

## ABSTRAK

**NURI ADLINA, NIM 6143311039. Pengaruh Senam Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Ibu Pkk Di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan Tahun 2018. (PEMBIMBING SKRIPSI : INDRA KASIH) SKRIPSI : FIK UNIMED 2018.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan dari pemberian senam tradisional terhadap kebugaran jasmani pada ibu PKK di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan Tahun 2018. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dan pelaksanaan penelitian ini dengan pemberian senam tradisional Tao Toba kepada kelompok Eksperimen selama 12 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu PKK di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan Tahun 2018 berjumlah 25 orang. Jumlah sampel 25 orang dengan menggunakan teknik *Random sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok 20 bersedia dan 5 tidak, jadi total sampel yang mendapat perlakuan 20 orang dan yang menjadi kelompok kontrol sebanyak 5 orang. Instrument penelitian untuk pengumpulan data dengan Pre test, post test dan pengukuran yaitu pre test dan post test *Harvard step test* kemudian melakukan pengukuran denyut nadi. Penelitian dilaksanakan selama 12 kali pertemuan dengan jumlah latihan 3 kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan. Setelah data terkumpul dilakukan analisis : (1) analisis Pengujian Hipotesis kelompok Eksperimen. Diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 26,93  $t_{tabel}$  sebesar 1,729 dengan  $\alpha = 0,05$   $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $26,93 > 1,729$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kelompok Eksperimen terhadap kebugaran jasmani pada Ibu PKK di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan tahun 2018. (2) analisis Hipotesis kelompok Kontrol. Diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 14,90  $t_{tabel}$  2,131 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $14,90 > 2,131$ )). berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kelompok Kontrol. (3) analisis Pengujian Hipotesis Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 150,20 serta  $t_{tabel}$  1,713 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan Kelompok Eksperimen lebih besar pengaruhnya dari pada Kelompok Kontrol terhadap kebugaran Jasmani Pada Ibu PKK di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan Tahun 2018.

