

ABSTRAK

Qomariyah, Lailatul. 2020. *Pengaruh Program Pelatihan Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Putri Kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Kata Kunci: *senam aerobik, kesehatan jasmani*.

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan di lapangan bahwa rendahnya tingkat kesehatan jasmani siswa, terutama siswa putri yang dinilai mengganggu kegiatan belajar mengajar sebab kondisi tubuh yang kurang bugar. Dalam hal ini sangat dibutuhkan peran guru untuk meningkatkan kesehatan jasmani siswa dengan berbagai bentuk program pelatihan. Salah satu bentuk program pelatihan adalah senam aerobik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program pelatihan senam aerobik terhadap tingkat kesehatan jasmani siswa putri.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan model *One Group Pretest Posttest Design* yaitu penelitian yang dilakukan untuk membandingkan hasil tes awal dan tes akhir setelah diberikan perlakuan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa UPT SMPN 8 Gresik dengan sampel penelitian yaitu siswa putri kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik yang berjumlah 20 siswa.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan melalui *Uji paired sample t-test* yang di hitung melalui program SPSS versi 24.0 menunjukkan bahwa hasil kegiatan *posttest* setelah diberi perlakuan menggunakan program pelatihan senam aerobik lebih baik dibandingkan dengan hasil

kegiatan *pretest* yang belum diberi perlakuan. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh program pelatihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik.

ABSTRACT

Qomariyah, Lailatul. 2020. *The Effect of Aerobic Gymnastics Exercise on Physical Freshness Level of Class VII-A UPT SMPN 8 Gresik Girls*. Essay. Physical Education Study Program. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor: Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Keywords: *aerobic gymnastics, physical freshness*.

The study was based on the reality in the field that low levels of physical freshness of students, especially female students who were judge to disrupt teaching learning activities as a result of poorly fit body conditions. In this case it is desperately needed for the role of teacher to improve students physical freshness with various forms of exercise. One form of exercise is aerobic gymnastics. The purpose of the study was to find out the effect of aerobic gymnastics exercises on the physical freshness levels of the female students.

The study was a descriptive quantitative study with the design of Pre-Experimental Design research using the One Group Pretest Posttest Design model that is research conducted to compare the results of the initial test and after-final test be given treatment. The population on this study the entire UPT SMPN 8 Gresik student with a research sample namely grade VII-A UPT SMPN 8 Gresik female students total 20 students.

Based on analysis of research results and discussion through a calculation t-test paired sample test through the SPSS program version 24.0 showed that the results of posttest activities after being treated using aerobic gymnastics exercises were better compared to with the results of pretest activities that have not been treated. The conclusion of the

results of this research is that there is the effect of aerobic gymnastics exercise on physical freshness levels of grade VII-A UPT SMPN 8 Gresik.