

## SARI

SITI ANDAYANI, 2010. “ **Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Di Gugus Ayodyapala Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun 2009/2010** “. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama : Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes. Pembimbing Pendamping : Imam Santosa, S.Pd. M.Si.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V Sekolah Dasar di Gugus Ayodyapala Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010. Tujuan dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V Sekolah Dasar di Gugus Ayodyapala Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2009/2010.

Jenis penelitian adalah survei, populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V Sekolah Dasar di Gugus Ayodyapala Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 yang berjumlah 123 siswa dengan rincian: SDN Pandangsari 01 (27 siswa). SDN Pandangsari 02 (9 siswa). SDN Pandangsari 03 (15 siswa). SDN Pandangsari 04 (19 siswa). SD Antonius (53 siswa). Variabel yang menjadi obyek penelitian adalah Kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD di Gugus Ayodyapala Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 yang diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu penelitian terhadap seluruh populasi yang ada. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD di Gugus Ayodyapala Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun 2010 sebagai berikut : 1) Kategori kurang sekali 12 siswa (9,76 %), 2) Kategori kurang 36 siswa (29,27 %), 3) Kategori sedang 65 siswa (52,85 %), 4) Kategori baik 10 siswa (8,13 %). Hasil tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain faktor latihan dan olahraga, makanan dan gizi, tidur dan istirahat, kebiasaan hidup sehat dan kesungguhan dalam melaksanakan tes.

Dari hasil penelitian menunjukkan perolehan prosentase tertinggi pada tes kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD di Gugus Ayodyapala Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tahun pelajaran 2009/2010 adalah kategori sedang dengan jumlah 52,85 %. Maka disarankan agar guru, dan semua yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak-anak usia Sekolah Dasar. Diharapkan pula dengan kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kemampuan belajar sekaligus meningkatkan prestasi belajar siswa.