

RINGKASAN SKRIPSI

Penelitian ini berjudul “Komparasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Dan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir”.

Rumusan masalah penelitian ini adalah “1) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir?. 2) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir?. 3) Adakah komparasi tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir.

Tujuan penelitian ini adalah “ 1) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir. 2) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir. 3) Untuk mengetahui komparasi tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bola basket di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir.

Variabel dalam penelitian ini adalah 1) Variabel bebas “ tingkat kebugaran jasmani “. 2) Variabel terikat “ Ekstrakurikuler bola voli dan ekstrakurikuler bola basket “. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif, dan bentuk penelitian yaitu survei.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 02 Mempawah Hilir. **Sampel** dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bola basket yang masing-masing berjumlah 15 orang siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menghitung *mean* (*M*), dan menggunakan rumus persentase dan pemaparan secara naratif.

Kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan data penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir dikategorikan sedang dengan rata-rata nilai 16,8. Dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 02 Mempawah Hilir dikategorikan sedang dengan rata-rata nilai 17,07. Sehingga terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bola basket dengan rata-rata perbedaan 0,27.

Saran “ 1) Untuk Pihak sekolah, hendaknya memperhatikan dan berusaha meningkatkan pembinaan kebugaran jasmani siswanya dengan menyediakan sarana dan prasarana sehingga siswa lebih semangat. 2) Untuk siswa, hendaknya meningkatkan kebugaran jasmani dengan banyak melakukan aktivitas fisik, dan siswa juga harus menyadari pentingnya kebugaran jasmani untuk beraktivitas sehari-hari. 3) Untuk Pelatih ekstrakurikuler bola voli dan bola basket SMP Negeri 02 Mempawah Hilir hendaknya secara berkala melakukan tes kebugaran jasmani kepada siswa, selain itu pelatih hendaknya meningkatkan kebugaran

jasmani siswa terutama pada lima aspek tes TKJI. 4) Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur bagi pelatih, guru agar dapat menjadi bahan evaluasi serta langkah apa saja yang diprogramkan kedepan.