

## ABSTRAK

**Prima Eric Putra, 14089. “Pengaruh Latihan Senam Indonesia Jaya terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang”. Skripsi 2012.**

Penelitian ini dilatarbelakangi masih banyaknya siswa SD yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang salah satunya senam Indonesia Jaya sebagai aktifitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas senam Indonesia Jaya terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen (eksperimen semu). Penelitian ini diadakan di SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang bulan November sampai dengan Desember Tahun 2012. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang berjumlah 331 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa putra kelas IV dan V yang berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data kebugaran jasmani dilakukan dengan memberikan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) kepada sampel sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan diberikan kepada sampel sebanyak 16 kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan uji t.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} = 47.393$  dengan probabilitas  $P=0.024$ . Sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$  yaitu sebesar 2.042. bila kedua nilai tersebut dibandingkan maka  $t_{hit} = 47.393 > t_{tab} 2.042$ . Artinya terdapat pengaruh yang berarti senam Indonesia Jaya terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 17 Mata Air Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

Kata Kunci : Senam Indonesia Jaya, Tingkat Kebugaran Jasmani