

ABSTRAK

FITRIANI BR SITEPU. Pengaruh Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD SW Kaisarea Medan Tuntungan Tahun Ajaran 2012/2013. (Pembimbing: SUHARJO). Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan.2013.

Kesegaran jasmani merupakan satu hal yang sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasinya. Namun, kemajuan teknologi telah banyak memanjakan anak yang berakibat kurangnya aktivitas fisik yang dapat mengganggu kesehatan anak.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang peningkatan kesegaran jasmani pada anak khususnya siswa kelas V SD SW Kaisarea Medan Tuntungan dengan memberikan latihan Senam Ria Indonesia Baru.

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen developmental dengan teknik tes dan pengukuran yang dilakukan sebelum perlakuan (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*) yaitu dengan menggunakan Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 – 12 tahun yang terdiri atas lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 600 meter.

Sampel berjumlah 15 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Hasil yang terkumpul dari test awal dan test akhir dianalisis dengan menggunakan statistik uji – t.

Dari hasil nilai uji –t beda untuk data pre-test dengan post-test untuk variabel tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD SW Kaisarea Medan Tuntungan nilai $t_{hitung} = 31.45$ dan diperoleh $t_{tabel} = 1.761$ (dk=n-1=14) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($31.45 > 1.761$) dengan demikian hipotesis menyatakan : Senam Ria Indonesia Baru memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD SW Kaisarea Medan Tuntungan Tahun Ajaran 2012/2013, dapat diterima kebenarannya. Dengan perhitungan hasil $\bar{X} = 11.73$ (*pre test*) dan $\bar{X} = 15.20$ (*post test*).