

ABSTRAK

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI METODE LATIHAN AKSELERASI PADA SISWA KELAS V SDN 5 SUMBEREJO KEMILING BANDAR LAMPUNG

Oleh

SAIFUL BAHRI

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani melalui latihan akselerasi pada siswa kelas V di SD Negeri 5 Sumberrejo Kecamatan Kemiling Bandar Lampung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 5 Sumberrejo Kecamatan Kemiling Kota Bandar Lampung yang berjumlah 26 siswa, dengan perincian 16 laki-laki dan 10 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 23,33 %, ternyata dapat meningkatkan kemampuann jasmani secara signifikan, pada siklus kedua diperoleh prosentase keberhasilan ketuntasan belajar 42,33 %, dan pada siklus ketiga diperoleh prosentase keberhasilan ketuntasan belajar 84,61 %. Hasil peningkatan $\geq 65\%$ itu artinya hasil kebugaran dengan latihan akselerasi menunjukan telah terjadi peningkatan. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 5 Sumber Rejo sangat efektif setelah menggunakan latihan akselerasi secara bertahap.

**PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI METODE
LATIHAN AKSELERASI PADA SISWA KELAS V SDN 5
SUMBEREJO KEMILING BANDAR LAMPUNG**

Oleh

SAIFUL BAHRI

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 KEBUGARAN JASMANI
MELALUI METODE LATIHAN AKSELERASI
PADA SISWA KELAS V SDN 5 SUMBER REJO
KEMILING BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : SAIFUL BAHRI

Nomor Pokok Mahasiswa : 1013068061

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. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP 19581210 198712 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : 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: 12 Mei 2012

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Saiful Bahri

NPM : 1013068061

Tempat tanggal lahir: Pujodadi, 2 April 1961

Alamat : Jln. Imam Bonjol Kelurahan Sumberejo

Kec. Kemiling Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Akselerasi pada Siswa Kelas V SD Negeri 5 Sumber Rejo Kemiling” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 10 September 2011 – 20 Oktober 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, 17 Pebruari 2012

Saiful Bahri

**PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI METODE
LATIHAN AKSELERASI PADA SISWA KELAS V SDN 5
SUMBEREJO KEMILING BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

SAIFUL BAHRI



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