

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI
1 SANDEN YANG BERTEMPAT TINGGAL DI DATARAN RENDAH
DENGAN SISWA SMP NEGERI 1 PUNDONG YANG BERTEMPAT
TINGGAL DI DATARAN TINGGI PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA**

SKRIPSI

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



Disusun oleh :
Pramana
08601241020

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 1 Sanden Yang bertempat Tinggal Di Dataran Rendah Dengan Siswa SMP N 1Pundong Yang Bertempat Tinggal Di Daerah Dataran Tinggi Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola” yang disusun oleh Pramana, NIM 08601241020 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 30 Juli 2012
Dosen Pembimbing

Sismadiyanto, M.Pd.
NIP. 19590416 2198702 002

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, 30 Juli 2012
Yang menyatakan,

Pramana
NIM. 08601241020

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap. (QS. Al-Insyirah: 5-8)”

“Jangan pernah takut mencoba dan jangan pernah menyerah sebelum kita bisa mendapatkan hasil yang maksimal”
(Penulis)

“Hidup adalah perjuangan untuk mengenal diri sendiri”
(Penulis)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan serta melapangkan jalan-NYA sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang Berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 1 Sanden Yang bertempat Tinggal Di Dataran Rendah Dengan Siswa SMP N 1 Pundong Yang Bertempat Tinggal Di Daerah Dataran Tinggi Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola”. Laporan ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana S1 kependidikan.

Dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat berjalan dengan lancar. Untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang menerima penulis di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS. Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua jurusan POR Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
4. Bapak Sismadiyanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan waktu perhatian dan tenaganya untuk memberi bimbingan dan arahan dari awal hingga terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Dosen Penasehat Akademik saya bapak Prof.Dr.Hari Amirullah, M.Pd, yang telah membimbing penulis dari awal perkuliahan sampai akhir studi.
6. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sanden yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Kepala Sekolah SMP N 1 Pundong yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian
8. Bapak Sutikno, S.Pd. Jas, selaku Guru Penjas di SMP Negeri 1 Sanden yang telah membantu dalam melancarkan jalannya penelitian dan memberikan pengetahuan serta pengalamannya dalam mengajar.
9. Bapak Agus Sulistiyo, S.Pd. Jas, selaku guru SMP N 1 Pundong yang telah membantu dalam melancarkan jalannya penelitian dan memberikan pengetahuan serta pengalamannya dalam mengajar.
10. Berbagai pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung berperan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis sangat terbuka bagi semua pihak untuk bisa memberikan masukan maupun kritikan yang membangun tentunya demi kesempurnaan karya ini. Akhir kata semoga Allah SWT memberi balasan atas budi baik saudara sekalian dan semoga laporan ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Yogyakarta,30 juli 2012

Penulis

LEMBAR PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشُّكْرُ لَكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Kuucapkan syukur kepada Allah SWT, akhirnya perjalanan panjang yang kujalani ini menghantarkan aku ke gerbang pendidikan yang tinggi. Karya ini ku persembahkan untuk:

- ❖ Kedua orangtuaku, **Bapak Walsudi dan Ibu Sri Sumartini** yang selalu memberikan semangat dan dukungan,serta kasih sayang yang tak ada hentinya.
- ❖ Kedua kakak saya **Mbak Hartini dan Mbak Giyanti** dan kedua adikku **Tari dan Reni** terimakasih atas segala doa dan dukungan dalam setiap langkah hidupku.I Love U.
- ❖ Almarhumah eyang putri, terimakasih eyang yang selalu memberikan doa untukku.
- ❖ **Retno Dwi Pawestri** yang senantiasa tulus dan sabar mendukung dan memberikan semangat untuk tidak mudah putus asa dan menyerah dengan segenap rasa kasih sayangnya.

DAFTAR ISI

	hal
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	10
2. Pengelompokan Kebugaran Jasmani	11
3. Komponen Kebugaran Jasmani	12
4. Fator Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	20
5. Hakikat Siswa SMP	24
6. Hakikat Ekstrakurikuler	27
7. Hakekat Sepakbola.....	28
B. Penelitian yang Relevan	36
C. Kerangka Berfikir.....	37
D. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	39
B. Hasil Uji Prasyarat	40

C. PopulaHasil Pengujian Hipotesis	40
D. Pembahasan.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	49
B. Hasil Uji Prasyarat	52
C. PopulaHasil Pengujian Hipotesis	54
D. Pembahasan.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	59
D. Saran-Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Peserta Ekstra Kurikuler SMP N 1 Sanden.....	41
Tabel 2. Data Peserta Ekstra Kurikuler SMP N 1 Pundong	42
Tabel 3. Nila Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 Tahun	44
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 1 Sanden ...	49
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 1 Pundong.	51
Tabel 7. SumbHasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 8. Hasil Perhitungan Homogenitas	54
Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Uji-t	77
Tabel 10. Hasil Tes SMP N 1 Pundong	63
Tabel 11. Hasil SMP N 1 Sanden	64

Tabel 12. <i>Frequencies</i>	65
Tabel 13. <i>Frequencies table</i>	65
Tabel 14. TKJI Pundong	65
Tabel 15. Uji normalitas	66
Tabel 16. Uji homogenitas.....	67
Tabel 17. Uji-t.....	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMP N 1 Sanden yang Bertempat Tinggal di Dataran Rendah.....	50
Gambar 2. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMP N 1 Pundong yang Bertempat Tinggal di Dataran Tinggi	52
Gamba 3. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Pengesahan Penelitian	63
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	64
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi	66
Lampiran 4. Hasil Tes TKJI SMP N 1 Pundong	71
Lampiran 5. Hasil Tes TKJI SMP N 1 Sanden	76
Lampiran 6. Uji Normalitas	77
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	81
Lampiran 8. RegUji Hipotesis (Uji-t)	83
Lampiran 9 SumbangFoto Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani.....	84

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1
SANDEN YANG BERTEMPAT TINGGAL DI DATARAN RENDAH
DENGAN SISWA SMP NEGERI 1 PUNDONG YANG BERTEMPAT
TINGGAL DI DATARAN TINGGI PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA**

Oleh:
Pramana
08601241020

Abstrak

Tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam permainan sepakbola. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sanden yang bertempat tinggal di dataran rendah dan siswa SMP Negeri 1 Pundong yang bertempat tinggal di dataran tinggi peserta ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian ini merupakan penelitian survai dengan teknik tes dan pengukuran, dan desain penelitian komparatif

. Subyek dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 63 siswa, terdiri atas 33 siswa SMP Negeri 1 Sanden yang bertempat tinggal di dataran rendah, dan 30 siswa SMP Negeri 1 Pundong yang bertempat tinggal di dataran tinggi. Teknik pengambilan data menggunakan tes, yaitu TKJI usi 13-15 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat uji normalitas, dan uji homogenitas.

Hasil *uji t* diperoleh t_{hitung} sebesar – 6,781 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,670. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dan ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sanden yang bertempat tinggal di dataran rendah dan siswa SMP Negeri 1 Pundong yang bertempat tinggal di dataran tinggi peserta ekstrakurikuler sepakbola. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pundong lebih baik daripada siswa SMP Negeri 1 Sanden, dengan rerata sebesar 15,47 untuk siswa SMP Negeri 1 Pundong dan 11,94 untuk siswa SMP Negeri 1 Sanden.

Kata kunci : *perbedaan, kebugaran jasmani, ekstrakurikuler sepakbola.*