

ABSTRAK

“Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD no. 257/VI Air Batu I Kecamatan Tabir Ilir Kabupaten Merangin”.

OLEH : Ali Gafur /2011

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen lapangan yang bertujuan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh senam SKJ 2008 terhadap kesegaran jasmani siswa SD no. 257/VI Air Batu I Kecamatan Tabir Ilir Kabupaten Merangin.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD no. 257/VI Air Batu I Kecamatan Tabir Ilir Kabupaten Merangin dari kelas I sampai VI dengan jumlah 203 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive random sampling*, yaitu didapat hanya siswa puteri kelas V SD no. 257/VI Air Batu I Kecamatan Tabir Ilir Kabupaten Merangin yang berjumlah 8 orang dengan kriteria, menguasai SKJ 2008 dengan baik. Hipotesis yang diajukan yaitu, terdapat pengaruh yang berarti pada latihan senam SKJ 2008 terhadap kesegaran jasmani siswa SD no. 257/VI Air Batu I Kecamatan Tabir Ilir Kabupaten Merangin. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI sebelum dan sesudah perlakuan senam SKJ 2008 terhadap siswa.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t. Sebelum uji t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil dari uji hipotesis yang menggunakan statistik uji t dapat disimpulkan yaitu, “terdapat pengaruh yang berarti pada latihan senam SKJ 2008 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SD no. 257/VI Air Batu I Kecamatan Tabir Ilir Kabupaten Merangin dengan perolehan $t_{hitung} 3,60 > t_{tabel} 2,36$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ ”. Dengan demikian latihan SKJ 2008 baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.