

ABSTRAK

PENGARUH EKSTRAKURIKULER PANJAT DINDING (*WALL CLIMBING*) TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Oleh :

Siti Nur Kholifah

0900155

Penelitian ini memaparkan tentang pentingnya peranan kebugaran jasmani dan kepercayaan diri dikalangan pelajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*) terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian *pretest posttes design*. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Cikarang Utara Kab. Bekasi dengan sampel 25 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan lembar angket dan Tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) diantaranya tes lari cepat 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1000 meter. Penelitian ini memakai analisis statistik yaitu analisis uji t (uji hipotesis) dengan kesamaan dua rata-rata satu pihak. Hasil pengujian menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat peningkatan Kebugaran Jasmani siswa secara signifikan melalui kegiatan ekstrakurikuler Panjat dinding (*wall climbing*). Ekstrakurikuler panjat dinding juga memberikan peningkatan terhadap kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran penjas, namun secara statistik hasil menunjukkan tidak signifikan.

Kata Kunci : *Wall Cilmbing*, Kebugaran Jasmani,
Kepercayaan diri siswa dan Pendidikan Jasmani

Siti Nur Kholifah, 2014

Pengaruh Ekstrakurikuler Panjat Dinding (Wall Climbing) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

EFFECT EXTRACURRICULAR WALL CLIMBING IMPROVEMENT OF FITNESS PHYSICAL AND CONFIDENCE IN STUDENT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

By:
Siti Nur Kholifah
0900155

This study describes about the importance of physical fitness and self-confidence among students . The purpose of this study is to determine how much influence extracurricular climbing wall (wall climbing) to the improvement of physical fitness and self-confidence of students in the subject of Physical Education . The method used in this study is experimental . The study design posttest pretest design . Population and sample in this study was the students of SMAN 1 North Cikarang district. Bekasi with a sample of 25 people . The instrument used in this study is a questionnaire and a test sheet TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) including 60 -meter sprint test , body lift , lay sit , jump up and run 1000 meters . This study used statistical analysis ie t test analysis (hypothesis testing) with an average similarity of the two parties . The results show that the hypothesis is accepted that there is an increasing significantly Physical Fitness students through extracurricular activities Climbing wall (wall climbing) . Extracurricular climbing wall also provides enhanced the confidence of students in subjects penjas , however, showed no statistically significant results .

Keywords : Wall Climbing , Physical Fitness , Student confidence and Physical Education

Siti Nur Kholifah, 2014

Pengaruh Ekstrakurikuler Panjat Dinding (Wall Climbing) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu