

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS IV DAN V SD NEGERI DAERAH DATAR
DENGAN SD NEGERI DAERAH TINGGI
KECAMATAN PITURUH
KABUPATEN PURWOREJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
memenuhi sebagian persyaratan
guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan



**Oleh :
SARJU
10604227388**

**PRODI PGSD SI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri daerah datar dengan SD Negeri daerah tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo” yang disusun oleh Sarju, NIM 10604227388 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2011
Dosen Pembimbing,



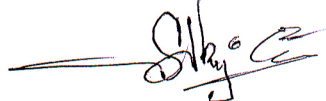
Subagyo, M. Pd.
NIP. 19561107 198803 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Daerah Datar dengan SD Negeri Daerah Tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo” 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, Agustus 2012
Yang menyatakan,

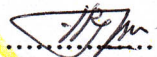




Sarju
NIM. 10604227388

PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Daerah Datar dengan SD Negeri Daerah Tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal September 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo, M.Pd.	Ketua/Pembimbing Utama		21/9 2012
A Erlina Listyarini, M.Pd.	Sekretaris/Anggota II		11/9 2012
Heri Purwanto, M.Pd.	Anggota III		20/9 2012
Jaka Sunardi, M. Kes.	Anggota IV		20/9 2012

Yogyakarta, September 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan




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

MOTTO

Jika kamu tidak mencintai pekerjaan yang sedang kamu lakukan, kamu akan sakit secara fisik, mental, atau spiritual. Bahkan bisa jadi kamu akan membuat orang lain ikut sakit.

-Lorraine Monroe -

Apa pun tugas hidup anda, lakukan dengan baik. Seseorang semestinya melakukan pekerjaannya sedemikian baik sehingga mereka yang masih hidup, yang sudah mati, dan yang belum lahir tidak mampu melakukannya lebih baik lagi.

- Martin Luther King-

PERSEMBAHAN

Sebagai penghormatan bukti kasih pada orang dan pihak yang mendukung, penulisan skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- Istriku Salbiyah yang telah mendukung dengan sepenuh hati selama ini
- Anak-anakku yang penuh pengertian

1. Nurul Suciyani
2. Luly Dwi Astuti
3. Makhful Nur Hidayat

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS IV DAN V SD NEGERI DAERAH DATAR
DENGAN SD NEGERI DAERAH TINGGI
KECAMATAN PITURUH
KABUPATEN PURWOREJO**

Oleh

Sarju
NIM 10604227388

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri daerah datar dengan SD Negeri daerah tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif komparatif dengan pengumpulan data menggunakan test dan pengukuran menggunakan TKJI.

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Kelas IV dan V SD Negeri Daerah Datar (SDN Megulungkidul, SDN Brengkol, SDN Sutogaten) yang berjumlah 104 siswa, sedangkan SD Negeri daerah tinggi (SDN 1 Kaligintung, SDN 2 Kaligintung) yang berjumlah 74 siswa, dengan jumlah siswa seluruhnya 178 siswa. Instrumen penelitian ini adalah TKJI menggunakan teknis analisis data uji (uji t).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas IV dan V SD Negeri daerah datar dan siswa SD Negeri daerah tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri daerah datar lebih tinggi dengan rata-rata 16,30 daripada siswa SD Negeri daerah tinggi dengan rata-rata 15,47. Berdasarkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,177 > 2,00$) dan $p < (0,031 < 0,05)$ berarti ada perbedaan yang signifikan, dimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri yang terletak di dataran rendah lebih baik dari pada siswa SD Negeri yang terletak di dataran tinggi.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, daerah datar, daerah tinggi

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Sokoagung Kecamatan Bagelen Dengan SD Negeri Jatimalang Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Purworejo” akhirnya terselesaikan.

Peneliti menyadari dengan sepenuh hati bahwa keberhasilan penulisan tugas akhir skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan penyelesaian skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya terutama kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan studi S1 PKS Penjas di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Sriawan, M.Kes. selaku Ketua Program Studi PGSD S1 Penjaskes Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Drs. Subagyo, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang dengan keiklasan dan penuh kesabaran telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak, Ibu Dosen dan karyawan FIK UNY yang telah memberikan bantuan bekal ilmu pengetahuan dan saran kepada peneliti.

6. Udini Nur Hasanah, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah SDN Megulungkidul, Kecamatan Pituruh, Kabupaten Purworejo yang telah memberikan ijin lokasi penelitian.
7. Jemirun, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SDN 1 Kaligintung, Kecamatan Pituruh, Kabupaten Purworejo yang telah memberikan ijin lokasi penelitian.
8. Teman-teman PKS S1 PGSD Penjaskes kelas Q yang selalu mendukung demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang secara tidak langsung juga telah ikut memberikan kontribusi dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik ataupun saran yang sifatnya membangun akan diterima dengan senang hati guna perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam peningkatan mutu pendidikan pada umumnya dan bermanfaat bagi pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, Agustus 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Kebugaran jasmani	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	18
4. Macam Tes Kesegaran Jasmani	20
5. Fisiologis Daerah Tinggi (Perbukitan)	23
6. Fisiologis Daerah Rendah (Datar)	24
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	26
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Populasi Penelitian	30
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32
1. Instrumen Penelitian	32
2. Teknik Pengumpulan Data	33
E. Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian	39
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	39
2.	Deskripsi Subjek Penelitian	39
3.	Deskripsi Waktu Penelitian	39
B.	Deskripsi Hasil Penelitian	40
C.	Uji Prasyarat Analisis	42
D.	Uji Hipotesis	43
C.	Pembahasan.....	44

BAB V KESIMPULAN

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

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

Lampiran	50
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Desain Penelitian	29
Tabel 2. Jumlah Sampel yang digunakan dalam penelitian.	31
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak putra usia 10-12 tahun.	34
Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak putri usia 10-12 tahun	35
Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani	35
Tabel 6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri yang terletak di dataran tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo	40
Tabel 7. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri yang terletak di dataran rendah Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo.....	41
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 9. Rangkuman Perhitungan Uji Homogenitas.....	43
Tabel 10. Rangkuman Perhitungan Uji Beda Rata-rata (Uji t)	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri yang terletak di dataran Tinggi Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo	41
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri yang terletak di dataran rendah Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin dari Dekan	51
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari KPPT Kabupaten Purworejo.....	52
Lampiran 3. Surat Keterangan hasil tera alat ukur dari BMKG.....	53
Lampiran 4. Surat Keterangan ijin penelitian dari Kepala Sekolah SDN 1 Kaligintung	55
Lampiran 5. Surat Keterangan ijin penelitian dari Kepala Sekolah SDN 2 Kaligintung	56
Lampiran 6. Surat Keterangan ijin penelitian dari Kepala Sekolah SDN Megulungkidul	57
Lampiran 7. Surat Keterangan ijin penelitian dari Kepala Sekolah SDN Sutogaten	58
Lampiran 8. Surat Keterangan ijin penelitian dari Kepala Sekolah SDN Brenkol	59
Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10-12 Tahun.....	60
Lampiran 10. Formulir TKJI.....	81
Lampiran 11. Hasil uji T.....	82
Lampiran 12. Tabulasi nilai TKJI SD di daerah dataran rendah dan tinggi	86
Lampiran 13. Data siswa kelas IV dan V SDN Dataran rendah dan dataran Tinggi.....	88
Lampiran 14. Dokumentasi Pengambilan Data	93