

## ABSTRAK

### **Pengaruh SKJ 08 Terhadap peningkatan Daya Tahan *Kardiorespiratory* Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang**

**OLEH : Jaya Hartono**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh SKJ 08 terhadap peningkatan daya tahan *Kardiorespiratory* siswa. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah Terdapat pengaruh yang signifikan pada SKJ 08 terhadap Peningkatan Daya Tahan *Kardiorespiratory* siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya, Kota Padang, sedangkan populasi terjangkaunya adalah siswa kelas V yang putri saja. Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi eksprimen*) yaitu untuk melihat pengaruh suatu metode terhadap sampel yang sama. Pengambilan Sampel dengan menggunakan teknik *Purposiv Sampling*. Dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 20 % dari banyak siswa Putri kelas V. Alat pengumpul data adalah dengan menggunakan *Aeribic Test* (lari 1000 Meter).

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa: “ Terdapat pengaruh yang signifikan SKJ 08 terhadap daya tahan *Kardiorespiratory* siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya, Kota Padang, pada taraf signifikansi  $\alpha$  0,05 didapatkan  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel yaitu  $t_h = 3,39 > t_t = 2,80$ . Berdasarkan hasil temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa SKJ 08 merupakan salah satu senam yang dapat diterapkan di sekolah dasar dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan *Kardiorespiratory* siswa.