

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD  
NEGERI 1 SELAGANGGENG PURBALINGGA BERDASARKAN  
LATAR BELAKANG PENDIDIKAN ORANG TUA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



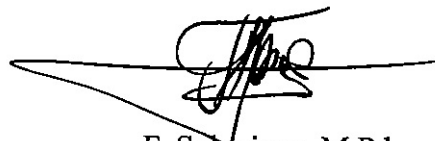
**OLEH :**  
**FATMA ISTIQOMAH**  
**10604227067**

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

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Selaganggen, Mrebet, Purbalingga Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Orang Tua” yang disusun oleh Fatma Istiqomah, NIM 10604227067 ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 03 Agustus 2012  
Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'F. Suharjana', is written over a horizontal line. The signature is stylized and cursive.

F. Suharjana, M.Pd  
NIP . 195807061984031002

## 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, 03 Agustus 2012

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop on the left and several vertical strokes on the right. The signature is written over the printed name.

Fatma Istiqomah

NIM. 10604227067

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Selanggen, Mrebet, Purbalingga Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Orang Tua” yang disusun oleh Fatma Istiqomah, NIM. 10604227067 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 03 September 2012 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
F. Suharjana, M.Pd.	Ketua Penguji		12/9/2012
Yudanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		12/9/2012
Moch. Slamet, M. S	Penguji I		11/9/2012
Ahmad Rithaudin, M. Or	Penguji II		9/9/2012

Yogyakarta, September 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan



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

## **MOTTO**

1. Berangkat dengan penuh keyakinan, berjalan dengan penuh keikhlasan, istiqomah dalam menghadapi cobaan. ( TGKH. Muhammad Zainuddin Abdul Madjid )
2. Barang siapa yang menempuh perjalanan dengan tujuan untuk menuntut ilmu, niscaya allah akan memudahkan jalan ke surge baginya. (HR. Muslim)
3. “Allah meninggikan orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat” (Al. Mujadallah : 11)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

1. Bapak Tumadi dan Ibu Sutarmi tercinta yang saya hormati, setiap nafas dan keringatnya mengalirkan semangat dalam jiwa, mendoakan dengan penuh keikhlasan serta tulus memberikan dukungannya, dan pengorbanan sepanjang hayatmu, aku tidak bisa membalas semua jasamu yang tulus.
2. Suami saya tercinta Agus Yuwono yang selalu menemani dan mendampingi saya baik suka maupun duka dan yang selalu mensupport saya.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI  
1 SELAGANGGEN, PURBALINGGA BERDASARKAN  
LATAR BELAKANG PENDIDIKAN ORANG TUA**

Oleh  
Fatma Istiqomah  
10604227067

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri I Selaganggeng berdasarkan latar belakang pendidikan orang tua.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 1 Selaganggeng, Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga berdasarkan latar belakang pendidikan orang tua menggunakan metode survei, dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data yang meliputi : Lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 600 meter.

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dikemukakan maka dapat diketahui hasilnya bahwa dari jumlah 54 siswa kelas IV dan V, sesuai dengan tabel tingkat kesegaran jasmani. Dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani siswa dengan kategori kurang sekali (KS) sebesar 0,00%, kategori kurang (K) sebesar 27,78%, kategori sedang (S) sebesar 46,30%, kategori baik (B) sebesar 18,52%, kategori baik sekali (BS) sebesar 7,41%. Sehingga dapat diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki kebugaran jasmani sedang, dan berdasarkan latar belakang pendidikan orang tua maka dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang paling baik adalah siswa yang berlatar belakang pendidikan orangtua sarjana yakni 66,67% memiliki kebugaran jasmani sangat baik.

Kata Kunci : *siswa, tingkat kesegaran jasmani, latarbelakang pendidikan orang tua.*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Selangnggen, Mrebet, Purbalingga Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Orang Tua” dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
2. Sriawan, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi yang telah member masukan dan pengarahan.
3. F. Suharjana, M. Pd, selaku dosen pembimbing, yang telah sabar memeberikan nasehat, bimbingan serta saran pada peneliti sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Heri Purwanto, M. Pd, selaku Pembimbing akademik yang telah memeberi masukan dan motivasi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna kepada peneliti.



## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
KATA PENGANTAR .....	
DAFTAR ISI .....	
DAFTAR TABEL.....	
DAFTAR GAMBAR .....	
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	9
3. Faktor yang mempengaruhi kesegaran Jasmani.....	15
4. Karakteristik Siswa Kelas IV dan V .....	17
5. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani .....	18
B. Latar Belakang Pendidikan Orang Tua .....	22
C. Penelitian yang relevan .....	24
D. Kerangka Berpikir .....	25
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>26</b>
A. Desain Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional Variabel.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	28
E. Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>31</b>
A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian .....	31

B. Deskripsi Data Penelitian .....	31
C. Hasil Penelitian .....	32
D. Rincian Hasil Tes Kesegaran Jasmani Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Orangtua.....	34
E. Pembahasan.....	39
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	42
A. Kesimpulan .....	42
B. Keterbatasan Penelitian .....	45
C. Saran .....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	46
LAMPIRAN .....	47

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengkategorian Kemampuan Motorik Kasar .....	32
Tabel 2. Statistik Penelitian Kecepatan Lari Anak Laki-laki.....	34
Tabel 3. Statistik Penelitian Kecepatan Lari Anak Perempuan .....	34
Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Kecepatan Lari .....	34
Tabel 5. Statistik Penelitian Kelincahan Anak Laki-laki .....	35
Tabel 6. Statistik Penelitian Kelincahan Anak Perempuan.....	35
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan.....	36
Tabel 8. Statistik Penelitian Power Anak Laki-laki .....	37
Tabel 9. Statistik Penelitian Power Anak Perempuan.....	37
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Power.....	37
Tabel 11. Statistik Penelitian Koordinasi Anak laki-laki.....	38
Tabel 12. Statistik Penelitian Koordinasi Anak Perempuan.....	39
Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Koordinasi.....	39
Tabel 14. Statistik Penelitian Keseimbangan Anak Laki-laki.....	40
Tabel 15. Statistik Penelitian Keseimbangan Anak Perempuan.....	40
Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Keseimbangan.....	41
Tabel 17. Statistik Penelitian Kemampuan Motorik.....	41
Tabel 18. Hasil Kemampuan Motorik.....	41

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Penelitian Kecepatan .....	35
Gambar 2. Diagram Penelitian Kelincahan.....	37
Gambar 3. Diagram Penelitian Power.....	39
Gambar 4. Diagram Penelitian Koordinasi.....	40
Gambar 5. Diagram Penelitian Keseimbangan.....	42
Gambar 6. Diagram Kemampuan Motorik.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 2. Surat Keterangan dari Balai Metrologi.....	58
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan dan Gambar tes.....	62
Lampiran 4. Data Penelitian.....	69
Lampiran 5. Statistik Penelitian .....	78
Lampiran 6. Data T-score Kemampuan Motorik.....	84
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	94