

ABSTRAK

NURIANI ABJUL, 831408129 “Pengaruh Latihan Senam Ria Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo” Skripsi Bimbingan Ucok H.Refiater, S.Pd M.Pd dan Mirdayani Pauweni, S.Pd.M.Pd.

Adapun yang menjadi permasalahan pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan senam ria terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah benar, latihan senam ria menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo. Dan seberapa besar pengaruh latihan senam ria terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo.

Penelitian ini dilaksanakan dengan cara, untuk mengukur *pree-tes* dan *pos-tes* tingkat kebugaran jasmani, dengan cara berlari dengan jarak 1200 M. Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 3.83$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) di peroleh harga sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung}=3.83 > t_{tabel}= 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan senam ria terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Kata kunci : Latihan senam ria, kebugaran jasmani