

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS  
IV, V, VI SEKOLAH DASAR NEGERI MEJING  
I CANDIMULYO MAGELANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta Untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Waryono  
NIM: 10601247008

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

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul: Tingkat kesegaran jasmani siswakelas IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri Mejing 1 Candimulyo Magelang ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2012

Pembimbing,

Soni Nopembri, M.Pd

NIP. 19791112 200312 1 002

## PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul “Tingkat kesegaran jasmani siswakelas IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri Mejing 1 Candimulyo Magelang” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal April 2012 dan telah dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

| <b>Nama</b>            | <b>Jabatan</b>     | <b>Tandatangan</b> | <b>Tanggal</b> |
|------------------------|--------------------|--------------------|----------------|
| Soni Nopembri, M.Pd    | Ketua Penguji      | .....              | .....          |
| M. Hamid Anwar, M.Phil | Sekretaris Penguji | .....              | .....          |
| Dr. Sugeng Purwanto    | Penguji I          | .....              | .....          |
| Drs. Amat Komari, M.Si | Penguji II         | .....              | .....          |

Yogyakarta, Juni 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

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

## **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.

Yogyakarta, April 2012

Yang menyatakan,

Waryono  
NIM: 10601247008

### **MOTTO**

Allah tidak akan mengubah keadaan umat sebelum mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Akan tetapi jika Allah berkehendak akan menimpakan suatu siksa atas suatu kaum maka tidak ada yang dapat menolak siksa itu. Dan tidak ada bagi mereka seorangpun pelindung selain dari Allah SWT.

(QS. Ar – Ra'du : 11)

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini ku persembahkan sebagai rasa tanggung jawab dan wujud terima kasih kepada:

- ❖ Istri tercinta Sri Harnaningsih yang telah dengan sabar menunjukkan arah jalan untuk setiap langkahku dan menjadi penerang dalam hidupku.
- ❖ Desi Putri Fauziah penyemangat hidup ayah.
- ❖ Keluarga di Magelang, terimakasih untuk doa dan dukungannya

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS  
IV, V, VI SEKOLAH DASAR NEGERI MEJING  
1 CANDIMULYO MAGELANG**

Oleh:  
Waryono  
NIM: 10601247008

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, VI di Sekolah Dasar Negeri Mejing 1 Kecamatan Candimulyo, Kabupaten Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variabel. Variabel dalam penelitian ini yaitu: kesegaran jasmani. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, VI di Sekolah Dasar Negeri Mejing 1 Kecamatan Candimulyo, Kabupaten Magelang yang berjumlah 93 siswa. Penelitian menggunakan 93 siswa atau semua populasi dijadikan subjek. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 1999 untuk anak usia 10 – 12 tahun. Tes ini terdiri dari atas tes lari 40 m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 m dengan validitas tes 0.884 dan reliabilitas tes 0.911. Analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV – VI di Sekolah Dasar Negeri Mejing 1 Kecamatan Candimulyo, Kabupaten Magelang rata-rata masuk dalam kategori sedang, dengan rincian: 0 siswa (0%) yang masuk dalam kategori baik sekali, 19 siswa (20,43%) masuk dalam kategori baik, 51 siswa (54,84%) masuk dalam kategori sedang, 23 siswa (24,73%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Siswa, Sekolah Dasar

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS  
IV, V, VI SEKOLAH DASAR NEGERI MEJING  
1 CANDIMULYO MAGELANG**

Oleh:  
Waryono  
NIM: 10601247008

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, VI di Sekolah Dasar Negeri Mejing 1 Kecamatan Candimulyo, Kabupaten Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variabel. Variabel dalam penelitian ini yaitu: kesegaran jasmani. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, VI di Sekolah Dasar Negeri Mejing 1 Kecamatan Candimulyo, Kabupaten Magelang yang berjumlah 93 siswa. Penelitian menggunakan 93 siswa atau semua populasi dijadikan subjek. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 1999 untuk anak usia 10 – 12 tahun. Tes ini terdiri dari atas tes lari 40 m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 m dengan validitas tes 0.884 dan reliabilitas tes 0.911. Analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV – VI di Sekolah Dasar Negeri Mejing 1 Kecamatan Candimulyo, Kabupaten Magelang rata-rata masuk dalam kategori sedang, dengan rincian: 0 siswa (0%) yang masuk dalam kategori baik sekali, 19 siswa (20,43%) masuk dalam kategori baik, 51 siswa (54,84%) masuk dalam kategori sedang, 23 siswa (24,73%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Siswa, Sekolah Dasar

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmad dan hidayahnya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam bidang pendidikan.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. , MA. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan naungan dalam penyelesaian skripsi.
2. Rumpis Agus Sudarko M.S Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan izin penelitian.
3. Amat Komari, M.Si Ketua Program Studi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan izin pengajuan penelitian .
4. Soni Nopembri, M.Pd, selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada kami untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Bapak dan ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah telah memberikan bimbingan, motivasi serta pengarahan kepada penulis.
6. Kepala SDN Mejing 1 yang telah memberikan ijin untuk pengambilan data siswa kelas 4 dan 5.
7. Guru Penjas SDN Mejing 1 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Temen-temen Mahasiswa PPKMB 2010' terimakasih atas doa dan dukungannya.
9. Semua pihak yang telah membantu penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Dengan segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman disadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya skripsi ini, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, April 2012

Penulis

Waryono

## DAFTAR ISI

|                           |      |
|---------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....        | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN ..... | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....  | iii  |
| HALAMAN PERNYATAAN.....   | iv   |
| MOTTO.....                | v    |
| PERSEMBAHAN.....          | vi   |
| ABSTRAK.....              | vii  |
| KATA PENGANTAR.....       | viii |
| DAFTAR ISI.....           | ix   |
| DAFTAR TABEL.....         | xi   |
| DAFTAR GAMBAR.....        | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....      | xiii |

### BAB I. PENDAHULUAN

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah.....   | 4 |
| C. Pembatasan Masalah.....     | 4 |
| D. Rumusan Masalah.....        | 5 |
| E. Tujuan Penelitian.....      | 5 |
| F. Manfaat Penelitian.....     | 6 |

### BAB II. KAJIAN PUSTAKA

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Teori.....                                     | 7  |
| 1. Pengertian kesegaran jasmani .....                       | 7  |
| 2. Komponen – komponen kesegaran jasmani.....               | 8  |
| 3. Faktor – faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani..... | 16 |
| 4. Pengukuran kesegaran jasmani .....                       | 19 |
| 5. Karakteristik siswa SD .....                             | 23 |
| B. Penelitian yang Relevan .....                            | 25 |
| C. Kerangka Berfikir.....                                   | 26 |

### BAB III. METODE PENELITIAN

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| A. Desain Penelitian.....                      | 28 |
| B. Definisi Operasional Penelitian.....        | 28 |
| C. Waktu dan lokasi penelitian .....           | 28 |
| D. Subjek penelitian.....                      | 28 |
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data ..... | 29 |
| F. Teknik Analisis Data.....                   | 30 |

### BAB IV. HASIL PENELITIAN

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data.....                                      | 34 |
| 1. Deskripsi data.....                                      | 34 |
| 2. Deskripsi pengkategorian tingkat kesegaran jasmani ..... | 50 |
| B. Pembahasan.....                                          | 54 |

### BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A. Kesimpulan .....                 | 58 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian ..... | 58 |
| C. Saran – saran .....              | 59 |
| D. Keterbatasan Penelitian.....     | 59 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 60 |
|----------------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| LAMPIRAN..... | 61 |
|---------------|----|

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                   | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1. Tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak-anak umur 10 – 12 tahun putra.....                | 31      |
| Tabel 2. Tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak-anak umur 10 – 12 tahun putrid .....              | 31      |
| Tabel 3. Norma tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....                                                              | 32      |
| Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 40 Meter putra.....                                                      | 35      |
| Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 40 Meter putrid.....                                                     | 37      |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Nilai gantung siku tekuk putra.....                                                 | 38      |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Nilai gantung siku tekuk putri .....                                                | 40      |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Nilai Baring Duduk 30 Detik putra .....                                             | 41      |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi Nilai Baring Duduk 30 Detik putri.....                                              | 43      |
| Tabel 10. Distribusi Frekuensi Nilai Loncat Tegak putra.....                                                      | 44      |
| Tabel 11. Distribusi Frekuensi Nilai Loncat Tegak putri .....                                                     | 46      |
| Tabel 12. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 600 meter putra .....                                                   | 47      |
| Tabel 13. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 600 meter putri.....                                                    | 49      |
| Tabel 14. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Kelompok Siswa SD Negeri Mejing 1 Candimulyo kabupaten Magelang .....       | 50      |
| Tabel 15. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Kelompok Siswa Putra SD Negeri Mejing 1 Candimulyo kabupaten Magelang ..... | 52      |
| Tabel 16. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Kelompok Siswa Putri SD Negeri Mejing 1 Candimulyo kabupaten Magelang ..... | 53      |

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

|                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Bagan kerangka berfikir .....                                                                                                | 27 |
| Gambar 2. Histogram Nilai Lari 40 Meter putra.....                                                                                     | 36 |
| Gambar 3. Histogram Nilai Lari 40 Meter putri .....                                                                                    | 37 |
| Gambar 4. Histogram Nilai Gantung Siku Tekuk putra .....                                                                               | 39 |
| Gambar 5. Histogram Nilai Gantung Siku Tekuk putri .....                                                                               | 40 |
| Gambar 6. Histogram Nilai Baring Duduk 30 Detik putra .....                                                                            | 42 |
| Gambar 7. Histogram Nilai Baring Duduk 30 Detik putri.....                                                                             | 43 |
| Gambar 8. Histogram Nilai Tegak Loncat putra.....                                                                                      | 45 |
| Gambar 9. Histogram Nilai Tegak Loncat putri .....                                                                                     | 46 |
| Gambar 10. Histogram Nilai Lari 600 Meter putra .....                                                                                  | 48 |
| Gambar 11. Histogram Nilai Lari 600 Meter putri .....                                                                                  | 49 |
| Gambar 12. Histogram hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia<br>(TKJI) siswa SD Negeri Mejing 1 Candimulyo .....                         | 51 |
| Gambar 13. Grafik histogram persentase hasil Tes Kesegaran Jasmani<br>Indonesia (TKJI) siswa putra SD Negeri Mejing 1 Candimulyo ..... | 52 |
| Gambar 14. Grafik histogram persentase hasil Tes Kesegaran Jasmani<br>Indonesia (TKJI) siswa putri SD Negeri Mejing 1 Candimulyo ..... | 53 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....                        | 62 |
| Lampiran 2. Hasil Analisis Dara Penelitian .....                 | 72 |
| Lampiran 3. Data Penelitian.....                                 | 79 |
| Lampiran 4. Surat Izin Penelitian FIK UNY .....                  | 81 |
| Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Provinsi Jawa Tengah..... | 82 |
| Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian dari Kabupaten Magelang.....   | 85 |
| Lampiran 7. Surat Keterangan Pengujian Bola.....                 | 87 |
| Lampiran 8. Surat Keterangan Pengujian Rol Meter .....           | 88 |
| Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Mengambil Data .....          | 89 |
| Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....                         | 90 |