

**PENGARUH SENAM INDONESIA SEHAT TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR
BRAJAN KECAMATAN PLERET, KABUPATEN BANTUL
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh:
Ani Musrifah
10604227102

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Brajan Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *Pretest-posttest control group design*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 38 responden terdiri dari 16 siswa putra dan 22 siswa putri. Pengambilan data menggunakan survey, dengan instrument yang digunakan tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 tahun. Teknik analisis data untuk menguji perbedaan menggunakan analisis *uji-t*, melalui uji prasyarat normalitas, dan homogenitas.

Hasil penelitian pada pengujian beda *pre test – post test* kelompok kontrol memperoleh $t_{hitung} 11,42 < t_{tabel} 110,95\%$ pada pengujian beda *pre test – post test* kelompok eksperimen memperoleh $t_{hitung} 12,11\% > t_{tabel} 24,28\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat peningkatan tingkat kebugaran jasmani saat pre test dan post test pada kelompok kontrol, terdapat peningkatan terhadap tingkat kebugaran jasmani saat pre test dan post test pada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Brajan Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul.

Kata kunci: Pengaruh, Senam, Kebugaran jasmani