

ABSTRAK

SAKARIA TARIGAN. NPM 1715030011. ” Pengaruh Latihan Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Merek Tahun Pelajaran 2020/2021 sarjana pendidikan olahrag, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Quality Berastagi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui. Bagaimana gambaran senam irama siswa terhadap kebugaran jasmani pada kelas VIII SMP Negeri 1 Merek tahun pelajaran 2020/2021. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional Penelitian korelasional digunakan untuk mencari pengaruh ataupun hubungan antara variabel yang satu dengan yang lain yang berfungsi untuk menjelaskan, meramalkan dan mengontrol suatu gejala. Populasi dalam penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan sampel total yang bertujuan mengambil sampel anggota populasi yang dilakukan secara utuh adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Merek tahun pelajaran 2020/2021 yang terdiri satu kelas dengan jumlah 15 orang yang terdiri dari 7 orang siswa laki-laki dan 8 orang siswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan Uji Validitas, Uji Reliabilitas Uji Hipotesis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran hasil uji t menunjukan bahwa signifikansi pengaruh x (Latihan Senam Irama) $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $> 2,365$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima . Artinya terdapat pengaruh senam irama terhadap kebgaran jasmani signifikan

Kata Kunci : Latihan Senam Irama, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

TARIGAN SAKARIA. NPM 1715030011. "The Effect of Rhythmic Gymnastics Exercises on Physical Fitness in Class VIII SMP Negeri 1 Brand Students in the 2020/2021 Academic Year with a degree in sports education, Faculty of Teacher Training and Education. Berastagi Quality University.

This study aims to determine. What is the picture of student rhythmic gymnastics on physical fitness in class VIII of SMP Negeri 1 Brand in the 2020/2021 school year. This type of research is correlational research. Correlational research is used to find the influence or relationship between one variable and another which serves to explain, predict and control a symptom. The population in this study is this study using a total sample which aims to take a sample of population members who are carried out as a whole are class VIII students of SMP Negeri 1 Brand in the 2020/2021 academic year which consists of one class with a total of 15 people consisting of 7 male students. and 8 female students. Data collection techniques used are Validity Test, U Test Reliability, Hypothesis Testing. The results of this study indicate that the description of the t-test results shows that the significance of the effect of x (Rhythmic Gymnastics) is $0.000 < 0.05$ and the t-count value is > 2.365 , so H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that there is a significant effect of rhythmic gymnastics on physical fitness

Keywords: Rhythmic Gymnastics Exercise, Physical Fitness