

ABSTRAK

PERBANDINGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BELADIRI, OLAHRAGA PERMAINAN DAN YANG TIDAK OLAHRAGA

(Studi Komparasi di SMART Ekselensia Indonesia)

Hidayatullah

1305422

Pembimbing : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan perilaku hidup sehat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri, olahraga permainan, dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga olahraga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling purposive* yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri maupun olahraga permainan dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada siswa SMART Ekselensia Indonesia sebanyak 77 orang. Instrumen yang digunakan ialah angket perilaku hidup sehat dengan hasil uji validitas dan reabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nilai rata-rata perilaku hidup sehat antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan dan olahraga beladiri dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan nilai $P = 0,000 < 0,05$ dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan nilai rata-rata perilaku hidup sehat antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri dan olahraga permainan dengan nilai $P = 0,480 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri maupun ekstrakurikuler olahraga permainan memiliki perilaku hidup sehat yang lebih baik daripada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

Kata Kunci : Perilaku hidup sehat, Ekstrakurikuler olahraga beladiri, Olahraga permainan, Tidak olahraga.

ABSTRACT

THE COMPARISION OF HEALTHY LIFE BEHAVIOR OF STUDENTS WHO FOLLOW MARTIAL ARTS EXTRACURRICUL, SPORTS GAMES ESTRACURRICULER AND DO NOT FOLLOW ANY SPORTS EXTRACURRICULER

(Study Comparision in SMART EKSELENSIA the Indonesian Army Base)

Hidayatullah

1305422

Adviser : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

This study aims to determine the comparison of healthy life behavior of students who follow martial arts extracurricular, sports games extracurricular and do not follow any sports extracurricular. The method used in this research is descriptive comparative with quantitative approach. The sampling technique used is purposive sampling that is students who follow martial arts, sports games and who do not follow the sports extracurricular on students SMART Ekselensia Indonesia as many as 77 people. The instrument used is a questionnaire of healthy living behavior with the results of validity and reliability tests. The results showed that there was a significant difference in mean values of healthy life behavior among students following extracurricular sports games and martial sports with those who did not follow extracurricular sports with $P = 0,000 < 0.05$ and there was no significant difference in mean score healthy life behavior among students who follow extracurricular sports martial arts and sports games with a value of $P = 0.480 > 0.05$. So, it can be concluded that students who follow martial arts extracurricular or sports games extracurricular have a better healthy life behavior than students who do not follow sports extracurricular.

Keywords: Healthy life behaviour, martial arts extracurricular, sports games, no sport