

## ABSTRAK

**Fitrianisa Setianing Widi. Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Senam Kebugaran Jasmani 2012 dengan Senam Bugar Parahyangan Terhadap Pemahaman dan Keterampilan Gerak Siswa Kelas VIII. Pembimbing I Dr. Lucky Angkawidjaja R. Pembimbing II Helmy Firmansyah, M.Pd.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pembelajaran aktivitas Senam Kebugaran Jasmani 2012 dengan Senam Bugar Parahyangan terhadap pemahaman dan keterampilan gerak siswa kelas VIII. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Cipatat dengan jumlah siswa sebanyak 270 orang. Penulis menggunakan *Simple Random Sampling* dengan mengambil 40 dan diberikan dua perlakuan Senam. Sedangkan pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berupa *multiple choice* dan tes keterampilan gerak senam kebugaran. Berdasarkan hasil hipotesis dapat dilihat bahwa pemahaman kebugaran jasmani 2012 sebesar 14,75, keterampilan gerak kebugaran jasmani 2012 sebesar 14,30, dan pemahaman senam bugar parahyangan sebesar 16,00, keterampilan gerak bugar parahyangan sebesar 15,15. Kesimpulannya adalah pembelajaran aktivitas Senam Kebugaran Jasmani 2012 dengan Senam Bugar Parahyangan berpengaruh terhadap pemahaman dan keterampilan gerak, dan Senam Bugar Parahyangan lebih dominan dalam hasil pemahaman dan keterampilannya dibandingkan Senam Kebugaran Jasmani 2012.

**Kata Kunci :** *Senam Kebugaran Jasmani 2012, Senam Bugar Parahyangan, pemahaman, keterampilan gerak*

## **ABSTRACT**

### **INFLUENCE LEARNING ACTIVITY PHYSICAL FITNESS GYMNASTICS 2012 WITH PARAHYANGAN GYMNASTICS FIT TO THE UNDERSTANDING OF MOTION AND SKILLS OF CLASS VIII STUDENTS MOVEMENT**

*By :*  
**Fitrianisa Setianing Widi**  
**0906495**

*The purpose of this study was to determine whether there influence learning activity Physical Fitness Gymnastics 2012 with Gymnastics Fit Parahyangan to the understanding of motion and skills of class VIII student movement . The method used in this study is an experimental method of research design One – Group Pretest - posttest Design. Population in this study is in the eighth grade students of SMP Negeri 1 Cipatat the number of students as much as 270 students. Using simple random sampling with taking 40 and given two treatments of gymnastic. Data collection used in this study is kuesioner kind multiple choice and gymnastic movement skills test. Based on the results of the hypothesis can be seen that the understanding of physical fitness gymnastic 2012 at 14.75 and 14.30 for skills. Understanding of motion at 16.00 and 15.15 for skill to Gymnastics fit parahyangan. The conclusion is a learning between activity Physical Fitness Gymnastics 2012 with Gymnastics Fit Parahyangan with the understanding and skills affect the motion ,that Fit Gymnastics Parahyangan more dominant in the results and understanding than Gymnastics skills Physical Fitness 2012.*

*Keywords : Physical Fitness Gymnastics 2012, Parahyangan Fit Gymnastics , comprehension , motor skills*