

## ABSTRAK

# PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI PUTRA DAN PUTRI KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KEPUTRAN KECAMATAN SUKOHARJO KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2011

Oleh  
SOLIKIN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.

Jenis Penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TJKI) dengan subjek kebugaran adalah kelas V SD Negeri 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu yang berjumlah 22 Siswa dengan rincian 15 laki-laki dan 7 perempuan.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa setiap latihan jasmani diperoleh perbedaan Peningkatan kebugaran jasmani secara signifikan. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 1 Keputran sangat efektif setelah menggunakan latihan kelincahan berupa *Shuttle run*, *Zig zag run*, dan *bumerang*.