

ABSTRAK

Riswanda Friendly Wiratama. 2021. *Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN Bungurasih Sidoarjo Di Masa Pandemi COVID-19*. Skripsi. Progam Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing I : Dr. Muhammad Muhyi, M. Pd Pembimbing II : Yandika Fefrian Rosmi, S. Pd., M. Or

Kata Kunci: *Covid-19, Senam Aerobik, Meningkatkan kebugaran Jasmani.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Adakah Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Bungurasih Sidoarjo Di Masa Pandemi *Covid-19* yaitu untuk mengamati objek yang akan diteliti kemudian hasil penelitian ditarik kesimpulan. Metode yang digunakan penelitian kuantitatif eksperimen, yaitu penelitian eksperimen yang dilakukan dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subyek atau objek penelitian.

Populasi penelitian ini adalah “*finit*” dan “*infini*”. Pada penelitian ini objeknya adalah siswa kelas VI SDN Bungurasih Sidoarjo yang berjumlah 90 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu (eksperimen) dan (kontrol).

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes yang dilakukan (*pretest*) dan (*posttest*). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik yaitu uji T (*t-test*) dengan taraf signifikansi 5%. (*pretest*) dan (*posttest*). Sebelumnya terlebih dahulu dilakukan transformasi data yang diubah ke dalam nilai (*score*) menggunakan tabulasi baru kemudian dilakukan penghitungan secara statistik. Untuk itu penelitian ini akan diuji normalitas, homogenitas, hipotesis. Hasil Penelitian ini adalah (1) Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa (2) Kelompok Eksperimen Lebih Berpengaruh Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.

ABSTRACT

Riswanda Friendly Wiratama. 2021. The Influence of Aerobic Exercise in Improving the Physical Fitness of Sixth Grade Students of SDN Bungurasih Sidoarjo During the COVID-19 Pandemic. Essay. Physical Education Study Program, Faculty of Pedagogy and Psychology, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor I: Dr. Muhammad Muhyi, M. Pd Supervisor II: Yandika Fefrian Rosmi, S. Pd., M. Or

Keywords: Covid-19, Aerobic Exercise, Improve Physical Fitness.

This study aims to determine "Is There Any Effect of Aerobic Exercise in Improving the Physical Fitness of Class IV Students of SDN Bungurasih Sidoarjo in the Covid-19 Pandemic Period, namely to observe the object to be studied, then the results of the study draw conclusions. The method used is experimental quantitative research, namely experimental research carried out in the presence of treatment (treatment) imposed on the subject or object of research.

The population of this research is "finite" and "infinite". In this study the object was the students of grade VI SDN Bungurasih Sidoarjo, totaling 90 students. The sample in this study amounted to 20 students who were divided into 2 groups, namely (experimental) and (control).

The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Tests conducted (pretest) and (posttest). Analysis of the data used in this study using a statistical test, namely the T test (t-test) with a significance level of 5%. (pretest) and (posttest). Previously, the data was transformed into a value (score) using a new tabulation, then a statistical calculation was carried out. For this reason, this study will be tested for normality, homogeneity, and hypotheses. The results of this study are (1) There is a significant effect of aerobic exercise on improvement. Students' Physical Fitness (2) The Experiment Group Has More Influence on Students' Physical Fitness Level.