

[ABSTRAK

Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Terhadap Kebugaran Jasmani , Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Koba, Bangka Tengah

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap kebugaran jasmani, kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional dan keterampilan bermain sepakbola siswa kelas IX SMP Negeri 1 Koba, Bangka Tengah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian diambil dengan cara *purposive sampling* untuk kelompok eksperimen yang berjumlah 30 siswa dan secara *simple random sampling* untuk kelompok kontrol yang berjumlah 30 siswa. Penelitian dilakukan 3 kali seminggu selama kurang lebih 2 bulan. Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani (TKJI), Tes Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN), dan tes keterampilan bermain *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) yang telah memiliki validitas dan reliabilitas. Data diolah dengan *software* MS Excel 2007 dan IBM SPSS versi 22.0. melalui Uji *Independen Sampel t-test* dan *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Kata kunci: ekstrakurikuler, kebugaran jasmani, kecemasan, keterampilan bermain.

ABSTRACT

The Influence of Football Extracurricular Activities Toward Physical Fitness, Anxiety Facing National Examination and Skill Play Football Student Class IX SMP Negeri 1 Koba, Bangka Tengah

The purpose of this study was to determine the influence of football extracurricular activities toward physical fitness, anxiety facing of National Examination and skill to play football class IX students of SMP Negeri 1 Koba, Bangka Tengah. The method used in this research used experimental methods with pretest-posttest control group design. Samples were taken by purposive sampling for experimental group included 30 students and by simple random sampling for control groups totaling 30 students. The study was conducted three times a week for approximately two months. The instrument used was the physical fitness test (TKJI), Test Anxiety Levels Facing the National Examination (UN), and a test of skill Game Performance Assessment Instrument (GPAI) who have had validity and reliability. The data was processed with MS Excel 2007 software and IBM SPSS version 22.0. through independent sample t-test and paired sample t-test. Results of the study revealed that football extracurricular activities can enhance physical fitness, reduce anxiety of students in the face of the National Examination (UN) and can improve the skills of playing football.

Keywords: Extracurricular, physical fitness, anxiety, and skills play