

SARI

Sugeng Heriyadi, 2010. "*Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 01, 02 dan 03 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010*" Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Utama Drs. Zaeni, M.Pd. dan Dosen Pembimbing Pendamping Drs. Margono, M.Kes.

Kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 01 02, dan 03 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang, diharapkan mencapai hasil yang baik. Dengan demikian mereka dapat melakukan aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik dan khususnya pada pelaksanaan olahraga yang melibatkan otot-otot besar. Anak yang akan mengikuti dan ingin berprestasi di dalam POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) dituntut untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 01, 02 dan 03 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010?". Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 01, 02 dan 03 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 01 dan SD Negeri 03 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 101 anak. Dengan cara *Total Sampling* sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 01 dan SD Negeri 03 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 101 anak. Metode penelitian yang digunakan adalah tes, untuk mencari data tingkat kesegaran jasmani siswa dengan melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10 – 12 tahun, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

Hasil penelitian menunjukkan: kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01, 02 dan 03 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang diketahui ada 1 siswa yang memperoleh hasil "baik sekali" atau setara dengan 0,99%, 20 siswa memperoleh hasil "baik" atau setara dengan 19,80%, 46 siswa memperoleh hasil "sedang" atau setara dengan 45,55%, 32 siswa memperoleh hasil "kurang" atau setara dengan 31,68%, dan 2 siswa memperoleh hasil "kurang sekali" atau setara dengan 1,98%.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah "Tingkat kesegaran jasmani siswa Putra Sekolah Dasar (SD) Negeri 01, 02 dan 03 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2009/2010 sebagian besar dalam kategori "sedang". Saran dalam penelitian ini 1) Hendaknya siswa berusaha meningkatkan kesegaran jasmani sehingga dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi belajar siswa; 2) Hendaknya orang tua memperhatikan kesegaran jasmani anak dengan memberi gizi yang cukup serta mengarahkan anak untuk istirahat yang cukup; 3) Hendaknya sekolah melengkapi sarana dan prasarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar. Saran dalam penelitian ini