

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, FEBUARI 2018

Een Juliasti

PENGARUH SENAM IRAMA LAGU GIZI SEIMBANG TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN PADA ANAK SEKOLAH DI SD NEGERI KEBON JERUK 08 JAKARTA BARAT

XI, VI Bab, 59 halaman, 15 tabel, 2 gambar, 9 grafik, 9 lampiran

Latar Belakang: Senam irama merupakan jenis olahraga kesehatan yang memiliki gerakan tubuh secara sistematis dengan diiringi irama musik. Senam irama memiliki sistematika dalam melakukannya, dengan melakukan semua tahapan sistematika senam diharapkan agar dapat mencapai tingkat kebugaran yang maksimal. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam irama lagu gizi seimbang terhadap tingkat kebugaran pada anak sekolah di SD Negeri Kebon Jeruk 08 Pagi Jakarta Barat.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi eksperimental design* dengan bentuk desain *Pre test post test control grup design*, dengan desain ini melibatkan dua kelompok subjek, satu diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan satu kelompok tidak diperlakukan (kelompok kontrol). Populasi penelitian ini adalah anak yang berusia 10- 12 tahun sebanyak 60 responden (30 siswa kelompok senam dan 30 siswa kelompok kontrol) dengan senam 3x/minggu selama 12 kali. Analisa data menggunakan uji t dependen, wilcoxon test karena data berdistribusi tidak normal.

Hasil : Hasil Penelitian menunjukkan ada pengaruh senam irama lagu gizi seimbang terhadap tingkat kebugaran signifikan ($p \text{ value} = 0,0001$). Hasil rata-rata kelompok senam sebesar *pretest* 14.47 *post-test* 15.57 Sedangkan rata-rata kelompok kontrol sebesar *pretest* 14.33 *post-test* 14.32.

Kesimpulan: Upaya pembentukan pedoman gizi untuk meningkatkan kebugaran anak sekolah dasar harus terus dilakukan salah satunya dengan menggunakan media yaitu senam irama lagu gizi seimbang.

Kata Kunci: Senam Irama, Tingkat Kebugaran.

ABSTRACT



UNIVERSITY OF ESA UNGGUL
FACULTY OF SCIENCE - HEALTH SCIENCE
PROGRAM STUDY SCIENCE NUTRITION
ESSAY, FEBUARI 2018

Een Juliasti

THE INFLUENCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS WITH BALANCED NUTRITIONAL SONG AGAINST THE LEVEL OF FITNESS ON CHILDREN SCHOOL IN SD NEGERI KEBON JERUK 08 JAKARTA BARAT

XI, VI Chapter, 59 pages, 15 tables, 2 pictures, 9 graphs, 9 attachments

Background: Rhythmic gymnastics is a type of health sport that has a systematic movement of the body to the accompaniment of the rhythm of music. Rhythmic gymnastics has a systematic in doing so, by doing all the stages of systematic gymnastics is expected to achieve maximum fitness level. Physical fitness is closely related to human activities doing work and moving.

Objective: To know the influence of gymnastics rhythm of balanced nutrition song to the level of fitness in school children at Kebon Jeruk Elementary School 08 Pagi West Jakarta.

Method: The type of research used was quasi experimental design with Pre design post test design group design, with this design involving two groups of subjects, one was given treatment (experimental group) and one group was not enforced (control group). The population of this study were children aged 10-12 years with 60 respondents (30 students of gymnastic group and 30 control group students) with gymnastics 3x / week for 12 times. Data analysis using t-dependent test, wilcoxon test because the data is not normally distributed.

Result: The result of research shows that there is influence of gymnastics rhythm of balanced nutrition song to significant fitness level (p value = 0.0001). The average result of the group of gymnastics is pretest 14.47 post-test 15.57 Whereas the control group average is pretest 14.33 post-test 14.32

Conclusion: Efforts to formulate nutrition guidelines to improve the fitness of primary school children should continue to be done one of them by using the medium of gymnastics rhythm song balanced nutrition.

Keywords: Rhythmic Gymnastics, Fitness Level.