

**PERBEDAAN KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SDN  
KEPUTRAN 1 DAN SISWA KELAS ATAS SDN CORONGAN  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
Catur Wulandaru  
07601244228

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

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN Keputran 1 dan Siswa Kelas Atas SDN Corongan Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Catur Wulandaru, NIM 07601244228 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2012

**Dosen Pembimbing**



**Drs. Sudardiyono, M.pd.**  
**NIP. 19560815 198703 1 001**

### **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang sepenuhnya saya tidak terdapat karya atau pendapat yang dituliskan atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

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

Yogyakarta, April 2012  
Yang Menyatakan,



Catur Wulandaru  
NIM.07601244228

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN Keputran 1 dan Siswa Kelas atas SDN Corongan Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Catur Wulandaru, NIM 07601244228 ini telah dipertahankan didepan Dewan Pengaji pada tanggal 18 April 2012 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sudardiyono, M.Pd	Ketua Pengaji		21.5.2012
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Pengaji		11.5.2012
M. Husni Thamrin, M.Pd	Pengaji I		11.5.2012
Suhadi, M.Pd	Pengaji II		27.4.2012

Yogyakarta, Mei 2012



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

## MOTTO

*Pahlawan bukanlah orang yang berani menetaskan pedangnya ke pundak lawan, tetapi pahlawan sebenarnya ialah orang yang sanggup menguasai dirinya dikala ia marah.*

*- Nabi Muhammad Saw -*

*Sesungguhnya amal tergantung dari niatnya, seseorang akan mendapatkan sesuatu seperti yang dia niatkan*

*- Al-Hadist -*

## PERSEMBAHAN

*Dengan ketulusan dan kesederhanaan, karya ini kupersembahkan kepada*

*Sang Khalik Allah SWT, karya ini tidak akan terwujud jika*

*Semata-mata tanpa kehendak dan kuasa-Mu.*

*Bapak Sudi Mitra Muhyana dan Ibu Ngadiyem tercinta,*

*Hanya dengan irungan doa dan belaian kasihmu yang tulus yang tidak Terbatas*

*yang senantiasa menemaniku dalam menjalani suka dan duka,*

*Terimah persembahan ini sebagai wujud rasa hormat dan baktiku.*

*Kakakku (Mas Eko, Mas Dwi, dan Mba Tami) yang selalu memberi motivasi*

*dan support Dalam menyelesaikan skripsi ini. Buat anak-anak Bodreg Fc Fuad,*

*Banu, Meilas, Prass, Agus, Petrik, Kipli, Fahrizal, Koyor, Deni dll. Buat*

*anak-anak Fondassi Samirono Johar, Doni, Anis, chichi, Fita, Manggar, Ayu,*

*Billy, Gani, Tian, Mega, Chandra, Nita, Yeyen dll. Buat anak-anak kost*

*pondok nusanta Ipal, Risdî, Dwi, Widi, Wike, Putri, Nur Suci, Haris dan Arbi.*

*Dan buat Eri makasih atas segala kenangan manis dan pahit yang telah kita*

*rasakan bersama. Terimakasih untuk dukungan dan kasih sayangnya yang tak*

*terbatas, hanya ini yang bisa aku berikan sebagai Rasa tanggung jawabku*

**PERBEDAAN KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SDN  
KEPUTRAN 1 DAN SISWA KELAS ATAS SDN CORONGAN  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh:  
Catur Wulandaru  
07601244228

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani anak SDN Keputran 1 yang berada di daerah perkotaan dengan tingkat kesegaran jasmani anak SDN Corongan yang *berada* di daerah pedesaan..

Penelitian ini adalah penelitian deskriktif tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Keputran 1 di daerah perkotaan dan SDN Corongan yang berada di daerah pedesaan. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode survai. Survai penelitian ini tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Keputran 1 yang berada di daerah perkotaan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Corongan yang berada di daerah pedesaan, dengan teknik tes dan pengukuran. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas (kelas IV, V, dan VI), dengan SDN Keputran 1 berjumlah 101 siswa, dan SDN Corongan berjumlah 99 siswa.

hasil analisis statistik deskriptif di atas dari SD N Keputran 1 siswa yang TKJI kategori sangat baik adalah tidak ada, kategori baik ada 3 siswa, kategori sedang ada 36 siswa, kategori kurang ada 52 siswa, kategori kurang sekali ada 10 siswa dengan rata-rata 12,84 dalam kategori kurang. Berdasarkan dari hasil analisis statistik deskriptif di atas dari SD N Corongan siswa yang TKJI kategori sangat baik adalah tidak ada, kategori baik ada 10 siswa, kategori sedang ada 52 siswa, kategori kurang ada 37 siswa, kategori kurang sekali ada 0 siswa dengan rata-rata 14,02 dalam kategori kurang. Sehingga dapat disimpulkan siswa SDN Corongan yang berada di daerah pedesaan lebih tinggi di bandingkan dengan siswa SDN Keputran 1 yang berada di daerah perkotaan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

**Kata kunci :** *Perbedaan, Kesegaran jasmani, Kelas atas*

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Yogyakarta.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan dan terlimpahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, suri teladan umat manusia. Nabi Muhammad SAW yang telah mengajarkan kita agama Islam sebagai agama yang paling benar, serta kepada keluarga, sahabat, dan semua umatnya yang senantiasa berpegang teguh terhadap setiap ajaran yang dibawanya ke dunia, amin.

Syukur Alhamdulillah, akhirnya setelah melalui pelajaran yang panjang, penulis dapat menyelesaikan sekripsi ini dengan bantuan beberapa pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini tidak ada untaian kata yang lebih pantas penulis tuturkan kecuali ucapan rasa terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M.A sebagai Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.

3. Amat Komari M.Si Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY atas segala kemudahan yang diberikan dalam rangka menyusun skripsi.
4. Eddy Purnomo M.kes selaku Pembimbing Akademik terimakasih atas kesediaan waktunya telah membimbing selama masa perkuliahan,
5. Sudardiyana M.Pd, selaku pembimbing yang dengan sabar berkenan memberikan waktu, nasihat, saran serta motivasi.
6. Segenap dosen pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
7. Ibu Kepala Sekolah SDN Keputran 1 dan SDN Corongan yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
8. Guru Olahraga beserta Siswa-siswi SDN Keputran 1 dan SDN Corongan yang telah bersedia membantu dan berpartisipasi sehingga pengambilan data berjalan dengan lancar.
9. Mahasiswa Prodi PJKR F angkatan 2007.
10. Almamater tercinta Universitas Negeri Yogyakarta.

Yogyakarta, April 2012

Penulis,

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Perbedaan Kesegaran Jasmani.....	10
2. Hakikat Kesegaran jasmani.....	10
3. Komponen Kesegaran Jasmani.....	11
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	14
5. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	16
6. Karakteristik Anak.....	17
a. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar.....	17
b. Karakteristik Anak Usia SD Kelas Atas.....	19
c. Karakteristik Siswa SDN Keputran 1.....	20
d. Karakteristik Siswa SDN Corongan.....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir.....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	25
E. Teknik Analisis Data.....	26

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian.....	32
B. Deskripsi Data Penelitian.....	33
C. Pengujian Prasyarat Hipotesis.....	36
D. Pengujian Hipotesis.....	38
E. Pembahasan.....	39
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	42
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	43
D. Saran-saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	44
<b>LAMPIRAN</b> .....	48

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putera.....	28
Table 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Puteri.....	28
Table 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	28
Table 4. Waktu Penelitian di SDN Corongan dan SDN Keputran 1..	33
Table 5. Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SDN Keputran 1...	34
Table 6. Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SDN Corongan....	35
Table 7. Hasil Uji Normalitas (kolmogorow-smirnov).....	37
Table 8. Hasil Uji Homogenitas varians .....	37
Table 9. Rangkuman hasil pengujian Uji-t.....	39
Table 10. Tabulasi Silang Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Asal Daerah (Pedesaan dan Perkotaan) di Yogyakarta.....	40

## **DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 1. Histogram kesegaran jasmani siswa SDN Keputran 1 ...	35	..
Gambar 2. Histogram kesegaran jasmani siswa SDN Corongan .....	36	
Gambar 3. Foto Kegiatan Penelitian .....	89	

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat pengantar permohonan izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.....	46
2. Surat keterangan izin penelitian dari Gubernur Provinsi DIY.....	47
3. Surat keterangan izin penelitian dari Dinas Perizinan Yogyakarta.....	48
4. Surat keterangan izin penelitian dari BAPPEDA Sleman.....	49
5. Surat keterangan melakukan penelitian dari SDN Keputran 1.....	50
6. Surat keterangan melakuakan penelitian dari SDN Corongan.....	51
7. Surat keterangan Kalibrasi/peneraan.....	52
8. Hasil TKJI SDN Keputran 1.....	55
9. Hasil TKJI SDN Corongan.....	59
10. Frequencies SDN Keputran 1.....	64
11. Frequencies SDN Corongan.....	65
12. Uji T-test.....	66
13. Uji chi.....	67
14. Uji F.....	68
15. Uji Normalitas.....	69
16. TKJI.....	71
17. Dokumentasi.....	89