

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI  
YANG BERADA DI LEMBAH DAN PERBUKITAN DESA  
KALIGOWONG UPTD KECAMATAN WADASLINTANG  
KABUPATEN WONOSOBO TAHUN AJARAN 2011/2012**

**SKRIPSI**

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



Oleh

Ahmad Subagyo  
10604227005

**PENDIDIKAN KELANJUTAN STUDI PENDIDIKAN JASMANI S1  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Agustus 2012**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri yang berada di Lembah dan Perbukitan Desa Kaligowong UPTD Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo Tahun Ajaran 2011/2012” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 31 Juli 2012  
Dosen Pembimbing,

Dra. A Erlina Listiyarini, M.Pd.  
NIP. 196012 19198 8 032

## **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, 31 Juli 2012  
Yang menyatakan,

Ahmad Subagyo  
NIM. 10604227005

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri yang berada di Lembah dan Perbukitan Desa Kaligowong UPTD Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo Tahun Ajaran 2011/2012” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Agustus 2012 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Erlina Listyarini, M. Pd.	Ketua Penguji	.....	.....
Aris Fajar P, M. Or.	Sekretaris Penguji	.....	.....
Suhadi, M. Pd.	Penguji I (Utama)	.....	.....
Yudanto, M. Pd.	Penguji II (Pendamping)	.....	.....

Yogyakarta, .....  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

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

## **MOTTO**

“Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama” (Ahmad Subagyo).

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini kupersembahkan buat:

1. Bapak Muhamad Mukhsin dan Ibu Amsini, yang telah merawat, membimbing, dan membesarkanku.
2. Istriku Tercinta Titin Liswati yang selalu setia mencintaiku.
3. Anak-anaku M. Hikam, M Al Hakim (alm), Mega Arum Brilian yang tidak bosan-bosannya memberikan dorongan dan semangat.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI  
YANG BERADA DI LEMBAH DAN PERBUKITAN DESA  
KALIGOWONG UPTD KECAMATAN WADASLINTANG  
KABUPATEN WONOSOBO TAHUN AJARAN 2011/2012**

Oleh

Ahmad Subagyo  
10604227005

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri yang berada di lembah dan perbukitan desa Kaligowong UPTD Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan datanya berupa tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 2 Kaligowong dan SD Negeri 3 Kaligowong dengan jumlah 49 siswa putra dan 22 siswa putri. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase tingkat kebugaran jasmani siswa sesuai dengan norma dalam TKJI dengan menggunakan 5 kategori yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang berumur 10-12 tahun di SD Negeri 2 Kaligowong yang berada di daerah lembah Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012 adalah baik sekali 1 orang (3,03%), baik 10 orang (30,30%), sedang 8 orang (24,24%), kurang 13 orang (33,33%), kurang sekali 1 orang (3,03%). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berumur 10-12 tahun di SD Negeri 3 Kaligowong yang berada di daerah perbukitan Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012 adalah baik sekali 3 orang (10,71%), baik 16 orang (57,14%), sedang 5 orang (17,86%), kurang 4 orang (14,29%), kurang sekali 0 orang (0,00%).

Kata kunci: *Tingkat kebugaran jasmani, lembah, bukit*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri yang berada di Lembah dan Perbukitan Desa Kaligowong UPTD Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo Tahun Ajaran 2011/2012”.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Koordinator Program PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan memberikan semangat dan pengarahan selama perkuliahan.
3. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd pembimbing akademik yang memberikan semangat dan pengarahan selama perkuliahan.
4. Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd, Pembimbing skripsi yang dengan sabar telah memberikan bimbingan, arahan, saran dan kritik yang membangun, sehingga penulis dapat dengan lancar menyelesaikan skripsi.
5. Kepala SD Negeri 2 dan 3 Kaligowong Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo yang telah memberikan ijin untuk pengambilan data.



6. Guru dan karyawan SD Negeri 2 dan 3 Kaligowong Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi.
7. Siswa SD Negeri 2 dan 3 Kaligowong Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo yang berpartisipasi aktif menjadi subyek penelitian.
8. Teman-teman PKS Wonosobo angkatan 2010 yang selalu memberi semangat hingga terselesainya penulisan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini berguna bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 31 Juli 2012  
Penulis,

Ahmad Subagyo

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Halaman Sampul</b> .....	i
<b>Halaman Judul</b> .....	ii
<b>Halaman Persetujuan</b> .....	iii
<b>Halaman Pernyataan</b> .....	iv
<b>Halaman Pengesahan</b> .....	v
<b>Halaman Motto</b> .....	vi
<b>Halaman Abstrak</b> .....	vii
<b>Kata Pengantar</b> .....	viii
<b>Daftar Isi</b> .....	x
<b>Daftar Tabel</b> .....	xii
<b>Daftar Gambar</b> .....	xiii
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	9
2. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	10
3. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	12
4. Komponen Kesegaran Jasmani .....	13
5. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran Jasmani ....	15
B. Hakikat Lembah dan Perbukitan .....	16
C. Karakteristik siswa kelas V .....	17
D. Pembelajaran penjas di SD lembah dan bukit.....	20
E. Penelitian yang relevan.....	21

F. Kerangka Berpikir.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	24
C. Subjek Penelitian.....	25
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data.....	25
E. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	31
B. Hasil Penelitian.....	31
C. Pembahasan .....	34
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	37
B. Implikasi .....	37
C. Keterbatasan Penelitian .....	38
D. Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
Lampiran .....	41

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Umur 10-12 Tahun Putra.....	29
Tabel 2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	29
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	29
Tabel 4. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Umur 10-12 Tahun Putra.....	30
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daerah Lembah .....	31
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daerah Lembah .....	33

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram TKJI daerah Lembah.....	34
Gambar 2. Histogram TKJI daerah Perbukitan.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin dari Dekan .....	46
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Kabupaten Wonosobo.....	47
Lampiran 3. Ssurat Rekomendasi Propinsi Jawa Tengah.....	48
Lampiran 4. Surat Keterangan penelitian dari SDN 2 Kaligowong.	50
Lampiran 5. Surat Keterangan penelitian dari SDN 3 Kaligowong.	51
Lampiran 6. Surat Keterangan Pengujian dari BMKG.....	52
Lampiran 7. Surat keterangan pengujian dari BMKG.....	54
Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Umur 10-12 tahun.....	56
Lampiran 9. Data Penelitian TKJI SD Lembah.....	77
Lampiran 10. Data Penelitian TKJI SD Bukit.....	78
Lampiran 11. Frekuensi Data penelitian.....	79
Lampiran 12. Dokumentasi Pengambilan Data.....	81