

ABSTRAK

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWI PUTRI KELAS VII SMP NEGERI 25 BANDAR LAMPUNG

Oleh

Umi Sri Haryani

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Subyek dari penelitian ini adalah siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang dilakukan adalah "*The One Group Pretest-Posttest Design*". Subjek penelitian berjumlah 20 orang. Tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan tes ini untuk mengukur kesegaran jasmani siswi. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Kesimpulan pada penelitian ini terdapat pengaruh latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi putri kelas VII SMP 25 Bandar Lampung. Hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung pada uji t kelompok *pre-test* dan *post-test* sebesar -10,771 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,729.

Kata Kunci: *Senam, Aerobik, Kebugaran Jasmani.*