ABSTRAK

Eric Contana Tambunan, 2021 Pengaruh Senam Siginjai Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa/I Kelas X Sma Yadika Jambi FIK Unja 2021, Jurusan pendidikan olahraga dan kesehatan, Pembimbing (I) Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or, Pembimbing (II) Boy Indrayana, S.Pd. M.Pd

Kata Kunci Senam Siginjai, Kebugaran Jasmani.

Senam merupakan olahraga yang sangat diminati disetiap kalangan baik muda maupun tua terlebih pada ibu-ibu. Senam sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, stamina pernafasan dan lainnya. Di zaman sekarang ini senam sudah ada dimana-mana. Salah satu senam yang berasal dari Jambi adalah senam siginjai. Senam siginjai merupakan senam yang berkaitan erat dengan budaya Jambi dan untuk itulah senam ini diciptakan yaitu untuk mengingatkan kita akan budaya Jambi baik budaya tariannya maupun pakaiannya.

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Seberapa besar pengaruh senam Siginjai terhadap kebugaran jasmani pada siswa/I kelas X SMA Yadika Jambi. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel akan diteliti. Penelitian eksperimen ini dilakukan di sekolah SMA Yadika Kota Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang dengan perincian adanyates awal yaitu tes sebelum melakukan senam siginjai dan tes akhir yaitu tes sesudah melakukan senam siginjai.

Dari hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa senam siginjai hasil pre-test lebih kecil daripada post-test namun ketika dilakuan perhitungan uji hipotesis menggunakan uji-t hasil sebesar 22,13. Berdasarkan penelitian dan penghitungan yang dilakukan maka diperoleh hasil bahwa pengaruh yang sangat signifikan dapat dilihat dari hasil hasil penghitungan sebesar 22,13.

Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat bahwa kedua treatmen atau perlakuan yang diberikan sama-sama memberikan pengaruh yang berarti bagi sampel, terdapat perbedaan pengaruh antara tabata workout dengan senam siginjai.