

**TINGKAT DAYA TAHAN TUBUH (*ENDURANCE*) SISWA
KELAS IV SDN BHAYANGKARI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Guru Sekolah Dasar



Oleh

IIN NURJANNAH

1603751

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KAMPUS SERANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

**TINGKAT DAYA TAHAN TUBUH (*ENDURANCE*) SISWA
KELAS IV SDN BHAYANGKARI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Guru Sekolah Dasar



Oleh

IIN NURJANNAH

1603751

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KAMPUS SERANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

**TINGKAT DAYA TAHAN TUBUH (*ENDURANCE*) SISWA
KELAS IV SDN BHAYANGKARI**

Oleh :

Iin Nurjannah

Sebuah Skripsi Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar

©Iin Nurjannah

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa seizin penulis.

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Iin Nurjannah
NIM : 1603751
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi :

TINGKAT DAYA TAHAN TUBUH (*ENDURANCE*) SISWA KELAS IV SDN BHAYANGKARI


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.

DEWAN PENGUJI


Penguji I : Dra. Hj. Ima Ni'mah, Ch, M.Pd

tanda tangan


Penguji II : Fitri Alfarisa, S.Pd, M.Pd

tanda tangan


Penguji III : Tatang Suratno, M.Pd

tanda tangan


Ditetapkan di : Serang

Tanggal : Rabu, 19 Agustus 2020

HALAMAN PERSETUJUAN

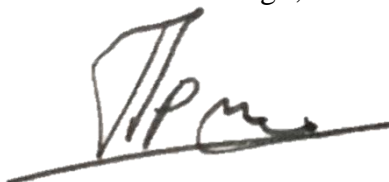
IIN NURJANNAH

1603751

TINGKAT DAYA TAHAN TUBUH (*ENDURANCE*) SISWA KELAS IV SDN
BHAYANGKARI

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Dra. Tiurlina, M.Pd

NIP. 19590909 198603 2 003

Pembimbing II,



Budhi Tristyanto, M.Pd

NIP. 197809222014091003

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar,

Dr. Supriadi, M.Pd

NIP. 197907172006041002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan berbagai nikmat dan karunia Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tingkat daya Tahan (Endurance) Siswa Kelas IV SDN Bhayangkari”. Yang merupakan rangkaian tugas dalam menyelesaikan Program Sarjana Fakultas Ilmu Pendidikan Indonesia Kampus Serang. Berbagai kesulitan dan rintangan penulis selama berlangsungnya penelitian ini, namun dengan keyakinan penulis serta bimbingan dan dorongan serta bantuan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terwujud. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Drs. H. Herli Salim, M.Ed, Ph.D selaku Direktur Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang yang telah mendorong dan memberikan kesempatan dalam rangka penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Supriadi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang yang telah mendorong dan memberikan kesempatan dalam rangka penulisan skripsi ini.
3. Ibu Dra. Tiurlina, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan sabar dalam membimbing penulis selama penulisan skripsi.
4. Bapak Budhi Tristyanto, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah dianggap sebagai seorang bapak sendiri, yang telah memberikan dukungan dan arahan dalam memperlancar penyelesaian skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SDN Bhayangkari yang telah memberikan dukungan dan mengizinkan peneliti dalam melakukan pengambilan data.
6. Bapak Agus selaku guru olahraga, yang telah mengizinkan dan banyak memberikan dukungan serta bantuan di lapangan kepada peneliti dalam melakukan proses pengambilan data.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.

8. Terkhusus yang paling special untuk kedua orang tua saya, Bapak Ahmad Bayani dan Ibu Humairoh yang telah memberikan segala do'a, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti.
9. Untuk adikku tersayang, Niswan Ramadhan dan Rini Aryani yang telah menjadi penyemangat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Miftahul Maulana yang telah memberikan semangat dan mendampingi dikala butuh bantuan dan dalam keadaan apapun dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Untuk sahabat terbaik, Fitri Laila Fajrin, Safinatul Jannah, dan Holilia Utami yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Untuk rekan seperjuangan, Ahdiyah Hanna, Aqillah Fathia Mutiara, Nenden Fitriany, Helmi Adi Nugraha, Iqbal Trigangga, Rizki Ramadhan Habib yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini
13. Ka Alvin Ilham yang telah dianggap sebagai kaka sendiri, yang telah memberikan dukungan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
14. Untuk keluarga besar UKM PORMAPI, yang telah banyak memberikan banyak kesempatan dan pengalaman belajar di Organisasi dan menjadi sarana untuk mengembangkan potensi diri
15. Untuk keluarga besar HIMA PGSD, yang telah banyak memberikan banyak kesempatan dan pengalaman belajar di Organisasi dan menjadi sarana untuk mengembangkan potensi diri.
16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini

Penulis sadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan yang perlu disempurnakan, oleh karena itu kritik dan saran yang sangat saya harapkan dari semua pihak, demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini, dan semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan.

Serang, 19 Agustus 2020


Iin Nurjannah
NIM. 1603751

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang,
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iin Nurjannah

NIM : 1603751

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang **Hak Bebas Royalti Nonesklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

TINGKAT DAYA TAHAN TUBUH (*ENDURANCE*) SISWA KELAS IV SDN BHAYANGKARI

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan). Dengan **Bebas Hak Royalti Noneksklusif** ini Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Serang

Pada tanggal : 19 Agustus 2020

Yang Menyatakan,



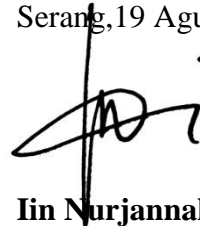
Iin Nurjannah

NIM. 1603751

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Daya Tahan Tubuh (Endurance) Siswa Kelas IV SDN Bhayangkari” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Serang, 19 Agustus 2020



Iin Nurjannah

NIM. 1603751

ABSTRAK

TINGKAT DAYA TAHAN TUBUH (*ENDURANCE*) SISWA KELAS IV SDN BHAYANGKARI

Iin Nurjannah

Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Kampus Daerah Serang, Universitas
Pendidikan Indonesia

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum diketahuinya tingkat daya tahan tubuh di SDN Bhayangkari. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat daya tubuh siswa kelas IV SDN Bhayangkari. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif, untuk metode penelitiannya peneliti memakai metode analisis deskriptif. Instrument yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) untuk usia anak 10-12 tahun. Populasi adalah seluruh siswa kelas IV SDN Bhayangkari yang berjumlah 32 orang siswa. Sampel yang digunakan adalah *total sampling* dimana seluruh populasi digunakan sebagai sampel. teknik pengumpulan data peneliti menggunakan teknik tes. Berdasarkan hasil tes daya tahan siswa kelas IV SDN Bhayangkari Tahun Ajaran 2019/2020 dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk umur 10-12 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi daya tahan baik sekali sebesar 38% atau sebanyak 12 siswa, baik sebesar 62% atau sebanyak 20 siswa, sedang sebesar 0% atau 0 siswa, kurang sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, kurang sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa kelas IV SDN Bhayangkari Tahun Ajaran 2019/2020 termasuk ke dalam daya tahan yang baik.

Kata Kunci : Daya Tahan. Pendidikan Jasmani

ABSTRACT

ENDURANCE LEVEL OF CLASS IV STUDENTS BHAYANGKARI ELEMENTARY SCHOOL

Iin Nurjannah

*Elementary School Teacher Education Program, Serang Regional Campus,
Indonesia University of Education*

Abstract

This research was motivated by the unknown level of endurance in Bhayangkari Elementary School. This study aims to determine the level of body power in grade IV Bhayangkari elementary school students. The approach used in this research is quantitative, for the research method the researcher uses descriptive analysis method. The instrument used is the Physical Fitness Test (TKJI) for children aged 10-12 years. The population was all students in grade IV Bhayangkari elementary school, amounting to 32 students. The sample used is total sampling where the entire population is used as the sample. Research data collection techniques using test techniques. Based on the results of the endurance test for fourth grade students of Bhayangkari Elementary School for the 2019/2020 academic year with the Indonesian Physical Fitness Test, for ages 10-12 years, data shows that the classification of endurance is very good at 38% or as many as 12 students, either 62% or as much 20 students, while 0% or 0 students, less 0% or 0 students, less 0% or 0 students. So it can be concluded overall that the fourth grade students of Bhayangkari Elementary School for the 2019/2020 Academic Year are included in good endurance.

Keywords : Endurance, physical education

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	6
2. Hakikat Daya Tahan.....	11
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	14
4. Hakikat Anak Usia 10-12 Tahun.....	15
B. Penelitian yang Relevan.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Pendekatan Penelitian.....	18
B. Metode Penelitian.....	19
C. Partisipan.....	20
D. Subjek Penelitian.....	21
E. Teknik Penelitian.....	22
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Latar Penelitian.....	26

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Penelitian.....	28
B. Pembahasan.....	48
BAB III SIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	54
1. Surat Keterangan Dosen Pembimbing.....	56
2. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Umur 10-12 tahun.....	58
3. Hasil Tes Lari 40 Meter.....	63
4. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk	64
5. Hasil Tes Baring Duduk	65
6. Hasil Tes Loncat Tegak	66
7. Hasil Tes Lari 600 Meter.....	67
8. Hitung Data dan Nilai Klasifikasi TKJI.....	68
9. Dokumentasi.....	65
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel nilai TKJI untuk anak usia 10-12 Tahun Putra	23
Tabel 3.2 Tabel nilai TKJI untuk anak usia 10-12 Tahun Putri.....	23
Tabel 4.1 Hasil Penelitian Tes Lari 40 Meter	29
Tabel 4.2 Hasil Penelitian Tes Gantung Siku Tekuk.....	33
Tabel 4.3 Hasil Penelitian Tes Baring Duduk.....	36
Tabel 4.4 Hasil Penelitian Tes Loncat Tegak	39
Tabel 4.5 Hasil Penelitian Tes Lari 600 Meter	42
Tabel 4.6 Rekapitulasi Daya Tahan Siswa Kelas IV	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Diagran Hasil Penelitian Tes Lari 40 Meter.....	30
Gambar 4.2	Diagran Hasil Penelitian Tes Lari 40 Meter Putra	31
Gambar 4.3	Diagran Hasil Penelitian Tes Lari 40 Meter Putri.....	32
Gambar 4.4	Diagran Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk	33
Gambar 4.5	Diagran Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk Putra.....	34
Gambar 4.6	Diagran Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk Putri	35
Gambar 4.7	Diagran Hasil Penelitian Baring Duduk.....	36
Gambar 4.8	Diagran Hasil Penelitian Baring Duduk Putra	37
Gambar 4.9	Diagran Hasil Penelitian Baring Duduk Putri	38
Gambar 4.10	Diagran Hasil Penelitian Loncat Tegak	39
Gambar 4.11	Diagran Hasil Penelitian Loncat Tegak Putra	40
Gambar 4.12	Diagran Hasil Penelitian Loncat Tegak Putri.....	41
Gambar 4.13	Diagran Hasil Penelitian Tes Lari 600	42
Gambar 4.14	Diagran Hasil Penelitian Tes Lari 600 Putra.....	43
Gambar 4.15	Diagran Hasil Penelitian Tes Lari 600 Putri	44
Gambar 4.16	Diagran Hasil Penelitian Tingkat Daya Tahan Siswa	45
Gambar 4.17	Diagran Hasil Penelitian Tingkat Daya Tahan Putra	46
Gambar 4.18	Diagran Hasil Penelitian Tingkat Daya Tahan Putri	47
Gambar 4.19	Diagram Tingkat Daya Tahan Putra dan Putri.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Dosen Pembimbing.....	56
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Umur 10-12 tahun	59
Lampiran 3. Hasil Tes Lari 40 meter	64
Lampiran 4. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk.....	65
Lampiran 5. Hasil Tes Baring Duduk	66
Lampiran 6. Hasil Tes Loncat Tegak.....	67
Lampiran 7. Hasil Tes Lari 600 Meter.....	68
Lampiran 8. Hitung Data dan Nilai Klasifikasi TKJI	69
Lampiran 9. Dokumentasi.....	71

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1998. *Metode Penelitian*. Penerbit Angkasa. Jakarta.
- Creswell, J.F. 2016. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depdiknas. (2010). *Tingkat kesegaran jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Engkos Koasasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo
- Fathoni, Abdurrahmat. 2006. *Metodologi Penelitian & Tehnik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
- M. Ikhsan. 1988. *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta. Erlangga
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Nurhasan. 2013. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Prof. H.Y.S. Santosa Giriwijoyo & Didik Zafar Sidik, M.pd. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas
- Subana dkk. 2005. *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono, Trisyono, Bambang Sugeng, Eddy Suprayitno, Maman Wastawan Santika, Yohanes Suwarno, dan Slamet Supardiyono, *et al.* 1995. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Cet ke-1*. Jakarta: Penerbit Yudhistira.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.