

ABSTRAK

PENINGKATAN ASPEK KEBUGARAN JASMANI MELALUI LATIHAN KELINCAHAN (SHUTTLE RUN, ZIGZAG RUN DAN BUMERANG) PADA SISWA KELAS V SDN 2 SAWAH BREBES TANJUNG KARANG TIMUR

Oleh

SITTI MARYAM

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani melalui latihan kelincahan yang berupa shuttle run, zig zag run, dan bumerang pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Sawah Brebes Kecamatan Tanjungkarang Timur.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Sawah Brebes Kecamatan Tanjungkarang Timur Kota Bandar Lampung yang berjumlah 37 siswa, dengan perincian 25 laki-laki dan 12 perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil penelitian menunjukkan: setiap siklus adanya peningkatan kebugaran jasmani hasil latihan kelincahan, dan bila dilihat dari KKM pada siklus pertama diperoleh prosentase keberhasilan ketuntasan belajar sebesar 24,32 %, ternyata dapat meningkatkan kemampuann jasmani secara signifikan, pada siklus kedua diperoleh prosentase keberhasilan ketuntasan belajar 48,65%, dan pada siklus ketiga diperoleh prosentase keberhasilan ketuntasan belajar 75,68%. Hasil peningkatan $\geq 65\%$ itu artinya hasil pembelajaran dengan latihan kelincahan menunjukan telah terjadi peningkatan. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sawah Brebes sangat efektif setelah menggunakan latihan kelincahan yang berupa shuttle run, zig zag run, dan bumerang.

**PENINGKATAN ASPEK KEBUGARAN JASMANI MELALUI LATIHAN
KELINCAHAN (SHUTTLE RUN, ZIGZAG RUN DAN BUMERANG)
PADA SISWA KELAS V SDN 2 SAWAH BREBES
TANJUNG KARANG TIMUR**

Oleh

SITTI MARYAM

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2012**

Judul Skripsi : **PENINGKATAN ASPEK KEBUGARAN
JASMANI MELALUI LATIHAN
KELINCAHAN (SHUTTLE RUN, ZIGZAG
RUN DAN BUMERANG) PADA SISWA
KELAS V SDN 2 SAWAH BREBES
TANJUNG KARANG TIMUR**

Nama Mahasiswa : SITI MARYAM

Nomor Pokok Mahasiswa : 1013068048

Program Studi : Penjaskes

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dosen Pembimbing

Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd.
NIP 19510507 198103 1 002

Drs. Wiyono, M. Pd.
NIP 19570111 198303 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Wiyono, M.Pd.

Sekretaris : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.

Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Rahmat Hermawan, M.Kes.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hi.Bujang Rahman, M.Si.
NIP 19600315 198503 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi:

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Siti Maryam
NPM : 1013068048
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : S1 Penjaskes Dalam Jabatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Tempat tanggal lahir : OKU, 17 November 1967
Lokasi Penelitian : SDN 2 Sawah Berebes Kecamatan Tanjung
Karang Timur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Peningkatan Aspek Kebugaran Jasmani melalui Latihan Kelincahan (Shuttle Run, Zigzag Run dan Bumerang) Pada Siswa Kelas V SDN 2 Sawah Brebes Tanjung Karang Timur” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 10 September 2011 – 10 November 2011. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 27 Januari 2012

Siti Maryam
NPM 1013068048

**PENINGKATAN ASPEK KEBUGARAN JASMANI MELALUI LATIHAN
KELINCAHAN (SHUTTLE RUN, ZIGZAG RUN DAN BUMERANG)
PADA SISWA KELAS V SDN 2 SAWAH BREBES
TANJUNG KARANG TIMUR**

(Skripsi)

Oleh

SITTI MARYAM



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2012**