

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS
ANTARA SD NEGERI PROMAN DI DATARAN TINGGI DENGAN
SD NEGERI HARGOMULYO DI DATARAN RENDAH
DI KECAMATAN KOKAP KULON PROGO**

SKRIPSI

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



Oleh:
MARYUNI
NIM 10604227356

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

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “ Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Antara SD Negeri Proman Di Dataan Tinggi Dengan SD Negeri Hargomulyo Di Dataran Rendah Di Kecamatan Kokap Kulon Progo ” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 20 September 2012

Pembimbing



Drs.F.SUHARJANA, M. Pd.
NIP. 19580706 198403 1 002

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

Yogyakarta, 20 September 2012

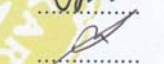
Yang menyatakan,



Maryuni
NIM.10604227356

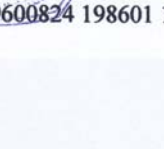
PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Negeri Proman di Dataran Tinggi Dengan SD Negeri Hargomulyo di Dataran Rendah di Kecamatan Kokap Kulon Progo” yang disusun oleh Maryuni, NIM 10604227356 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Drs.F.Suharjana, M. Pd	Ketua / Pembimbing Utama		24/10-2012
Ahmad Rithaudin, M. Or	Sekretaris / Anggota II		22/10-2012
Prof.Dr.Hari Amirullah R	Anggota III		24/10-2012
Drs.Sumarjo, M. Kes	Anggota IV		22/10-2012

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahrgaan


Dekan

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

MOTTO

- Ilmu itu bagaikan cahaya (HR. Bukhori Muslim)
- Kebodohan itu berada diantara kegelapan (HR. Bukhari Muslim).
- Bekerjalah bagaikan tak butuh uang. Mencintailah bagaikan tak pernah disakiti. Menarilah bagaikan tak seorangpun yang sedang menonton.

(Mark Twain).

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Ayahku Tjiptowiyono yang telah mendukung baik berupa moral, material, dan do'a-do'a.
2. Ibuku Markinah yang tak henti-hentinya memberikan do'a kepadaku.
3. Suamiku Maryanta yang telah memberi support dan do'a kepada ku
4. Putra dan putriku tercinta Alma Nur Infantria (11 tahun) dan Zada Wiryateja (4 bulan) yang selalu jadi semangat dan sumber inspirasi bagiku.

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS
ANTARA SD NEGERI PROMAN DI DATARAN TINGGI DENGAN
SD NEGERI HARGOMULYO DI DATARAN RENDAH
DI KECAMATAN KOKAP KULON PROGO**

Oleh:
Maryuni
NIM.10604227356

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas atas antara SD Negeri Proman daerah dataran tinggi dengan SD Negeri Hargomulyo di dataran rendah di Kecamatan Kokap Kabupaten Kulon Progo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas di SD Negeri Hargomulyo dan SD Negeri Proman di Kecamatan Kokap, Kabupaten Kulon Progo. Jumlah siswa kelas atas di SD Negeri Proman sebanyak 23 anak, sedangkan jumlah siswa di SD Negeri Hargomulyo sebanyak 19 anak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak usia 10 – 12 tahun dari Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *uji-t*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Proman yang ada di dataran tinggi dengan klasifikasi baik sekali 21,7% siswa, 43,5% siswa dalam klasifikasi baik, 30,4% dalam klasifikasi sedang, 4,4% siswa dalam klasifikasi kurang dan 0% dalam klasifikasi kurang sekali. Sedangkan hasil penelitian di SD Hargomulyo yang berada di dataran rendah yaitu 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 3,6% siswa dalam klasifikasi baik, 45,8 % dalam klasifikasi sedang, 42,2 % dalam klasifikasi kurang dan 8,4 % dalam klasifikasi kurang sekali. Rata-rata di SD Negeri Proman yaitu 17,70 dan rata-rata untuk SD Negeri Hargomulyo yaitu 12,47. Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan menggunakan *uji-t* dengan hasil t hitung = 5,081 dan t tabel = 2.021 sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas antara SD Negeri Proman di dataran tinggi dengan SD Negeri Hargomulyo di dataran rendah.

Kata kunci : *Aktifitas Jasmani dan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga tugas akhir skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Antara SD Negeri Proman Di Dataran Tinggi Dengan SD Negeri Hargomulyo Di Dataran Rendah Di Kecamatan Kokap Kulon Progo” dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat terwujud, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu dan menyelesaikan tugas akhir skripsi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi kemudahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu hingga tersusun dan terlaksananya ujian skripsi.
4. Bapak Sriawan, M.Kes selaku Pengelola Prodi PGSD Penjas FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi rekomendasi dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak R.Sunardianta, M.Kes selaku Dosen penasehat akademik yang telah banyak membantu dalam bimbingan kegiatan akademik perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Drs.F.Suharjana, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang banyak memberikan dorongan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan karyawan FIK Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu terselesainya penulisan skripsi ini.
8. Bapak Sugiyo, S.Pd.SD Kepala Sekolah SD Negeri Hargomulyo yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
9. Bapak Mujiana, S.Pd Kepala Sekolah SD Negeri Proman yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman PKS S-1 Penjas Wates kelas P, Q, R angkatan 2010 yang telah memberikan bantuan, dorongan serta motivasi sehingga terselesainya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran, kritik yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut. Akhir kata semoga tulisan ini bermanfaat bagi para pembaca, dan bagi dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani.

Yogyakarta, September 2012
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
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	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Diskripsi Teori	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	9
2. Komponen Kebugaran Jasmani	10
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	15
5. Dataran Tinggi dan Dataran Rendah	16

6. Karakter Anak SD Usia 10-12 Tahun	18
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	21
D. Hipotesis	22
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional Variabel	23
C. Subyek Penelitian	24
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	24
E. Teknik Analisis Data	25
F. Waktu dan Tempat Penelitian	26
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Diskripsi lokasi dan Subjek Penelitian	28
B. Hasil Penelitian	28
C. Analisis Data dan Hipotesis	31
D. Pembahasan	33
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Implikasi	36
C. Keterbatasan Penelitian	36
D. Saran	37
 DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 1.	Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Proman Di Dataran Tinggi menurut norma TKJI	27
Tabel 2.	Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Hargomulyo Di Dataran Rendah menurut norma TKJI	29
Tabel 3.	Petunjuk Penilaian TKJI	29
Tabel 4.	Induk Data Kasar Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas atas Sekolah Dasar Negeri Proman di Dataran Tinggi.....	47
Tabel 5.	Kategori Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas atas Sekolah Dasar Negeri Proman di Dataran Tinggi	48
Tabel 6.	Induk Data Kasar Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas atas Sekolah Dasar Negeri Hargomulyo di Dataran Rendah.....	49
Tabel 7.	Kategori Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas atas Sekolah Dasar Negeri Hargomulyo di Dataran Rendah.....	50

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1. Diagram batang TKJI kelas atas SD Negeri Proman Di Dataran Tinggi menurut norma TKJI	29
Gambar 2. Diagram batang TKJI kelas atas SD Negeri Hargomulyo Di Dataran Rendah menurut norma TKJI	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian dari Universitas	40
Lampiran 2. Ijin Penelitian dari Pemerintah Propinsi DIY	41
Lampiran 3. Ijin Penelitian dari Pemkab Kulon Progo	42
Lampiran 4. Surat Keterangan Pengujian alat stop watch	43
Lampiran 5. Surat Keterangan Pengujian alat roll meter	44
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SD Negeri Hargomulyo	45
Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SD Negeri Proman	46
Lampiran 8. Foto Persiapan Pelaksanaan TKJI	51
Lampiran 9. Foto Pelaksanaan tes gantung siku tekuk	52
Lampiran 10. Foto Pelaksanaan tes loncat tegak dan tes baring duduk	53
Lampiran 11. Foto Pelaksanaan lari 600 meter	54