

PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN DAN SENAM PEMBENTUKAN TERHADAP DAYATAHANAEROBIK MAHASISWA PKO ANGGARAN 2015

by Endang Rini Sukanti, M.S

ABSTRACT

ABSTRAK

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa yang mengikuti mata kuliah senam, sehingga dapat diketahui kebermanfaatannya materi senam yang diberikan oleh pengajar.

Penelitian ini adalah pre-eksperimen one group pretest-posttest, dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian pre-eksperimen yang berarti memberi perlakuan terhadap sampel berupa jenis latihan (1) senam kebugaran ada 2 item yaitu senam aerobik dan senam kesegaran jasmani dan (2) senam pembentukan ada 12 item yakni *roll* depan, *roll* belakang, *tigersprong*, *rollkips*, meroda, *handstand*, *handspring*, *copstand*, *split*, *stunt*, *round off*, kayang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Angkatan 2015 yang sedang menempuh mata kuliah Keterampilan Dasar Senam yang berjumlah 101 mahasiswa. Sampel diambil dari populasi dengan cara simple randomized sampling. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap sampel penelitian. Satu komponen yang diukur dalam penelitian ini adalah daya tahan aerobik dengan tes lari 12 meter (*Cooper Test*). Analisis data pada penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum data berupa nilai minimum, nilai maximum, mean, standart deviasi, distribusi frekuensi. Selanjutnya untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas dengan kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas kemudian dilanjutkan dengan uji Anova.

Hasil penelitian sebagai berikut ada pengaruh positif dan signifikan ($p < 0,05$) latihan senam kebugaran dan senam pembentukan terhadap daya tahan aerobik mahasiswa PKO putra angkatan 2015 dalam mengikuti matakuliah Keterampilan Dasar Senam. Tidak ada pengaruh yang signifikan ($p > 0,05$) latihan senam kebugaran dan senam pembentukan terhadap daya tahan aerobik mahasiswa PKO putra angkatan 2015 dalam mengikuti matakuliah Keterampilan Dasar Senam. Tidak ada perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$) pengaruh latihan senam kebugaran dan senam pembentukan terhadap daya tahan aerobik mahasiswa PKO putra dengan putri angkatan 2015 dalam mengikuti matakuliah Keterampilan Dasar Senam. Tidak ada perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$) peningkatan/penurunan daya tahan aerobik (sebelum dan sesudah) senam kebugaran dan senam pembentukan antara Kelas A, B dan C pada mahasiswa PKO putra angkatan 2015.

Kata Kunci: *endang rini sukanti*