



**SURVEI TINGKAT KELINCAHAN SISWA KELAS IV – V  
PADA MURID SEKOLAH DASAR NEGERI 01 MIJEN  
KECAMATAN KALIWUNGU KABUPATEN KUDUS  
TAHUN PELAJARAN 2009 / 2010**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

oleh

**Rahayu Ariyani  
6101908115**

PERPUSTAKAAN  
**UNNES**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2010**

## SARI

Rahayu Ariyani. 2010. **Survei Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV – V Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/2010**. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd, II : Drs. Wahadi, M.Pd.

Latar belakang permasalahan adalah bahwa belum pernah dilakukan tes kesegaran jasmani khususnya kelincahan pada siswa kelas IV-V SD Negeri Mijen 01 Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV – V Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/2010?” Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV – V Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/2010.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus yang berjumlah 100 anak. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling* dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan tes *shuttle run* 4 x 10 m. Setelah data diperoleh dilanjutkan dianalisis dengan teknik analisis deskriptif prosentase terkomputerisasi menggunakan Open Office Calc dan Microsoft Excel for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : tingkat kelincahan siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus secara umum termasuk dalam kategori baik dengan deskripsi ada 19 siswa (19%) termasuk kategori baik sekali, 38 (38%) siswa termasuk kategori baik, 24 siswa(24%) masuk daalm kategori cukup, 17 siswa termasuk kategori kurang (19%) dan 2 (2%) siswa masuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa tingkat kelincahan siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/2010 secara umum termasuk dalam kategori baik. Saran yang diberikan adalah guru sebaiknya sering memberikan latihan *shuttle run* untuk melatih dan meningkatkan kelincahan siswa disamping latihan tersebut sederhana dan tidak terlalu melelahkan serta cukup untuk menjaga kesegaran dan kesehatan tubuh.