

**PENINGKATAN KESEHATAN JASMANI MELALUI BERMAIN
SIRKUIT 8 POS SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR
NEGERI PURWODADI KECAMATAN TEGALREJO
KABUPATEN MAGELANG TAHUN
PELAJARAN 2011/2012**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



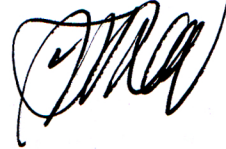
Oleh:
Saryadi
NIM. 10601247003

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Kesegaran Jasmani melalui Bermain Sirkuit 8 Pos Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Purwodadi Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2011/2012” yang disusun oleh Saryadi, NIM. 10601247003 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 16 Mei 2012
Pembimbing



Ahmad Rithaudin, M.Or.
NIP. 19810125 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

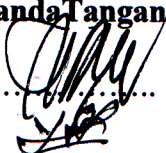
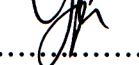
Yogyakarta, Mei 2012
Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'S' followed by a vertical line and a horizontal stroke at the end.

Saryadi
NIM. 10601247003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Peningkatan Kesegaran Jasmani melalui Bermain Sirkuit 8 Pos Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Purwodadi Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2011/2012” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 8 Juni 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or.	Ketua		26/6/12
Yudanto, M.Pd.	Sekretaris/Anggota II		25/6/2012
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	Anggota III		26-6-12
Yudik Prasetyo, M.Kes.	Anggota IV		20/6/2012

Yogyakarta, Juni 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP 19600824 198601 1 001

MOTTO

Dengan usaha, kesungguhan dan juga do'a, tak ada kata “MUSTAHIL” di dalam kehidupan ini. (Saryadi)

Seberat apapun kita rasa masalah yang kita hadapi, yakinlah bahwa semua diberikan sebatas kemampuan kita untuk menghadapinya. Dengan pemecahan yang bijaksana, kita akan mendapat pelajaran yang membuat kita lebih matang. Semua sebatas yang kita mampu. (Saryadi)

Ya Allah..., selama perjalanan hidupku tak jarang aku menjauh dari apa yang Engkau perintahkan. Satu yang hamba mohon, jangan pernah tinggalkan aku.

(Saryadi)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Istriku yang tercinta, Siti Muryati yang dengan segenap jiwa raga selalu setia menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Anak-anakku yang ganteng dan cantik Reza Aji Murdiawan dan Dian Sari.

**PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI MELALUI BERMAIN
SIRKUIT 8 POS SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR
NEGERI PURWODADI KECAMATAN TEGALREJO
KABUPATEN MAGELANG TAHUN
PELAJARAN 2011/2012**

Oleh:
Saryadi
10601247003

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kesegaran jasmani melalui bermain sirkuit 8 pos siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Purwodadi Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan *pretest* dan *posttest* desain yang digunakan *the one group pretest posttest design*. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri Purwodadi Kabupaten Magelang yang berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Hasil penelitian dianalisis dengan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan yang signifikan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Purwodadi setelah diberikan latihan sirkuit delapan pos. Dari hasil analisis diperoleh t hitung sebesar $5.939 > t$ tabel 2.06 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Dari data *pretest* memiliki rerata sebesar 14.36, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 16.52, perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2.16, dengan kenaikan persentase sebesar 15.062%.

Kata kunci: TKJI, sirkuit delapan pos, siswa umur 10-12 tahun

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Peningkatan Kesegaran Jasmani melalui Bermain Sirkuit 8 Pos Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Purwodadi Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2011/2012” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
4. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu kelancaran selama menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or, Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

7. Teman-teman, terimakasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Untuk almamaterku FIK UNY.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Kepala Sekolah dan Dewan Guru SD Negeri Purwodadi Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang yang telah memberikan ijin penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Sangat disadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat diharapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Mei 2012

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
4. Prinsip-prinsip Kesegaran Jasmani	15
5. Aspek-aspek Kesegaran Jasmani	17
6. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani	18
7. Hubungan Kesegaran Jasmani dan Kesehatan	19
8. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani	19

9. Karakteristik Siswa SD	20
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir	30
D. Hipotesis Penelitian	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
C. Subyek Penelitian	34
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	40
B. Hasil Penelitian	40
C. Pembahasan	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Implikasi Hasil Penelitian	46
C. Keterbatasan Penelitian	46
D. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	----

LAMPIRAN	50
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	37
Tabel 2. Tabel Nilai KesegaranJasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri	37
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	38
Tabel 4. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Purwodadi	40
Tabel 5. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Purwodadi	41
Tabel 6. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Purwodadi	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas IV dan V SD Negeri Purwodadi.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	51
Lampiran 2. Lembar Pengesahan	52
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SD Purwodadi	53
Lampiran 4. Surat Ijin dari SEKDA DIY	54
Lampiran 5. Surat Ijin dari Provinsi Jawa Tengah	55
Lampiran 6. Surat Ijin dari Pemerintah Magelang	56
Lampiran 7. Surat Ijin dari Perizinan Terpadu	57
Lampiran 8. Surat Keterangan Pengujian	58
Lampiran 9. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kesegaran Jasmani	60
Lampiran 10. Deskripsi Statistik Data Penelitian	62
Lampiran 11. Uji t.....	63
Lampiran 12. Tabel t	64
Lampiran 13. Bukti Pelaksanaan Sirkuit Delapan Pos	65