



THE EFFECT OF PROVIDING SKJ GYMNASTICS ON THE PHYSICAL FITNESS OF GRADE VIII STUDENTS OF SMP NEGERI 2 SITIUNG

Maldin Ahmad Burhan¹, Dian Estu Prasetyo², Wafiq Sulistiani³

Email: chimex.ahmad@gmail.com, diansemutireng@gmail.com,
wafiqsulistiani035@gmail.com,

¹ Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Dharmas Indonesia, Dharmasraya, Indonesia

Abstrak

This research is motivated because in PJOK learning many students easily feel tired when the learning process takes place so that learning is not in accordance with the learning process and the lack of understanding of students about the importance of a fit and healthy body so that they follow the learning process just to follow. One of the things that can be done to overcome these problems is to provide SKJ exercises so that students do not feel tired in the learning process and can complete their tasks properly and can improve physical fitness in developing and increasing strength, endurance, speed, agility, flexibility, coordination, accuracy and balance. This study aims to determine how much influence the provision of SKJ gymnastics on physical fitness. This type of research is experimental research with Pre-experimental design I (Nondesigns), namely one group pretest-posttest. The population in this study were VIII grade students of SMP Negeri 2 Sitiung in the 2023/2024 academic year. The research sample used was class VIII students. Data collection techniques in this study were using TKJI tests and documentation, and the data analysis techniques used were normality tests, and t tests (hypotheses). The results showed that this SKJ exercise had an effect on students' physical fitness. Where the average value of the pretest is 16.13, while the average value of the posttest is 21.07, and the t test of the two data levels is significantly smaller than 0.05. The calculation results obtained $sign < \alpha$ ($0.000 < 0.05$). This shows that SKJ exercises have an effect on students' physical fitness.

Keywords: SKJ Gymnastics, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu tonggak dalam menghempaskan kemiskinan pengetahuan, menyelesaikan dan menuntaskan permasalahan bangsa yang terjadi. Pendidikan harus mampu mewujudkan manusia yang seutuhnya, karena pendidikan berfungsi sebagai proses penyadaran terhadap manusia untuk mampu mengenal, mengerti dan memahami realita kehidupan sehari-hari. Kemajuan dunia pendidikan saat ini, tidak dapat dilepaskan dari peran tokoh-tokoh pendidikan sebagai aktor utamanya. Menurut UU No 20 tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.



Pendidikan di Sekolah merupakan pendidikan formal yang harus diikuti oleh setiap warga negara Indonesia. Sesuai yang diwajibkan pemerintah untuk belajar 9 tahun, setiap anak di Indonesia diwajibkan mengikuti pembelajaran yang dimulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sesuai dengan kurikulum yang berlaku sekarang yaitu kurikulum 2013 di Sekolah Menengah Pertama terdapat 11 mata pelajaran yang ditetapkan yaitu Pendidikan Agama, PKN, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, IPA, IPS, Seni Budaya, Prakarya, Informatika dan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Menurut Rahayu dalam (Sucipto et al., 2016) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Dengan aktifitas fisik yang terencana dan teratur memungkinkan siswa bisa meningkatkan kebugaran jasmani Menurut (Putri et al., 2023) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan ataupun kondisi individu dalam menerima pembebanan fisik baik ringan maupun berat tanpa adanya suatu kelelahan yang berarti pada seseorang tersebut.

Berdasarkan observasi saat pengenalan lapangan persekolahan (PLP) yang penulis lakukan dimulai tanggal 15 Agustus sampai dengan tanggal 15 Desember 2023 di SMP Negeri 2 Sitiung. Ketika observasi penulis menemukan permasalahan pada kelas VIII pembelajaran PJOK banyak siswa mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran berlangsung sehingga pembelajaran tidak sesuai dengan proses KBM. Untuk itu diperlukan upaya yang dapat meningkatkan semangat siswa agar tidak merasa lelah dalam proses pembelajaran yang berdampak pada pembelajaran PJOK. Hasil kegiatan observasi maka ditemukan beberapa permasalahan terhadap siswa, yaitu: kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga. kurangnya pemahaman siswa tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat sehingga mereka mengikuti proses pembelajaran hanya sekedar mengikuti saja, dan belum adanya kegiatan senam sehingga kurangnya aktivitas fisik dan mengakibatkan turunnya kebugaran jasmani. kenyataan bahwa pada umumnya kebugaran jasmani seseorang berhubungan dengan kesehatannya, kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bagi individu sangat penting untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan baik. Di dalam proses belajar mengajar terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani yang harus dicapai agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswanya yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Sehingga seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dalam memberikan proses belajar mengajar yang tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus dapat mengembangkan dan meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Pada dasarnya pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal.

Kebugaran jasmani dapat dijadikan tolak ukur yang menunjukkan taraf kesehatan. Apabila tingkatan kebugaran jasmani semakin tinggi di dalam tubuh seseorang, kemampuan fisik dan produktivitas kerja akan semakin besar pula. Dalam dunia pendidikan, kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Kebugaran jasmani di sekolah dapat diperoleh secara maksimal melalui mata pelajaran PJOK maupun kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler

yang memaksimalkan gerak fisik secara menyeluruh. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat melalui berbagai aktifitas fisik yang salah satunya adalah kegiatan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ).

Menurut (Suharti et al., 2019) Senam kebugaran Jasmani (SKJ) merupakan salah satu kegiatan atau aktifitas yang dapat dilaksanakan di luar proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan di sekolah. Latihan ini sangat bermanfaat apabila dilakukan secara rutin dan teratur. Manfaat yang paling utama yaitu dapat melatih daya tahan siswa dan secara tidak langsung akan membina sikap kedisiplinan dan keterampilan yang baik serta dapat beraktifitas secara optimal. Dengan mengikuti kegiatan latihan secara rutin dan teratur maka akan menjadikan kegiatan tersebut sebagai kebiasaan bagi siswa. Namun tujuan yang paling utama adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sitiung untuk memeberikan bukti tentang pengaruh senam SKJ terhadap kebugaran jasmani pada siswa, maka akan dilakukan penelitian dan pengkajian secara mendalam.

Berdasarkan uraiang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti “ **Pengaruh pemberian Senam SKJ Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sitiung**”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam SKJ terhadap kebugaran jasmani, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut (Jakni, 2016) metode eksperimen adalah prosedur pemecahan masalah secara sistematis yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan, dengan kedua variabelnya mengandung hubungan sebab akibat (*causal-effect relationship*).

Penelitian ini menggunakan *pre-Experimental Designs (nondesigns)*. Dikatakan *pre-experimental design*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Karena menurut (Sugiyono, 2019) masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random.

Pre-experimental design yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Pemberian *pretest* dan *posttest* di pakai pada penelitian eksperimen karena peneliti ingin melihat perubahan dari perlakuan yang diberikan terhadap kelas eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2019) *one-group pretest-posttest design* memberikan hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

$$O_1XO_2$$

Keterangan:

- O_1 = nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)
- O_2 = nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)
- X = pemberian senam SKJ

Bentuk penelitian *one-group pretest-posttest design* memiliki rumus O_1 yang berarti nilai sebelum diberi perlakuan, X yang berarti adanya perlakuan dan O_2 yang berarti nilai setelah adanya perlakuan (Sugiyono, 2019).

Populasi dan sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya menurut (Sugiyono, 2019). Berdasarkan pendapat di atas populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sitiung dimana jumlah siswa

sebanyak 15 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mengikuti prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya” (Sulistiyastuti, 2007) Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* tipe *sampling jenuh*. *Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sitiung.

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter maupun 800 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan: seorang pelari menempuh jarak dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis 3’12”.

Untuk melihat tingkat kebugaran jasmani dari hasil tes maka yang dilakukan adalah, melihat hasil tes dari kelima butir tersebut pada norma hasil tes kebugaran jasmani Indonesia.

Tabel 1 nilai tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja usia 13-15 Tahun Putra

Nilai	Lari 30 Meter	Gantung Angka Tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	Sd- 6.7 detik	16 ke atas	38 ke atas	66 keatas	Sd-3’04”	5
4	6.8-7.6 Detik	11-15 detik	28-37 kali	53-65 cm	3’05”-3’53”	4
3	7.7-8.7 Detik	6-10 detik	19-27 kali	42-52 cm	3’54”-4’46”	3
2	8.8-10.3 Detik	2-5 detik	8-18 kali	31-41 cm	4’47”-6’04”	2
1	10.4-dst	0-1 detik	0-7 kali	Di bawah 31 cm	Di bawah 6’04”	1

Sumber: Buku Tes dan Pengukuran Olahraga penerbit, Rajawali Pers

Tabel 2 nilai tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 Tahun Putri

Nilai	Lari 30 Meter	Gantung Angka Tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 800 Meter	Nilai
5	Sd-7.7 detik	41 ke atas	28 ke atas	50 keatas	Sd-3’08”	5
4	7.8-8.7 detik	22-40 detik	19-27 kali	39-49 cm	3’07”-3’55”	4
3	8.8-9.9 detik	10-21detik	9-18 kali	30-38 cm	3’56”-4’58”	3
2	10.0-11.9 detik	3-9 detik	3-8 kali	21-29 cm	4’59”-6’40”	2
1	12.0-dst	0-2 detik	0-2 kali	Di bawah 21 cm	Di bawah 6’40”	1

Sumber: Buku Tes dan Pengukuran Olahraga penerbit, Rajawali Pers

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Test

Deskripsi Data

Penelitian ini berlangsung dari tanggal 17 Mei 2024 sampai 17 Juni 2024 yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Sitiung. Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dan indikator yang diukur yaitu kesegaran jasmani siswa. Untuk itu instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Tes Awal (*Pretest*)

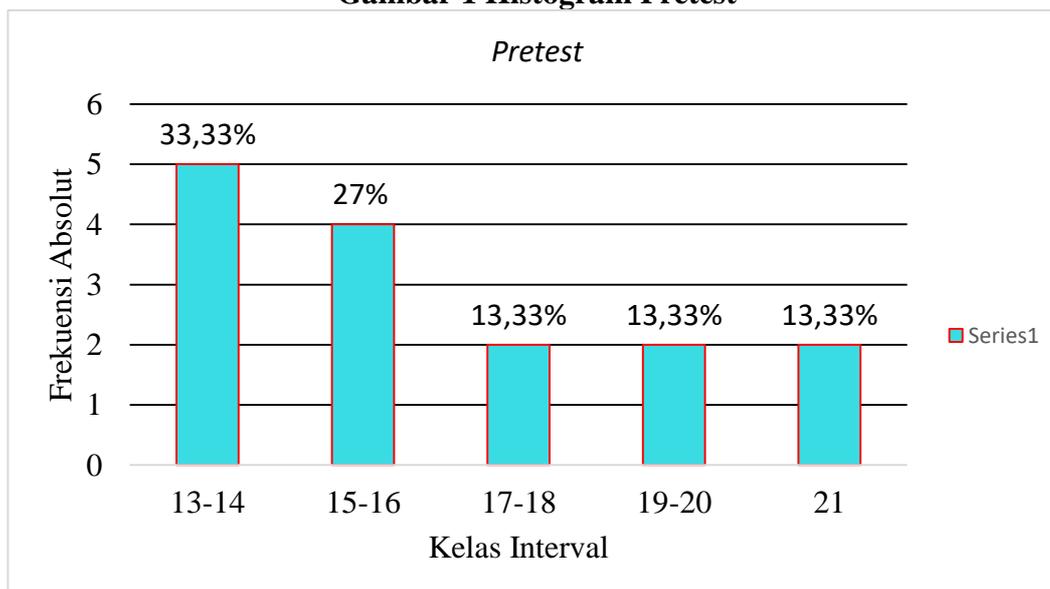
Dari hasil *Pretest* yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata adalah 16,13 dengan nilai tertinggi adalah 21 dan nilai terendah adalah 13. Adapun data yang lebih lengkap mengenai hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	13-14	5	33,33%
2	15-16	4	26,66%
3	17-18	2	13,33%
4	19-20	2	13,33%
5	21	2	13,33%
	Jumlah	15	100%

Dari tabel 4.1 *pretest* kelas eksperimen diatas menunjukkan bahwa dari 15 siswa yang memiliki kelas interval 13-14 adalah 5 orang siswa (33,33%), untuk kelas interval 15-16 adalah 4 orang siswa (26,66%), untuk kelas interval 17-18 adalah 2 orang siswa (13,33%), untuk kelas interval 19-20 adalah 2 orang siswa (13,3%), untuk kelas interval 21 adalah 2 orang siswa (13,33%), dari tabel diatas dapat disajikan histogram pada gambar dibawah ini.

Gambar 1 Histogram *Pretest*



Berdasarkan gambar histogram di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi relatif terbanyak yaitu 33,33%. Artinya ada 5 orang siswa yang dominan memiliki nilai dengan rentang kelas interval 13-14.

Pelaksanaan perlakuan (*treatment*)

Setelah melakukan *pre-test*, penulis memberikan perlakuan dengan cara menerapkan senam SKJ pelajar 2021 selama 5 kali pertemuan kemudian memberikan *post-test*.

Pelaksanaan perlakuan eksperimen dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sitiung. Perlakuan dalam penelitian ini yaitu memberikan senam SKJ pelajar 2021.

Sebelum melaksanakan perlakuan hal yang dilakukan peneliti menyiapkan alat-alat yang digunakan dalam penelitian dan waktu penelitian. Penelitian ini melakukan pertemuan sebanyak 5 kali pertemuan.

Tes Akhir (*Post-Test*)

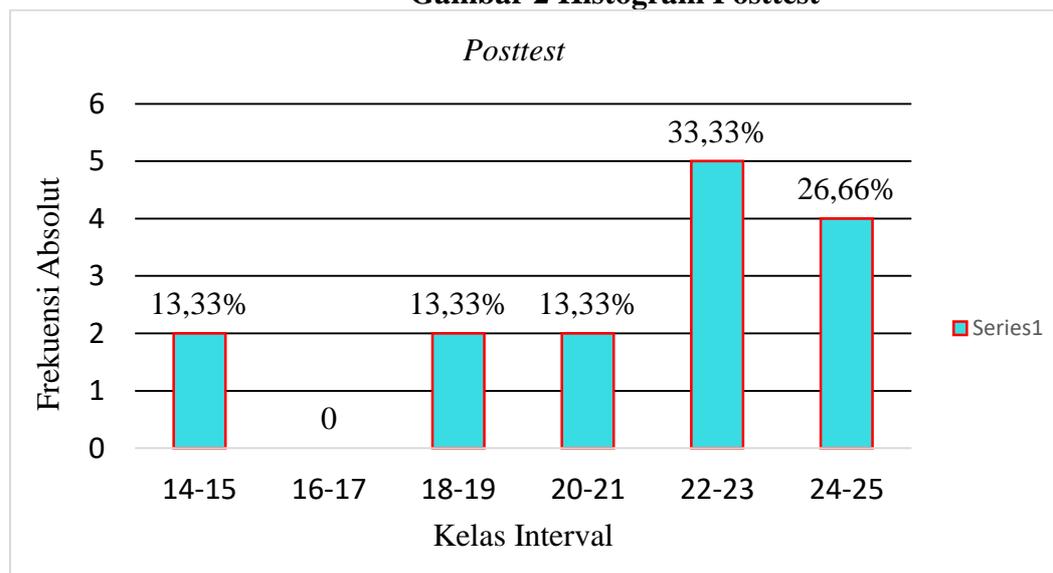
Berdasarkan hasil tes akhir kelas eksperimen sesudah diberikan perlakuan dengan memberikan senam SKJ diperoleh nilai rata-rata 21,07 dengan diperoleh nilai tertinggi 25 dan nilai terendah 14. Adapun data yang lebih lengkap mengenai hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest* Kelas Ekperimen

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	14-15	2	13,33%
2	16-17	0	0%
3	18-19	2	13,33%
4	20-21	2	13,33%
5	22-23	5	33,33%
6	24-25	4	26,66%
7	Jumlah	15	100%

Dari tabel skor *posttest* kelas eksperimen di atas menunjukkan bahwa kelas interval 14-15 ada 2 orang siswa (13,33%), kelas interval 16-17 ada 0 orang siswa (0%), kelas interval 18-19 ada 2 orang siswa (13,33%), kelas interval 20-21 ada 2 orang siswa (13,33%), kelas interval 22-23 ada 5 orang siswa (33,33%), kelas interval 24-25 ada 4 orang siswa (26,66%). dari tabel diatas dapat disajikan histogram pada gambar dibawah ini.

Gambar 2 Histogram Posttest



Berdasarkan gambar histogram di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi relatif terbanyak yaitu 33,33%. Artinya data yang diperoleh dari hasil rentang nilai 22-23 pada kelas interval lebih dominan yaitu sebanyak 5 orang.

Pengujian persyaratan analisis

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji T-test

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak

normal. Populasi uji normalitas di analisis dengan menggunakan SPSS tipe 20. Uji ini dilakukan sebagai syarat dalam melakukan uji hipotesis pada *Pired sample t-test*.

Adapun cara pengujiannya yaitu dengan melihat angka pada kolom sig. Kemudian membandingkannya dengan α . Jika p value $> \alpha$ (0,05) maka data berdistribusi normal. Sedangkan jika p value $< \alpha$ (0,05) maka data tidak berdistribusi normal. Berikut ini adalah table uji normalitas setelah mendapatkan nilai *Pretest* dan *Posttest*.

Tabel 4. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,192	15	,142	,896	15	,084
Posttest	,208	15	,079	,906	15	,119

Sumber : SPSS 20

Pada tabel 4.3 menunjukkan sampel yang digunakan < 50 maka data yang digunakan adalah *Shapiro-Wilk*. Dengan nilai sig = 0,084 $>$ 0,05 dan 0,119 $>$ 0,05. Hal ini berarti data hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata. Data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah nilai *pretest* dan *posttest*, untuk menguji perbedaan rata-rata menggunakan t-test.

- H_0 dalam penelitian ini tidak ada pengaruh signifikan variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu pengaruh senam SKJ terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sitiung.
- H_a dalam penelitian ini adalah ada pengaruh signifikan variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu pengaruh senam SKJ terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 2 SMP Negeri Sitiung.

Tabel 5 Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest – Posttest	4,9333	3,59497	,92822	6,92416	2,94251	-5,315	14	,000

Sumber : SPSS 20

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas didapatkan *signifikan 2 tailed* = 0,000 pada taraf signifikan 0,05. Hasil perhitungan diperoleh sig. kecil dari 0,05 atau sig $< \alpha$ (0,000 $<$ 0,05) yang berarti uji t tidak berada pada daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti. Jadi, “terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian senam skj terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sitiung.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam SKJ terhadap kebugaran jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sitiung. Desain penelitian ini

menggunakan eksperimen dengan pengamatan ulang pada tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam SKJ.

Kebugaran jasmani merupakan keadaan seseorang mampu melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut (Ramli et al., 2023) Kebugaran jasmani adalah kesiapan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban yang dikerjakan atau dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan. Kebugaran jasmani bagi siswa dibutuhkan terutama untuk melakukan aktivitas belajar.

Hasil analisis diketahui sebelum diberikan perlakuan atau *pretest* senam SKJ pada siswa diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori kurang. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang tidak baik ini akan berdampak pada kemampuan fisik anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Anak akan menjadi mudah lelah bahkan mudah sakit, sehingga aktivitas belajar siswa tidak dapat berjalan dengan baik.

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada saat *posttest* yaitu setelah diberi perlakuan senam SKJ di ketahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori baik. Hal ini dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan senam SKJ. Kebugaran jasmani anak menjadi semakin baik setelah diberi perlakuan senam SKJ.

Hasil tersebut didukung oleh hasil uji t yang menyimpulkan adanya perbedaan yang signifikan, signifikan 2 tailed = 0,000 pada taraf signifikan 0,05. Hasil perhitungan diperoleh sig. kecil dari 0,05 atau sig < α (0,000 < 0,05) yang berarti uji t tidak berada pada daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti. Jadi, “terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian senam skj terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sitiung.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam SKJ yang dilakukan siswa mapu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hasil ini berimplikasi bahwa penting untuk membiasakan siswa melakukan senam SKJ secara rutin agar terbentuk kebugaran jasmani siswa, mengingat kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang aktivitas belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian TKJI berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sitiung. Sebelum diberikan TKJI, nilai rata-rata tes awal adalah 16,13 dengan nilai tertinggi 21 dan terendah 13. Setelah perlakuan TKJI, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 21,07 dengan nilai tertinggi 25 dan terendah 14. Analisis statistik menunjukkan signifikansi dengan nilai $p < 0,05$, yang berarti TKJI berdampak positif dan signifikan pada kebugaran jasmani siswa. Hasil uji hipotesis juga mendukung bahwa TKJI secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani dibandingkan dengan sebelum pemberian perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). *Pengaru Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang*. 1(1), 22–29.
- Arisman, A. (2021). *PENGARUH LATIHAN SKJ 2012 TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 35 PALEMBANG*. May 2018. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v16i2.2047>

- Deepublishstore. (2023). *Olahraga Senam: Pengertian, Sejarah, Jenis dan Manfaat*. <https://deepublishstore.com/blog/materi/pengertian-senam/>
- Endang Sepdanius, Dr. Muhamad Sazeli Rifki, D. A. K. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Pt Rajagrafindo Persada.
- Jakni. (2016). *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*. Alfabeta.
- Meilinda, Y. (2013). *Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman. April*.
- Oktavani, L., & Meirony, A. (2017). *Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang*. 1, 168–174.
- Pasaribu, A. M. N. (2022). *Buku ajar senam dasar*.
- Putri, V. K., Wijaya, A., Jasmani, S. P., & Ilmu, F. (2023). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 11 Nomor 02 Tahun 2023*. 11.
- Ramli, R., Muhammadiyah, U., & Utara, M. (2023). *Gizi kebugaran dan olahraga* (Nomor December 2021).
- Rescy, R. T., & Handayani, S. G. (2022). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan*. 5(10), 127–134.
- Sinulingga, S. U. B. (2020). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 2 TIGAPANAH*. 7(2), 809–820.
- Sucipto, H., K. S., S., & Rahayu, S. (2016). *Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp-Sma Semesta Bilingual Boarding School Semarang*. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 140–147.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharti, Nurhasan, & wiriawan. (2019). *Bugar Dengan Skj*. June 2019, 1–122. <https://www.researchgate.net/publication/345504270>
- Sulistiyastuti, E. A. P. dan D. R. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Administrasi Publik dan Masalah-masalah sosial*. Gava Media.
- Widaningrum, A. A. (2021). *MINAT PESERTA DIDIK DALAM MENGIKUTI SKJ 2012 KELAS XI DI SMK NEGERI 1 SALAM MAGELANG*.
- Wikipedia. (2023). *Senam Kesegaran Jasmani*. https://id.m.wikipedia.org/wiki/Senam_Kesegaran_Jasmani