

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 05 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**Oleh: ADEK HERMAN /2011**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai . Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa Sekolah Dasar Negei 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Tahun Ajaran 2010/2011. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik purposive sampling, adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V putri yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ( TKJI). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisa data “t-test”.

Dari hasil penelitian diketahui rata-rata tes awal 12.55 rata-rata tes akhir 15.9 berarti terjadi peningkatan sebesar 3.35 (15.9-12.55) atau 26.69%. Sedangkan dari perhitungan t-test diperoleh t hitung 20.096 dan t tabel 2.09. dengan demikian hipotesis yang diajukan yang berbunyi “terdapat Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 05 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman” diterima pada taraf kepercayaan 95%.