

**SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII**

**SMP NEGERI 5 SUMENEP TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015**

**(Studi Umur 13 – 15 Tahun)**

(Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)



Nama : Rasul

NPM : 11.85201.1.A.000225

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

**(STKIP PGRI) SUMENEP**

**TAHUN 2016**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	:	Rasul
Tempat, Tanggal Lahir	:	Sumenep, 05 November 1990
NPM	:	111.85201.1.A.000225
Program Studi/ Angkatan	:	S1/ 2010
Judul skripsi	:	Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP 5 Negeri Sumenep Tahun Ajaran Tahun 2014-2015 (Pada Studi Umur 13-15 Tahun)

Menyatakan bahwa dengan judul tersebut diatas benar-benar hasil penelitian dan karya saya sendiri dalam arti tidak dibuatkan oleh orang lain, dan tidak pula menjiplak karya orang lain.

Jika suatu saat terbukti merupakan hasil jiplakan, maka saya bersedia untuk menerima sangsi apapun termasuk pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sesadar-sadarnya tanpa paksaan orang lain dan paksaan pihak manapun.

Sumenep, 29 Juli 2016

**Rasul**  
**NIM.111.85201.1.A000225**

## SKRIPSI

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII

SMP NEGERI 5 SUMENEP TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

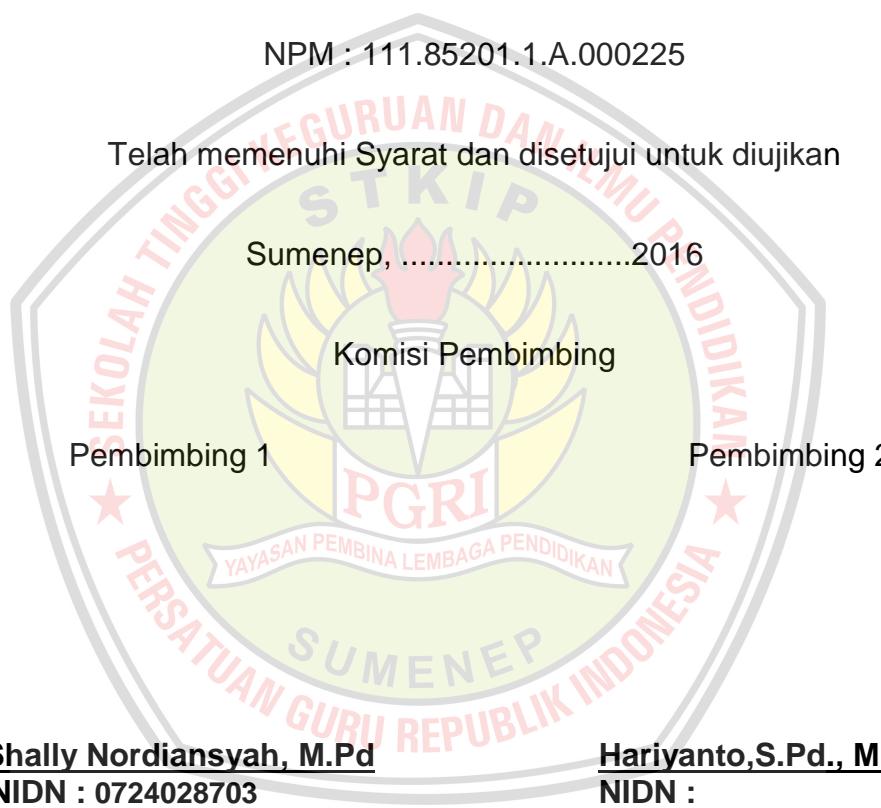
(Studi Umur 13 – 15 Tahun)

Oleh :

Rasul

NPM : 111.85201.1.A.000225

Telah memenuhi Syarat dan disetujui untuk diujikan



Sumenep, .....2016

Ketua Prodi Penjaskesrek

Taufik Rahman M.Pd  
NIK : 07731112

## **SKRIPSI**

### **SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII**

**SMP NEGERI 5 SUMENEP TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015**

**(Studi Umur 13 – 15 Tahun)**

Oleh :

**Rasul**

**NPM : 111.85201.1.A.000225**

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal : 29 Juli 2016

dan telah direvisi dengan baik

Dewan Penguji

1. Ketua Dewan Penguji

**Moh. Dhiya Ulhakh Ams, M.Pd**

NIDN:

2. Anggota Dewan Penguji

**Kusnan, M.Pd**

NIDN :

3. Anggota Dewan Penguji

**Shally Nordiansyah, M.Pd**

NIDN : 0724028703

**Sumenep, 29 Juli 2016**  
**Ketua STKIP PGRI Sumenep**

**Asmoni, M.Pd**  
NIK;07731015

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMPAHAN

*“Jatuh itu sudah Biasa, Bangun dari kejatuhan itu jauh luar biasa “*

### ***SKRIPSIINI SAYAPERSEMBAHKAN :***

1. Kedua orang tuaku yang selalu mendo'akan dan memberikan kasih sayang.
2. Teman-teman HMP Penanjaskeerek yang selalu memberi memotivasi.
3. Dosen pembimbing, Shally Nordiansyah, M.Pd. dan Bapak Hariyanto, S.Pd, M.Pd. yang selalu membimbing dalam mengerjakan skripsi ini.
4. Teman-temanku angkatan 2010 yang telah banyak membantu.



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulilah kepada Allah SWT atas segala rahmat, taufik, serta Hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga proposal penelitian ini dapat diterima sebagai amalan yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu di jalan Allah SWT.

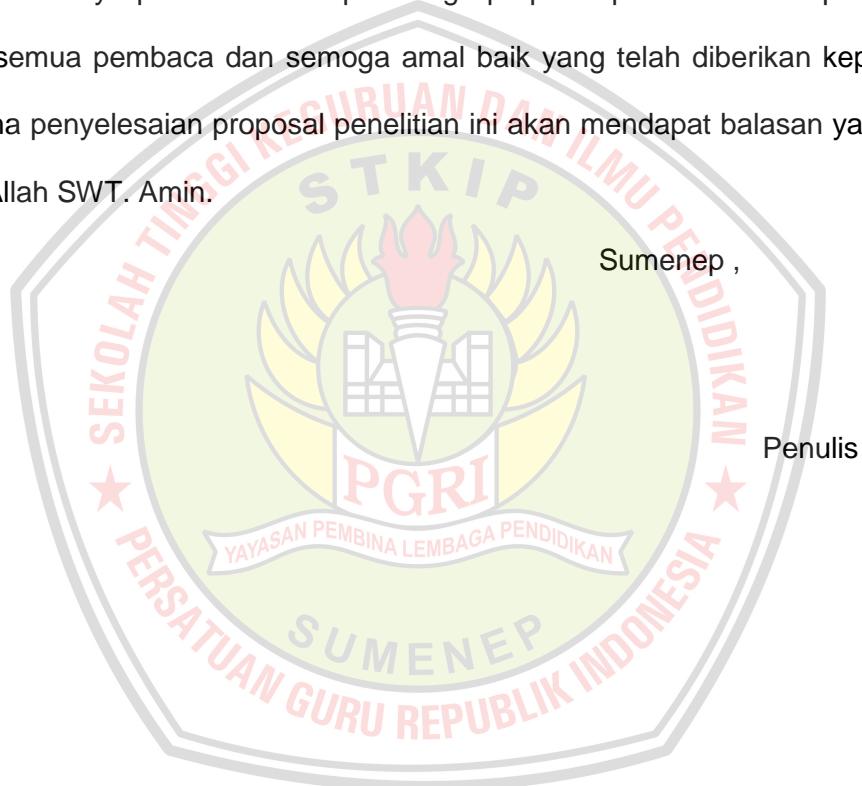
Sholawat dan salam , semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, yang telah membimbing kita dari alam jahiliah, alam kebodohan menuju alam terang benderang seperti saat ini yaitu alam yang penuh dengan ilmu.

Pada kesempatan ini pula, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan baik tenaga ataupun pikiran, antara lain:

1. Asmoni. M.Pd. selaku Ketua STKIP PGRI Sumenep
2. Taufik Rahman, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Sumenep yang telah memberikan ijin penelitian untuk terselesaiannya skripsi ini.
3. Moh. Hasan Basri M.Pd selaku sekertaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Sumenep.
4. Shally Nordiansyah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 Skripsi yang telah sabar membimbing, mengarahkan dan telah memberi motivasi selama bimbingan.
5. Hariyanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 Skripsi yang telah sabar membimbing, mengarahkan dan telah memberi motivasi selama bimbingan.

6. Segenap Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Sumenep yang telah banyak memberi ilmu dan berbagai pengalaman.
7. Kedua orang tua, yang telah menjadi sosok penyemangat untuk segera menyelesaikan penelitian ini.
8. Serta pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan proposal penelitian yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.

Akhirnya penulis berharap semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca dan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis selama penyelesaian proposal penelitian ini akan mendapat balasan yang baik pula dari Allah SWT. Amin.



## DAFTAR ISI

Nomor	Halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman pernyataan orisinalitas.....	ii
Halaman persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Halaman motto dan persembahan.....	v
Halaman Abstrak .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Emperik .....	7
B. Tinjauan Teoritik.....	7
C. Faktor – faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.....	11
D. Fungsi Kesegaran jamani .....	14
E. tes kebugaran jasmani.....	13
F. Tes kebugaran jamani untuk SMP.....	15
G. Karakteristik Anak usia kelas SMP Negeri 5 Sumenep.....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Motodelogi Penelitian .....	17
B. Jenis Penelitian .....	19
C. Tempat dan waktu penelitian.....	20

D. Populasi dan sampel.....	20
E. Instrumen Penelitian .....	20
F. Teknik pengumpulan data .....	20
G. Teknik analisis data.....	28

#### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	32
B. Pembahasan.....	32

#### BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	42

#### DAFTAR PUSTAKA

