

Abstrak

PENGARUH LATIHAN SKJ “KITA BISA” 2017 TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 SOKARAJA KABUPATEN BANYUMAS

Latar Belakang: Kebugaran jasmani sangat penting bagi pertumbuhan peserta didik karena mampu memberikan motivasi pada dirinya, baik secara fisik maupun psikis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan SKJ “KITA BISA” Terhadap Kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sokaraja Kabupaten Banyumas.

Metodologi: Metode eksperimen quasi, dengan rancangan desain eksperimen yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. *Instrument* penelitian menggunakan TKJI usia 13-15 tahun dengan sampel 40. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t.

Hasil Penelitian: Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan data *pre-test* kelompok kontrol-eksperimen ($p=0.806$), hal ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol dan eksperimen memiliki tingkat kebugaran yang sama sebelum diberi perlakuan. Hasil uji beda menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *post-test* kelompok kontrol dan eksperimen ($p=0.023$). pada *post-test* kelompok eksperimen 13.2500 yang awalnya pada *pre-test* 12.5500 yang artinya terjadi peningkatan sebesar 0.7. Hasilnya dapat dikategorikan signifikan >0.05

Kesimpulan: Latihan SKJ Kita Bisa 2017 berpengaruh Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Sokaraja.

Kata Kunci: SKJ, Kita Bisa 2017, Kebugaran, Latihan

Abstract

There Is Influence With The Result Of SKJ “Kita Bisa” 2017 Toward Pupils Physical Health Of Grade SMP Negeri 1 Sokaraja.

Background: Physical health is very important for the pupils growth since it is able to give motivate their physics physics. Learning SKJ is able to improve pipils physical health. This research aimed to know the influence of SKJ “Kita Bisa” 2017 exercise toward the physical health of SMP Negeri 1 Sokaraja Student’s Banyumas Regency.

Methodology: this research designed by quasi experiment with pre-test post-test control group designed by random sampling. TKJI instrument for 13-15 years old with 40 samples. The data analysis normality test, homogeneity test, and t-test.

The result of research: there is influence with the result of “Senam Kebugaran Jasamani (SKJ) Kita Bisa 2017 toward pupils physical health of grade SMP Negeri 1 Sokaraja student’s Banyumas Regency. The result of the showed that there is no difference pre-test of control group experiment ($p=0,806$). The result of control post-test and experiment shows that meaningful differences between control post-test group and experiment ($p=0,023$). In the post-test experimental group 13.2500 which means a an increase of 0.7 results can be categorized as significant.

Conclusion: Excercise with the result of SKJ “Kita Bisa” 2017 there is influence toward pupils physical health of grade SMP Negeri 1 Sokaraja.

Keywords: SKJ, Kita Bisa 2017, Physical health, Training