

## ABSTRAK

Prayitno, Hari 2020. *Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Bulak Rukem I No.258 Kec.Bulak - Surabaya Tahun Pelajaran 2020 / 2021*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs. Ismawandi BP, M.Pd., AIFO.

Kata kunci: *Senam SKJ 2012,kebugaran jasmani*

Penelitian ini dilator belakang oleh kurangnya keaktifan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena cepat kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SDN Bulak Rukem I No.258 Tahun Ajaran 2020/2021.Penelitian merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain *penelitianone group pretest and posttest design*. Subjek penelitian inia dalah siswa kelas V dengan jumlah 16 siswa.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes.Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak 10-12 tahun.Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah). Hasil uji-t memperoleh nilai bahwa t hitung sebesar  $6,729 > 2,03$  (t- tabel) dan besar nilai signifikan *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingka tkesegaran jasmani pada siswa kelas V SDN Bulak Rukem I No.258 Tahun Ajaran 2020/2021.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,56250 ini menunjukkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 memberikan pengaruh yang lebih baik 19,85% dibandingkan sebelum diberikan latihan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012.

## **ABSTRACT**

*Prayitno, Hari 2020 :The Influence of 2012 Physical Fitness Exercise on Physical Fitness of Class V Students of SDN Bulak Rukem I No.258 Kec.Bulak Surabaya Academic Year 2020/2021.Physical Education Study Program.Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor Drs. Ismawandi BP, M.Pd., AIFO.*

*Keywords: 2012 SKJ gymnastics, physical fitness*

*This research is motivated by the lack of activity of students in learning physical education because of fatigue. This study aims to determine the effect of the 2012 Physical Fitness Gymnastics on the level of physical fitness in grade V SDN Bulak Rukem I No.258 Academic Year 2020/2021. This research is an all experimental research with a one group pretest and posttest design. The subjects of this study were students of class V with a total of 16 students.*

*The data collection technique in this study used a test. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for children 10-12 years old. The data analysis technique used the before-after (before-after) t-test. The results of the t-test obtain a value that t count is  $6.729 > 2.03$  (t-table) and the significance value of the probability is  $0.000 < 0.05$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, meaning that there is a significant effect of Physical Fitness Gymnastics in 2012 on the level of Physical fitness in grade V SDN BulakRukem I No.258 Academic Year 2020/2021.*

*When viewed from the Mean Difference figure of 2.56250, it shows that the Physical Fitness Exercise in 2012 gave a theenfluence was 19.85% better than before the Physical Fitness Exercise in 2012.*