

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V
SD NEGERI 2 KARANGSARI KEC KARANGMONCOL
KABUPATEN PURBALINGGA
TAHUN PELAJARAN
2011/2012**

SKRIPSI

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



**Oleh :
Mugi Pratomo
10604227413**

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

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karang Sari” yang disusun oleh Mugi Pratomo, NIM 10604227413 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2012

Pembimbing



Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.

NIP. 19731006 200112 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya 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 akan menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2012

Yang menyatakan,



Mugi Pratomo

NIM. 10604227413

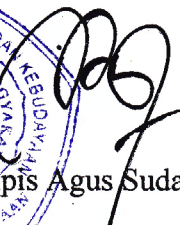
PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karang Sari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga tahun pelajaran 2011/2012” yang disusun oleh Mugi Pratomo, NIM 10604227413 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 04 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Nur Rohmah M, M. Pd.	Ketua/Penguji Utama		22/10 ¹²
Dr. Sugeng purwanto	Sekretaris/Anggota II		22/10 ¹²
F. Suharjana, M. Pd.	Sebagai Anggota III		22/10 ¹²
AM. Bandi Utama, M.Pd	Sebagai Anggota IV		22/10 ¹²

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan


Dekan

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

MOTTO

Segala sesuatu indah pada masanya,
Untuk apapun di bawah langit ada waktunya,
Ada waktu untuk menanam dan ada waktu untuk menuai...(Mugi pratomo)

... kehidupan akan selalu mengalir seperti sungai di tengah dua tepian kebahagiaan
dan penderitaan, sisi keberhasilan dan kegagalan (Dian P)

Jika kesalahan tidak dapat dimaafkan, apa gunanya Tuhan menciptakan surga.
Tetapi apabila kesalahan dapat dimaafkan, apa gunanya Tuhan menciptakan
neraka, maka dari itu, berbuatlah sebijaksana mungkin dan jangan ragu berbuat
baik terhadap sesama, sebab kebaikan tak pernah sia-sia (Isdik awali)

PERSEMBAHAN

Karya tulisku ini kupersembahkan untuk orang-orang yang selama ini telah memberikan dukungan untukku...

Untuk kedua orang tuaku, bapak karyomiarto dan ibu sumarni kakakku mugi astuti dan keponakan kecilku dinda

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V
SD NEGERI 2 KARANGSARI KEC KARANGMONCOL
KABUPATEN PURBALINGGA
TAHUN PELAJARAN
2011/2012**

Oleh:
Mugi Pratomo
10604227413

ABSTRAK

Di SD Negeri 2 Karangsari belum diketahui tingkat kesegaran jasmani.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangsari.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi pengukuran ini siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangsari yang berjumlah 48 siswa. Sampel penelitian menggunakan *purposive sapling*, sebanyak 48 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 s.d 12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangsari adalah sebagai berikut. Adapun rinciannya adalah siswa yang masuk kategori baik sekali 0%, kategori baik 16,66%, kategori sedang 43,75%, kategori kurang 39,58%, kategori kurang sekali 0%.

Kata kunci : *tingkat kesegaran jasmani.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “TingkatKesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karang Sari”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang telah diberikan.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi kemudahan dalam penyusunan skripsi.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
4. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan kritik sehingga dengan lancar dapat menyelesaikan skripsi dan studi tanpa mengalami kesulitan yang berarti.
5. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes. Selaku Dosen Penasehat yang telah memberikan bimbingan serta arahan selama melaksanakan study.

6. Bapak, ibu dosen dan karyawan FIK UNY yang telah membantu terselesaikannya tugas akhir ini.
7. Bapak Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Karang Sari yang telah memberikan izin penelitian.
8. Siswa-siswi kelas IV dan V SDN 2 Karang Sari, terima kasih atas bantuannya.
9. Teman-teman PKS S-1 PGSD Penjas angkatan 2010 yang telah banyak membantu penulis selama kuliah.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menempuh studi atau menulis TA yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Yogyakarta, Agustus 2012

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	10
3. Komponen Kesegaran Jasmani	12
4. Tingkat Kesegaran jasmani	19
5. Karakteristik Siswa SD	21
B. Penelitian Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Definisi operasional variabel penelitian	26
D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data	27
1. Instrumen Penelitian	27
2. Teknik Pengumpulan Data	28
E. Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian	36
B. Hasil penelitian	36
1. Deskripsi Data	36
C. Pembahasan	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Keterbatasan Peneliti	47
C. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	51
--------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	32
Tabel 2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri	32
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	32
Tabel 4. Hasil Lari 40 M Putra	33
Table 5. Hasil Lari 40 M Putri	34
Tabel 6. Gantung Siku Tekuk Putra	35
Table 7. Gantung Siku Tekuk Putri	36
Tabel 8. Baring duduk 30 menit Putra	37
Table 9. Baring Duduk 30 menit Putri	38
Tabel 10. Loncat tegak Putra	39
Table 11. Loncat Tegak Putri	40
Tabel 12. Lari 600 M Putra	41
Table 13 Lari 600 M Putri	42
Tabel 14. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karang Sari	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Hasil Lari 40 M Putra	34
Gambar 2. Hasil Lari 40 M Putri	35
Gambar 3. Gantung Siku Tekuk Putra	36
Gambar 4. Gantung Siku Tekuk Putri	37
Gambar 5. Baring duduk 30 menit Putra	38
Gambar 6. Baring Duduk 30 menit Putri	39
Gambar 7. Loncat tegak Putra	40
Gambar 8. Loncat Tegak Putri	41
Gambar 9. Lari 600 M Putra	42
Gambar 10. Lari 600 M Putri	43
Gambar 11. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangsari	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas	51
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Propinsi	52
Lampiran 3. Surat keterangan tera stopwach	53
Lampiran 4. Petunjuk Pengukuran dan Pelaksanaan Tes TKJI	54
Lampiran 5. Formulir Catatan Tes TKJI	62
Lampiran 6. Hasil pengambilan data / penelitian TKJI siswa kelas IV	63
Lampiran 7. Hasil pengambilan data / penelitian TKJI siswa kelas V	64
Lampiran 8. Statistik Deskriptif atau Sebaran Frekuensi	65
Lampiran 9. Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	67
Lampiran 10. Uji Linieritas.....	69
Lampiran 11. Sebaran Frekuensi	70
Lampiran 12. Uji Korelasi	71
Lampiran 13. Surat Keterangan dari Sekolah	72
Lampiran 14. Gambar Pelaksanaan Tes TKJI	73