

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
PUTRA KELAS V MADRASAH IBTIDAIYAH NAHDLATUL
'ULAMA (MINU) NGINGAS WARU SIDOARJO**

SKRIPSI



**MUHAMMAD AGUS SYAMSUDIN
185900036**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN JUDUL
ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
PUTRA KELAS V MADRASAH IBTIDAIYAH NAHDLATUL
‘ULAMA (MINU) NGINGAS WARU SIDOARJO

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasman

MUHAMMAD AGUS SYAMSUDIN

185900036

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Muhammad Agus Syamsudin


NIM : 185900036

Judul Penelitian : Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra
Kelas V Madrasah Ibtidaiyah 'Nahdlatul Ulama
(MINU) NGINGAS Waru

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui

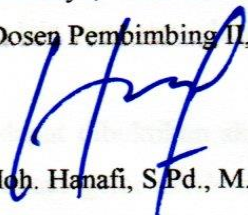
Dosen Pembimbing I,


Drs. Ismawandi B.P., M.Pd

NIDN: 0713036802

Surabaya, 19 Januari 2022

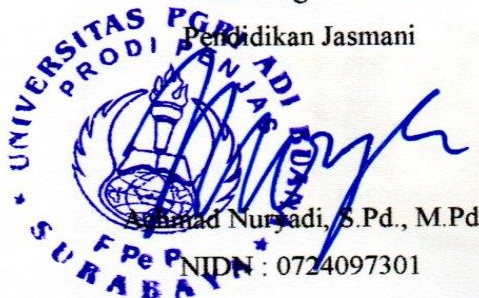
Dosen Pembimbing II,


Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd

NIDN: 0717048703

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani


Ahmad Nurhadi, S.Pd., M.Pd

NIDN: 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

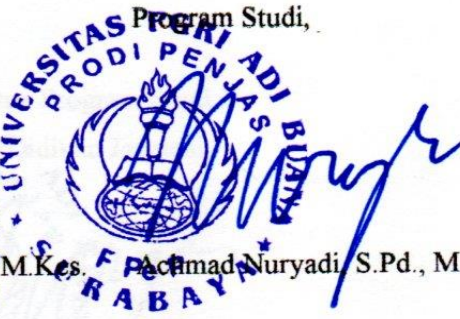
Skripsi oleh Muhammad Agus Syamsudin dengan judul Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Madrasah Ibtidaiyah 'Nahdlatul Ulama (MINU) NGINGAS Waru telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022
Dewan Penguji :

1. Drs. Ismawandi B.P., M.Pd Ketua.....
2. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd Anggota.....
3. Dr. Suharti, M.Si., M.Pd Anggota.....



Mengesahkan
Dekan FPP,

Mengetahui
Program Studi,



Dr. Santika Pratiwi Hadi, M.Kes. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Agus Syamsudin

NIM : 185900036

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 19 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Agus Syamsudin

HALAMAN MOTTO

“Berakit – Rakit Kehulu Bersenang – Senang Kemudian, Semua Itu
Butuh Proses dan Pengorbanan”

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Madrasah Ibtidaiyah ‘Nahdlatul (MINU) NGINGAS Waru”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.

5. Bpk Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
6. Kepala sekolah Madrasah Ibtidaiyah ‘Nahdlatul (MINU) NGINGAS Waru yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
7. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan yang tak terhingga.
8. Teman-teman tercinta yang telah memberikan semangat dan dukungan yang tak perhinga walau sama merepotkan.

Surabaya, 19 Januari 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Muhammad Agus Syamsudin', written over a horizontal line.

Muhammad Agus Syamsudin

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER DALAM.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRAKCT.....	vii
HALAMAN MOTTO.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembahasan Masalah Penelitian.....	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Dasar Teori.....	7
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	8
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	12
4. Manfaat Kesegaran Jasmani Untuk Tubuh.....	13
5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD).....	15
6. Pengertian Latihan.....	21
7. Tujuan Latihan.....	22
B. Penelitian Terdahulu.....	23
C. Kerangka Berpikir.....	25
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
C. Variabel Penelitian.....	28
D. Instrumen Penelitian.....	28
E. Teknik Pengambilan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	31
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENELITIAN.....	 35
A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian	35
B. Hasil Penelitian.....	35
C. Pembahasan.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nilai TKJI Untuk Putra Usia 10-12 Tahun).....	32
Tabel 3. 2 Nilai TKJI Untuk Putri Usia 10-12 Tahun.....	33
Tabel 3. 3 Norma Tes Kesegaran Jasmai.....	34
Tabel 4. 1 Hasil Tes TKJI Siswa Putra Kelas V SD MINU Ngingas Waru Sidoarjo	3Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 4. 2 Analisis Katagori Hasil Tes TKJI Siswa Putra Kelas V MINU Ngingas Waru.....	37
Tabel 4. 3 Persentase Kesegaran Jasmani Kelas V MINU Ngingas Waru.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Berfikir.....	26
Gambar 3.1 Lari sprint 30 meter.....	29
Gambar 3.2 Sit-up.....	29
Gambar 3.3 lari jarak jauh 100 meter.....	30
Gambar 4. 1Kondisi Kesegran Jasmani MINU Ngingas Waru Sidoarjo.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	50
Lampiran 3 Tabulasi Data Hasil Tes TKJI.....	51
Lampiran 4 Hasil Analisi Data Tes TKJI.....	52
Lampiran 5 Dokumentasi Pengambilan Data Lapangan	54

