

## ABSTRAK

**RAHEL INSANIAR MANIK, Pengaruh Variasi Senam Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 091486 Afd IV/V Jorlang Hataran. Skripsi. Medan : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan, 2024.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani kelas V SD Negeri 091486 Afd IV/V Jorlang Hataran T.A 2023/2024. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V berjumlah 24 siswa. Instrumen penelitian terdiri dari (1) Lembar wawancara terkait hasil adanya variasi senam irama di sekolah tersebut, dan (2) Instrumen tes menggunakan Faal Olahraga untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani peserta didik. Teknik analisis data dilakukan dengan deskriptif dan dilanjutkan dengan uji non parametrik menggunakan Uji Waxicon untuk mengetahui ada tidak nya perbedaan rata-rata dua sampel .

Berdasarkan analisis data deskriptif statistik, hasil tes rata rata *pre test* adalah 2,3 dan *post test* adalah 3,4. Kemudian dalam uji non parametrik diketahui *Asymp.Sig* (2-tiled) bernilai 0,000 dikarenakan nilai  $0,000 < 0,50$ , maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil kebugaran jasmani untuk *pre test* dan *post test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Ada perbedaan hasil kebugaran jasmani siswa terhadap variasi senam irama kelas V”.

**Kata Kunci :** Variasi Senam, Senam Irama, Kebugaran Jasmani

## ABSTRACT

**RAHEL INSANIAR MANIK, The Effect of Variations in Gymnastics on the Level of Physical Fitness of Class Five Students at SD Negeri 091486 Afd IV/V Jorlang Hataran. Skripsi. Medan: Faculty of Education Universitas Negeri Medan, 2024.**

This study aims to determine the effect of gymnastic variations on the level of physical fitness of class V SD Negeri 091486 Afd IV/V Jorlang Hataran T.A 2023/2024. This research is an experimental research with an experimental approach. The sample used in this study were grade V students totaling 24 students. The research instrument consisted of (1) Interview sheet related to the results of the variation of rhythmic gymnastics in the school, and (2) Test instrument using Sports Faal to determine the results of students' physical fitness. The data analysis technique was carried out descriptively and continued with a non-parametric test using the Waxicon Test to determine whether there was a difference in the average of the two samples. Based on descriptive statistical data analysis, the average pre test result is 2.3 and the post test is 3.4. Then in the non-parametric test it is known that Asymp.Sig (2-tiled) is 0.000 because the value of  $0.000 < 0.50$ , it can be concluded that "Hypothesis accepted". This means that there is a difference between the results of physical fitness for the pre test and post test. So it can be concluded that "There is a difference in the results of students' physical fitness towards the variation of class V rhythmic gymnastics".

**Keywords:** Gymnastics Variations, Rhythmic Gymnastics, Physical Fitness