

## ABSTRAK

**RENDI K SAPENI. 831 408 143. Judul Skripsi “ Perbedaan Latihan Aerobik dan Anaerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Talaga Kabupaten Gorontalo.**

Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Terdapat Perbedaan Dari Latihan Aerobik dan Anaerobik terhadap tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Talaga Kabupaten Gorontalo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif eksperimen, yakni menggambarkan perbedaan antara dua variabel. Anggota populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Talaga sekaligus menjadi sampel.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang siswa putra kelas VIII. Dari data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan uji taraf signufikan yang diperoleh bahwa harga Dari hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_1$ . Artinya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan aerobik dengan hasil latihan anaerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil analisis statistik tersebut, maka hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara Latihan Aerobik dan Anaerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 2 Talaga Kabupaten Gorontalo.

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd**  
**Nip: 197711202003121003**

**Mirdayani Pauweni S.Pd, M.Pd**  
**Nip: 1984050332008122004**

**Mengetahui,**  
Ketua Jurusan Pendidikan keolahragaan

**Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd**  
**Nip: 19820419 200604 1001**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*"HIDUP ADALAH PILIHAN, MAKA JALANILAH APA YANG MENJADI PILIHAN  
DALAM HIDUPMU. SEBAB ORANG YANG BERANI MENGAMBIL RESIKO  
DENGAN SEBUAH PILIHAN MAKA DIA ADALAH ORANG YANG AKAN SUKSES  
KELAK"*

*TAPI SEMUA PILIHAN AKAN BERUBAH OLEH SEBAB ITU, PILIHLAH APA  
YANG MENJADI SUARA HATIMU DAN PILIHAN HATIMU.*

*(RENDI K SAPENI)*

*KUPERSEMBAHKAN SEBAGAI DHARMA BAKTIKU KEPADA ORANGTUAKU  
DALAM DEKAPAN CINTA DAN KASIH SAYANGMU DALAM NAUNGAN DOA  
DAN MELALUI GORESAN PENA INI KOWUJUDKAN DALAM KARYA NYATA  
UNTUKMU AYAH BUNDAKU TERCITA SAMSUN SAPENI DAN ROHANA KASADI  
YANG TELAH MENGASUH, MEMBIMBING DAN BERKORBAN DENGAN PENUH  
KEIKHLASAN MEMBIAYAIKU, SERTA SENANTIASA MENDOAKAN  
KESELAMATAN DAN KESUKSESAN STUDIKU.*

SAUDARA-SAUDARAKU (TASRIF SAPENI, MOH AZZIKRI SAPENI, NURUL  
SULISTIAWATI SAPENI). TANTE DAN OM (MASNIA KASDI, MARWIA  
KASADI, NADAR SAPENI) SEPUPU (ASWIN SAPENI, RUDI SAPENI,  
RAHMAT KASADI, FITRIYANI KASADI, YUYUN NGABITO, YAYUK  
NGABITO).

Teristimewa seseorang yang selalu memberikan motivasi dan dorongan  
terhadap penyelesaian studiku ( FITRIYANTI YUSUF)



Almamaterku Tercinta

Tempat Aku Menimba Ilmu

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

2013

## **KATA PENGANTAR**

Untaian kalimat syukur dari lubuk hati yang paling dalam hamba haturkan kepada Maha Besar Ilahi Rabbi karena atas segala nikmat-Nya, baik berupa nikmat kesehatan, kekuatan, kesempatan, kesanggupan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang sangat sederhana ini kepada pembaca. Sholawat serta salam kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang atas perjuangan beliau sehingga kita dapat menikmati cahaya islam yang menjhadikan kita orang beriman hingga saat ini.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi penulis guna mengikuti ujian akhir sarjana. Hambatan maupun kendala banyak penulis jumpai dalam penyusunan skripsi ini. Namun berkat doa dan bantuan serta motivasi yang tulus dari bapak dan ibu dosen pembimbing, Alhamdulillah semua permasalahan yang dijumpai dapat terselesaikan.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga segala bentuk saran dan kritikan yang bertujuan membangun sangat diharapkan. Dan apabila dalam skripsi ini terdapat kesalahan maupun perbedaaan pendapat dan pemahaman dari semua pihak, maka dengan segala kerndahan hati penulis memohonkan maaf yang sebesar-besarnya.

Ucapan terima kasih yang tulus dan penghargaan setinggi-tingginya, tidak lupa penulis sampaikan kepada yang terhormat:

1. Dr. Hi. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Dra. Hj. Rany Hiola, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan.
3. Ucok H. Refiater, S.PD, M.Pd selaku pembimbing I yang banyak membantu dan memberikan masukan kepada penulis.
4. Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan memberikan masukan kepada penulis.
5. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Zulkifli lamusu, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Seluruh staf Dosen dan Pegawai Administrasi di lingkungan FIKK, khususnya Pendidikan Keolahragaan.
8. Seluruh Siswa SMP Negeri 2 Talaga yang banyak membantu dalam proses penelitian berlangsung.
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu baik materil dan moril dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan petunjuk dari semua pihak memperoleh balasan yang setimpal dari Allah SWT. Dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita dalam setiap langkah kita.  
Amin

Gorontalo, Januari 2013

Penulis