ABSTRAK

Eko Laksana Putra. 2010. *Survei Status Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SDN Kepunduhan 01 dan SDN Kepunduhan 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2010.* Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efesien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, mampu untuk menikmati waktu senggangnya dengan rekreasi yang aktif. Kesegaran jasmani pada hakekatnya dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Dengan demikian seseorang yang mempunyai status kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan atau kegiatan lain yang baik tanpa merasa terlalu lelah. Ini juga berarti bahwa, kegiatan ini dapat dilakukan secara terus-menerus tanpa rasa sakit atau rasa malas.

Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: bagaimana status kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepunduhan 01 dan SD Negeri Kepunduhan 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana status kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepunduhan 01 dan SD Negeri Kepunduhan 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepunduhan 01 dan SD Negeri Kepunduhan 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal sejumlah 96 siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampel. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan dalam menganalisa data menggunakan analisis deskriptif presentase.

Berdasarkan analisis deskripsi presentase status kesegaran jasmani pada siswa pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepunduhan 01 dan SD Negeri Kepunduhan 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Dari 96 siswa yang diteliti terdapat 1 siswa (1,05%) dalam katagori baik, 21 siswa (22,11%) dalam katagori sedang, 64 siswa (67,37%) dalam katagori kurang, dan 9 siswa (9,47%) dalam kategori kurang sekali. Sedangkan 1 siswa tidak mengikuti tes karena sakit.

Jadi, berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif presentase maka dapat disimpulkan bahwa status kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepunduhan 01 dan SD Negeri Kepunduhan 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal rata-rata dalam katagori kurang. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran atau masukan bagi pemerintah, bagi guru, dan semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar memperhatikan status kesegaran jasmani anak usia sekolah di SD Negeri Kepunduhan 01 dan SD Negeri Kepunduhan 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal dan diharapkan dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi siswa.