

ABSTRAK

Sidiq Indra Pradana. “Pengaruh Senam SKJ Pelajar Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 023898 Kecamatan Binjai Timur”. (Pembimbing Skripsi : Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd), Skripsi, Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2021 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Penelitian dilakukan di SD Negeri 023898, yang berlokasi di kecamatan binjai timur, Provinsi Sumatera Utara. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest-posttest one group design*. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010, dalam pengumpulan data melalui angket valid dan resmi dari TKJI. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa kelas VI yang berjumlah 22 siswa, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga sampel penelitian berjumlah 22 siswa kelas VI. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data TKJI sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelaksanaan kegiatan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2021. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *t-test (paired sample t-test)* untuk mengetahui hasil signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2021 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 023898, dengan nilai *t* hitung sebesar -6,794 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Rata-rata nilai kebugaran jasmani siswa meningkat dilihat dari 12,50 (*Pretest*) menjadi 14,59 (*Posttest*), sehingga dapat disimpulkan bahwa Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2021 berpengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SDN 023898 Kecamatan Binjai Timur.

Kata Kunci: Pengaruh, SKJ Pelajar, TKJI, Siswa..

ABSTRACT

Sidiq Indra Pradana. “The Effect of Student Physical Fitness Gymnastics (SKJ) on Improving the Physical Fitness of Students at SDN 023898, Binjai Timur District.”. (Thesis Advisor: Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd), Thesis, Medan: Faculty of Sports Science, State University of Medan, 2026.

This study aims to determine the effect of the 2021 Physical Fitness Exercise Program (Senam Kebugaran Jasmani/SKJ 2021) on improving students' physical fitness. The research was conducted at SD Negeri 023898, located in East Binjai District, North Sumatra Province. The study employed a quantitative approach using a one-group pretest-posttest design. The research instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI) 2010, and data were collected through valid and official TKJI test procedures. The population in this study consisted of all sixth-grade students totaling 22 students, and the sampling technique used was total sampling; therefore, the sample included all 22 sixth-grade students. Data collection was carried out by administering the TKJI test before (pretest) and after (posttest) the implementation of the SKJ 2021 program. The data analysis technique used was a paired sample t-test to determine the significance of differences between pretest and posttest results. The results of the study indicate that there is a significant effect of the SKJ 2021 program on improving the physical fitness of students at SD Negeri 023898, with a calculated t-value of -6.794 and a significance value of $0.000 < 0.05$. The average physical fitness score of students increased from 12.50 (pretest) to 14.59 (posttest). Therefore, it can be concluded that the SKJ 2021 program has a positive effect on improving the physical fitness of students at SD Negeri 023898, East Binjai District.

Keyword: Effect, Physical, TKJI, Elementary Students