

**PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI 2008
TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
KELAS V SD NEGERI PANUSUPAN 2 KECAMATAN
REMBANG KABUPATEN PURBALINGGA**

Oleh:
Eko Saroyo
09604227102

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra eksperimen). Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, dengan jumlah 33 siswa yang terdiri atas 16 siswa putra dan 17 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa TKJI untuk usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar -12,295 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,669 ($-12,295 > 1,669$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 4,93 dari 11,55 menjadi 16,48. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 42,68%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Kata Kunci : Pengaruh SKJ 2008, Tingkat Kesegaran Jasmani, Siswa Kelas V