

ABSTRAK

Dian Fitria (2016).Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Paskibra dan Siswa Yang tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Apapun DI SMAN 3 Purwakarta. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi. FPOK –UPI.

Pembimbing I: dr. Kurnia Eka Wijayanti, M. KM

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler paskibra dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif yang membandingkan status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler paskibra dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun. Populasi dari penelitian ini adalah siswa putra-putri kelas 2 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler paskibra dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun SMAN 3 Purwakarta. Yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang peserta, yang terdiri dari 15 siswa ekstrakurikuler Paskibra, dan 15 siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun. Pengambilan data menggunakan survey, dengan instrument yang digunakan TKJI untuk usia 16-19 tahun. Teknik analisis data untuk menguji perbedaan menggunakan analisis uji-t (menguji kesamaan dua rata-rata), melalui uji prasyarat normalitas, dan homogenitas. Hasil penelitian memperoleh nilai $t_{hitung}, 0.734 < t_{tabel} 2.048$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Paskibra dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun di SMAN 3 Purwakarta. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler paskibra tidak lebih baik daripada siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler apapun namun hanya lebih tinggi, dengan rerata hasil perolehan TKJI sebesar 11,93 untuk ekstrakurikuler paskibra dan 11,43 untuk siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Paskibra, dan Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Apapun