

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS
IV-VI SEKOLAH DASAR NEGERI SEKECAMATAN SIDOHARJO
KABUPATEN WONOGIRI TAHUN AJARAN 2012/2013**



SKRIPSI

Oleh:

ANGGA EKA WAHYUDI

K.5608034

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA

April 2013

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : ANGGA EKA WAHYUDI
NIM : K.5608034
Jurusan/Program Studi : JPOK UNS / Penkepor

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS IV-VI SEKOLAH DASAR NEGERI SEKECAMATAN SIDOHARJO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN AJARAN 2012/2013**”, ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicatumkan dalam daftar pustaka

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, April 2013

Yang membuat pernyataan



Angga Eka Wahyudi
NIM. K.5608034

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS
IV-VI SEKOLAH DASAR NEGERI SEKECAMATAN SIDOHARJO
KABUPATEN WONOGIRI TAHUN AJARAN 2012/2013**



Oleh :
ANGGA EKA WAHYUDI
K.5608034

Skripsi

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

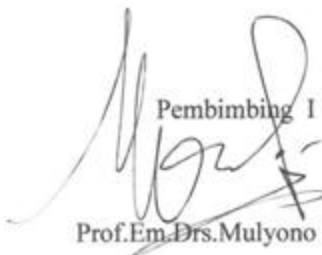
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
S U R A K A R T A**

April 2013
commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, April 2013


Pembimbing I
Prof. Em. Drs. Mulyono Biyakto Atmojo

Pembimbing II

Febriani Fajar Ekawati, S.Pd, M.Or
NIP. 19810220 200501 2 001

commit to user

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Jumat

Tanggal : 19 April 2013

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Ketua : Drs. Agustiyanto, M.Pd.

Sekretaris : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes.

Anggota I : Prof.Em.Drs.Mulyono Biyakto Atmojo.

Anggota II : Febriani Fajar Ekawati,S.Pd, M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP. 19660727198702 1 001

commit to user

MOTTO

- ✍ Orang yang berjalan tanpa tujuan bagaikan perahu layar di tengah lautan lepas terombang-ambing ombak dan angin karena tidak jelas kemana haru menuju.

(M. Sobry Sutikno)

- ✍ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(Q.S. Al-Insyirah: 6)

- ✍ Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba, karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil.

(Mario Teguh)

- ✍ Dalam kehidupan manusia selalu ada pekerjaan yang tidak membuahkan hasil, tapi tak kan pernah ada yang benar-benar sia-sia.

(Penulis)

commit to user

PERSEMBAHAN

✍ “Bapak dan Ibu tercinta”

Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang yang tidak terbatas pula. Semuanya membuatku bangga memiliki orang tua seperti kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.

✍ “Teman-teman ku Angkatan 2008 FKIP JPOK UNS Surakarta”

Teman-teman Angkatan 2008 seperjuangan menempuh ilmu. Suka dan duka bisa kita lalui bersama demi meraih cita-cita masa depan yang lebih baik.

✍ “SD NEGERI SEKECAMATAN SIDOHARJO”

Kepada Kepala Sekolah dan Guru Penjasorke SD NEGERI SEKECAMATAN SIDOHARJO diucapkan terima kasih yang telah memberi bantuan dan bimbingan, sehingga saya dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diterima di bangku kuliah.

commit to user

ABSTRAK

Angga Eka Wahyudi. **SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS IV-VI SEKOLAH DASAR NEGERI SEKECAMATAN SIDOHARJO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN AJARAN 2012/2013**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Surakarta, Januari 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri tahun ajaran 2012/2013

Penelitian ini menggunakan metode normatif survey. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri tahun ajaran 2012/2013 yang terdiri dari 32 Sekolah Dasar dan kemudian diambil sampel 6 Sekolah Dasar dengan jumlah 128 siswa. Rincian sampel penelitian yaitu SD N 1 Sidoharjo sebanyak 20 siswa, SD N 1 Widoro sebanyak 11 siswa, SD N 1 Ngabeyan sebanyak 20 siswa, SD N 1 Tremes sebanyak 9 siswa, SD N 2 Mojoreno sebanyak 52 siswa, dan SD N 1 Kebonagung sebanyak 16 siswa. Teknik pengumpulan data kesegaran jasmani dengan menyusun tes berdasarkan validitas isi. Item tesnya yaitu lari 600 yard, *push-up*, *sit-up*, *pull-up*, *sit and reach*, dan *squat thrust*. Teknik analisis data yang digunakan uji reliabilitas, T-score, dan menyusun norma.

Hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri tahun ajaran 2012/2013 secara rincinya diketahui kategori baik sekali sebanyak 4 siswa atau 3,12%, kategori baik sebanyak 16 siswa atau 12,5%, kategori cukup sebanyak 33 siswa atau 25,78%, kategori sedang sebanyak 47 siswa atau 36,72%, kategori kurang sebanyak 22 siswa atau 17,19%, sedangkan kategori kurang sekali sebanyak 6 siswa atau 4,69%.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri tahun ajaran 2012/2013 dalam kategori sedang. Rata-rata nilai kesegaran jasmani siswa putra kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri tahun ajaran 2012/2013 adalah 302,59, dilihat pada tabel termasuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Siswa Putra Kelas IV-VI

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
KATA PENGANTAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Kesegaran Jasmani.....	8
a. Definisi Kesegaran Jasmani	8
b. Faktor-faktor Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	9
c. Prinsip Latihan	13
d. Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Siswa	15
e. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	15

commit to user

2. Cara Membina dan Meningkatkan Kesegaran Jasmani	17
a. Pentingnya Berolahraga	17
b. Akibat Kurang Olahraga atau Kurang Gerak	18
c. Pemeliharaan dan Peningkatan Kesegaran Jasmani	19
3. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	20
4. Evaluasi Tingkat Kesegaran Jasmani	21
a. Pengertian Evaluasi	21
b. Syarat-syarat Alat Tes	22
c. Menyusun Tes dengan Validitas Isi	24
d. Tes Kesegaran Jasmani	26
e. Sumber-sumber Kesalahan dalam Pengukuran	27
5. Profil SD dan Siswa	27
a. Profil SD	27
b. Profil Siswa	28
B. Hasil Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Metode Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Data	36
B. Hasil Analisis Data	37
C. Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	43
A. Simpulan	43
B. Implikasi	43
C. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	47



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Pelaksanaan Pengambilan Data	32
2. Rincian Sampel Penelitian	33
3. Deskripsi Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	36
4. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas	37
5. Range Kategori Reliabilitas	37
6. Hasil Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri 1 Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	38
7. Hasil Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri 1 Widoro Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	38
8. Hasil Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri 1 Ngabeyan Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	39
9. Hasil Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri 1 Kebonagung Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	39
10. Hasil Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri 1 Tremes Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	40
11. Hasil Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri 2 Mojoreno Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	40
12. Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri 2 Mojoreno	

commit to user

Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran
2012/2013.....

41



commit to user

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes Jalan-Lari 600 Yard	47
2. Tes Telungkup Angkat Tubuh / <i>Push Up</i>	48
3. Tes Baring Duduk / <i>Sit-Up</i>	49
4. Tes Bergantung Angkat Tubuh / <i>Pull-Up</i>	50
5. Tes Duduk Berlunjur dan Meraih / <i>Sit and Reach</i>	51
6. Tes Jongkok Tiarap Tumpu / <i>Squat Thrust</i>	52
7. Pemanasan	91
8. <i>Push-Up</i>	91
9. <i>Sit-Up</i>	92
10. <i>Pull-Up</i>	92
11. <i>Squat Thrust</i>	93
12. Lari 600 Yard	93
13. <i>Sit and Reach</i>	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasman.....	47
2. Tabel Kerja Menghitung Reliabilitas Hasil Tes dan Re-tes Lari 600 Yard Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	53
3. Tabel Kerja Menghitung Reliabilitas Hasil Tes dan Re-tes Push-Up Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	56
4. Tabel Kerja Menghitung Reliabilitas Hasil Tes dan Re-tes Sit-Up Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	60
5. Tabel Kerja Menghitung Reliabilitas Hasil Tes dan Re-tes Pull-Up Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	64
6. Tabel Kerja Menghitung Reliabilitas Hasil Tes dan Re-tes Sit and Reach Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	68
7. Tabel Kerja Menghitung Reliabilitas Hasil Tes dan Re-tes Squat Thrust Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	72
8. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pada siswa Putra Kelas IV-VI SD negeri 1 Widoro Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	76
9. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pada siswa Putra Kelas IV-VI SD Negeri 1 Sidoharjo Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	77

commit to user

10. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pada siswa Putra Kelas IV-VI SD Negeri 1 Tremes Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	78
11. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pada siswa Putra Kelas IV-VI SD Negeri 2 Mojoreno Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	79
12. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pada siswa Putra Kelas IV-VI SD Negeri 1 Kebonagung Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	82
13. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pada siswa Putra Kelas IV-VI SD Negeri 1 Ngabeyan Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	83
14. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran jasmani Pada Siswa Putra Kelas IV-VI Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.....	85

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Prof.Em.Drs.Mulyono Biyakto Atmojo, sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan, sehingga skripsi ini terselesaikan
5. Febriani Fajar Ekawati,S.Pd, M.Or., sebagai pembimbing II yang telah memberi semangat dan dorongan serta pembimbingan skripsi, sehingga skripsi dapat tersusun dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen JPOK FKIP UNS Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Sidoharjo yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, April 2013

Penulis



commit to user