

## ABSTRAK

**ELI AKIM SIHALOHO, NIM 609812025. Pengaruh Permainan Berangkai 4 Pos Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Kelas IV Sd Negeri 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2011 / 2012.**

**(Pembimbing : SAMSUDDIN SIREGAR, S.Pd, M.Or)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2012.**

Penelitian ini bermaksud untuk menemukan informasi peningkatan kesegaran jasmani melalui latihan dalam tindakan berupa Permainan Berangkai 4 Pos terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa SD Negeri 101952 tualang kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV sebanyak 42 orang siswa.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, digunakan metode *experimen*, dengan teknik pengambilan data berupa tes dan pengukuran. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 – 12 tahun terdiri dari rangkaian 5 butir tes, yaitu (a) lari cepat 40 meter, (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  $t_{hitung} = 28,33$  dan nilai  $t_{tabel} 1,679$  ( $dk = n - 1 = 41$ ) pada signifikan  $\alpha = 0,05$ . Diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $28,33 > 1,679$ ) dengan demikian hipotesis yang menyatakan : Permainan Berangkai 4 Pos memberikan Pengaruh Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada anak kelas IV SD Negeri 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2011/2012.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh data, yaitu : (1). nilai data awal (*pre-test*) diperoleh 1 (2%) orang siswa dengan kategori tingkat kesegaran jasmani baik, 19 (45%) orang siswa dengan kategori tingkat kesegaran jamani sedang, 18 (43%) orang siswa dengan kategori tingkat kesegaran jasmani kurang, dan 4 (10%) orang siswa dengan kategori tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, dengan nilai rata – rata 12,86. (2). Dari nilai tes data akhir (*pos-test*), setelah dilakukan latihan permainan berangkai 4 pos selama 4 minggu diperoleh 15 (36 %) orang siswa dengan kategori tingkat kesegaran jasmani baik, 23 (55 %) orang siswa dengan kategori tingkat kesegaran jamani sedang, 4 (2%) orang siswa dengan kategori tingkat kesegaran jamani kurang, dan tidak ada siswa dengan kategori tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, dengan nilai rata – rata 16,26.

Dari hasil analisis data tersebut, adanya peningkatan hasil dari *pre-test* dan *pos-test* dengan rentang nilai 3,4 (26,4%). Maka dapat dikatakan bahwa Permainan Berangkai 4 Pos memiliki pengaruh terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada anak kelas IV SD Negeri 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2011/2012.