

**PERBANDINGAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA  
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN  
EKSTRAKURIKULER NON OLAHRAGA**

**(Studi Deskriptif Kuantitatif di SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program  
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Pendidikan Jasmani



Oleh

**Radella Riva Irawan**

**NIM 1500305**

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2019**

**PERBANDINGAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA  
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN  
EKSTRAKURIKULER NON OLAHRAGA**

**(Studi Deskriptif Kuantitatif di SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung)**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana  
pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**© Radella Riva Irawan 2019**

**Universitas pendidikan Indonesia**

**Juni 2019**

**Hak Cipta dilindungi Undang-Undang**

**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan  
dicetak ulang, difoto copy atau lainnya tanpa ijin dari penulis**

**LEMBAR PENGESAHAN**

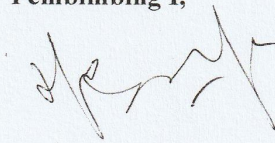
**RADELLA RIVA IRAWAN**

**PERBANDINGAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA  
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN  
EKSTRAKURIKULER NON OLAHRAGA**

**(Studi Deskriptif Kuantitatif di SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung)**

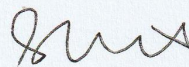
**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH DOSEN PEMBIMBING**

**Pembimbing I,**



**Drs. Andi Suntoda, M.Pd**  
**NIP. 195806201986011002**

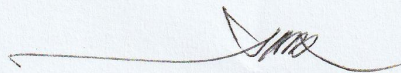
**Pembimbing II,**



**Suherman Selamat, M.Pd**  
**NIP. 197603062005011010**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Agus Mahendra, MA.**  
**NIP. 19630824198031002**

## ABSTRAK

**Radella Riva Irawan**

**PERBANDINGAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA  
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN  
EKSTRAKURIKULER NON OLAHRAGA  
(Studi Deskriptif Kuantitatif di SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung)**

**Radella Riva Irawan, Andi Suntoda Situmorang, Suherman Slamet**  
Program Studi PGSD Penjas. Universitas Pendidikan Indonesia

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada hasil observasi pra-penelitian yang telah penelilitindakan sebelumnya, dalam observasi pra-penelitian tersebut peneliti mendapat temuan bahwa sarana dan prasarana olahraga di SD kemala bhayangkari tidak memadai, disisi lain peneliti juga mendapatkan temuan bahwa kegiatan ekstrakurikuler baik olahraga dan non olahraga tidak berjalan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan derajat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Penelitian ini menggunakan penelitian Deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian adalah siswa kelas atas di SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung sebanyak 40 siswa (Siswa ekstrakurikuler olahraga 20 dan Siswa ekstrakurikuler non olahraga 20). Derajat kebugaran jasmani siswa diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis menggunakan SPSS 21, Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil t hitung sebesar -0,732 dan nilai signifikansi sebesar 0,468. Karena nilai signifikansi yaitu 0,468 lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) dan t hitung yaitu -0,732 lebih kecil dari pada t tabel yaitu 2,021, maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis awal ( $H_a$ ) ditolak. Kesimpulannya terdapat perbedaan derajat kebugaran antara siswa ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga di SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung. Siswa ekstrakurikuler olahraga menunjukkan derajat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa ekstrakurikuler non olahraga

**Kata Kunci :** Derajat Kebugaran, Ekstrakurikuler, Siswa SD, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

## **ABSTRAK**

**Radella Riva Irawan**

**THE RATIO OF PHYSICAL WELLNESS BETWEEN STUDENTS  
WHO TAKE A SPORT EXTRACURRICULAR AND NON-SPORT  
EXTRACURRICULAR  
(Quantitative Descriptive Study at Kemala Bhayangkari Elementary School,  
Bandung City)**

**Radella Riva Irawan, Andi Suntoda Situmorang, Suherman Slamet**

Program Studi PGSD Penjas. Universitas Pendidikan Indonesia

This study focused to determine there are differences in the degree of physical fitness of students who take extracurricular sports and non-sports extracurricular students. This study uses descriptive quantitative research. The research subjects were 45 high school students at SD Kemala Bhayangkari in Bandung City (25 sports extracurricular students and non-sports extracurricular students 20). Students' physical fitness degrees were measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data were analyzed using SPSS 21, Based on the results of the analysis, the results of t count were -0.732 and a significance value of 0.468. Because the significance value of 0.468 is greater than 0.05 ( $\text{sig} > 0.05$ ) and t count, which is -0.732 smaller than t table which is 2.021, then the null hypothesis ( $H_0$ ) is accepted and the initial hypothesis ( $H_a$ ) is rejected. In conclusion, there are differences in fitness degrees between sports extracurricular and non-sports extracurricular students at Kemala Bhayangkari Elementary School, Bandung City. Extracurricular sports students show better physical fitness degrees than non-sports extracurricular students.

**Kata Kunci :** Derajat Kebugaran, Ekstrakurikuler, Siswa SD, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	47
ABSTRAK.....	48
DAFTAR ISI.....	49
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Di Lihat dari Segi Teori.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Dilihat dari Segi Kebijakan.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Dilihat dari Segi Praktik.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.4 Dilihat dari Segi Isu serta Aksi Sosial.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN	Error! Bookmark not defined.
<b>defined.</b>	
HIPOTESIS TINDAKAN.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Karakteristik Siswa.....	Error! Bookmark not defined.
2.3. Ekstrakurikuler.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Tujuan Ekstrakurikuler.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Jenis-Jenis Ekstrakurikuler.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Tes Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.

2.5. Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7 Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Partisipan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1 Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.2 Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.1 Tahap persiapan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.2 Tahap Pelaksanaan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.3 Tahap Penyelesaian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.1 Uji Normalitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.2 Uji Homogenitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.3 Uji Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 HASIL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Uji Normalitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Uji Homogenitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3 Hasil Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Implikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3 Rekomendasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Daftar Pustaka.....	51

LAMPIRAN..... **Error! Bookmark not defined.**

### **Daftar Pustaka**

- Afif Nurba'idi. 2016. Pengaruh Latihan Dinamis Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Ekstrakurikuler Olahraga. Hlm. 1-27
- Alfin, Jauharoti. 2015. Analisis Karakteristik Siswa Pada Tingkat Sekolah Dasar. Hlm. 190-205. (192)
- Arikunto. Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arjuna Fathurahman. 2009. Kesehatan Olahraga. hlm. 128-144.
- Asmoro Arifiawan. 2017. Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler bola Basket. Hlm. 271-275.
- Azizil Fikri. 2017. Meningkatkan Kebugaran Jssmani Melalui Metode Latihan Sikuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Hlm. 90-102.
- Darmawan Ibnu. 2006. Upaya Meningkatkan Kebugara JASmani Siswa Melalui Pembelajaran Jasmani. Hlm 444-453.
- Depdiknas. 2003. UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Departemen Pendidikan Nasional.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga untuk kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hermawan Agung, 2011. Mengetahui Karakteristik Peserta Didik Untuk Memaksimalkan Pembelajaran.
- Juniatur Rahman. 2014. Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, : Studi Eksperimen Metode Circuit Training. Hlm. 265-279.



- Kurniawan, Faidillah, dan Tri Hadi Karyono. 2010. Ekstra Kurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Pendidikan Sekolah. hlm. 1-17
- Muhajir. 2004. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik1. Jakarta:Erlangga.
- Nugraha Bayu. 2012. Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. hlm. 557-564
- Prof Tarigan. 2015. Ilmu Faal. Hlm 24. Bandung : FPOK UPI.
- Ratno, Puji. 2015. Perbedaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Melalui Jalur SNMPTN Undangan Dengan Jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri Sbmptn. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Volume 15, Nomor 1, hlm. 38-47 (43)
- Sajoto, M. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta, Debdikbud.
- Sudjana Nana. dan Ibrahim. 2007 Penelitian dan Penilaian Pendidikan, Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sukamti dkk. 2016. Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 12, Nomor 2, hlm. 31-40 (32)
- Sulistiono, 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. hlm. 223-233
- Wijayanto Zulki. 2012.Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. Hlm. 7-10.

Yudha. 2017. Pengembangan Kegiatan KO dan Kegiatan Ekstrakurikuler. hlm.  
1-1

