

**PENYUSUNAN NORMA KESEGERAN JASMANI YANG BERKAITAN  
DENGAN KESEHATAN PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI  
SE-KECAMATAN BANDAR KABUPATEN PACITAN  
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**



**SKRIPSI**

Oleh :

**DENI SAPUTRA**

**NIM : K5606027**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

*commit to user*

**2011**

**PENYUSUNAN NORMA KESEGERAN JASMANI YANG BERKAITAN  
DENGAN KESEHATAN PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI  
SE-KECAMATAN BANDAR KABUPATEN PACITAN  
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**



**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**  
**SURAKARTA**

**2011**

*commit to user*

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim penguji Skripsi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas maret Surakarta



**Persetujuan Pembimbing**

**Pembimbing I**

Prof. Em. Drs. H. Mulyono B  
NIP. 1301444919

**Pembimbing II**

Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd  
NIP. 19680323 199303 1 012

*commit to user*

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Pada Hari : Jum'at

Tanggal : 1 Juli 2011

Tim Penguji Skripsi  
( Nama Terang )

( Tanda Tangan )

Ketua : Drs. H. Agus Margono, M.Kes.

Sekretaris : Slamet Widodo, S.Pd, M.Or.

Anggota I : Prof. Em. Drs. H. Mulyono B

Anggota II : Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.  
NIP. 19600727 198702 1 001

*commit to user*

**ABSTRAK****Deni Saputra. PENYUSUNAN NORMA KESEGERAN JASMANI YANG BERKAITAN DENGAN KESEHATAN PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI SE-KECAMATAN BANDAR KABUPATEN PACITAN**

**TAHUN PELAJARAN 2009/2010.** Skripsi , Surakarta ; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Januari 2011.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : norma kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan pada siswa putra SMP Negeri se-Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan tahun pelajaran 2009/2010.

Penelitian ini menggunakan metode *survey normatif*. Populasi penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri se-Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 503 siswa. 109 dari seluruh siswa dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yang meliputi tes kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, diantaranya adalah tes Push-Up 1 menit, Sit-Up 1 menit, Back-Up 30 detik, Squat Thrust 1 menit, MFT dan Sit and Reach. Teknik analisis data yang digunakan adalah *statistic deskriptif* dengan mencari T-Skor dan Norma Penilaian menggunakan langkah langkah yang sudah ditentukan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: mayoritas siswa putra SMP Negeri se-Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan memiliki kesegaran jasmani yang “cukup” dengan rincian sebagai berikut:

- (1) Kategori baik sekali berjumlah 2 siswa (2 %).
- (2) Kategori baik berjumlah 12 siswa (11 %).
- (3) Kategori cukup berjumlah 46 siswa (42 %).
- (4) Kategori sedang berjumlah 30 siswa (27 %).
- (5) Kategori kurang berjumlah 13 siswa (12 %).
- (6) Kategori kurang sekali berjumlah 6 siswa (6 %)

## MOTTO

- Demi masa, sesungguhnya manusia dalam keadaan merugi, kecuali orang-orang yang beriman yang senantiasa beramal shaleh, berbuat kebaikan dan selalu bersabar

(Al-Quran)

- Segala amal perbuatan itu berdasarkan pada niat.

(Al-Hadits)

- Satu masalah seribu jalan keluar.

(Penulis)

- Ilmu itu kelakone kanthi laku

(penulis)

- Dibalik setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan di dalamnya.

(penulis)

- Ketakutan itu berasal dari diri kita sendiri, bukan dari sesuatu yang kita takuti. Jadi keberanian yang sesungguhnya bukanlah keberanian untuk melawan sesuatu yang kita takuti, melainkan keberanian untuk melawan rasa takut itu sendiri.

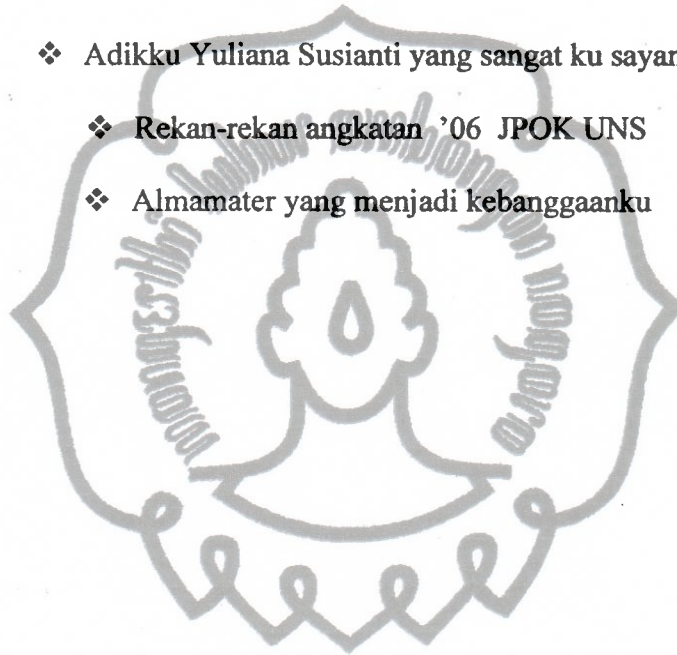
(Penulis)

*commit to user*

## PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada:

- ❖ Ayah dan Ibuku tercinta
- ❖ Kakakku Arif Santoso yang selalu mendukungku
- ❖ Adikku Yuliana Susianti yang sangat ku sayang
- ❖ Rekan-rekan angkatan '06 JPOK UNS
- ❖ Almamater yang menjadi kebanggaanku



*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Banyak kendala dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kendala tersebut dapat teratasi untuk itu atas segala bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin menyusun skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Drs. Em. Prof. H. Mulyono B. sebagai Pembimbing I atas segala perhatian dan bimbingannya.
5. Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. sebagai Pembimbing II atas segala kesabaran dan bimbingannya.
6. Rekan JPOK Penkepor '06 yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri se-Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan yang telah memberikan tempat penelitian.
8. Siswa putra SMP Negeri se-Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan tahun pelajaran 2009/2010 sebagai sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu tersusunnya skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Surakarta, Februari 2011

*commit to user*