

Fajar Sidik (6101908145). 2010. Perbandingan Latihan Kebugaran Jasmani Antara Tiga Kali Dengan Empat Kali Dalam Satu Minggu dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Putri Kelas VI SD Negeri Sigentong 01, 02 Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2009/2010. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. 112 h.

Latihan kebugaran jasmani merupakan suatu paket latihan yang baru, yang memang dikhususkan bagi anak-anak usia sekolah dasar. Akan tetapi dalam pelaksanaannya tidak harus dilakukan pada pagi hari saja, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja karena memang merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang penting untuk menjaga, meningkatkan dan menyempurnakan kesegaran jasmani.

Permasalahan penelitian ini adalah: 1) Adakah perbedaan yang positif antara latihan kebugaran jasmani yang dilaksanakan tiga kali dengan empat kali dalam satu minggu terhadap tingkat kesegaran jasmani? 2) Manakah yang lebih efektif antara latihan kebugaran jasmani yang dilaksanakan tiga kali dengan empat kali dalam satu minggu terhadap tingkat kesegaran jasmani?. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) adanya perbedaan yang signifikan antara latihan kebugaran jasmani yang dilaksanakan tiga kali dengan empat kali dalam satu minggu terhadap tingkat kesegaran jasmani 2) mana yang lebih efektif antara latihan kebugaran jasmani yang dilaksanakan tiga kali dengan empat kali dalam satu minggu terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Jenis dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian M-S (*Matching by Subject Design*). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik putri Kelas VI SD Negeri Sigentong 01, 02 Kecamatan Wanasari sebanyak 67 peserta didik. Sedangkan sampel dalam penelitian sejumlah 40 peserta didik terdiri dari 20 peserta didik SD Negeri Sigentong 01 dan 20 peserta didik SD Negeri Sigentong 02. Variabel yang diteliti terdiri dari variabel bebas yaitu latihan kebugaran jasmani usia sekolah dasar yaitu tiga kali (X_2) dengan empat kali (X_1) dalam satu minggu dan variabel terikat yaitu tingkat kesegaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,63 yang kemudian dikonsultasikan dengan t-tabel dengan derajat kebebasan $N-1 = 19$ dan dalam taraf signifikansi 5% diperoleh nilai sebesar 2,093. Jadi t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu $3,63 > 2,093$. Maka dapat disimpulkan: 1) Ada perbedaan yang signifikan latihan kebugaran jasmani antara tiga kali dengan empat kali dalam satu minggu dibuktikan dari hasil perhitungan statistik bahwa nilai t hitung 3,63 lebih besar dari nilai t tabel 2.093 dengan taraf signifikansi 5% db 19, 2) Latihan kebugaran jasmani usia Sekolah Dasar lebih efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dari hasil penelitian ini maka disarankan untuk para guru pendidikan: 1) bagi guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar yang akan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didiknya melalui latihan kebugaran jasmani usia Sekolah Dasar dapat menggunakan latihan ini dengan empat kali dalam satu minggu, 2) sebaiknya pelatih, pembina menggunakan latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan atlet.