

## ABSTRAK

**Rahendri Fauji (2013). Pengaruh Aktivitas Bermain Dan Aktivitas Ritmik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Pembimbing I Dr. Yunyun Yudiana, M.Pd. Pembimbing II Dr. Tjetjep Habibudin, M.Pd.**

Permasalahan yang menjadi acuan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah, hal ini dikarenakan kurangnya gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga sehingga penulis tertarik untuk menerapkan aktivitas bermain dan aktivitas ritmik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara penerapan kelompok aktivitas bermain dengan aktivitas ritmik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian menggunakan *pretest – posttest control group design*. Populasi siswa kelas V SD Negeri Gegerkalong KPAD, sampel penelitian adalah siswa kelas VD SD Negeri Gegerkalong KPAD sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive sample*. Waktu penelitian yaitu selama 2 bulan, jumlah latihan 16 kali pertemuan, dengan frekuensi jadwal latihan 1 minggu 3 kali. Bentuk tes yang digunakan penulis adalah TKJI (tes kesegaran jasmani Indonesia) yang disesuaikan dengan umur masing-masing siswa. Berdasarkan dari hasil penghitungan dan analisis data kelompok aktivitas bermain diperoleh rata-rata tes awal TKJI 6,8, rata-rata tes akhir 18,5 dengan selisih 11,7. Sedangkan kelompok aktivitas ritmik rata-rata tes awal TKJI 7,9, rata-rata tes akhir 18,06 dengan selisih 10,2. Maka selisih perbandingan kelompok aktivitas bermain dan aktivitas ritmik kelas V SD Negeri Gegerkalong KPAD adalah 1,5. Hal ini berarti, hasil kelompok aktivitas bermain dan aktivitas ritmik kelas V SD Negeri Gegerkalong KPAD menunjukkan perbedaan yang berarti (signifikan). Kesimpulannya bahwa kelompok aktivitas bermain memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok aktivitas ritmik kelas V SD Negeri Gegerkalong KPAD.

## ABSTRACT

**Rahendri Fauji (2013). The influence of playing activity and ritmik activity towards improving students' Elementary school of fitness body. Supervisor 1 is Dr. Yunyun Yudiana, M.Pd. and Supervisor 2 is Dr. Tjetjep Habibudin, M.Pd.**

Problems which reference in this research is the students' fitness of body there are low, the reason is lack of moves of students so that often make tired ness when sport. So that the writer interest to applied playing activity and ritmik activity. The aim of this research is to know that difference level of fitness between applied playing activity and ritmik activity. This research uses experimental method. Research design uses pre-test-posttest control group design. The population in this research is all students of class V *SDN Gegerkalong KPAD*, the samples in this research is students of class V D *SDN Gegerkalong KPAD* there are 30 students. Technique of collecting of sample is purposive sample. The research will conduct in two months period with 16 meeting with training schedule three times in a week. The form of test that uses the writer TKJI (test of fresh ness body Indonesia) that appropriate with age by each students. Based on the calculation and group data analysis, playing activity get means of pre test TKJI is 6.8, means of posttest is 8.5 with interval 11.7. While group of ritmik activity get means of pre test TKJI is 7.9, means of posttest is 18.06 with interval 10.2. The interval of comparison of playing activities group and ritmik activities group class V *SDN Gegerkalong KPAD* show there are difference (significant). The conclusion that group of playing activity have influence that more bigger than group of ritmik activity class V *SDN Gegerkalong KPAD*