

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V PUTRA
TAHUN PELAJARAN 2012/2013 SEKOLAH DASAR
ISLAM TERPADU HIDAYATULLAH BALONG
DONOHARJO NGAGLIK SLEMAN
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh
Sumarno
10604227208

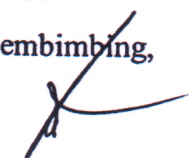
**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ Tingkat Kesegaran Jasmani kelas IV dan V Putra Tahun Pelajaran 2012/2013 Sekolah Dasar Islam Terpadu Hidayatullah Balong Donoharjo Ngaglik Yogyakarta” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2012

Pembimbing,



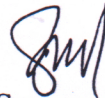
Drs. Moch Slamet, M.S
NIP. 19541201 197903 1004

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.

Yogyakarta, September 2012

Yang menyatakan,



Sumarno

NIM. 10604227208

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Kelas IV dan V putra Sekolah Dasar Islam Hidayatullah, Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta tahun Pelajaran 2012/2013” yang Di susun oleh Sumarno, NIM 10604227208 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|----------------------------|-------------------------|---|--------------|
| Drs. Moch Slamet, M.S | Ketua Penguji |  | 6/2012 11 |
| A. Erlina Listyarini, M.Pd | Sekretaris Penguji |  | 31-10-2012 |
| Drs. Suhadi, M.Pd | Penguji I (Utama) |  | 05/12 11 |
| Heri Purwanto, M.Pd. | Penguji II (Pendamping) |  | 30/12 |

Yogyakarta, November 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan


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

MOTTO

**..... HAL YANG TERBAIK,
ADALAH YANG MEMBERI TERBAIK!..**

PERSEMBAHAN

Berjuta rasa syukur terucap kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah dan karunia-NYA seiring terselesaikannya sebuah karya kecil ini, yang kupersembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku, **Sarinem** sebagai ibuku yang tercinta dan ibu yang selalu setia memberi kasih sayang, yang menjadi motivator dan penyemangatku. Bapakku **Kartowiyono**, bapak yang selalu sabar memberi makna dan arti hidup. Serta terimakasih atas segala do'a, pengorbanan dan dukungannya.
2. Serta semua kangMas, adek ku dan MbaYu-ku tersayang. Terimakasih untuk semua pengorbanan dan do'a yang tidak pernah putus, semoga kebaikan senantiasa Allah Subhannahu wata'ala sertakan bersama kita semua, amin...
3. Segenap civitas akademika Universitas Negeri Yogyakarta terutama Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta jajarannya terimakasih untuk semua ilmu dan layanan yang sudah diberikan.
4. Almamater ku Universitas Negeri Yogyakarta

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V PUTRA
TAHUN PELAJARAN 2012/2013 SEKOLAH DASAR ISLAM
TERPADU HIDAYATULLAH BALONG DONOHARJO
NGAGLIK SLEMAN YOGYAKARTA**

Disusun Oleh
Sumarno
10604227208

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra SDIT Hidayatullah, Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Variabel dalam penelitian ini yaitu: kesegaran jasmani. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V putra SDIT Hidayatullah Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 54 siswa, terdiri dari kelas IV putra 27 siswa dan kelas V putra 27 siswa. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian populasi karena peneliti menggunakan seluruh populasi sebagai sampel dalam penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra SDIT Hidayatullah, Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013. Sebagian besar masuk dalam kategori kurang. Dengan rincian 0 siswa (0%) termasuk dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) termasuk dalam kategori baik, 10 siswa (18.52%) termasuk dalam kategori sedang, 29 siswa (53.70%) termasuk dalam kategori kurang, 15 siswa (27.78%) termasuk dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci: *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV dan V Putra SDIT Hidayatullah*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan HidayahNya serta karunia-Nya. Sehingga skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV dan V putra SDIT Hidayatullah Balong Donoharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta” ini dapat diselesaikan tepat waktu.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr Rochmat Wahab, M.Pd. M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan penelitian.
3. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan POR dan Prodi PJKR FIK UNY, yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
4. Drs. Sriawan, M.Kes. Koordinator Prodi PGSD Penjaskes yang telah melayani dalam urusan akademik.
5. Guntur, M.Pd. Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

6. Drs. Moch Slamet, M.S. Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
7. Untung Purnomo, S.Pd selaku Kepala SDIT Hidayatullah yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
8. Rekan mahasiswa angkatan 2010, yang menjadi salah satu motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
9. Siswa kelas empat dan lima yang mengikuti kegiatan tes kesegaran jasmani , terimakasih atas waktu, tenaga dan kerjasama yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Bapak Kartowiyono dan Ibu Sarinem, ketiga kakaku (Riyanto, Sutrisno, dan Purnomo), embakku (Supartiningsih, Mardiyah, Fajar) serta adekku joko Prasetyo. Terima kasih atas nasehat-nasehat, biaya kuliah, dukungan dan memberikan semangat serta doa padaku.
11. Keluarga besar Yayasan As Sakinah Yogyakarta serta semua bapak/ibu guru SDIT Hidayatullah dan staf, terima kasih atas dukungannya.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

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 |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Batasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II. LANDASAN TEORI | 8 |
| A. Tinjauan Pustaka | 8 |
| 1. Pengertian Kesegaran Jasmani | 8 |
| 2. Komponen Kesegaran Jasmani | 9 |
| 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani..... | 11 |
| 4. Tujuan Litihan Kesegaran Jasmani | 12 |

| | |
|--|-----------|
| 5. Bentuk-bentuk Latihan Kesegaran Jasmani | 13 |
| 6. Macam-macam Kesegaran Jasmani | 14 |
| 7. Karakteristik Siswa Kelas Sekolah Dasar | 19 |
| B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan | 20 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 21 |
| BAB III. METODE PENELITIAN..... | 23 |
| A. Desain Penelitian..... | 23 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 23 |
| C. Subjek Penelitian..... | 23 |
| D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data..... | 24 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 27 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 29 |
| A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian | 29 |
| 1. Lokasi Penelitian | 29 |
| 2. Subjek Penelitian | 29 |
| 3. Waktu Penelitian | 29 |
| B. Deskripsi Data Hasil Penelitian | 29 |
| C. Pembahasan | 34 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... | 37 |
| A. Kesimpulan | 37 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian | 37 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 38 |
| D. Saran..... | 9 |
| DAFTAR PUSTAKA | 41 |
| LAMPIRAN..... | 42 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Nilai TKJI Untuk Umur 10-12 Tahun Putra | 27 |
| Tabel 2. Norma TKJI Untuk Umur 10-12 Tahun Putera | 28 |
| Tabel 3. Presentase TKJI Siswa kelas IV | 30 |
| Tabel 4. Presentase TKJI Siswa kelas V | 31 |
| Tabel 5. Presentase TKJI Siswa kelas IV dan V..... | 33 |
| Table 6. Petugas Pengambilan data | 63 |
| Table 7. Daftar Umur Siswa kelas IV dan V | 64 |
| Tabel 8. Hasil TKJI Siswa kelas IV | 65 |
| Tabel 9. Hasil TKJI Siswa kelas V | 66 |
| Tabel 8. Hasil TKJI Seluruh Siswa kelas IV dan V | 67 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Histogram TKJI Siswa kelas IV | 30 |
| Gambar 2. Histogram TKJI Siswa kelas V | 32 |
| Gambar 3. Histogram TKJI Siswa kelas IV dan V | 34 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian Dari FIK/UNY | 42 |
| Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian Dari FIK/UNY | 43 |
| Lampiran 3. Surat ijin penelitian dari Pemrov DIY Sekretariat Daerah | 44 |
| Lampiran 4. Permohonan Ijin Penelitian Dari BAPPEDA | 45 |
| Lampiran 5. Surat Ijin Dari SDIT Hidayatullah..... | 46 |
| Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch..... | 47 |
| Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur..... | 49 |
| Lampiran 8 Petunjuk Pelaksanaan TKJI. | 51 |
| Lampiran 15 Daftar hadir siswa Tes kesegaran jasmnai kelas IV..... | 69 |
| Lampiran 16 Daftar hadir siswa Tes kesegaran jasmnai kelas V | 70 |
| Lampiran 17. Formulir Tes Kesegaran jasmani Indonesia | 71 |
| Lampiran 18. Foto-Foto Penelitian | 72 |