

ABSTRAK

Selpia. 421100024. (2016). “**Komparasi Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Ekstrakurikuler Futsal Dan Ekstrakurikuler Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau**”.

Rumusan masalah penelitian ini adalah “1) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau?. 2) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli pada siswa kelas VIII SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau?. 3) Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan futsal pada siswa kelas VIII SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau?” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal dan Bola Voli pada siswa kelas VIII SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau”.

Tujuan penelitian ini adalah “1) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau. 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Voli pada siswa kelas VIII SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau. 3) perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan futsal pada siswa kelas VIII SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau.”

Variabel dalam penelitian adalah Variabel bebas “tingkat kebugaran jasmani”. Variabel terikat “ekstrakurikuler Futsal dan bola voli”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian Deskriptif, dengan bentuk penelitian yaitu survei.

Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau. **Sampel** yang diambil dalam penelitian ini yaitu siswa putra ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 15 orang dan siswa putra ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 15 orang.

Teknik pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan Tes dan Pengukuran sedangkan **Alat pengumpul data** yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data “Adapun teknik analisis datanya dengan menghitung *mean* (M), dan menggunakan rumus persentase dan pemaparan secara naratif.

Berdasarkan dari hasil pengolahan data penelitian maka dapat ditarik **kesimpulan** bahwa kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal pada siswa kelas VIII SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau dikategorikan kurang yaitu dengan nilai 13, dan kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli pada siswa kelas VIII SMP N 1 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau dikategorikan kurang yaitu dengan nilai 13,26. Sehingga terdapat perbedaan yang tidak signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal dan bola voli.

Saran yang dikemukakan yaitu “1) Pihak sekolah hendaknya memperhatikan dan berusaha meningkatkan pembinaan kebugaran jasmani para siswa, dengan menyediakan sarana dan prasarana yang lebih agar siswa lebih semangat lagi untuk menjalankan latihan. 2) Para siswa hendaknya meningkatkan kebugaran jasmani mereka dengan melakukan aktivitas fisik, dan menyadari pentingnya kebugaran jasmani untuk beraktivitas dalam kegiatan sehari-hari. 3) Pelatih ekstrakurikuler bola voli dan futsal di SMP N 1 tayan Kabupaten sanggau hendaknya meningkatkan kebugaran jasmani siswa terutama pada lima aspek tes kebugaran jasmani demi tercapainya kebugaran jasmani yang baik. 4) Dengan adanya penelitian ini, menjadi tolak ukur guru/pelatih agar dapat menjadi evaluasi serta langkah apa yang diprogramkan ke depan sehingga para siswa lebih berprestasi.

