

SARI

Aditya Oktarona Purba, *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Kelas V Daerah Pedesaan dengan Siswa SD Kelas V Daerah Perkotaan di SDN 1 Selokaton dan SDN 1 Tawangmas Tahun 2011*, jurusan PJKR Prodi PGPJSD S1. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Tingkat kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting bagi manusia dalam menjalankan aktivitas hidup, karena berpengaruh terhadap kemampuan kerja organ tubuh dan kesehatan. Semakin baik kesegaran jasmaninya maka semakin kecil resiko terkena gangguan kesehatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani adalah faktor lingkungan tempat tinggal. Permasalahan dalam penelitian ini adalah Manakah yang lebih baik antara tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD yang berasal dari daerah perkotaan dengan siswa kelas V SD dari daerah pedesaan di SDN 1 Tawangmas dan SDN 1 Selokaton?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa pada masing-masing daerah dan untuk selanjutnya sebagai bahan informasi bagi para guru guna memonitor sekaligus meningkatkan kualitas kesegaran jasmani anak didiknya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 1 Selokaton dan SDN 1 Tawangmas sebanyak 64 siswa. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 22 siswa SDN 1 Selokaton dan 42 siswa SDN 1 Tawangmas. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Teknik analisa data menggunakan instrumen tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10 – 12 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan siswa dari pedesaan yang kesegaran jasmaninya termasuk dalam kategori baik sebanyak 1 siswa atau 4,55%, kategori sedang sebanyak 9 siswa atau 40,91%, kategori kurang sebanyak 10 siswa atau 45,45%, kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa atau 9,09%, dan kategori baik sekali tidak ada atau 0%. Sedangkan siswa dari perkotaan yang kesegaran jasmaninya termasuk dalam kategori sedang sebanyak 6 siswa atau 14,29%, kategori kurang sebanyak 21 siswa atau 50%, kategori kurang sekali sebanyak 15 siswa atau 35,71%, kategori baik sekali tidak ada atau 0% dan kategori baik juga tidak ada atau 0%. Dari penelitian terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, faktor yang paling kuat adalah aktivitas gerak dan lingkungan sedangkan faktor yang lemah adalah sumber makanan dan gizi, waktu tidur dan istirahat, dan terbatasnya sarana dan prasarana

Kesimpulan dari penelitian ini adalah siswa daerah pedesaan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik daripada siswa dari daerah perkotaan. Saran: 1) Bagi guru penjas agar lebih memperhatikan kesegaran jasmani anak didiknya dan mengatur pemberian porsi latihan yang tepat guna meningkatkan kesegaran jasmani anak didik karena dari hasil penelitian masih banyak siswa yang masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali pada kedua daerah. 2) Bagi siswa agar lebih menyadari pentingnya kesegaran jasmani bagi tubuh dan lebih bersungguh-sungguh lagi dalam proses pembelajaran penjas. 3) Bagi Sekolah agar