

## ABSTRAK

**Deny Eka Kurniawan. Nim: 831408045 "Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Melakukan Gerak Meroda Pada Olahraga Senam Siswa Kelas Atas SDN 96 Sipatana Kota Gorontalo"** Judul Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2012.

Penelitian didasarkan pada kenyataan bahwa dalam penelitian yang dilakukan, penulis bertujuan agar dapat meningkatkan prestasi siswa khususnya dalam olahraga senam, karena pada dasarnya banyak siswa yang belum menguasai tentang olahraga senam, dan bukan hanya di tingkat SD namun kita juga bisa dapatkan pada jenjang perguruan tinggi khususnya fakultas FIKK banyak mahasiswa yang tidak mampu melakukan gerak meroda yang sempurna, faktor ketidak mampuan siswa atau mahasiswa dikarenakan kurangnya latihan dan kemauan para anak didik untuk melatih keseimbangan badan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di SDN 96 Sipatana Kota Gorontalo. Populasinya adalah seluruh siswa kelas Atas yang dan sampel siswa 20 orang. Pengambilan sampel ini dengan cara ditunjuk langsung (*purposif sample*).

Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh latihan keseimbangan terhadap kemampuan gerak meroda pada olahraga senam siswa kelas atas SDN 96 Sipatana Kota Gorontalo. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji – t. uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap *pre-test* dan *post-test*.

Pada akhir pengujian hipotesis didapati bahwa ternyata hasil uji analisis varians atau uji-*t* antara variabel  $X_1$  dan variable  $X_2$  dari hasil pengujian dengan taraf  $\alpha = 0,01$  atau  $\alpha = 0,05$  dengan  $dk = n-1$  dari daftar distribusi diperoleh  $t_{(1-1/2\alpha)(n-1)} = t_{(0,975)(19)} = 2,09$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  sebesar 4,43 sedang dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{tabel}$  sebesar 2,09. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan dapat menerima  $H_1$ . Ini berarti menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) dan menerima hipotesis kerja ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa rata-rata latihan *keseimbangan* memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan *gerak meroda* pada olahraga senam

Kesimpulan dari penelitian ini adalah "terdapat pengaruh latihan keseimbangan terhadap kemampuan gerak meroda pada olahraga senam siswa kelas atas SDN 96 Sipatana Kota Gorontalo".

Kata Kunci : Latihan Keseimbangan, Gerak Meroda, Olahraga Senam