

**PENGARUH SENAM PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 3 PENARUKAN KECAMATAN
BULELENG, KABUPATEN BULELENG**

Oleh :

Made Meilyna Dwindi Asri, NIM 2216011044

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Pramuka terhadap peningkatan indikator kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 3 Penarukan, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng berdasarkan hasil TKJI. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 33 siswa dengan teknik total sampling. Perlakuan berupa kegiatan Senam Pramuka dilaksanakan secara terstruktur dan rutin sesuai program latihan yang telah dirancang. Instrumen pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10–12 tahun yang meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, sit-up 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji-t berpasangan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kebugaran jasmani pada pretest sebesar 15,67 dan meningkat pada posttest menjadi 17,97, dengan kenaikan sebesar 2,30 poin. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti Senam Pramuka. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Senam Pramuka berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 3 Penarukan berdasarkan hasil TKJI. Penelitian ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik terprogram di sekolah dasar untuk mendukung kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta menunjang proses pembelajaran yang lebih optimal dan berkelanjutan bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Kata-kata kunci: Senam Pramuka, Kebugaran Jasmani, TKJI, Siswa Sekolah Dasar

**PENGARUH SENAM PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 3 PENARUKAN KECAMATAN
BULELENG, KABUPATEN BULELENG**

By :

Made Meilyna Dwindi Asri, NIM 2216011044

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Scout Gymnastics on improving the physical fitness indicators of fifth-grade students at SD Negeri 3 Penarukan, Buleleng District, Buleleng Regency based on TKJI results. This research employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The subjects were all fifth-grade students totaling 33 students using a total sampling technique. The treatment consisted of Scout Gymnastics activities conducted in a structured and regular manner according to a planned training program. The instrument used to measure physical fitness was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 10–12, which includes a 40-meter run, flexed-arm hang, 30-second sit-up, vertical jump, and 600-meter run. Data were analyzed using descriptive analysis and hypothesis testing with a paired sample t-test to determine differences before and after treatment. The results showed that the average physical fitness score in the pretest was 15.67 and increased in the posttest to 17.97, with an improvement of 2.30 points. This indicates an increase in students' physical fitness after participating in Scout Gymnastics. The hypothesis test results revealed a significant difference between pretest and posttest scores. Therefore, it can be concluded that Scout Gymnastics has a significant effect on improving the physical fitness of fifth-grade students at SD Negeri 3 Penarukan based on TKJI results. This study highlights the importance of structured physical activity in elementary schools to support health, improve fitness, and enhance learning processes effectively and sustainably in students' daily lives.

Keywords: Scout Gymnastics, Physical Fitness, TKJI, Elementary School Students