

## ABSTRAK

**MUHAMAD IRPAN KURNIA GUMELAR SYAH (0900910). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Pembelajaran Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Pagelaran 3 Di Kabupaten Cianjur”. Dosen Pembimbing 1 . Dr. Hj. Tite Juliantine , M.Pd , Dosen Pembimbing 2. Arif Wahyudi, S.Pd.**

Pendidikan jasmani salah satu penunjang kebugaran jasmani, hal ini merupakan salah satu alasan peneliti untuk menerapkan pembelajaran senam irama sebagai salah satu penunjang kebugaran jasmani. Senam sendiri dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, serta kontrol tubuh, dan dalam kurikulum 2013 dijelaskan bahwa siswa mempraktikkan aktivitas Senam untuk pengembangan kebugaran jasmani.

Namun pendidikan jasmani di sekolah dasar pada umumnya kurang menarik dan cenderung membuat siswa merasa bosan. Hal ini membuat siswa kurang tertarik untuk beraktivitas gerak yang menyebabkan kurangnya kebugaran jasmani. Kendala yang sering dihadapi oleh guru dalam hal ini diantaranya kurangnya kreatifitas guru dalam menciptakan pembelajaran yang menyenangkan khususnya untuk pembelajaran senam irama guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak, hal ini disebabkan karena kurangnya keterampilan guru dalam memilih model pendekatan pembelajaran yang tepat.

Pertanyaan pada penelitian ini ialah sebagai berikut, “Bagaimana pengaruh pembelajaran senam irama terhadap kebugaran jasmani pada Sekolah Dasar Negeri Pagelaran 3 di Kabupaten Cianjur?” Adapun tujuannya adalah untuk memperoleh data dan informasi tentang pengaruh pembelajaran senam irama terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Pagelaran 3 di Kabupaten Cianjur.

Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V di SDN Pagelaran 3 di Kabupaten Cianjur sebanyak 80 siswa yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) .

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada siswa, setelah diberikan pembelajaran senam irama pada siswa SDN pagelaran 3 di Kabupaten Cianjur. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari pembelajaran senam irama terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN pagelaran 3 di kabupaten cianjur.

**Kata kunci : Pembelajaran Senam Irama, Kebugaran Jasmani.**