

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH BENTUK LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI DAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS VIII SMPN 1 CILEUNYI

Pembimbing 1 : Dr. Dian Budiana, M.Pd

Pembimbing 2 : Didin Budiman, M.Pd

Yessy Andini Gitawati

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi derajat kebugaran jasmani siswa SMP yang rata-rata berkategori rendah dan kurangnya tingkat kepercayaan diri siswa untuk mampu berekspresi dan berkreasi di sekolah. Tujuan utama dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit* dan *Activity benefits* terhadap peningkatan derajat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa, serta untuk mengetahui perbandingan pengaruh kedua bentuk latihan tersebut terhadap peningkatan derajat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa kelas VIII di SMPN 1 Cileunyi.

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Intact-Group Comparison Design* dan instrumen penelitiannya yaitu tes kebugaran jasmani dan skala angket.

Hasil pengolahan dan analisis data untuk perbandingan pengaruh kedua bentuk latihan kebugaran jasmani di atas terhadap percaya diri siswa diperoleh $t_{hitung} = 1,82 > t_{tabel} = 1,75$, jadi $H_0 =$ ditolak. Sedangkan untuk perbandingan pengaruh kedua bentuk latihan kebugaran jasmani terhadap derajat kebugaran jasmani siswa diperoleh $t_{hitung} = 0,03 > t_{tabel} = 1,75$, jadi $H_0 =$ diterima.

Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari kedua bentuk latihan kebugaran jasmani terhadap percaya diri siswa, tetapi tidak terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan terhadap derajat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Cileunyi.

Kata Kunci : Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani, *Health-Related Circuit*, *Activity Benefit*, Derajat Kebugaran Jasmani Siswa, Tingkat Percaya Diri Siswa

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

THE COMPARISON OF THE EFFECT OF PHYSICAL FITNESS EXERCISES FORMS TO THE IMPROVEMENT OF STUDENTS PHYSICAL FITNESS LEVEL AND STUDENTS SELF-CONFIDENCE AT GRADE VIII IN SMPN 1 CILEUNYI

Preceptor 1 : Dr. Dian Budiana, M.Pd

Preceptor 2 : Didin Budiman, M.Pd

Yessy Andini Gitawati

The research was distributed by the students physical fitness condition at Junior High School degrees that average in low categories and not enough confidence level of students to show of their expression and creating at school. The main objective in this research that is to know the effects of the physical exercise 'Fitness Health-Related Circuit' form and 'Activity Benefits' form to physical fitness level improved and self-confidence of students, as well as to know the comparison effects of both these exercise forms to physical fitness level improved and self-confident of students at grade VIII in SMPN 1 Cileunyi. The research methods in this study is an experiment with the design is 'One-Group Pretest-Posttest Intact-Group Comparison Design', and research instruments is physical fitness test (TKJI) and questionnaire. The processing and analysis of data for the comparison effects of both these physical fitness exercise forms for confident of students was obtained $t_{(count)} = 1,82 > t_{(table)} = 1.75$, so $H_0 =$ declined. As for the comparison effects of these both physical exercise forms to the students physical fitness level that was obtained $t_{(count)} = 0.03 < t_{(table)} = 1.75$, so $H_0 =$ accepted. The conclusion is there's a significant result of difference effect for both of physical exercise forms to the students confidence, but there's no significant result of comparison effect for the students physical fitness level at grade VIII in SMPN 1 Cileunyi.

Key Words : Physical Fitness Forms, Health-Related Circuit, Activity Benefit, The Level of Students Physical Fitness, The Level of Students Sel-Confidence

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu