

**LAPORAN HASIL PENELITIAN**

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI TERHADAP  
PENINGKATAN KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI  
KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI VI CIBIRU  
KECAMATAN CILEUNYI KAB. BANDUNG**



Oleh,  
**Rochdi Simon**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
JURUSAN PEDAGOGIK  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG 2009**

## LEMBAR PENGESAHAN

### JUDUL PENELITIAN

**PENGARUH SENAM KESEGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI VI CIBIRU KECAMATAN CILEUNYI KABUPATEN BANDUNG.**

**Nama Peneliti : Rochdi Simon**  
**NIP : 19480706 198303 1001**  
**Pangkat/Gol : Lektor Kepala/IVb**  
**Jenis Kelamin : Laki-laki**  
**Instansi : PGSD, Jurusan Pedagogik, FIP, UPI**  
**Lama Penelitian : 3 bulan**  
**Lokasi Penelitian : Cibiru, Cileunyi, Kab. Bandung**  
**Alokasi Dana : Dana Pengembangan Lembaga (DPL) PGSD, FIP UPI**

**Bandung, Desember 2009**

**Mengetahui**

**Ka Prodi PGSD B.S.**

**Peneliti;**

**Dr. H. Y. Suyitno, M.Pd**  
**NIP. 19500908 198101 1001**

**Rochdi Simon**  
**NIP. 19480706 198303 1001**

## **KATA PENGANTAR**

**Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanahuwataala, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, karena atas berkat rahmat dan karunianya, penelitian ini bias diselesaikan dengan tepat waktu. Adapun judul penelitian ini adalah; "Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Terhadap Peningkatan Komponen Kebugaran Jasmani 92 Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri VI Cibiru Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung".**

**Terimakasih yang sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada:**

- 1. Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Bapak Dr. H. Y. Suyitno, M.Pd yang telah memberikan dana kepada penulis sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.**
- 2. Kepala Sekolah SD Negeri VI Cibiru Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung, terutama kepada siswa Kelas V yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.**
- 3. Guru Kelas V Sekolah Dasar Negeri VI Cibiru Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung yang telah membantu penulis atas kelancaran penelitian ini.**
- 4. Teman-teman dosen PGSD yang telah ikut membantu penulis, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.**

## **ABSTRAK**

**Penelitian ini berjudul: “Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 92 terhadap komponen kebugaran jasmani kelas V Sekolah Dasar Negeri Cibiru Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung.**

**Sampel penelitian adalah siswa Sekolah Dasar Negeri kelas V Cibiru Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung, yang berjumlah 40 orang terdiri dari 20 orang siswa putera dan 20 orang siswa puteri.**

**Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Senam Kesegaran Jasmani 92 dapat meningkatkan daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan menurunkan komposisi lemak tubuh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Cibiru Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung.**

**Metoda penelitian yang digunakan adalah: metoda diskriptif analitik yang melalui tes di lapangan (one shoot case study). Data diperoleh dengan melakukan Senam kesegaran Jasmani dengan mempergunakan norma dari Kenneth Cooper (1977).**

**Hasil penelitian adalah sebagai berikut: daya tahan jantung paru siswa putera dan puteri meningkat dari sedang menjadi baik, ( dari 11,26 dan 15,85 menjadi 9,82 dan 13,59), kekuatan otot siswa putera dan puteri meningkat dari kurang menjadi sedang, (dari 343,50 dan 136,50 menjadi 410,20 dan 207,60), daya tahan otot siswa putera dan puteri meningkat dai kurang menjadi sedang, ( dari 32,65 dan 29,85 menjadi 39,00 dan 35,25), fleksibilitas siswa putera dan puteri meningkat dari sedang menjadi baik, (dari 9,78 dan 12,15 menjadi 14,10 dan 13,42), dan komposisi lemak tubuh siswa putera dan puteri menurun dari sedang menjadi baik. (dari 15,95 dan 22,05 menjadi 12,15 dan 17,20).**

**Diharapkan kepada guru olahraga lakukanlah Senam Kesegaran Jasmani setiap hari atau minimal 3 kali dalam setiap minggu untuk meningkatkan kebugaran tubuh siswa.**

**Kata kunci: Senam Kesegaran Jasmani, Komponen kebugaran jasmani.**