

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS
IV SDN KEDUNGOMBO I DAN SISWA KELAS IV SDN
WARUJAYENG II TAHUN AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Penjaskesrek



Oleh :

Muhammad Muhasibin

NPM: 11.1.01.09.0322

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016**



skripsi oleh:

MUHAMMAD MUHASIBIN
NPM: 11.1.01.09.0322

Judul:

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN
KEDUNGOMBO I DAN SISWA KELAS IV SDN WARUJAYENG II KECAMATAN
TANJUNGANOM KABUPATEN NGANJUK TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 26-07-2016

Pembimbing I

Wasis Himawanto, M.Pd
NIDN.0723128103

Pembimbing II

Ruruh Andayani Bakti, M.Pd.
NIDN.0725018205

Skripsi oleh:

MUHAMMAD MUHASIBIN
NPM:11.1.01.09.0322

Judul:

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
KELAS IV SDN KEDUNGOMBO I DAN SISWA KELAS IV SDN
WARUJAYENG II KECAMATAN TANJUNGANOM KABUPATEN
NGANJUK TAHUN AJARAN 2015 / 2016**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 6 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Peryaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or.
2. Penguji I : Moh. Nurkholis, M.Or.
3. Penguji II : Ruruh Andayani Becti, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FKIP



Dr. A. H. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN: 0716046202

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN KEDUNGOMBO I DAN SISWA KELAS IV SDN WARUJAYENG II TAHUN AJARAN 2015/2016

Muhammad Muhasibin
11.1.01.09.0065
FKIP – Penjaskesrek
e-mail: misterdamo4@gmail.com
wasis himawanto dan ruruh andayani bekti
UN PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi atas dasar anggapan seseorang yang beranggapan bahwa kesegaran jasmani seseorang yang kaya atau kebutuhannya terpenuhi itu lebih baik dibandingkan dengan orang yang miskin atau kebutuhan sehari-harinya tidak terpenuhi secara menyeluruh, dan ada juga yang beranggapan bahwa kesegaran jasmani seseorang bisa dilihat dari beberapa faktor seperti postur tubuh, gizi, kegiatan jasmani, istirahat, dll. Maka perlu diadakan penelitian dengan tujuan mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswasekolah dasar.

Permasalahan penelitian ini adalah Apakah siswa kelas IV SDN Warujayeng II yang mayoritas orang tua mereka berprofesi sebagai pegawai, memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa kelas IV SDN Kedungombo I yang mayoritas orang tua mereka berprofesi sebagai petani?

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan satu variabel. Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani. Populasi yang digunakan adalah siswa SDN Kedungombo I dan siswa SDN Warujayeng II. Sampel masing-masing sekolah berjumlah 35 siswa.

Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada perbandingan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antar siswa kelas IV SDN WARUJAYENG II dan siswa kelas IV SDN KEDUNGOMBO I Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2015/2016

Kata Kunci: Perbandingan tingkat kesegaran jasmani kelas IV sekolah dasar negeri

I. LATAR BELAKANG

Ketika kita membahas tentang kesegaran jasmani, banyak opini yang berkembang dalam masyarakat yang sangat kental dan akhirnya menjadi sebuah paradigma baru bahwa kesegaran jasmani seseorang tergantung pada tingkat perekonomian keluarga itu. Tentu hal ini sangat bertolak belakang dengan makna dari kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (depdikbud, 1997 : 52).

Dari pendapat diatas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan

secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Dengan demikian faktor pendukung kesegaran jasmani seseorang sangatlah banyak diantaranya faktor Genetika, Sosial, Ekonomi, Teknologi, dan yang paling utama adalah pola hidup.

Maka peneliti memilih Sekolah Dasar Negeri Kedungombo I dan Sekolah Dasar Negeri Warujayeng II sebagai obyek penelitian. Dalam penelitian ini penulis mengambil kelas IV, dengan mempertimbangkan beberapa hal antara lain 1) Siswa kelas IV sebagian besar memiliki kemampuan gerak dasar yang cukup baik, 2) Pengarahan yang diberikan peneliti lebih mudah difahami tanpa harus mendorong satu-persatu, 3) Waktu yang dibutuhkan relatif cepat karena usia anak-anak lebih penurut. . Sehingga proses untuk tes kesegaran jasmani nanti bisa berjalan dengan lancar dan memudahkan bagi peneliti untuk mengontrol siswa kelas IV ketika dalam melakukan tes kesegaran jasmani. .

Untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SDN Kedungombo I dan SDN Warujayeng II Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk,

perlu diadakan suatu penelitian secara obyektif.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan menggunakan analisis Cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisa data penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah teknik statistik (Sutrisno Hadi 1980:221).

Uji normalitas dicari dengan rumus chi kuadrat, yaitu untuk mengetahui apakah gejala-gejala yang diteliti mempunyai distribusi normal/ tidak. Menurut Sutrisno Hadi (2004: 259) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$x^2 = \frac{fo - fh^2}{fh}$$

Keterangan:

x^2 : Chi kuadrat

fo: frekuensi yang diperoleh dari (diobservasi dalam) sampel.

f : frekuensi yang diharapkan

Dalam sampel program *SPSS versi 17.0*. Kemudian hasilnya di paparkan secara deskripsi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. HASIL

Hasil perhitungan analisis pada tabel menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Warujayeng II lebih baik dari pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Kedungombo I.

Hal ini dikarenakan letak daerah ini yang masih pedesaan dan sebagai besar masyarakatnya adalah petani, sehingga dalam perekonomian belum terlalu maju sehingga kebanyakan siswa-siswa kelas IV SDN Kedungombo I kesehatan dan asupan gizinya kurang.

Tingkat kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Menurut Howard (1997:37-38) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain : umur , jenis kelamin , bentuk badan , keadaan kesehatan , asupan gizi, berat badan , tidur dan istirahat, kegiatan jasmani.

Adapun tingkat kebugarn jasmani siswa kelas IV SDN Warujayeng II lebih baik dikarenakan banyak faktor pendukung diantaranya daerahnya

yang tergolong perkotaan dan perekonomiannya lebih maju juga, cara pandang kehidupan masyarakatnya yang lebih modern sehingga sebagian besar siswa kelas IV SDN Warujayeng II memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik karena pengaruh dari orang tua (biologis) dan pola hidup. Menurut Ruslutan (2000: 20) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain adalah pola hidup aktif. Pola hidup aktif ini dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu : biologis, faktor psikologis dan faktor fisika.

B. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka temuan

penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa berdasarkan uji chi-square menunjukkan Ada perbandingan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antar siswa kelas IV SDN WARUJAYENG II dan IV SDN KEDUNGOMBO I Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2015/2016

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud, 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum dan Pengembangan Kesegaran Jasmani* : Pusegjas Jakarta
- Sutrisno Hadi, 1980. *Statistik II*, Yogyakarta : Andi Offset