

ABSTRAK

DONI SAPUTRA (2013): Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SDN 09 Bayur Kecamatan V Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa SDN 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini merupakan eksperimen semu bertujuan untuk melihat Pengaruh senam SKJ 2008 terhadap peningkatan kesegaran jasmani.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 09 Bayur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 105 orang. Pengambilan sampel dilakukan tehnik "*purposive sampling*" sehingga berjumlah sebanyak 36 orang. Analisa data dilakukan dengan cara mengukur kemampuan kesegaran jasmani sebelum diberikan senam SKJ 2008 dan sesudah diberikannya senam SKJ 2008. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus uji beda (uji t).

Hasil dari penelitian diperoleh $t_{hitung} 16.04 > t_{tabel} 1.69$ (hipotesis penelitian diterima). Hasil penelitian ini membuktikan terdapat pengaruh yang signifikan oleh senam SKJ 2008 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SDN 09 Bayur Kecamatan V Koto kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Atas dasar simpulan tersebut disarankan kepada guru agar dapat memberikan senam SKJ 2008 secara berkelanjutan agar kesegaran jasmani siswa SDN 09 Bayur Kecamatan V Koto kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman selalu terjaga.