

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

(Skripsi)

**Oleh
SOLIKIN**



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

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

**Oleh
SOLIKIN**

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

Pada

**Program Studi Penjaskes Strata 1 Dalam Jabatan
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



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

Judul Skripsi : **PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI
PUTRA DAN PUTRI KELAS V SEKOLAH
DASAR NEGERI 1 KEPUTRAN KEC.
SUKOHARJO II KAB. PRINGSEWU
TAHUN 2011**

Nama Mahasiswa : **SOLIKIN**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1013118046

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

PENGESAHAN

Penguji : **Drs. Wiyono, M.Pd.**

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

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 09 Januari 2012

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : **SOLIKIN**
NPM : 1013118046
Tempat tanggal lahir : Umbul Gading, 06 September 1963
Alamat : Dusun XII Sukoharjo III Kecamatan Sukoharjo.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Perbedaan Kebugaran Jasmani Putra dan Putri Kelas V SD Negeri 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun 2011 ” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 01 September 2011 – 30 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, 09 Januari 2012

SOLIKIN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Lari 40 meter Putra	
2 Lari 40 meter Putri	
3 Gantung Siku Tekuk	
4 Baring Duduk Putra	
5 Baring Duduk Putri	
6 Loncat Tegak Putra	
7 Loncat Tegak Putri	
8 Lari 600 meter Putra	
9 Lari 600 meter Putri	

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*.

MOTTO

- ❖ Tiada doa yg lebih indah selain doa agar skripsi ini cepat selesai.
- ❖ Barang siapa yang bersungguh-sungguh maka dapatlah ia.
- ❖ Saya datang, saya bimbingan, saya ujian, saya revisi dan saya menang!
- ❖ Orang tanpa ilmu bagaikan orang hidup tanpa nyawa.