

ABSTRAK

Aprilla Nur Isnaini, 1401258. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Obesitas dan Kebugaran Jasmani Sisa-Siswi SMK Kiansantang Bandung, di bawah Bimbingan Dra. Lilis Komariyah, M.Pd.,

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap obesitas dan kebugaran jasmani pada siswa-siswi. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X, XI, dan XII SMK Kiansantang Bandung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Sampling Kuota* (Teknik penentuan sampel dilakukan dengan atas dasar jumlah atau jatah yang telah ditentukan). Sampel pada penelitian ini adalah 15 siswa-siswi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *eksperimen*, dengan menggunakan desain *Pretest Postest Group Design*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani dan penurunan obesitas siswa-siswi menggunakan TKJ (Tes Kebugaran Jasmani) dan IMT (Indeks Massa Tubuh). Teknik analisis data diolah menggunakan SPSS Versi 23. Dari hasil pengolahan dan analisis data diperoleh bahwa hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa T_{hitung} (1.421) lebih kecil dari t_{tabel} pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan dk $(n_1 - 1) = 14$, dari daftar distribusi t diperoleh 1.761. Maka T_{hitung} berada pada daerah penerimaan. Terdapat kesimpulan aktivitas senam aerobik tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan penurunan obesitas pada siswa. Untuk itu saran penelitian yang akan datang agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik, sebaiknya ada variabel-variabel lain yang harus dikontrol dalam waktu yang lebih lama, karena penanganannya tidak akan efektif apabila hanya dalam waktu singkat, selain itu program yang diberikan pada sampel perlu pengawasan lebih lanjut seperti pengaturan pola makan dan pola istirahatnya yang cukup, agar terjadi peningkatan kualitas perkembangan aktivitas jasmani seseorang yang lebih baik.

Kata Kunci : Senam Aerobik, Obesitas, Kebugaran Jasmani

i

Aprilla Nur Isnaini, 2018

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI DI SMK KIANSANTANG BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

Aprilla Nur Isnaini, 1401258. The Influence of Aerobic Gymnastics on Obesity and Physical Fitness of the Students of SMK Kiansantang Bandung, under the guidance of Dra. Lilis Komariyah, M.Pd.,

The purpose of this study to determine the effect of aerobic exercise on obesity and physical fitness in students. The population in this study are students of class X, XI, and XII SMK Kiansantang Bandung. Sampling technique using Quota Sampling (The technique of determining the sample is done on the basis of the amount or quota that has been determined). The sample in this research is 15 students. The research method used in this research is the experimental method, using Pretest Posttest Group Design design. The research instrument used to describe the level of physical fitness and decreased obesity of students using TKJ (Physical Fitness Tests) and BMI (Body Mass Index). Data analysis technique was processed using SPSS Version 23. From the result of processing and data analysis, it was found that T_{hitung} (1.421) is smaller than t_{table} at level of trust or significance level $\alpha = 0,05$ with dk ($n1 - 1$) = 14, from the t distribution list obtained 1,761. So T_{hitung} is in the reception area. There is a conclusion that aerobic exercise activity does not have a significant effect on improving physical fitness and decreasing obesity in students. For that research suggestions that will come in order to obtain better research results, there should be other variables that must be controlled in a longer time, because the handling will not be effective if only in a short time, in addition to the program given to the sample need supervision Furthermore, such as setting the pattern of eating and resting patterns are sufficient, in order to improve the quality of development of one's physical activity better.

Keywords: Aerobic Gymnastics, Obesity, Physical Fitness

Aprilla Nur Isnaini, 2018

*PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS DAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA-SISWI DI SMK KIAN SANTANG BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu