

ABSTRAK

SAMRIN SITINJAK. Pengaruh Senam Ria Indonesia Baru Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Siswa Kelas VI Y.P Santa Lusia Sei Rotan Tahun Ajaran 2013/2014. Pembimbing : IKA KUSUMASARI. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Senam Ria Indonesia Baru Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Siswa Kelas VI Y.P Santa Lusia Sei Rotan Tahun Ajaran 2013/2014. Data hasil temuan dilapangan di analisis dengan menggunakan metode eksperimen dan teknik tes pengukuran, studi kepustakaan serta analisis statistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Santa Lusia Sei Rotan Tahun Ajaran 2013/2014 dengan jumlah siswa 56 orang, yang terdiri dari 25 orang laki-laki dan 31 orang perempuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Total Sampling* sehingga didapat sampel seluruh kelas VI SD berjumlah 56 orang. Setelah itu sampel tersebut diberikan *pre-test*, perlakuan kemudian sampel diberikan *post-test*. Jadi sampel yang diberikan tes *pre-test* itu juga yang menjadi sampel untuk *post-test*.

Pada tahap *pre-test* diperoleh hasil 7 orang dalam kategori baik, 17 orang (sedang) dan 32 orang (kurang) dengan nilai rata-rata 56,52 dan standart deviasi sebesar 11,39. Kemudian dilakukan analisis data dengan uji normalitas data *pre-test* diperoleh $L_{hitung} = 0,1125$ dan $L_{tabel} = 0,1184$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka data *pre-test* berdistribusi normal. Kemudian tahap *post-test* terdapat 7 orang kategori baik, 12 orang (cukup), 33 orang (sedang), dan 4 orang (kurang) dengan nilai rata-rata 64,77 dan standart deviasi sebesar 9,45. Setelah itu dilanjutkan ketahap analisis data dengan uji normalitas data *post-test* maka diperoleh $L_{hitung} = 0,1048$ dan $L_{tabel} = 0,1184$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka data *post-test* berdistribusi normal. Setelah diketahui hasil data *pre-test* dan *post-test* maka dilakukan pengujian hipotesis dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh $t_{hitung} = 14,22$ dan $t_{tabel} = 1,67$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan pelaksanaan Senam Ria Indonesia Baru.