

ABSTRAK

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI LATIHAN SIRKUIT PADA SISWA KELAS V SDN 1 KEPUTRAN KECAMATAN SUKOHARJO KABUPATEN PRINGSEWU

Oleh
SUKIMIN

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

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu yang berjumlah 37 siswa, dengan rincian 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 menunjukkan telah terjadi peningkatan. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 1 Keputran sangat efektif setelah menggunakan latihan kelincahan yang berupa shuttle run, zig zag run, dan bumerang.

**PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI
LATIHAN SIRKUIT PADA SISWA KELAS V SDN 1
KEPUTRAN KECAMATAN SUKOHARJO
KABUPATEN PRINGSEWU**

**Oleh
SUKIMIN**

**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 : **PENINGKATAN ASPEK KEBUGARAN JASMANI
MELALUI METODE SIRKUIT PADA KELAS V
SDN 1 KEPUTRAN KECAMATAN SUKOHARJO
KABUPATEN PRINGSEWU**

Nama Mahasiswa : **SUKIMIN**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1013118055

Program Studi : Penjaskes

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

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

Drs. Rahmat Hermawan, M.Kes.
NIP 19580127 198503 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

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

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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

Sekretaris : **Drs. Rahmat Hermawan, M.Kes.**

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 06 Januari 2012

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : **SUKIMIN**

NPM : 1013118055

Tempat tanggal lahir : Yogyakarta, 09 Maret 1962

Alamat : Jln. Sukoharjo1 No. 33 Kec.Sukoharjo, Pringsewu

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Peningkatan Aspek Kebugaran Jasmani melalui Latihan Sirkuit pada siswa kelas V SD Negeri 1 Keputran Sukoharjo, Pringsewu ” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2011 – 30 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, 07 Januari 2012

SUKIMIN

**PENINGKATAN ASPEK KEBUGARAN JASMANI MELALUI
LATIHAN SIRKUIT PADA SISWA KELAS V
SDN 1 KEPUTRAN SUKOHARJO
KABUPATEN PRINGSEWU**

(Skripsi)

Oleh

SUKIMIN



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