

## ABSTRAK

### **Eko Ruswandi 08/03471 :Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan, siswa banyak yang malas, sering mengantuk dalam mengikuti proses belajar mengajar, dan mudah lelah. Ini merupakan ciri-ciri siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Ada beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani siswa yaitu aktifitas fisik yang kurang, status gizi, istirahat, motivasi dalam berolahraga, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan Senam Kesegaran Jasmani terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan Tahun Pelajaran 2011/2012. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang terdiri dari 10 orang siswi kelas IV dan 10 orang dari siswi kelas V. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan Uji-t (t-test).

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata (mean) tes awal 12.55 dan tes akhir 16.1 terjadi peningkatan sebesar 3.55 (16.1 – 12.55) atau 28.29%. Sedangkan dari perhitungan Uji-t diperoleh t hitung > t tabel yaitu 20.88 > 2.09 yang berarti hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa di Sekolah dasar Negeri 07 Sungai Tawar Kecamatan Koto XI Tarusan.

**Kata kunci : *Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008***