

ABSTRAK

Apri Ramadhan, 94721 : Efek Latihan Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di SD Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dari latihan Senam Indonesia Sehat terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen lapangan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat Tahun Ajaran 2011/2012 yang berjumlah 186 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*, yaitu siswa kelas IV dan V putri yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun sebelum dan sesudah perlakuan Senam Indonesia Sehat terhadap siswa.

Data dianalisis menggunakan statistik parametrik melalui formula uji “*t-test*” pada taraf signifikansi 0.05α . Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani setelah diberikan perlakuan (*pree-post test*) $P = 0.000 < 0.05\alpha$. Perbedaan rerata hitung (*Mean defference*) = 3.80, $t_{\text{hit}} = 8.025 > t_{\text{tab}} 2.093$. Artinya hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Senam Indonesia Sehat memberikan efek yang berarti terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.