

ABSTRAK

Amien, Ichlasul Muhammad. 2020. *Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X IPS 2 Di MAN Sidoarjo*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Moh. Hanafi, M.Pd.

Kata Kunci: Senam, SKJ 2008, kebugaran jasmani

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya anak usia sekolah pada era milenial saat ini yang jarang melakukan aktivitas kebugaran jasmani dikarenakan banyak yang kecanduan dengan telepon genggamnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Senam Kesegaran Jasmani 2008 dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo.

Sampel pada penelitian ini adalah 20 siswa kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas: Senam Kesegaran Jasmani 2008 dan variabel terikat: kebugaran jasmani siswa kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun. Rangkaian tes terdiri dari: lari 60 meter, gantung siku untuk putra, angkat tubuh untuk putri, baring duduk, loncat tegak, lari 1.200 meter untuk putra, dan lari 1.000 meter untuk putri.

Dari analisis statistik diperoleh nilai t hitung = 2,905 lebih besar dari t tabel sedangkan untuk t tabel pada taraf kesalahan ($\alpha = 0,05$) dan derajat kebebasan (df) $19 = 1,73$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,10, jadi ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dan berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil *mean pretest* = 11,7 dan *mean posttest* = 14,7. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani 2008 dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X IPS 2 di MAN Sidoarjo Tahun Ajaran 2019/2020.

ABSTRACT

Amien, Ichlasul Muhammad. 2020. *Influence of Physical Fitness Gymnastic 2008 towards the Level of Physical Fitness amongst 10th Grade Students at MAN Sidoarjo*. Undergraduate Thesis. Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor: Moh. Hanafi., M.Pd.

Keywords: *Gymnastic, Physical Fitness Gymnastic 2008, Physical Fitness*

Background for the present research can be traced back to the fact that the number of youngsters being busy with their gadgets. The number continues to increase from year to year resulting in youngsters having less physical fitness activities. The present research was aimed at investigating whether the Physical Fitness Gymnastic 2008 is able to giving impact to the level of physical fitness amongst 10th Grade Students of Second Social Science Programme at MAN Sidoarjo.

Twenty students took part in the present research as the sample, grouped into two variables; independent, i.e. the Physical Fitness Gymnastic 2008, and controlled, i.e. the physical fitness level of the second grades of social science programme at MAN Sidoarjo. The instrument used is the Physical Fitness Test for ages between 16 to 19 years, with the test series include 60 meter running, pull up, sit up, vertical jump, and 1,200 meter running (male), 1,000 meter (female).

A statistical analysis of the existing data results in the *t count* (2,905) is higher than the *t table* with *t table* was set at $\alpha = 0,05$ for the standard deviation and $19 = 1,73$ for the degree of freedom, and 0,10 for the significance value. Based on the aforementioned data, it is found that there is a significant difference between the mean values of the pretest (11,7) and the post-test (14,7). For that reason, it can be concluded that the Physical Fitness Gymnastic 2008 is able to influence the level of physical fitness amongst 10th grades studentsof second social science programme at MAN Sidoarjo in the academic year of 2019/2020.