



**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH MADRASAH SANAWIAH DATARAN
TINGGI DAN RENDAH PROVINSI
JAWA TENGAH TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh :

AGUS AHMAD FAUZI

NIM: D0417054

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA
Juli 2022**

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH MADRASAH SANAWIAH DATARAN
TINGGI DAN RENDAH PROVINSI
JAWA TENGAH TAHUN 2021**

Oleh :

Agus Ahmad Fauzi

Nim D0417054

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA
Juli 2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbandingan Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Sekolah Madrasah Sanawiah Dataran Tinggi Dan Rendah Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021”, karya:

Nama : Agus Ahmad Fauzi

NIM : D0417054

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 26 Juli 2022

Pembimbing I



Untung Nugroho, S.Pd.Kor.,M.Or.

NIDN. 0609068701

Pembimbing II



Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or.

NIDN. 0619128701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Madrasah Sanawiah Dataran Tinggi Dan Rendah Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021”, karya

Nama : Agus Ahmad Fauzi

NIM : D0417054

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 16 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Ketua : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Sekretaris : Rima Febrianti, M.Pd.

Anggota I : Untung Nugroho, S.Pd.Kor.,M.Or.

Anggota II : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Tanda Tangan




Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 26 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan



Agus Ahmad Fauzi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Keberhasilan itu hanya bisa dilakukan oleh diri sendiri bukan orang lain”

“keberhasilan bukan lah beberapa banyak yang kita dapatkan tetapi beberapa banyak yang dapat kita berikan serta berarti untuk orang lain”

Persembahan

- Bapak dan Ibuku tercinta.
- Kakak-kakakku.
- Dosen yang telah membimbingku dan Almamater tercinta Universitas Tunas Pebangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Madrasah Sanawiah Dataran Tinggi dan Rendah Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021*”. Akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Winarti, M.Si. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono S.Pd, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta yang telah memberikan izin dalam penelitian dan penyusunan skripsi.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. selaku Kaprodi Penjas FKIP UTP Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi.
4. Untung Nugroho, S.Pd.Kor.,M.Or. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi yang bermanfaat kepada peneliti dalam penyusunan skripsi.
5. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi yang bermanfaat kepada peneliti dalam penyusunan skripsi.
6. Dosen dan Tenaga Kependidikan Penjas FKIP UTP Surakarta yang telah membekali ilmu pengetahuan dan membantu terkait dengan administrasi selama penulis menuntut ilmu di UTP Surakarta.

7. Wahid, S.Kom selaku Kepala sekolah Madrasah Sanawiah Ma'arif Sembungan Wonosobo yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
8. Amri, S.Pd selaku Kepala sekolah Madrasah Sanawiah Ma'arif Andong Boyolali yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
9. Bapak Hasim dan Ibu Siti Mahmudah, orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi.
10. Kakak-kakakku yang selalu memberikan arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman Penjas angkatan 2017 yang telah berjuang bersama dan saling memotivasi.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 26 Juli 2022

AAF

ABSTRAK

Agus Ahmad Fauzi. 2022. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Madrasah Sanawiah Dataran Tinggi dan Rendah Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing Untung Nugroho, S.Pd.Kor.,M.Or. dan Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa Madrasah Sanawiah Ma'arif Sembungan yang berada di dataran tinggi dan Madrasah Sanawiah Ma'arif Andong yang berada di dataran rendah.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 100 orang. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 50 orang. Tes yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Madrasah Sanawiah Ma'arif Sembungan dan Madrasah Sanawiah Ma'arif Andong. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian diperoleh bahwa: Ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kesegaran jasmani dataran tinggi dan dataran rendah. Dapat diperoleh kesimpulan bahwa TKJI daerah dataran rendah **lebih baik** dibandingkan TKJI daerah dataran tinggi. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh 14,68 dengan kategori sebagai berikut: 7 siswa 28,8% dikategorikan sangat rendah, 2 siswa 11,2% dikategorikan rendah, 3 siswa 13,6% dikategorikan cukup, 9 siswa 30,4% dikategorikan baik, 4 siswa 16% dikategorikan sangat baik.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Dataran rendah, Dataran tinggi.

ABSTRACT

Agus Ahmad Fauzi. 2022. *Comparison of Physical Freshness Levels of High and Low Sanawiah Madrasah Students in Central Java Province in 2021. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor Untung Nugroho, S.Pd.Kor.,M.Or. and Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.*

The purpose of this research is to find out how big the level of physical fitness of the students of Madrasah Sanawiah Ma'arif Sembungan in the highlands and Madrasah Sanawiah Ma'arif Andong in the lowlands.

The method used is descriptive method. The population of this study amounted to 100 people. Sampling using purposive sampling in order to obtain a sample of 50 people. The test used is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) which aims to determine the level of physical fitness of the students of Madrasah Sanawiah Ma'arif Sembungan and Madrasah Sanawiah Ma'arif Andong. While the data analysis used is descriptive quantitative.

The results showed that: There is a significant difference in the level of physical fitness in the highlands and lowlands. It can be concluded that TKJI in the lowlands is better than TKJI in the highlands. Based on the average score obtained 14.68 with the following categories: 7 students 28.8% categorized very low, 2 students 11.2% categorized as low, 3 students 13.6% categorized as moderate, 9 students 30.4% categorized good, 4 students 16% categorized as very good.

Keywords: Physical Freshness, Lowlands, Highlands

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Pemikiran	21
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Tempat dan Waktu Penelitian	23
B. Metode Penelitian	23
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	23
D. Teknik Pengumpulan Data	25
E. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
.....	
A. Deskripsi Data	36

B. Pembahasan Hasil Analisis Data	56
.....	
BAB V PENUTUP	59
.....	
A. Kesimpulan.....	59
.....	
B. Impikasi	59
.....	
C. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
.....	
LAMPIRAN.....	63

LAMPIRAN DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel TKJI siswa putra usia 13-15 tahun	34
Tabel 2. Tabel TKJI siswa putri usia 13-15 tahun	35
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	35
Tabel 4. Data Siswa Mts Ma'arif Sembungan Dataran Tinggi.....	37
Tabel 5. Data Siswa Mts Ma'arif Andong Dataran Rendah	38
Tabel 6. Jenis Kelamin Dan Letak Geografis	39
Tabel 7. Perbandingan Hasil Tes Lari 50 Meter	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter.....	41
Tabel 9. Perbandingan Hasil Tes Gantung Siku	42
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Gantung Siku.....	44
Tabel 11. Perbandingan Hasil Tes Loncat Tegak	45
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak.....	47
Tabel 13. Perbandingan Hasil Tes Lari 1000 Meter	48
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Lari 1.000 Meter.....	50
Tabel 15. Perbandingan Hasil Tes Baring Duduk	51
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Baring Duduk	52
Tabel 17. Perbandingan Hasil Tes Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan	53
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pelaksanaan Tes Lari 50 meter	27
Gambar 2. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra.....	28
Gambar 3. Pelaksanaan Tes gantung siku tekuk untuk putri	30
Gambar 4. Pelaksanaan Tes Baring Duduk	31
Gambar 5. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak	32
Gambar 6. Pelaksanaan Tes Lari 1000 Meter dan 800 Meter.....	33
Gambar 7. Perbandingan Rata-Rata Pada Lari 50 Meter.....	40
Gambar 8. Histogram Lari 50 Meter.....	42
Gambar 9. Perbandingan Rata-Rata Pada Gantung Siku.....	43
Gambar 10. Histogram Gantung Siku.....	45
Gambar 11. Perbandingan Rata-Rata Pada Loncat Tegak.....	46
Gambar 12. Histogram Loncat Tegak.....	48
Gambar 13. Perbandingan Rata-Rata Pada Lari 1.000 Meter.....	49
Gambar 14. Histogram Lari 1.000 Meter.....	50
Gambar 15. Perbandingan Rata-Rata Pada Baring Duduk	52
Gambar 16. Histogram Baring Duduk	53
Gambar 17. Perbandingan Rata-Rata Pada Tingkat Kesegaran Jasani.....	55
Gambar 18. Perbandingan Rata-Rata Pada Tingkat Kesegaran Jasani.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Lari 50 Meter	64
Lampiran 2. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra dan Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri.....	65
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes Baring Duduk 60 Detik.....	66
Lampiran 4. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak	67
Lampiran 5. Pelaksanaan Tes Lari 1.000 Meter Putra dan 800 Meter Untuk Putri	68
Lampiran 6. Data Siswa Mts Ma'arif Sembungan Dataran Tinggi	69
Lampiran 7. Data Siswa Mts Ma'arif Andong Dataran Rendah.....	70
Lampiran 8. Tabel Jenis Kelamin dan Letak Geografis.....	71
Lampiran 9. Tabel Perbandingan Hasil Tes Lari 50 Meter.....	72
Lampiran 10. Tabel Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter	73
Lampiran 11. Tabel Perbandingan Hasil Tes Gantung Siku Tekuk dan Gantung Angkat Tubuh	74
Lampiran 12. Tabel Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk	75
Lampiran 13. Tabel Perbandingan Hasil Tes Loncat Tegak.....	76
Lampiran 14. Tabel Distribusi Frekuensi Loncat Tegak	77
Lampiran 15. Tabel Perbandingan Hasil Tes Lari 1000 Meter	78
Lampiran 16. Tabel Distribusi Frekuensi Lari 1.000 Meter	79
Lampiran 17. Tabel Perbandingan Hasil Tes Baring Duduk	80
Lampiran 18. Tabel Distribusi Frekuensi Baring Duduk.....	80
Lampiran 19. Tabel Perbandingan Hasil Tes Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan	82
Lampiran 20. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat	

Kesegaran Jasmani	83
Lampiran 21. Perbandingan Rata-Rata Pada Lari 50 Meter	84
Lampiran 22. Histogram Lari 50 Meter	85
Lampiran 23. Perbandingan Rata-Rata Pada Gantung Siku	86
Lampiran 24. Histogram Gantung Siku Tekuk.....	87
Lampiran 25. Perbandingan Rata-Rata Pada Loncat Tegak	88
Lampiran 26. Histogram Loncat Tegak	89
Lampiran 27. Perbandingan Rata-Rata Pada Lari 1.000 Meter	90
Lampiran 28. Histogram Lari 1.000 Meter	91
Lampiran 29. Perbandingan Rata-Rata Pada Baring Duduk.....	92
Lampiran 30. Histogram Baring Duduk	93
Lampiran 31. Perbandingan Rata-Rata Pada	
Tingkat Kesegaran Jasmani	94
Lampiran 32. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani	
Mts Ma'arif Sembungan dan Mts Ma'arif Andong	95
Lampiran 33. Surat Ijin Penelitian Mts Ma'arif Kejajar	96
Lampiran 34. Surat Ijin Penelitian Mts Ma'arif Andong.....	97
Lampiran 35. Surat Balasan Mts Ma'arif Kejajar.....	98
Lampiran 36. Surat Balasan Mts Ma'arif Andong.....	99
Lampiran 37. Dokumentasi.....	100