

ABSTRAK

Mira Sandrawaty, 1103807. Pengaruh Pembelajaran Permainan Hoki Terhadap Kebugaran Jasmani dan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 26 Garut, di bawah Bimbingan Carsiwan, M.Pd., dan dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd.,

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran permainan hoki terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 26 Garut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *ex post facto*. Desain Penelitian *Infact Group Design*. Populasi adalah siswa SMA Negeri 26 Garut yang mengikuti ekstrakurikuler, sampel sebanyak 22 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki dan 22 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler PMR sebagai kelompok kontrol melalui teknik pengambilan sampel dengan *Sampling Purposive*. Instrumen tes kebugaran jasmani adalah TKJI untuk rentang usia 16-19 tahun dan Angket Kepercayaan Diri. Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh dapat diketahui nilai signifikansinya adalah 2.021 dengan hasil pengujian kebugaran jasmani 3.920 dan hasil pengujian angket kepercayaan diri 2.852. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 2.021 maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan hoki memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 26 Garut, serta memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri 26 Garut.

Kata kunci: pembelajaran hoki, kebugaran jasmani, kepercayaan diri

ABSTRACT

Name: Mira Sandrawaty. NIM: 1103807. Title: Influence of hockey game learning againts physical fitness and self confidence students at SMAN 26 Garut. Under the guidance of Carsiwan, M.Pd and dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd.

The purpose of this research is to find as the influence of hockey game learning againts physical fitness and self confidence students at SMAN 26 Garut. The method used is a ex post facto method. Research design infact group design. Population is students of SMAN 26 Garut who follow extracurricular, a sample of 20 students who follow extracurricular hockey and 22 students who follow extracurricular PMR as the control group through the sampling technique with sampling purposive. Physical fitness test instrument are TKJI for the age range 16-19 years and questionnaires self confidence based processing and analysis of data obtained can know the significance value is 2.021 with test results physical fitness 3.920 and test results questtionnaires self confidence 2.852. Due to the significant value of greater than 2.021 the Ho is rejected. So it can be concluded that hockey game learning has a significant influence on the physical fitness of students of SMAN 26 Garut, as well as having a significant influence againts self confidence students SMAN 26 Garut.

Keywords : Hockey Game Learning, Physical Fitness, Self Confidence.