

RINGKASAN SKRIPSI

Salvinus Akbar Tanjung.2016. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli dan Bulutangkis di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Kabupaten Ketapang*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia Pontianak.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh keinginan peneliti untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 hulu Sungai. Masalahan umum pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler voli dan bulutangkis di SMP Negeri 1 Hulu Sungai” Masalah umum tersebut dibatasi dengan tiga submasalah, yaitu “ (1) Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli, (2) Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis dan (3) bagaimanakah perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli dan bulutangkis di SMP Negeri 1 Hulu Sungai. Tujuan umum Penelitian ini adalah untuk mengetahui “Tingkat jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli dan bulutangkis yang terbagi menjadi tiga subtujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui; (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli, (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis dan (3) Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli dan bulutangkis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan bentuk penelitian perbandingan/komparasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran, yang menggunakan alat pengumpul data berupa instrumen tes kebugaran jasmani. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler voli dengan jumlah sampel 9 orang dan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis dengan jumlah sampel 8 orang yang bearti total keseluruhan sampel adalah 17 siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data, berikut simpulan secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Kabupaten Ketapang, mempunyai nilai rata-rata 16,7 dan bulutangkis mempunyai nilai rata-rata 14,9, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis sama-sama berada pada klasifikasi sedang. Berikut secara rinci berdasarkan rumusan masalah: (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli berada dalam kategori sedang. (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis berada dalam kategori sedang. (3) Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti

ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis sama dalam kategori sedang dengan selisih rata-rata nilai 1,8.

Saran dari peneliti yaitu; bagi sekolah perlunya penanaman tentang pentingnya menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani, bagi pelatih sebaiknya menyusun program latihan yang melibatkan aktivitas fisik dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengarahkan siswa yang berminat dan berbakat, bagi siswa diharapkan hendaknya berperan aktif dalam mengembangkan ekstrakurikuler disekolah demi menjaga kesehatan dan menambah wawasan dalam berorganisasi serta berprestasi.

