

ABSTRAK

Gregy Leona Safari, 1104144, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Judul: Pengaruh Ekstrakurikuler Bulutangkis Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMP Negeri 1 Lembang, Pembimbing Drs. Mudjihartono, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh ekstrakurikuler bulutangkis terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Lembang. Penelitian ini menggunakan metode ex post facto, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Lembang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling, sebanyak 15 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis, 15 siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) data hasil tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis memiliki kebugaran jasmani yang baik, adapun presentasenya yakni berjumlah 100% berstatus baik, sedangkan data hasil tes kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis berstatus sedang.

Kata Kunci: Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), Ekstrakurikuler Bulutangkis

ABSTRACT

Gregy Leona Safari, 1104144, Study program of physical education, health and recreation. Title: Badminton extracurricular influence on the level of physical fitness of student in junior high school 1 Lembang, Mentor: Drs. Mudjihartono, M.Pd.

This study aims to determine differences in physical fitness in students who follow and do not follow extracurricular badminton. This research uses ex post facto method, Population in this study is all students of SMP Negeri 1 Lembang. The sampling technique is using random sampling technique, which is as many as 15 students who following badminton extracurricular and 15 students who do not following badminton extracurricular. Instrument used in this research is Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) data results of physical fitness tests of students who follow extracurricular badminton have good physical fitness, as for the percentage that is 100% good status, while the physical fitness test results of students who did not follow the extracurricular badminton status with a percentage of 50%.

Keyword: Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), Badminton Extracurricular