

## ABSTRAK

### **Montris Reda Candra (1102847): Pengaruh Latihan Senam SKJ 2008 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang**

Masalah dalam penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang masih banyak yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam SKJ terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen semu*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang yang mengikuti ekstrakurikuler senam yang berjumlah sebanyak 76 orang, terdiri dari 26 orang siswa putra dan 50 orang siswi putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dikerenakan kebugaran siswa putra sudah baik. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah siswa puteri SMP N 2 Padang Panjang, yang berjumlah sebanyak 30 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kebugaran jasmani siswa. Data dianalisis dengan menggunakan uji-t *dependent sample*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat pengaruh secara signifikan latihan senam SKJ terhadap kebugaran jasmani SMP Negeri 2 Padang Panjang, dengan nilai  $t$  analisis atau  $t_{hitung}$  sebesar 33,13 lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  2,04.

Kata kunci : 1. Senam SKJ 2008.  
2. Kebugaran jasmani.