

## ABSTRAK

Putra, Aldo Nugraha. 2021. *Latihan Senam Pramuka Untuk Peningkatan Kebugaran Siswi Pada Masa Pandemi Covid – 19 Di SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Suharti, M.Si., M.Pd.

**Kata kunci:** Latihan kebugaran, senam pramuka

Berangkat dari pengalaman pribadi di era pembelajaran pada masa pandemi covid – 19 tentang kurangnya kebugaran jasmani siswi di SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswi melalui senam pramuka untuk anggota pramuka pada tingkat golongan penggalang kelas 4 dan 5.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada Populasi pada yang berjumlah 156 orang. Sedangkan Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 siswi di SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo dengan menggunakan tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Dari hasil penelitian yang didapat maka diambil kesimpulan bahwa Terdapat peningkatan latihan senam pramuka terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo terbukti dengan hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada saat pretest sebesar 24,4 setelah diberi perlakuan senam pramuka diketahui tingkat kebugaran jasmani siswi mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan senam pramuka hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada saat posttest sebesar 27,8. Dengan hasil yang dapat dilihat bahwa adanya peningkatan rata-rata dari sebelum latihan dan setelah latihan sebanyak 0,139 jika di lihat dalam persen menjadi 14%.

## ABSTRACT

Putra, A. N. 2021. Latihan Senam Pramuka Untuk Peningkatkan Kebugaran Siswi Pada Masa Pandemi Covid – 19 Di SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo. Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor: Dr. Suharti, M.Si., M.Pd.

**Keywords:** physical fitness, scout gymnastic

Based on the personal experience of learning during the Covid-19 pandemic about the lack of physical fitness of students at SDN Waru 1 Sidoarjo Regency, this study aims to improve the physical fitness of students through Scout Gymnastics for girl scout members at the level of the 4th and 5th grade.

This research design uses quantitative research with experimental methods. The research design used in this study was a One Group Pretest and Posttest Design which is the experiment carried out on a population of 156 people. The sample in this study amounted to 8 students at SDN Waru 1 Sidoarjo Regency using the Indonesian Physical Fitness Level (TKJI) test.

From the results of the research obtained, it is concluded that there is an effect of Scout Gymnastics in improving physical fitness of SDN Waru 1 students in Sidoarjo Regency as proven by the results of the measurement of the level of physical fitness at the time of the pre-test was 24.4. After being given the scouting exercise, it was found that the physical fitness level of the students had increased after being given the scout training. The results of the measurement of the physical fitness level at the time of the posttest were 27.8. With the results it can be seen that there is an increase in the average from before training and after training as much as 0.139 if seen in percent to 14%.