

ABSTRAK

Evti Lasmi Dewi. 2019. “Perbedaan Kemampuan Kardiovaskuler Antara Siswa Yang Aktif Mengikuti Ekstrakurikuler Dengan Siswa Yang Tidak Aktif Mengikuti Ekstrakurikuler Kelas VIII Di SMP Negeri 10 Padang”

Di SMP Negeri 10 Padang belum diketahui dengan jelas perbedaan kemampuan kardiovaskuler antara siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler dengan siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler. Hal ini dikarenakan tes kemampuan kardiovaskuler belum pernah dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kemampuan kardiovaskuler siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan siswa yang tidak aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif-deskriptif dengan pendekatan studi komparatif yaitu untuk membandingkan antara dua kelompok variabel atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas VIII di SMP Negeri 10 Padang yang berjumlah 270 orang. Teknik pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan kriteria-kriteria tertentu, sampel diambil berjumlah 15 orang pada masing-masing kelompok sebagai sampel dan total sampel berjumlah 30 siswa. Pengumpulan data diambil dengan melakukan tes naik turun bangku (*Harvard step test*). Teknik analisis data adalah dengan menggunakan teknik uji t.

Data hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan kemampuan kardiovaskuler yang signifikan antara siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler dengan siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler, dan ini dibuktikan dari $t_{hitung} = 2,67 > t_{tabel}$ pada $\alpha=0,05 = 1,701$. Jadi berdasarkan hasil data yang ditemukan dalam penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kardiovaskuler siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler berbeda dengan kemampuan kardiovaskuler siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 10 Padang. Dari hasil penelitian ini dapat disarankan pada pihak sekolah untuk memberikan dukungan baik dari segi fasilitas dan dukungan lainnya agar siswa berminat untuk aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler agar terbentuknya tingkat kemampuan kardiovaskuler siswa yang lebih baik.

Kata Kunci : *Kardiovaskuler, ekstrakurikuler*