

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
KELAS V DI SD NEGERI BALFAI KECAMATAN KUPANG
TENGAH KABUPATEN KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**SANTISIMA TRINITAS PANGGO
NIM. 15320191**

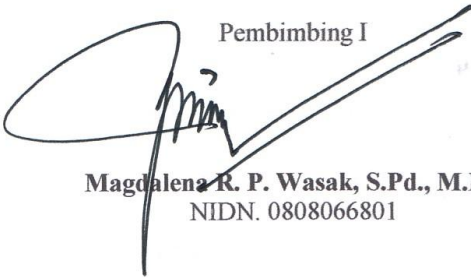
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Santisima Trinitas Panggo**, NIM. 15320191, dengan judul: **“Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 25, bulan September, tahun 2021.

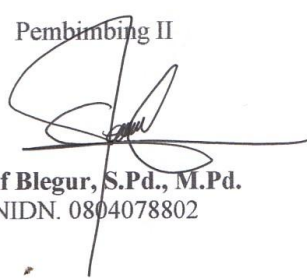
MENYETUJUI

Pembimbing I



Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0808066801

Pembimbing II



Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



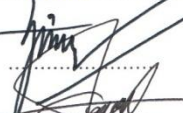
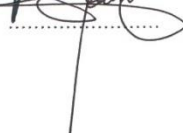


Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Santisima Trinitas Panggo**, NIM. 15320191, dengan judul: **“Studi Tingkat Kesehatan Jasmani Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Balfai Kecamatan KupangTengah Kabupaten Kupang”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 25, bulan September, tahun 2021 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 25, bulan September, tahun 2021.

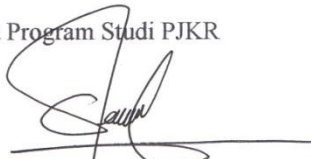
DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes.	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP

Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Santisima Trinitas Panggo
NIM : 15320191
Semester : Dua Belas (XII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Balfai Kecamatan KupangTengah Kabupaten Kupang.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original dan bebas plagiasi**. Bila mana di kemudian hari dijumpai ketidak sesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 25 September 2021



Santisima Trinitas Panggo
NIM. 15320191

MOTTO

**SEGALA PERKARA DAPAT KU TANGGUNG
DI DALAM DIA YANG MEMBERI KEKUATAN
KEPADA KU**

(FILIPPI 4:13)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus Sang Juruslamat.
2. Kedua OrangTua ayah marselinus minggus dan ibu yasinta jari lawaotan tercinta yang selalu sabar serta dengan cucuran keringat dan air mata mencari dana membiayai selama masa studi dan selalu berdoa sehingga suksesnya skripsi ini.
3. Teman-teman FKIP PJKR angkatan 2015/2016 (Ketrin, Mios Marlon, Anis dan Adinda), yang telah membantu peneliti dalam hal moril dan spiritual dalam penelitian skripsi ini.
4. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat, berkat dan karunianya, sehingga dengan segala keterbatasan, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V di SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang”**. Peneliti sungguh menyadari, bahwa dalam menyusun skripsi ini ada banyak pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moril maupun material. Untuk itu, peneliti mengucapkan terimakasih.

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor UKAW Kupang bersama staf yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di almamater ini.
2. Dr. Andreas J.F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang bersama Stafnya.
3. Jusuf Blegur, S.Pd.,M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi FKIP UKW Kupang, sekaligus pembimbing I yang telah bersedia membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing I yang telah bersedia membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. David Loba, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penasehat Akademik yang telah memberikan dorongan dan semangat serta kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan tulisan ini.
6. Alfret A. Anabanu, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Negeri Balfai beserta staf pengajar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk meneliti.

Peneliti sungguh menyadari segala keterbatasan kemampuan dan wawasan yang peneliti miliki dalam bidang Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi menciptakan rasa ingin didukung melalui segala sumbangan kritik dan saran dari semua pihak agar tulisan ini lebih bermakna bagi kehidupan peneliti dan saudara sekalian di kehidupan masa kini dan masa mendatang.

Kupang, 25 September 2021

Peneliti,

Santisima Trinitas Panggo
NIM. 15320191

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBARAN PENGESAHAN	iii
MOTTO.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BIODATA PENULIS	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
G. Defenisi Operasional Konsep	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kesegaran Jasmani	8
1. Pengerian kesegaran jasmani	8
2. Komponen kesegaran jasmani	10
B. Fajtor-Faktor yang Mempegaruhi Kesegaran Jasmani	17
C. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	20
D. Tingkat Kesegaran Jasmani	22
E. Macam-Macam Tinkat Kesegaran Jasmani	24

BAB III. METODE PENELITIAN.....	37
A. Metode Penelitian	37
B. Jenis Penelitian.....	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel	38
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data	40
H. Norma TKJI	40
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V. PENUTUP.....	50
A. Simpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Nilai tingkat kesegaran jasmani	39
Tabel 3.2. Norma tes kesegaran jasmani.....	39
Tabel 4.1. Deskriptif tingkat kesegaran jasmani.....	41
Tabel 4.2. Tes lari 40 meter	42
Tabel 4.3. Tes tekuk siku	43
Tabel 4.4. Tes baring duduk.....	44
Tabel 4.5. Tes loncat tegak	45
Tabel 4.6. Tes lari 600 meter	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Hasil tes kesegaran jasmani.....	42
Gambar 4.2. Hasil tes pengukuran lari 40 meter.....	43
Gambar 4.3. Hasil tes tekuk siku	44
Gambar 4.4. Hasil tes pengukuran baring duduk.....	45
Gambar 4.5. Hasil tes pengukuran loncat tegak.....	46
Gambar 4.6. Hasil tes pengukuran lari 600 meter.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	22
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	23
Lampiran 3. Instrumen penelitian	24
Lampiran 4. Instrumen penelitian	24
Lampiran 5. Bukti pengumpulan data.....	25
Lampiran 6. Bukti analisis data.....	27
Lampiran 7. Foto kegiatan penelitian.....	29

ABSTRAK

STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI BALFAI KECAMATAN KUPANG TENGAH KABUPATEN KUPANG

Santisima Trinitas Panggo^{1*}, Magdalena R. P. Wasak², Jusuf Blegur³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. santipanggo@gmail.com

Latar belakang: Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu menggunakan metode ceramah yang membuat siswa bosan untuk mengikuti pelajaran penjasorkes dan membuat suatu alasan sendiri supaya menghindari dari pelajaran tersebut

Tujuan penelitian: Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan model pembelajaran ilmiah pada siswa kelas V di SD Negeri Balfai.

Metode penelitian: Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Hasil dan pembahasan: Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas v sekolah dasar negeri balfai kecamatan kupang tengah tahun 2021 berkategori baik sebanyak 3 siswa atau 15% , berkategori sedang sebanyak 12 siswa atau 60%, berkategori kurang sebanyak 5 siswa

Simpulan: tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah tahun 2021, berkategori baik sebanyak 3 siswa atau 15%, berkategori sedang sebanyak 12 atau 60%, berkategori kurang sebanyak 5 siswa atau 25%, dan tidak ada kesegaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah berkategori sedang.

Katakunci: *Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas v*

ABSTRACT

A STUDY ON PHYSICAL FRESHNESS IN THE 5th GRADE STUDENTS IN SD NEGERI BALFAI, CENTRAL KUPANG DISTRICT, KUPANG REGENCY

Santisima Trinitas Panggo^{1*}, Magdalena R. P. Wasak², Jusuf Blegur³

^{1,2,3}Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. santipanggo@gmail.com

Background: Good physical fitness will greatly assist students in carrying out daily activities both at school and at school. Other activities are the students will not be easily drowsy, lethargic and weak if they have good physical fitness (high) and students do not get tired easily in carrying out daily activities. So far the physical education learning model in schools has always used the lecture method which makes students bored to take physical education lessons and make up an excuse to avoid the lesson.

Research objective: The purpose of this research is to determine the level of physical fitness using a scientific learning model in fifth grade students at SD Negeri Balfai.

Research method: Descriptive quantitative research is research that serves to describe or provide an overview of the object under study through sample or population data as it is, without conducting analyzes and conclusions that apply to the public

Results and discussion: Based on the results of the study, it was shown that the level of physical fitness in the fifth grade students of SD Negeri Balfai, Central Kupang Sub-district in 2021 was categorized as good as 3 students or 15%, moderate category as many as 12 students or 60%, less category as many as 5 students..

Conclusion: The level of physical fitness in the 5th grade students of SD Negeri Balfai, Central Kupang Sub-district in 2021 are classified as follows: in the good category, there were 3 students or 15%, in the medium category there were 12 students or 60%, in the less category there were 5 students or 25%, and there is no physical fitness of students who categorized as very good or not at all. These results indicate that the level of physical fitness in the fifth grade students at SD Negeri Balfai, Central Kupang Sub-district is in the moderate category.

Keywords: *Physical fitness level, 5th grade students*

BIODATA PENELITI



A. Identitas

1. Nama : Santisima Trinitas Panggo
2. Tempat/tanggal lahir : Larantuka, 15 September 1996
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 82359150370
5. Alamat email : santipanggo@gmail.com
6. Nama Ayah : Marselinus Menggus
7. Nama Ibu : Yasinta Jari Lawotan

B. Riwayat pendidikan

1. TK Santa Maria Magdalena Sofia Barat (2002-2003)
2. SDK Kombandaru (2003-2009)
3. SMPK Wawonato (2009-2012)
4. SMA Negeri 2 Ende (2012-2015)