

ABSTRAK

SRI RAHMADANI, PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI 2012 DENGAN SENAM BUGAR LANSIA INDONESIA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI WANITA KLUB JANTUNG SEHAT P2TEL MEDAN TAHUN 2015.

(Pembimbing : NONO HARDINOTO)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 dengan Latihan Senam Bugar Lansia Indonesia terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Wanita Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015. Dalam penelitian ini penulis memilih lokasi penelitian di Klub Jantung Sehat P2TEL Medan. Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah Wanita Klub Jantung Sehat P2TEL Medan yang berjumlah 66 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data *Randoom Sampling* (sampel acak) maka jumlah sampel dalam penelitian adalah berjumlah 30 orang wanita anggota klub jantung sehat P2TEL Medan yang termasuk kedalam kategori lansia dan pensiunan Telkom Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sebelum memulai perlakuan latihan diambil data *pre-test* dan setelah dilakukan latihan kemudian diambil lagi data *post-test* untuk menemukan informasi tentang perbedaan pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 dengan senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Wanita Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015. Latihan dilaksanakan selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan statistik diperoleh : pegujian hipoteseis pertama $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,58 > 2,14$) dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Wanita Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015 .

Dari hasil pengujian hipotesis kedua $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,41 > 2,14$) dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa Latihan Senam Bugar Lansia Indonesia memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Wanita Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($1,99 < 2,14$) dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 dan Latihan Senam Bugar Lansia Indonesia terhadap Kebugaran Jasmani Wanita Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015.