**ABSTRAK**

REZA MAHYUDDIN. *Pengaruh Senam Baku (SJS V) dan Senam Aerobik Low Impact terhadap Peningkatan VO2Max Siswa SMK Telkom Sandhy Putra 1 Makassar* (dibimbing oleh Ilham Jaya Patellongi dan Nukhrawi Nawir).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Baku (SJS V) dan Senam Aerobik Low Impact terhadap Peningkatan VO2Max Siswa SMK Telkom Sandhy Putra 1 Makassar. Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua siswa SMK Telkom Sandhy Putra 1 Makassar dengan sampel berjumlah 39 orang. Menggunakan instrumen berupa tes. Data tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji statistik parametrik secara uju t pada taraf signifikan 90% atau α 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh yang signifikan senam baku (sjs v)siswa smk telkom sandhy putra 1 makassar (thitung = 4.510˃ ttabel 2,179; (2) ada pengaruh yang signifikan senam aerobik low impact terhadap peningkatan vo2max siswa smk telkom sandhy putra 1 Makassar (thitung = 6.062˃ ttabel 2,179; (3) ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh senam baku (sjs v) dan senam aerobik low impact terhadap peningkatan vo2max siswa smk telkom sandhy putra 1 Makassar (thitung = 2.687˃ ttabel 2,064) dan senam aerobik low impact lebih baik dibandingkan dengan senam senam baku (sjs v).