

ABSTRAK

Futri Nadira NovaSari (NIM 6181210003) Pengaruh Permainan Hula hoop Terhadap Penurunan Lingkar Pinggang Siswi SMA Swasta Harapan Bangsa Kuala .

(Pembimbing : Indah Verwati, S.Psi., M.A.)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 2022

Remaja adalah waktu individu berumur belasan tahun. Pada masa remaja individu tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Bagian terpenting dari perkembangan pubertas melibatkan perubahan fisiologis yang khas dalam tinggi, berat badan, komposisi tubuh individu, dan sistem peredaran darah dan pernapasan. Tidak di pungkiri setiap remaja pastinya ingin memiliki tubuh yang ideal termaksud **lingkar pinggang ideal**. Pinggang yang tidak ideal adalah salah satu hal yang sering di alami oleh setiap individu apalagi kepada anak remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan dimana jika seseorang tidak rajin berolahraga lebih mudah mengalami **lingkar pinggang tidak ideal**. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Permainan hula hoop terhadap penurunan **lingkar pinggang siswi SMA Swasta Harapan Bangsa Kuala Tahun 2022**. Penelitian dilakukan di SMA swasata Harapan Bangsa Kuala, jln. Pasar 1 kuala, kec.kuala, kab.langkat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah siswi SMA swasta Harapan Bangsa Kuala pada tahun ajaran 2022 yang berjumlah 10 orang. Permainan hula hoop dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan durasi latihan 5 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji-t. Secara deskriptif hasil penelitian ini menunjukkan sebelum melaksanakan permainan hula hoop memiliki nilai rata-rata **lingkar pinggang (pretest)** sebesar 86,00 dan setelah dilakukan permainan hula hoop terdapat nilai rata-rata **lingkar pinggang** yaitu 82,50. Kemudian secara statistik hasil uji Paired Sample Test dengan (2-tailed) menunjukkan bahwa nilai sig. $0,001 < 0,05$ dan menunjukkan thitung (5.093) >table (2.262) pada $\alpha 0,05$ dengan menolak H_0 dan menerima H_a yaitu terdapat pengaruh permainan hula hoop terhadap penurunan **lingkar pinggang siswi SMA swasta Harapan Bangsa Kuala**.

Kata Kunci : Permainan Hula hoop, Lingkar pinggang, Siswi Sma.

ABSTRACT

Futri Nadira NovaSari (NIM 6181210003) The Influence of Playing Hulahoop on Reducing Waist Circumference in Harapan Bangsa Kuala Private High School Students.

(Supervisor : Indah Verwati, S.Psi., M.A.)

Medan Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED, 2022

Adolescence is when an individual is in his twenties. During adolescence, individuals cannot be called adults, but they cannot also be called children. An important part of the development of puberty involves the characteristic physiological changes in an individual's height, weight, body composition, and circulatory and respiratory systems. It is undeniable that every teenager wants to have an ideal body, including an ideal waist circumference. The waist that is not ideal is one of the things that is often experienced by every individual, especially for teenagers who are experiencing a growth period where if someone is not diligent in exercising it is easier to experience a waist circumference that is not ideal. The purpose of this study was to determine the effect of playing hulahoop on reducing waist circumference for female students of Harapan Bangsa Kuala Private High School in 2022. The research was conducted at Harapan Bangsa Kuala private high school, Jln. Pasar 1 kuala, kec. kuala, kab. langkat. The method used in this study is an experimental method with data collection techniques using tests and measurements. The subjects of this research were 10 female students of Harapan Bangsa Kuala Private High School in the 2022 academic year. The hulahoop game was carried out for 16 meetings with a duration of practice 5 times a week for 4 weeks. The data analysis technique in this study used the t-test. Descriptively, the results of this study showed that before carrying out the hulahoop game, the average waist circumference (pretest) was 86.00 and after the hulahoop game was carried out, the average waist circumference was 82.50. Then statistically the results of the Paired Sample Test with (2-tailed) show that the sig. $0.001 < 0.05$ and shows tcount (5.093) > table (2.262) at $\alpha 0.05$ by rejecting H_0 and accepting H_a , that is, there is an effect of playing hulahoop on decreasing waist circumference of Harapan Bangsa Kuala private high school students.

Keywords: Hulahoop game, waist circumference, high school students.