

## 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**