

**PENGARUH LATIHAN AKTIVITAS RITMIK TERHADAP TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMPN 15 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Departemen Pendidikan  
Olahraga Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**YULDA REZA  
NIM.18086510**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN AKTIVITAS RITMIK TERHADAP TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMPN 15 PADANG

Nama : Yulda Reza  
NIM : 18086510  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Disetujui oleh,  
Pembimbing

Drs. Zarwan, M.Kes, AIFO-FIT  
NIP. 196112301988031003

Drs. Zarwan, M.Kes, AIFO-FIT  
NIP. 196112301988031003

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

Judul : Pengaruh Latihan Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat  
Kebugaran Jasmani Siswa di SMPN 15 Padang  
Nama : Yulda Reza  
NIM : 18086510  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes, AIFO-FIT

2. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd

3. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

## PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Juli 2022

buat pernyataan



Yulda Reza

NIM 18086510

## ABSTRAK

### **Yulda Reza. 2022 : “Pengaruh Latihan Aktivitas Ritmik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMPN 15 Padang”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah di duga bahwa kebugaran jasmani siswa di SMPN 15 Padang tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 15 Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa SMPN 15 Padang sebanyak 219 orang, sedangkan sampel diambil secara *random sampling*, maka sampel yang di ambil dalam penelitian ini adalah 25% dari populasi dan peneliti menggunakan sampel siswa kelas VII yang berjumlah 54 orang diambil 25% dari jumlah siswa yang ada di setiap kelas. Data diperoleh melalui tes TKJI Indonesia. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) Terdapat pengaruh latihan aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 15 Padang. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil  $t_{hitung} = 22,40 > t_{tabel} = 1,706$ . Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra. 2) Terdapat pengaruh latihan aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 15 Padang. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil  $t_{hitung} = 20,33 > t_{tabel} = 1,706$ . Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri.

**Kata kunci:** Aktivitas Ritmik, Tingkat Kebugaran Jasmani

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Ritmik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMPN 15 Padang.”.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Arizal dan Yushaini selaku orang tua kandung penulis yang telah berusaha sepenuh tenaga mencari rezeki untuk menguliahkan penulis dan semua keluarga penulis yang telah memberikan doa yang tiada berhenti-henti dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
2. Bapak prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang

3. Prof Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes,AIFO-FIT, Ketua jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragan dan selaku Penasehat Akademik (PA) dan sekaligus pembimbing skripsi penulis yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku sekretaris jurusan pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Jonni, M.Pd sebagai dosen penguji I yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Ibuk Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji II yang telah memberika masukan, kritikan dan juga saran dalam menyelesaikan skripsi ini
8. Kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan informasi ilmu dan nilaibagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang
9. Teman-teman pendidikan olahraga 2018 yang telah yang telah memberikan masukan dan dorongan pada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
10. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberi motivasi kepada penulis.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Latihan.....	7
2. Aktivitas Ritmik.....	14
3. Kebugaran Jasmani.....	28
B. Kerangka Berfikir.....	39
C. Hipotesis.....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	41

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel.....	42
D. Jenis dan Sumber Data.....	44
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	63
B. Analisis Data Penelitian.....	63
1. <i>Pre Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 15 Padang.....	63
2. <i>Post Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 15 Padang...	63
3. <i>Pre Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 15 Padang.....	66
4. <i>Post Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 15 Padang....	67
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	69
D. Hasil Penelitian.....	70
D. Pembahasan.....	71
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>79</b>
<b>DOKUMENTASI.....</b>	<b>109</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	42
2. Sampel Penelitian.....	43
3. Norma Standarisasi untuk Tes TKJI Putra 13-15 Tahun.....	59
4. Norma Standarisasi untuk Tes TKJI Putri 13-15 Tahun.....	59
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	61
6. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	62
7. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra .....	63
8. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	66
9. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra .....	67
10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	69
11. Uji Homogenitas.....	69
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Putra.....	70
13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Putri.....	71

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Badan Kerangka Konseptual.....	40
2. Posisi Star 50 Meter.....	47
3. Palang Tunggal.....	48
4. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	49
5. Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal.....	50
6. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk.....	52
7. Sikap Gantung Siku Tekuk.....	52
8. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	53
9. Sikap Baring Duduk dengan kedua Siku Meneyentuh Paha .....	54
10. Papan Loncat Tegak.....	55
11. Sikap Raihan Tegak.....	55
12. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin.....	56
13. Posisi Lari 1000 Meter dan 800 Meter.....	57
14. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Sampai Garis Finish.....	58
15. Fomulir TKJI.....	60
16. Histogram <i>Pre Test</i> Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	63
17. Histogram <i>Post Test</i> Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	64
18. Histogram <i>Pre Test</i> Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	67
19. Histogram <i>Post Test</i> Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	68

20. <i>Pre Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 15 Padang.....	109
21. <i>Post Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 15 Padang.....	111
22. <i>Pre Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 15 Padang.....	114
23. <i>Post Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 15 Padang.....	116

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Formulir TKJI.....	79
2. Program Latihan.....	80
3. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 15 Padang.....	87
4. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 15 Padang.....	89
5. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 15 Padang.....	91
6. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 15 Padang.....	93
7. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 15 Padang.....	95
8. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 15 Padang.....	96
9. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 15 Padang.....	97
10. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 15 Padang.....	98
11. Uji Homogenitas Putra.....	99
12. Uji Homogenitas Putri.....	100
13. Pengujian Hipotesis Putra.....	101
14. Pengujian Hipotesis Putri.....	103
15. Tabel Uji Liliefors.....	105

16. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	106
17. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	107
18. Nilai Persentil untuk Distribusi F.....	108
19. Dokumentasi Penelitian.....	109
20. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.....	117
21. Surat Balasan Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang.....	118
22. Surat Balasan Izin Penelitian dari SMPN 15 Kota Padang.....	119

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kondusif.

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memiliki peranan untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan nasional.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, karena gerak aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal

dunia dan dirinya yang secara alami dan berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kebugaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan hidupnya.

Kebugaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) bahwa "adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Artinya yang dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari dengan gampang tanpa mengalami kelelahan yang berarti, misalnya dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah atau beraktivitas seperti bermain dengan teman sebaya dan masih bisa menikmati waktu senggangnya atau untuk keperluan mendadak lainnya.

Materi yang di ambil dalam penelitian ini adalah aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik termasuk kedalam salah satu aktivitas yang diajarkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) di sekolah, baik itu di tingkat dasar dan menengah.

Aktivitas ritmik menurut Mahendra (2011:3) adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan

musik atau ketukan peristilahan penjas di Indonesia, karena sebelumnya diwakili senam irama. Aktivitas ritmikpun merupakan istilah baru dalam khasanah peristilahan pendidikan jasmani di Indonesia, arena sebelumnya kehadiran aktivitas ritmik diawali senam irama. Nama aktivitas ritmik secara tegas diangkat oleh Kurikulum 2004 (Kurikulum Berbasis Kompetensi/KBk), sebagai salah satu aktivitas yang masuk kedalam ruang lingkup pembelajaran penjas. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak termasuk dalam senam irama, dalam gerakan-gerakannya senam irama melibatkan seluruh anggota badan bergerak sehingga sesuai dengan program pendidikan jasmani, yang tidak hanya mengutamakan tuntutan fisik, tetapi juga kognitif, sosial, dan emosional.

Olahraga senam dalam kurikulum penjas tergolong olahraga yang wajib dilaksanakan. Dalam lingkup kecabnagn olahraga, senam dapat dikelompokkan menjadi senam ritmik dan senam aerobik. Dalam lingkup penjas, keterampilan yang ada dalam olahraga tersebut diturunkan tingkat kompleksitas mauoun wujud keterampilannya. Fasilitas dan perlengkapan untuk pembelajaran senam yang dimiliki sangat minim, tidak bnayak sekolah-sekolah memiliki fasilitas ruangan untuk aktivitas pembelajaran senam. Mungkin hanya sekolah-sekola yang dibangunnya pada jaman belanda saja yan mempunyai fasilitas “bangsal senam” yang lengkap dengan peralatannya.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan

kompetensi kebugaran jasmani, seperti : kekuatan, daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Senam dikenal dalam bahasa indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris Gymnastics, atau bahasa belanda Gymnastiek.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan, peneliti menduga bahwa kebugaran jasmani siswa di SMPN 15 Padang tergolong rendah. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMPN 15 Padang di antaranya yaitu: aktivitas ritmik, kemampuan dan keterampilan guru, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul dengan “Pengaruh Latihan Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 15 Padang” sehingga didapatkan data yang akurat untuk di dapatkan pemecahan yang akurat sehingga dapat di jadikan solusi terhadap permasalahan yang terjadi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor yang mempengaruhi poses belajar siswa SMPN 15 Padang sebagai berikut:

1. Kemampuan dan keterampilan guru
2. Program pembelajaran atau latihan
3. Aktivitas ritmik
4. Tingkat kebugaran jasmani
5. Status Gizi

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi ada banyak masalah yang berhubungan kebugaran jasmani siswa di SMPN 15 Padang maka peneliti perlu pembatasan masalah agar tujuan penelitian ini jelas kemana arahnya dan peneliti mempertimbangkan waktu, dana dan tenaga, adapun pembatasan masalahnya yaitu :” Pengaruh latihan aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 15 Padang”

### **D. Perumusan Masalah**

Untuk membatasi ruang lingkup penelitian maka penulis membuat masalah yang dibahas pada laporan ini di batasi beberapa rumusan masalah antara lain sebagai berikut, Pengaruh latihan aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 15 Padang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan aktivitas ritmik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 15 Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Peneliti sendiri sebagai penambahan pengetahuan dan pengalaman penulisan skripsi.
2. Peneliti sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang
3. Guru PJOK SMPN 15 Padang, hasil ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau masukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan ilmu keolahragaan.

5. Berbagai pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tentang latihan aktivitas ritmik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.