

ABSTRAK

Monica Sembiring (NIM 6221210003). Pengaruh Latihan Dengan Penggunaan Aplikasi Kelas *Fitness* Terhadap Tingkat Kebugaran Ibu PKK Jalan Merak Lingkungan VIII Kota Binjai. (Pembimbing: Mesnan) Skripsi Medan : Program Strata Satu Universitas Negeri Medan, 2026

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani ibu PKK disebabkan oleh kesibukan aktivitas sehari-hari serta keterbatasan waktu untuk berolahraga secara teratur. Selain itu, kurangnya akses terhadap fasilitas olahraga dan program latihan yang terstruktur menyebabkan aktivitas fisik yang dilakukan belum optimal dalam meningkatkan kebugaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan penggunaan aplikasi Kelas *Fitness* terhadap tingkat kebugaran jasmani ibu PKK Jalan Merak Lingkungan VIII Kota Binjai. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 15 orang ibu PKK yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes jalan 1.600 meter untuk mengukur daya tahan kardiovaskular. Latihan dilakukan menggunakan aplikasi Kelas *Fitness* berbasis *mobile* selama periode tertentu dengan frekuensi latihan teratur. Teknik analisis data menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani setelah mengikuti program latihan berbasis aplikasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan aplikasi Kelas *Fitness* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani ibu PKK Jalan Merak Lingkungan VIII Kota Binjai. Penelitian ini merekomendasikan pemanfaatan teknologi digital sebagai alternatif solusi olahraga yang fleksibel, praktis, dan efektif bagi ibu rumah tangga.

Kata kunci: Aplikasi Kelas *Fitness*, Kebugaran Jasmani, Ibu PKK

ABSTRACT

Monica Sembiring (NIM. 6221210003). *The Effect of Exercise Training Using a Fitness Class Application on the Fitness Level of PKK Mothers on Jalan Merak, Lingkungan VIII, Binjai City.* (Supervisor: Mesnan.)
Skripsi Medan : Program Strata Satu Universitas Negeri Medan, 2026

Low levels of physical Fitness among PKK mothers are associated with busy daily activities and limited time for regular exercise. In addition, limited access to sports facilities and structured training programs has resulted in suboptimal physical activity in improving Fitness. This study aimed to determine the effect of exercise using a Fitness class application on the physical Fitness level of PKK mothers at Jalan Merak, Lingkungan VIII, Binjai City. The research employed an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 15 PKK mothers selected through purposive sampling. The instrument used was a 1,600-meter walking test to measure cardiovascular endurance. The training was conducted using a mobile-based Fitness class application over a certain period with regular exercise frequency. Data analysis was performed using a paired sample t-test. The results showed a significant improvement in physical Fitness levels after participating in the application-based training program. It was concluded that exercise using a Fitness class application had a significant effect on improving the physical Fitness of PKK mothers. This study recommends the use of digital technology as a flexible, practical, and effective exercise solution for housewives.

Keywords: Fitness Class Application, Physical Fitness, PKK Mothers

