

## ABSTRAK

**Dommy Surya Wonata (2012) : Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Terhadap tingkat kesegaran jasmasni Siswa SMPN3 Kota Solok Tahun Ajaran 2012.**

Permasalahan dari skripsi ini adalah berdasarkan observasi di SMPN 3 Kota Solok ditemui tingkat kesegaran jasmani masih rendah. Hal ini di buktikan siswa malas dan kurang bersemangat dalam belajar. ‘‘Untuk mengetahui pengaruh latihan Senam Kesegaran Jasmani terhadap tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 3 Kota Solok’’ terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 3 Kota Solok Tahun Ajaran 2012.

Penelitian ini adalah penelitian populasi dengan menggunakan metode eksperimen. Populasi yang digunakan adalah Siswa SMPN 3 Kota Solok Tahun Ajaran 2012. Sebenarnya jumlah sampelnya 30 tetapi sakit 2 orang pada waktu latihan sehingga menjadi 28 orang. Setelah dilakukan Tes awal dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok ialah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pembagian kelompok menggunakan *Match-Subyect Ordinal Pairing*.

Dari hasil uji Hipotesis dapat dilihat bahwa harga  $t_{hitung} = -9.906$ , dengan Tingkat signifikansi 0.000. Sedangkan harga  $t_{tabel}$  dengan alpha 0.05 ( df 13 ) diperoleh Nilai sebesar  $t_{tabel} = 1.773$ . Jadi dengan nilai  $t_{hitung} = -9.906 \geq t_{tabel} = 1.773$  dengan demikian hipotesis nihil atau  $H_0$  yang berbunyi :’’ Tidak ada pengaruh latihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) pada Kelompok Kontrol antara *Pretest* dengan *Posttest*’’ Adalah ditolak, atau hipotesis alternative atau  $H_1$  yang berbunyi: ’’Terdapat pengaruh Latihan Senam kesegaran jasmani pada kelompok control diterima.