

ABSTRACT

Rima Andayani "The Effect of Aerobic Gymnastics on the Physical Fitness Level of Class IX Girls at SMP Tunas Karya, Batang Kuis District, Deli Serdang Regency in 2021".

(Thesis Supervisor: H. Basyaruddin Daulay)

Thesis : Faculty of Sport Science UNIMED, 2022.

Aerobic gymnastics is a body movement activity carried out by individuals or groups of people rhythmically, using large muscles, as well as the use of energy and oxygen systems that aim to increase and maintain body fitness and achieve exercise goals. This study aims to determine the effect of aerobic exercise on increasing physical fitness in female students of SMP Tunas Karya in Batang Kuis sub-district, and this research will be conducted by means of pre-test and post-test.

This research method is an experimental method (treatment) with data collection techniques involving two variables, one independent variable, namely ergonomic exercise and one variable, namely physical fitness. The data analysis technique used t-test with the help of the SPSS program. Based on the research, it turns out that the calculation results are obtained where $6,916 > 1,812$ $t_{count} > t_{table}$, so H_0 is rejected and H_a is accepted.

So it can be said that there is a significant effect of aerobic exercise on increasing physical fitness of female students in grade IX SMP Tunas Karya. The results of this study involved 15 populations, and according to the category there were 10 samples of class IX female students. After getting the sample, aerobic exercise will be carried out for 18 treatments at home, after doing aerobic exercise, a pretest and post-test will be carried out using the TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) instrument. From the results of using the test, it was stated that aerobic exercise could improve the physical fitness of female students of SMP Tunas Karya Batang Kuis.

Keywords: Aerobic Gymnastics, Physical Fitness

ABSTRAK

Rima Andayani “ Pengaruh Senam *Aerobik* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas IX SMP Tunas Karya Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021”.

(Pembimbing Skripsi: H. Basyaruddin Daulay)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 2022.

Senam aerobik merupakan suatu aktivitas gerak tubuh yang dilakukan oleh perorangan maupun sekelompok orang secara berirama, dengan menggunakan otot-otot besar, serta penggunaan sistem energi dan oksigen yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh serta mencapai tujuan latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa putri SMP Tunas Karya dikecamatan batang kuis, dan penelitian ini akan dilakukan dengan cara pre-test dan post-test.

Metode Penelitian ini adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan dua variabel, satu variabel bebas yaitu senam ergonomik dan satu variabel yaitu kebugaran jasmani sedangkan sampel penelitian ini adalah siswa putri kelas IX yang telah memenuhi kriteria 10 orang. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS. Berdasarkan penelitian ternyata dari hasil perhitungan diperoleh dimana $6,916 > 1,812$ $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Tunas Karya. Hasil penelitian ini melibatkan 15 populasi, dan yang sesuai kategori terdapat 10 sampel siswa putri kelas IX. Setelah mendapatkan sampel akan dilakukan latihan senam aerobik selama 18 perlakuan dirumah, sesudah dilakukan latihan senam aerobik maka dilakukan uji pretest dan post-test menggunakan instrumen TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). dari hasil menggunakan tes tersebut dinyatakan latihan senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa putri SMP Tunas Karya Batang Kuis.

Kata Kunci : Senam *Aerobik*, Kebugaran Jasmani