

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN SENAM IRAMA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI KELAS VII SMP NEGERI 2 ABUNG TENGAH LAMPUNG UTARA TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Oleh :

Tri Ulan Kunarti

Pembimbing :

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

Drs. Frans Nurseto, M.Psi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam irama terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa Smp Negeri 2 Abung Tengah Lampung Utara . Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi guru penjaskes sebagai bahan rujukan yang berguna sebagai pedoman dalam menggambarkan keadaan siswa tentang kebugaran jasmani .

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan melaksanakan treatment yaitu latihan senam irama dua kali seminggu dalam waktu 8 minggu atau 24 kali pertemuan. Sampel yang digunakan adalah Sampel Total, seluruh sisiwa kelas VII yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam irama sebanyak 30 orang kelas eksperimen dan 30 orang sebagai kelas kontrol. Teknik pengumpulan data dengan Tkji, teknik analisis data menggunakan Uji-t.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes pengukuran pada penelitian ini adalah : Latihan senam irama dua kali seminggu berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani secara bermakna, terbukti hasil uji signifikan menunjukkan angka sebesar 6,990.

Kesimpulan peneliti ini menunjukkan bahwa latihan senam irama dua kali seminggu terhadap kebugaran jasmani mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap siswa Smp Negeri 2 Abung tengah Lampung Utara.

Kata Kunci: *Senam Irama, Pengaruh, Kebugaran Jasmani.*