

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

(Skripsi)

Oleh

UMI SRI HARYANI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

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.*

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

Oleh

UMI SRI HARYANI

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

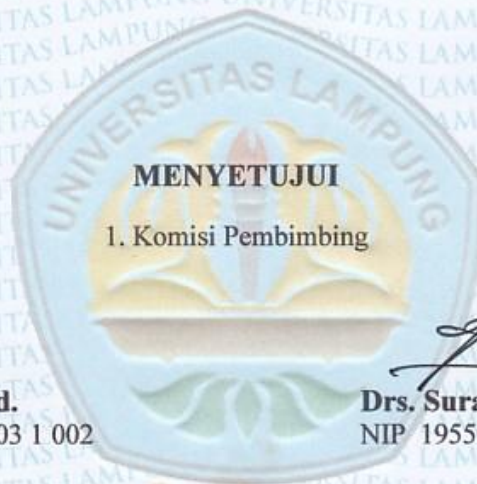
Judul Skripsi : **PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWI PUTRI
KELAS VII SMP NEGERI 25 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Umi Sri Haryani**

No. Pokok Mahasiswa : 1213051070

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Drs. Wiyono, M.Pd.
NIP 19570111 198303 1 002

Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198403 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Wiyono, M.Pd.**

Sekretaris : **Drs. Suranto, M.Kes.**

Penguji

Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum. Rst

90722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **04 Mei 2017**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Umi Sri Haryani

NPM : 1213051070

Tempat tanggal lahir : Bandar Lampung, 27 July 1993

Alamat : JL. Hayam Wuruk Gang Randu no. 15 Tanjung Karang Timur
Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWI PUTRI KELAS VII SMP NEGERI 25 BANDAR LAMPUNG”** adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 25 April 2017. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 8 Juni 2017



Umi Sri Haryani

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di kota Bandar Lampung provinsi Lampung pada hari selasa tanggal 27 juli 1993 dari pasangan bapak Budi Harto dan ibu Purnami. Penulis adalah anak ke tiga dari empat bersaudara

Penulis menyelesaikan studi tingkat pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 4 Kampung Sawah Lama Bandar Lampung pada tahun 2006, dilanjutkan ke tingkat sekolah menengah pertama di SMP Negeri 25 Bandar Lampung pada tahun 2009, kemudian melanjutkan ke sekolah menengah atas SMK Negeri 1 Bandar Lampung pada tahun 2012.

Pada tahun 2012 penulis terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Penjasokesrek Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, melalui jalur Seleksi Penerimaan Mahasiswi Baru (SNMPTN). Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswi penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan mulai dari tingkat Nasional maupun Provinsi seperti :

1. Juara I Usia Dini Tingkat Kota 2004
2. Juara III Usia Dini Tingkat Nasional Tahun 2006
3. Juara II Kejuaraan Nasional UNJ Tahun 2009
4. Juara II Kejuaraan Nasional Jakarta Tahun 2010
5. Juara I Seleksi Nasional (SELKNAS) Tahun 2011
6. Juara III PraPON Jakarta 2011
7. Juara II PON Riau 2012
8. Juara I Kejuaraan Nasional Banten 2014
9. Juara I Kejuaraan Nasional Parung, Bogor 2014
10. Juara II Kejuaraan Nasional Parung, Bogor 2014
11. Juara III PraPON Jawa Barat 2015
12. Juara II PON Jawa Barat 2016
13. Juara II PON Jawa Barat 2016

Pada tahun 2015 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SMP Negeri 1 Pulau Pangung Kecamatan Tekad Kabupaten Tanggamus.

MOTTO

Tidak semua yang kita inginkan menjadi nyata,
tetapi dengan usaha dan berdoa kepada
Tuhan maha kuasa, insya allah semua akan
terkabulkan.

Tetap melangkah walaupun apa yang kita
inginkan
Tidak sesuai dengan kenyataan.

(Umi Sri Haryani)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadirat ALLAH SWT

Atas rahmat dan hidayah-Nya

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

Kedua orang tuaku tercinta dan Mamaku yang

Dengan kesabaran, kemurahan hati yang tak terbatas

Telah melahirkan, memelihara, merawat dan

Memenuhi duniaku dengan impian dan cita-cita

Terimakasih untuk segala cinta dan kasih sayang

Yang telah diberikan serta doa-doa yang selalu

Mengiringi langkahku.

Kakak, Mba, Dan Adekku yang ku sayangi.

Keluarga besarku yang tidak, bisa saya sebutkan satu
persatu yang telah memberikan semangat dan dukungan

selama ini.

SANWACANA

Asalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Ya Allah waktu yang kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, kebersujud dihadapan Mu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku. Skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWI PUTRI KELAS VII SMP NEGERI 25 BANDAR LAMPUNG”** adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Selama penulisan skripsi ini dan selama menjadi mahasiswi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, penulis mendapatkan bimbingan, bantuan, dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Muhammad Fuad, M.Hum selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Lampung dan pembahas yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan serta kepercayaan kepada penulis.
4. Bapak Drs. Wiyono, Mpd, selaku pembimbing Pertama atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
5. Bapak Drs. Suranto, M.Kes selaku Pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis.
6. Bapak /Ibu Dosen dan karyawan Program Studi Penjaskes yang telah memberikan pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
7. Siswi putri kelas VII SMP 25 Bandar Lampung yang telah membantu penulis selama menjalani penelitian.

8. Ayah dan Ibuku tersayang yang mengasuh, mendidik dan memberi semangat serta doa kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku.
9. Kakakku, Mbaku, dan Adikku yang senantiasa memberi semangat kepada penulis saat menyelesaikan studi.
10. Atasa Manggara Aru yang senantiasa membantu, menemani dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan studi. Terimakasih selalu menemani dalam setiap kesulitan dan selalu ada dalam suka maupun duka.
11. Sahabat-sahabatku, teman-teman angkatan 2012 Penjaskesrek yang senantiasa memberikan warna disetiap kebersamaan, hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan dari kalian.
12. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT selalu memberikan balasan yang lebih besar untuk Bapak, Ibu, dan Teman-teman semuanya. Hanya ucapan terimakasih dan doa yang bisa penulis berikan. Kritik dan saran selalu terbuka untuk menjadi ksempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat bagi kita semua, amin.

Waassalamualaikum Wr. Wb

Bandar Lampung , 2017

Penulis,

Umi Sri Haryani

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

II. KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Senam Aerobik.....	9
B. Sistematika Senam Aerobik.....	14
C. Senam Aerobik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.....	15
D. Pengertian Kebugaran Jasmani	16
E. Komponen kebugaran jasmani	18
F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	20
G. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	22
H. Karakteristik Siswa SMP.....	24
I. Penelitian Yang Relevan	25
J. Kerangka Berfikir.....	26

III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
C. Subjek Penelitian	28
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Analisis Data.....	30
IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
1. Pre Test	34
2. Post Test	35
B. Uji Prasyarat	36
1. Uji Normalitas	37
2. Uji Homogenitas	37
3. Hasil Uji T	38
C. Pembahasan	40
V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran-saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	31
Tabel 2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	31
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Kelompok <i>Pretest</i>	35
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Kelompok <i>Post Test</i>	36
Tabel 5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	37
Tabel 6 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	38
Tabel 7 Rangkuman Hasil Uji-t	39
Tabel 8 Kenaikan Presentase	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pola Penelitian <i>One Group Pretes Posttes Design</i>	27
Gambar 2 Histogram Data Kelompok <i>Pretest</i>	35
Gambar 3 Histogram Data Kelompok <i>Post test</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Program Latihan	44
Lampiran 2 Pelaksanaan senam Aerobik.....	45
Lampiran 3 Gerakan Pemanasan.....	46
Lampiran 4 Gerakan Inti Program Latihan 1.....	47
Lampiran 5 Gerakan Pendinginan.....	48
Lampiran 6 Frekuensi DataPenelitian.....	49
Lampiran 7 Uji Normalitas.....	51
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	53
Lampiran 9 Uji t.....	54
Lampiran 10 Data Hasil Penelitian Pretest.....	56
Lampiran 11 Data Hasil Penelitian Postest.....	57
Lampiran Dokumentasi.....	58
Lampiran Foto Bersama.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di SMP Negeri 25 Bandar Lampung, pada saat ini pengetahuan tentang pembelajaran senam aerobik di kalangan siswi masih relative rendah. Kenyataan ini ditunjukkan dengan masih banyaknya siswi yang belum paham terhadap senam aerobik. Pada dasarnya senam aerobik adalah olahraga yang mengandung banyak manfaat, selain untuk menunjang kebugaran jasmani yang baik masih banyak pula manfaat yang dapat di hasilkan dari pembelajaran senam aerobik. Kesadaran akan tingkat kebugaran jasmani pada masa kelas VII SMP belum begitu banyak di perhatikan oleh guru penjasorkes saat ini. Sedangkan bagi pelajar sekolah menengah pertama senam aerobik masih jarang atau bahkan belum pernah diajarkan di sekolah. Rendahnya perhatian terhadap bidang ini dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkenalkan dan mengembangkan senam aerobik di kalangan siswi SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Hal tersebut didukung dengan kurangnya antusias siswi terhadap pembelajaran penjasorkes khususnya tentang senam aerobik. Kemampuan siswi putri yang mudah merasa lelah dalam melakukan aktivitas pembelajaran penjas dapat mendukung penelitian ini. Oleh karena ini penting untuk

dilakukan sebagai bahan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Di dasarkan dari observasi yang di peroleh terlihat kurangnya pembelajaran senam aerobic di kalangan siswi khusus nya kelas VII. Dengan demikian maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “ Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung”. Dimana siswi belum mampu mengikuti gerakan-gerakan senam aerobic. Selain faktor kemampuan siswi faktor pembelajaran tentang senam aerobik juga masih sangat rendah. Selain faktor gerak pengetahuan serta gerak dasar faktor fisik juga sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan dalam pencapaian kebugaran jasmani yang baik. Dengan melakukan senam aerobik secara terus menerus dan rutin, maka badan akan sehat karena didalamnya mengedepankan keseimbangan tubuh/anggota badan, alat indra dan sifat manusia dengan alam sekitar. Guru olahraga di SMP Negeri 25 Bandar Lampung ini adalah Januar .K, Pada saat jam pelajaran yang di lakukan di lapangan sekolah SMP Negeri 25 Bandar Lampung, materi yang diberikan guru olahraga yaitu materi tentang senam dasar. Dengan tidak di kuasanya pengetahuan tentang senam aerobik. Penguasaan terhadap teknik gerak senam aerobik perlu di tanamkan dalam pencapaian kebugaran jasmani yang optimal. Salah satu permasalahan yang penting dalam senam aerobik adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik gerak dasar senam aerobic yang baik. Dengan demikian proses pembelajaran tidak lain adalah mempersiapkan para siswi akan kematangan gerak dasar, fisik dan teknik gerakan senam dengan harapan dapat menunjang kebugaran jasmani yang baik, dalam arti terhindar dari rasa lelah yang berlebihan pada saat melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Pada dasarnya senam merupakan olahraga yang banyak di minati banyak kalangan baik muda, tua, laki-laki dan perempuan.

Oleh karena itu agar terciptanya badan yang bugar dan terhindar dari rasa lelah yang berlebihan dalam melakukan kegiatan sehari-hari kita dapat melakukan olahraga senam aerobik. Di era perkembangan olahraga yang makin maju saat ini banyak siswi-siswi memiliki pilihan untuk dapat melakukan kegiatan olahraga. Salah satu jenis olahraga yang dapat dipilih adalah olahraga Senam aerobik. Senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, yang gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai kebutuhan. Disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan memiliki efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh. Kegiatan ini merupakan olahraga yang mengutamakan aspek aktifitas fisik statis dan dinamis jika dilakukan dalam waktu yang relatif lama akan dapat menimbulkan kelelahan yang berarti. Senam aerobik salah satu jenis olahraga yang meningkatkan dan sangat diminati oleh hampir sebagian besar masyarakat, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga senam aerobik sangat cocok bagi siswi atau pelajar yang gemar dengan olahraga, dikarenakan senam aerobik merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara massal, murah, meriah, menyenangkan dan memberikan manfaat yang langsung dan nyata. Senam aerobik itu sendiri sering diartikan sebagai olahraga yang gerakannya dipilih dan dilakukan sesuai dengan keinginan pelakunya dan menggunakan iringan musik. Iringan musik dalam aerobik berfungsi sebagai panduan gerak, pemberi motivasi, dan semangat peserta yang melakukan senam aerobik. Oleh karena itu, kita dapat memilih irama musik aerobik yang menyenangkan, penuh energi, dan mempunyai warna yang menggerakkan sehingga menyenangkan bagi siswi-siswi yang melakukan senam tersebut. Musik yang dipilih biasanya mempunyai empat ketukan per irama dengan irama yang tetap.

Senam aerobik dilakukan sebagai program peningkatan kebugaran jasmani siswi mempunyai keunggulan bila dibandingkan kegiatan olahraga yang lain. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Selama bergerak, otot membutuhkan asupan oksigen untuk bekerja. Ketika beban kerja meningkat, tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke seluruh otot dan jantung. Akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernapasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Oksigen diubah menjadi karbondioksida, yang kemudian diembuskan. Selain itu, tubuh akan berkeringat membakar kalori dan lemak. Dalam pelaksanaannya pembelajaran Senam itu sendiri dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Salah satu yang perlu diperhatikan dalam melakukan senam aerobik pada siswi ialah dapat dilakukan tes awal, yaitu Tes Kebugaran Jasmani. Dalam hal ini kebugaran jasmani sangatlah penting untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan siswi di SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Dimana senam aerobik dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik, maka dari itu sangatlah penting untuk dilakukan tes awal yaitu Tes Kebugaran Jasmani yang bertujuan untuk mengukur bugar atau tidaknya tubuh peserta didik SMP N 25 Bandar Lampung agar mempermudah menjalankan olahraga senam aerobik. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Badan sehat dan bugar, tentu menjadi idaman setiap orang. Namun tak setiap orang benar-benar tahu pasti bugar tidaknya tubuh masing-masing sebelum dilakukan tes dengan tes kebugaran. Apabila kita melakukan sesuatu kegiatan dan fisik terasa sangat letih, padahal seharusnya tidak, maka bisa jadi kita memang kurang bugar dengan demikian perlu diadakan tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswi.

Dengan mengadakan tes kebugaran sebagai evaluasi atau peningkatan proses pembelajaran dan diharapkan guru dapat memantau kebugaraan jasmani siswi pada umumnya dan pada khususnya siswi putri di SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswi disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari seluruh proses pendidikan yang mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu tujuan pendidikan jasmani bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, pendidikan jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan. bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani dari Pendidikan jasmani dan perlu diberikan di lembaga pendidikan karena aktivitas jasmani yang berbentuk latihan memberikan manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kesegaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan. tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membantu siswi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan pemahaman positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani. Dengan program yang mempertimbangkan aturan dan waktu pelaksanaannya, salah satunya dengan menyisipkan "Senam aerobik" dalam pembelajaran di SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Disamping itu lingkungan sekolah juga sangat berpengaruh terhadap aktivitas anak untuk bermain. Halaman yang sempit membuat anak tidak banyak bergerak bebas, hal ini banyak kita lihat pada sekolah-sekolah dipertkotaan sebagaimana

kita ketahui pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang banyak dilakukan diluar ruangan. Di kota sulit ditemui lapangan yang luas untuk bermain, walaupun ada harus ditempuh dengan waktu yang tidak sedikit. Oleh karena itu perlu adanya aktivitas yang tidak banyak membutuhkan tempat luas. bahwa keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (*Frequency, Intensity, and Time*). Pada era ini juga, aerobik telah jauh berkembang pesat dan berbeda. Sekarang aerobic bisa dilakukan secara individu dengan menirukan gerakan senam yang terdapat dalam Video Senam Aerobik. Aerobik yang dilakukan pada saat ini tidak seperti tarian. Pada saat ini, aerobik mempunyai gerakan yang tersusun, tapi penampilannya tidak terpaku pada musik. Hal ini mempermudah para siswi untuk tetap berolahraga. Sebagai tambahan pula, konsep aerobik ini telah meluas dengan adanya berbagai macam jenis latihan seperti halnya latihan dengan kursi, *low impact, high / low impact, step* dan juga *slide aerobic*. Manfaat yang dapat di rasakan oleh para siswi-siswi adalah mereka dapat berpenampilan lebih baik dan merasa lebih baik dengan mendapatkan kesenangan dan kebugaran jasmani. Berdasarkan uraian diatas menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian tentang senam aerobik karena siswi harus memiliki fisik dan kebugaran jasmani yang baik agar mempermudah siswi khususnya siswi kelas VII untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini yang mendasari penulis untuk meneliti penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung”

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Rendah nya pembelajaran senam aerobik di SMP Negeri 25 Bandar Lampung.
2. Kurang nya pemberian latihan kebugaran jasmani di SMP Negeri 25 Bandar Lampung.
3. Rendah nya pengetahuan tentang pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 25 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang di teliti cukup luas, maka perlu dibatasi permasalahan.

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah: Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang diangkat adalah Adakah pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung.

F. Manfaat penelitian

Setelah mengetahui pengaruh latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung, penelitian ini diharapkan mempunyai :

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

b. Manfaat praktis

1. Bagi siswi

Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi dan menjadi salah satu bahan pertimbangan di sekolah untuk kegiatan tambahan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

2. Bagi guru

Dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengajar sebagai salah satu cara agar anak gemar berolahraga.

3. Bagi peneliti

Dapat menambah khasanah ilmu yang dapat dipergunakan dalam dunia kerja pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

4. Bagi Pelatih

Dapat memberikan gambaran bagi para pelatih dan memberikan sumber informasi tentang pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani siswi, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk pembinaan dan program latihan selanjutnya

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Senam Aerobik

Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini semakin meningkat, khususnya olahraga senam aerobik. Hal ini tidak lepas dari peran masyarakat yang semakin sadar dan mengartikan pentingnya olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan dengan memerlukan kondisi fisik yang baik. Di era perkembangan olahraga yang makin maju saat ini banyak muda-mudi memiliki pilihan untuk dapat melakukan kegiatan olahraga. Salah satu jenis olahraga yang dapat di pilih adalah olahraga Senam aerobik. Kegiatan ini merupakan olahraga yang mengutamakan aspek aktifitas fisik statis dan dinamis jika dilakukan dalam waktu yang relatif lama akan dapat menimbulkan kelelahan yang berarti. Senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, yang gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai kebutuhan. Disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan memiliki efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh. Pengertian lain dari senam aerobik adalah suatu rangkaian gerakan yang diciptakan secara sengaja, disusun secara sistematis dengan iringan musik yang harmonis yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kebugaran bagi

setiap pelaku secara optimal. Olahraga apapun yang dipilih, pasti memiliki aturan-aturan atau etika yang harus diikuti didalamnya. Senam Aerobik bukanlah olahraga sekedar gerak oleh musik, namun didalamnya mengedepankan keseimbangan tubuh/anggota badan, alat indra dan sifat manusia dengan alam sekitar. Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang meningkatkan dan sangat diminati oleh hampir sebagian besar masyarakat, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dikarenakan senam aerobik merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara massal, murah, meriah, menyenangkan dan memberikan manfaat yang langsung dan nyata. Senam aerobik itu sendiri sering diartikan sebagai olahraga yang gerakannya dipilih dan dilakukan sesuai dengan keinginan pelakunya dan menggunakan iringan musik. Iringan musik dalam aerobik berfungsi sebagai panduan gerak, pemberi motivasi, dan semangat peserta yang melakukan senam aerobik. Oleh karena itu, pilihlah irama musik aerobik yang menyenangkan, penuh energi, dan mempunyai warna yang menggerakkan. Musik yang dipilih biasanya mempunyai empat ketukan per irama dengan irama yang tetap.

Senam aerobik dilakukan sebagai program peningkatan kebugaran jasmani siswa mempunyai keunggulan bila dibandingkan kegiatan olahraga yang lain. Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Aerobik adalah suatu aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, gerakannya terutama melibatkan otot besar tubuh, dilakukan secara terus-menerus, dinamis dan ritmis. Senam aerobik merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani latihan aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh badan, berirama, maju dan berlanjut.

Namun sebelum ini dilakukan perlu diperhatikan kondisi, tubuh, seperti: Derajat kebugaran jasmani, umur, jenis kelamin, kesehatan, waktu, system tubuh manusia. Setelah memahami hal tersebut maka dapat memilih jenis dan bentuk dari senam aerobik, apakah memilih dalam kategori *high impact* : latihan dalam bentuk keras atau *low impact* : latihan dalam bentuk ringan. *Low impact aerobik* : dimana latihan tanpa ada benturan yang gerakannya hanya terdiri memindahkan berat badan dan gerakan mengoper. Dalam perkembangannya, senam aerobik tidak hanya diajarkan dalam kalangan masyarakat pada umumnya melainkan juga dilombakan untuk tujuan prestasi. Hal terpenting yang harus diingat adalah bahwa aerobik tidak dapat mengurangi berat badan hanya pada satu bagian tubuh saja. Dalam melakukan senam aerobik dianjurkan untuk Menggunakan pakaian dari bahan yang mampu menyerap keringat dengan baik, tidak terlalu ketat dan mampu menyerap panas tubuh dengan baik, disarankan menggunakan pakaian sena. Menggunakan sepatu olahraga ,untuk senam dapat menggunakan tipe *running* atau *jogging shoes*, dengan menggunakan alas kaki yang tebal dan nyaman yang berfungsi melindungi tulang kaki dari resiko cedera. Membawa handuk dan air minum secukupnya. Mempersiapkan CD berisi lagu pengiring senam. Senam aerobic terdiri dari tiga bagian yaitu, pemanasan (*warming up*), gerakan inti dan pendinginan. Dengan program yang mempertimbangkan aturan dan waktu pelaksanaannya, salah satunya dengan menyisipkan "Senam aerobik" dalam pembelajaran. Disamping itu lingkungan sekolah juga sangat berpengaruh terhadap aktivitas anak untuk bermain. Halaman yang sempit membuat anak tidak banyak bergerak bebas, hal ini banyak kita lihat pada sekolah-sekolah dipertanian sebagaimana kita ketahui pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang banyak dilakukan diluar ruangan. Di kota sulit ditemui lapangan yang luas untuk bermain, walaupun ada harus ditempuh dengan waktu yang tidak

sedikit. Oleh karena itu perlu adanya aktivitas yang tidak banyak membutuhkan tempat luas. bahwa keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dasis latihan konsep FIT (*Frequency,, Intensity, and Time*). Pada era ini juga, aerobic telah jauh berkembang pesat dan berbeda. Sekarang aerobic bisa dilakukan secara individu dengan menirukan gerakan senam yang terdapat dalam Video Senam Aerobic. Aerobic yang dilakukan pada saat ini tidak seperti tarian. Pada saat ini, aerobic mempunyai gerakan yang tersusun, tapi penampilannya tidak terpaku pada musik. Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya olahraga ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah. Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Kemudian pada tahun 1916 sistem itu digantikan oleh sistem Swedia (yang menekankan pada manfaat gerak). Senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *gymnos* yang artinya telanjang atau *gymnasion* yang artinya tempat latihan senam. Senam adalah bermacam-macam gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam keadaan telanjang Satrio Ahmad Y. (2007:1). Menurut Hetti Restianti (2010: 35), senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Aerobik adalah suatu aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, gerakannya terutama melibatkan otot besar tubuh, dilakukan secara terus-menerus, dinamis dan ritmis.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan jenis olahraga kesehatan yang memiliki gerakan tubuh secara sistematis dengan diiringi irama musik. Namun dalam perkembangannya, senam aerobik tidak hanya diajarkan dalam kalangan masyarakat pada umumnya melainkan juga dilombakan untuk tujuan prestasi. Senam aerobik ditujukan untuk tujuan meningkatkan kerja jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun latihan senam aerobik adalah sebagai berikut :

1. Prinsip-prinsip latihan senam aerobik yang harus diperhatikan:
 - a. Jenis, macam latihan harus diseleksi dan diteliti (setelah melalui analisis yang cermat tentang pengaruhnya terhadap tubuh). Latihan yang tidak berguna dihilangkan.
 - b. Pelaksanaan gerak harus tepat (jadi harus ada koreksi dan remidi)
 - c. Dilaksanakan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar.
 - d. Suatu latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuannya.
2. Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran menguasai gerakan diurutkan sebagai berikut:
 - a. Setelah menguasai latihan yang lama kemudian meningkat ke latihan yang baru
 - b. Latihan dimulai dari latihan yang mudah ke yang sukar
 - c. Latihan dimulai dari latihan yang sederhana ke yang kompleks
 - d. Latihan dimulai dari latihan yang ringan ke yang berat atau yang tak intensif ke yang intensif
3. Sistematis program senam aerobik, yang berarti pengulangan gerak secara sistematis dan teratur dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik seseorang.

B. Sistematika Senam Aerobik

Dalam sistematika senam aerobik menurut Djoko Pekik Irianto (2003) dimulai dengan :

1) *Warming up* (Pemanasan)

Bertujuan untuk mengkondisikan fungsi fisik agar siap menerima pembebanan pada tahap kondising. Aspek yang perlu dikerjakan pada tahap ini untuk meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan mobilitas gerak persendian dan penguluran otot. Dengan rangkaian gerak terdiri dari aerobik ringan (jalan ditempat, langkah), *sIrectclziy* (penguluran), kalestenik (gerak dinamis) dan aktivitas formal (gerakan menyerupai gerakan inti).

2) Inti (Senam aerobik)

Bertujuan untuk melatih komponen kebugaran, tersusun atas dua bagian yakni :

- a. Bagian aerobik: gerak kontinyu ritmik, bagian ini melatih paru jantung dan komposisi tubuh.
- b. Bagian penguatan atau tahanan: berisi gerakan melawan beban, baik beban berat badan sendiri, partner, maupun perlengkapan beban misalnya dumbel, karet/pegas, tongkat bola medicine dll. Pada bagian ini bertujuan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.

3) Pendinginan

Bertujuan mengembalikan fungsi seperti keadaan awal (sebelum latihan) secara bertahap yang ditandai dengan menurunnya suhu tubuh, berkurangnya keringat frekuensi detak jantung kembali normal. dengan melakukan semua tahapan di atas diharapkan agar dapat mencapai tingkat kebugaran yang maksimal. Dimana pelaku

senam setelah melakukan senam aerobik tidak mengalami cedera, dan kekelelahan yang disebabkan karena kurangnya melakukan pendinginan, sehingga manfaat dari senam tersebut dapat terlihat hasilnya. Dengan catatan pelaku senam aerobik dapat mengikuti tahapan yang telah ditentukan dan mengikuti instruksi pelatih dengan benar sungguh sungguh.

C. Senam Aerobik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Kebugaran seseorang berpengaruh terhadap kesehatan, juga penampilan dan prestasi yang didukung oleh kerja sistem tubuh. Menurut Sarjono dan Sumarjo (2009: 55), pengaruh tubuh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur, terukur, terprogram disebut adaptasi. Respon adaptasi adalah sebagai berikut:

a. Respon dan adaptasi jantung terhadap latihan

Sesaat sebelum latihan, denyut jantung meningkat karena rangsang emosional, rasa cemas, takut atau bahkan senang. Denyut jantung setelah mulai latihan lebih cepat dari pada sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh reflek saraf yang berasal dari otot dan sendi, ditambah rangsang dari pusat gerak otak. Panas yang terjadi selama latihan, juga ikut meningkatkan denyut jantung melambat secara cepat, kemudian perlahan kembali denyut jantung norma

b. Respon dan adaptasi sistem pernapasan terhadap latihan

Oksigen harus banyak dikirim dari paru-paru ke otot kerja dan banyak CO yang harus dihilangkan dari otot. Proses ini membutuhkan peningkatan pertukaran O₂ dan CO₂

antara paru-paru dan darah. Halini dicapai dengan menaikannya frekuensi dan dalam pernafasan (irama pernafasan)

c. Respon dan adaptasi system energi terhadap latihan

Energi didapat dari pemecahan bahan makanan, terutama karbohidrat dan lemak. Bahan makanan tersebut dibakar di sel-sel otot, dengan oksigen bertindak sebagai apinya.

Lebih khusus lagi di dalam sel ada dapur tempat pembakaran, yang disebut mitokondria. latihan olahraga terutama daya tahan, akan memperbanyak jumlah mitokondria

d. Respon dan adaptasi khusus

Termasuk adaptasi di sini adalah perubahan komposisi tubuh dengan lemak total yang menurun. Perubahan tingkat kolesterol dan trigliserid juga akan terjadi. Demikian pula dengan penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolic. Toleransi terhadap panas akan meningkatkan dan kekuatan tulang, ligamen, otot, tendo, sendi dan tulang rawan akan bertambah.

D. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Hetti Restianti (2010:26), kebugaran aerobik didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen. Jadi dapat disimpulkan kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang

darurat. Menurut Sarjono (2009:54), seseorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya.

Sarjono (2009:55) menggolongkan kebugaran menjadi tiga kelompok yaitu :

1. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
3. Kebugaran motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Kebugaran statis berarti untuk individu yang memiliki tingkat aktivitas fisiknya sangat rendah. Bisa dikatakan bahwa orang yang melakukan latihan kurang dari satu kali per minggu termasuk dalam kategori tersebut, dimana dia mempunyai kesehatan tetapi tidak dalam hal kebugaran. Kebugaran dinamis ada hubungannya dengan kesehatan karena kesehatan merupakan suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Kebugaran secara umum yang kita ingin berikan kepada siswi/i kita. Mereka sudah cukup dianggap orang yang terdidik jasmaninya jika mempunyai kebugaran dinamis karena telah mencapai salah satu dari indikator dari keberhasilan program penjas, yaitu kebugaran. Kebugaran motoris ada pada seorang atlet. Seorang atlet sebaiknya mempunyai kebugaran dinamis yang baik dan selanjutnya dia melatih kebugaran motorisnya sesuai dengan skill yang dibutuhkan dalam cabang olahraga yang dipilihnya. Dan Secara umum, kebugaran jasmani mempunyai dua komponen, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut

memiliki kebugaran yang dinamis. Seorang olahragawan dituntut memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal. Dengan demikian, terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan.

Dari pembahasan diatas dapat menjadi masukan agar kita mampu menjaga kebugaran jasmani yaitu sebisa mungkin kita menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan bugar, agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Dan kebugaran jasmani harus tetap dijaga dan diharapkan dapat terus ditingkatkan lewat aktivitas olahraga.

E. Komponen kebugaran jasmani

Mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Sarjono (2009:55) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar :

1. Daya tahan paru jantung, yakni kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
2. Kekuatan otot adalah: kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah: kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
3. Kelentukan adalah: kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
4. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Menurut Sarjono dan Sumarjo (2009:55) kesegaran jasmani diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*)

meliputi: daya tahan jantung paru, daya tahan otot,kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Daya tahan kardiovaskuler atau daya jantung dan paru-paru (*cardiovascular endurance*), yaitu kapasitas sistem jantung,paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-had tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu bahan dalam jangka waktu tertentu.
- 3) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
- 4) Kelentukan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak seluas-luasnya pada sendi tubuh.
- 5) Komposisi tubuh (*body composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas masa otot, tulang dan organ-organ tubuh.

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan,

kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan,keseimbangan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi.

- 1) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
- 3) Daya ledak (*power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksklusif
- 4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan.

- 5) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
- 6) Ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
- 7) Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien.

F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani akan mencapai hasil yang baik, ada hal-hal yang mempengaruhinya.

Menurut Sarjono dan Sumarjo (2009:56) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dinyatakan sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, serta pemeriksaan dokter bila diperlukan.
- b. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya.
- c. Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyah menjadi lebih baik.
- d. Latihan atau aktifitas jasmani yang disesuaikan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan.
- e. Pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan sangat penting bagi kesegaran jasmani.
- f. Relaksasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.

Menurut Sarjono dan Sumarjo (2009:54) untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemeliharaan pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu:

1. Makan

Makan adalah kebutuhan pokok manusia. Setiap hari kita harus makan supaya kita mempunyai energi untuk beraktivitas. Idealnya menurut teori, manusia perlu makan 3 kali sehari untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Bila sebelumnya, makan berarti harus mengonsumsi nasi, maka seiring dengan perubahan gaya hidup, manusia tidak hanya mengonsumsi nasi selama makan. Nasi sebagai sumber karbohidrat yang mensuplai prosentase terbesar untuk energi dapat digantikan dengan sumber karbohidrat yang lain. Seperti kentang, roti gandum, sereal, dll. Untuk memenuhi syarat makanan yang seimbang, cukup energi, dan nutrisi maka harus ditambah dengan lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25%, dan Protein 15%.

2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, Jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Untuk itu istirahat sangat diperlukan. Jadi, istirahat adalah menjaga keseimbangan antara kinerja dan istirahat agar proses *recovery* atau masa kembali asal berjalan dengan baik sehingga tubuh akan kembali bugar setelah istirahat. Dalam sehari semalam, waktu yang diperlukan untuk istirahat 7 sampai 8 jam.

3. Olahraga.

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani misalnya dengan melakukan masase, mandi uap, berendam di air hangat, dan berolahraga, sehingga semakin banyak masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga baik sendiri maupun kelompok karena olahraga salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani yang mempunyai multi manfaat yaitu meningkatkan komponen kesegaran jasmani, lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi, menambah percaya diri dan sarana berinteraksi. Maka olahraga adalah melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur dan sesuai dengan tujuan atau sasaran dari olahraga yang dilakukan sehingga dapat secara aman dan efektif tneningkatkan kesegaran jasmani. Di dalam latihan olahraga ada takaran atau dosis yang harus diperhatikan agar mencapai latihan yang sempurna dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, intensitas dan time*).

G. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kebiasaan kurang aktif dan gizi yang buruk, merupakan penyebab kesehatan jasmani berkurang tetapi dengan aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani maka akan memperoleh banyak keuntungan sehingga akan mencapai kehidupan yang bahagia, sehat dan produktif.

Menurut Hetti Restianti (2010:37) bahwa kehidupan aktif yang teratur membawa kemaslahatan sebagai berikut:

- a. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang dan sendi yang lebih kuat/kokoh
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik

- c. Meningkatkan fleksibilitas
- d. Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol
- e. Mengurangi stress

Lebih lanjut Hetti Restianti (2010:31) menyatakan bahwa latihan teratur dapat mencegah :

1. Kematian dini pada umumnya
2. Kematian karena penyakit jantung
3. Tekanan darah tinggi
4. Kanker usus
5. Derajat kolesterol tinggi

Menurut Depdikbud (1997:1-2) seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan. Tidak terjadinya kelelahan pada seseorang dalam melakukan pekerjaannya secara wajar setelah bekerja yang memungkinkan secara wajar melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.

Latihan-latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

- a) Mengurangi lemak tubuh.
- b) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.
- c) Memperkuat otot tubuh.
- d) Menurunkan tekanan darah.

Selain mempunyai manfaat secara biologis seperti tersebut di atas, latihan kebugaran jasmani juga mempunyai manfaat lainnya, yaitu:

- 1) Secara psikologis: mengendurkan ketegangan mental, suasana hati tenang, nyaman dan rasa terhibur.
- 2) Secara Sosial: persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- 3) Secara kultural: Kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Untuk anak sekolah manfaat latihan kesegaran jasmani yang baik yaitu:

- a. Meningkatkan kapasitas belajar anak.
- b. Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit.
- c. Menurunkan angka tidak masuk sekolah

H. Karakteristik Siswi SMP

Adolescence atau remaja dari kata lain *adolescere* yang berarti remaja yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi remaja". Masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Awal masa remaja berlangsung kira - kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun dan akhir masa remaja bermula dari 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita - citanya semakin ia menjadi marah. Remaja

akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

Ada beberapa tugas perkembangan yang harus dicapai pada masa remaja (12,0 – 21.0) adalah :

1. Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya.
2. Mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita.
3. Menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif.
4. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.

I. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yulia Effriani (2003) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Senam Aerobik Tiga Kali Seminggu terhadap Tingkat Kebugaran Siswi Kelas V SD Muhammadiyah 1 Ngupasan Yogyakarta." Desain penelitian yang digunakan adalah "*The One Group Pretest-Posttest Design*" dan penelitian ini adalah pra eksperimen dengan melaksanakan *treatment* yaitu latihan senam aerobik tiga kali seminggu dalam waktu 8 minggu atau 24 kali pertemuan. Sampel yang digunakan seluruh populasi berjumlah 42 siswi yang terdiri siswi putri 21 orang dan siswi putra 21 orang. Teknik pengumpulan data dengan tes kebugaran jasmani dari TKJI untuk anak umur 10-12 tahun. Teknik analisis data dengan Uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam aerobik tiga kali seminggu terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi sekolah dasar $p = 0,000 < 0,05$. Hasil perhitungan menunjukkan ada peningkatan sebesar = 1,596, terbukti dengan diketahui rerata *pre test*

= 9,714 dan rerata *posttest* = 11,3 10. Hasil Uji-t menunjukkan bahwa t hitung = 7,490 lebih besar dari t tabel = 2,021. Ini berarti senam aerobik tiga kali seminggu berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi sekolah dasar.

2. Penelitian yang dilakukan Sumaryanti (2003) dalam laporan hibah penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar". Penelitian ini dengan metode eksperimental. Sampel yang digunakan seluruh populasi yang berjumlah 77 siswi terdiri dari 35 siswi putra dan 42 siswi putri. Kelompok eksperimenta I (3 kali/ minggu) terdiri dari 18 siswi putra dan 21 siswi putri. Sedangkan kelompok II (2 kali/ minggu) terdiri dari 17 siswi putra dan 21 siswi putri. Teknik pengumpulan data dengan Uji-t. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam aerobik seminggu 3 kali terhadap kebugaran jasmani siswi. Ada pengaruh yang signifikan antara senam aerobik dilakukan 2 kali terhadap kebugaran jasmani. Jadi ada perbedaan yang signifikan antara senam aerobik yang dilakukan 2 kali seminggu dan 3 kali seminggu.

J. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Kebugaran sangat diperlukan agar aktivitas yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dan optimal. Begitu pula aktivitas siswi putri di sekolah dalam mengikuti proses belajar mengajar dapat menerima dengan baik dan selalu dalam keadaan bugar. Kegiatan yang dilakukan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Senam aerobik yang

diberikan kepada siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung, diharapkan mampu menerapkan hidup sehat dan teratur. Dengan diadakan senam aerobik di SMP Negeri 25 Bandar Lampung, akan menambah variasi dalam olahraga di sekolah atau dalam ekstrakurikuler. Suatu aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, gerakannya melibatkan otot besar tubuh dilakukan secara terus menerus, dinamis dan ritmik dalam aktivitasnya energi yang digunakan dari sistem aerobik. Senam aerobik merupakan salah satu cara latihan yang dapat menghasilkan perubahan-perubahan adaptasi terhadap efisiensi kerja jantung. Maka latihan ini harus memperhatikan frekuensi latihan 20-30 menit. Apabila latihan teratur maka denyut jantung akan lebih rendah.

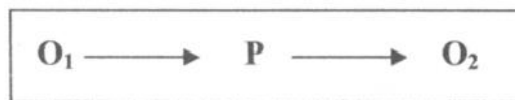
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Arikunto, Suharsimi (2010 : 9) bahwa, "dua jenis penelitian eksperimen yaitu: eksperimen betul (*true experiment*) dan eksperimen tidak betul- betul tetapi hanya mirip eksperimen. Itulah sebabnya maka penelitian yang kedua ini dikenal sebagai "penelitian pura-pura" atau *quasi experiment*". Dalam penelitian ini adalah penelitian pura-pura (*quasi experiment*) dengan menggunakan model *one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Penelitian dalam bentuk gambar adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Pola Penelitian *One Group Pretest Posttest Design*

Keterangan :

O₁= Tes awal/*Pretest*

P = *Treatment*

O₂ = Tes akhir/*Posttest*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Menurut Arikunto, Suharsimi (2010:10) terdapat dua yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*) : 1.

Variabel bebas (*independent*) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel *independent* pada penelitian ini yaitu: kebugaran jasmani. Adapun definisi operasionalnya atau pengukuran variabel untuk mengumpulkan data atau informasi mengenai kebugaran jasmani, digunakan instrumen berupa pengukuran dengan menggunakan tes TKJI.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa ada rasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan energi. Cara penilaian tingkat kebugaran dalam hal ini dilihat dari skor/ nilai yang diperoleh siswi setelah melakukan lima item tes, yaitu lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 800 meter. Variabel terikat (*dependent*) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel *dependent* pada penelitian ini adalah senam aerobik. Adapun definisi operasionalnya Senam aerobik merupakan jenis olahraga kesehatan yang memiliki gerakan tubuh secara sistematis dengan diiringi irama music. Dalam sistematika senam aerobik ini dimulai dengan *warming up* (pemanasan), inti, *calisthenic*, *cooling down* (pendinginan).

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini yaitu 20 siswi putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Sedangkan menurut Arikunto, Suharsimi (2010: 36), apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian

populasi. Jadi dari pengertian subjek di atas penulis mengambil sebuah penelitian populasi karena jumlah siswi atau subjek kelas VII berjumlah 20 siswi.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 25 Bandar Lampung, Pemilihan ini berdasarkan atas pertimbangan waktu, biaya, tenaga, serta kepentingan bagi penelitian sendiri.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti di dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah Arikunto, Suharsimi (2010 : 193). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes TKJI Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 untuk anak usia 13 -15 tahun dengan nilai reliabilitas untuk putri 0, 809 (AITKEN). Sedangkan nilai validitas tes ini untuk putri 0, 923 (AITKEN).

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai dalam mengumpulkan data dan merupakan langkah penting dalam suatu penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan senam aerobik. Tes perlakuan ini dilakukan 12 kali pertemuan dengan waktu pertemuan 50 menit.

a. Tes Awal (*Pretest*)

Tahap ini adalah tahap tes awal yaitu dengan memberikan tes lari kepada seluruh siswi yang digunakan sebagai subjek penelitian. Tes dilaksanakan di SMP Negeri 25 Bandar Lampung, dengan didahului pemanasan, penjelasan materi dan pengambilan data tes awal. Data ini berupa tingkat kebugaran jasmani siswi putri. Adapun mekanisme tes adalah testi melakukan tes di setiap pos secara berurutan yang ditentukan sampai dengan pos terakhir.

b. Perlakuan

Latihan senam aerobik sebanyak 12 kali pertemuan, dalam masing-masing pertemuan dilakukan selama 50 menit.

c. Tes Akhir (*posttest*)

Setelah dilakukan perlakuan selama 12 kali pertemuan kemudian diadakan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal.

G. Analisis Data

Data yang diperoleh dikumpulkan, disusun dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani dan Tabel Norma

a. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani

Penilaian kebugaran jasmani yang telah dilakukan kemudian dinilai menggunakan tabel nilai (untuk prestasi masing-masing butir tes)

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 13-15 Tahun Puteri

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DTK	LONCAT TECAK	LARI 800 METER	NILAI
5	s.d – 7.7"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	S.d – 3'06"	5
4	7.8" – 8.7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07" – 3'55"	4
3	8.8"-9.9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56" – 4'58"	3
2	10.0" – 11.9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59 – 6'40"	2
1	12.0" – dst	0" – 2"	0 – 2	Sd.20	6'41" dst	1

Sumber : (Widiastuti : 2015)

b. Tabel Norma

Setelah dilakukan tes kemudian untuk mengkalifikasikan TKJI remaja yang telah mengikuti tes maka dipergunakan norma seperti berikut:

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (Widiastuti : 2015)

2. Pengujian persyaratan analisis data

Sebelum analisis data dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas data.

a. Uji normalitas

Untuk mencari kenormalan data penelitian menurut Sutrisno Hadi (2004: 283)

menggunakan metode chi-kuadrat, dengan rumus sebagai berikut:

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan :

x^2 = nilai chi – kuadrat

fo = frekuensi data yang diperoleh

fh = frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varian yang lebih besar dengan varian yang lebih kecil (Sutrisno Hadi, 2004:312)

$$F_{dbvb: dbvk} = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kt}}$$

Keterangan :

$Db vb$ = derajat kebebasan dari varian yang lebih besar

$Db vk$ = derajat kebebasan dari variasi yang lebih kecil

SD^2_{bs} = varian yang lebih besar

SD^2_{kt} = varian yang lebih kecil

3. Uji t-tes

Analisis perbedaan pada penelitian ini dengan langkah- langkah analisis data menurut

Suharsimi Arikunto (1995: 509) sebagai berikut:

1) Mencari rata- rata nilai tes awal (O_1)

2) Mencari rata- rata nilai tes akhir (O_2)

3) Menghitung perbedaan rata-rata dengan uji-t yang rumusnya adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

T = harga t untuk sampel berkorelasi

D = (*difference*), perubahan antara skor tes awal dengan tes akhir untuk setiap individu

D = rerata nilai perbedaan (rerata dari D)

D₂ = kuadrat dari D

N = banyaknya subjek penelitian

Derajat kebebasan (d.b) untuk pengguna rumus ini adalah (N-1)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi putri kelas VII SMP Negeri 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.

B. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Guru, diharapkan memberikan latihan senam aerobik sesuai dengan kebutuhan supaya siswi memiliki kesegaran jasmani yang bagus.
2. Bagi siswi diharapkan melakukan latihan senam aerobik sendiri dirumah atau mengikuti sanggar senam yang ada.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian pengaruh latihan senam aerobic dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13 - 15 Tahun*. Jakarta : Depdiknas: Puskesjas.
- Depdikbud. 1997. *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Irianto, Djoko Pekik. 1997. *Olahraga yang Aman dan Efektif untuk Kebugaran*. Jurnal Cakrawala Pendidikan.
- _____. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- _____. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Restianti, Hetti. 2010. *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ahmad, Satrio. 2002. *Senam*. Bandung: Indah Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Bandung: Rajawali.
- Sahara, Sayuti. 2002. *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Effriani, Yulia. 2003. *Pengaruh Senam Aerobik Tiga Kali Seminggu*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Depdikbud.