

ABSTRAK

DEMAK RINNAITA PARDOSI, NIM. 6104311004. Pengaruh Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan Tahun Ajaran 2012/2013. (Pembimbing : M. IRFAN). Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan Tahun Ajaran 2012/2013.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan Tahun Ajaran 2012/2013, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2012 selama lima minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan Tahun Ajaran 2012/2013 yang terdiri dari 1 kelas dengan jumlah siswa 32 orang sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang terdiri dari 1 kelas, dengan jumlah siswa 32 orang (*Total Sampling*). Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani untuk anak usia 10 – 12 tahun terdiri dari rangkaian lima butir tes, yaitu (a) Lari cepat (dash/sprint) 40m, (b) Gantung siku tekuk (c) baring duduk (sit-up 30 detik), (d) Loncat tegak (vertical jump), dan (e) Lari jauh (600 meter).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai uji t-beda untuk data *pre-test* dengan *pos-test* untuk variabel tingkat kesegaran jasmani siswa diperoleh nilai $t_{hitung} = 9,156$ dan nilai $t_{tabel} = 1,68$ ($dk=n-1=31$) pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,156 > 1,68$) dengan demikian hipotesis yang menyatakan : Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa Siswa Kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Tahun Ajaran 2012/2013.

Gerakan-gerakan Senam RIA yang dimulai dari gerakan pemanasan, peregangan dan gerakan inti serta gerakan pendinginan dapat mempengaruhi kondisi tubuh, seperti sirkulasi darah, aktifitas metabolisme dan daya tahan jantung paru. Sehingga dapatlah dipahami bahwasanya melalui pelaksanaan latihan senam SRAI selama lima minggu oleh siswa kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Tahun Ajaran 2012/2013 ternyata telah memberikan peningkatan kesegaran jasmani secara signifikan.