

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang

OLEH : DERI GUSTIAN

Masalah penelitian ini adalah kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 3 Padang belum sesuai seperti yang diharapkan fenomenalnya terjadi karena di sekolah SMAN 3 Padang banyak disita oleh kegiatan yang tidak memerlukan gerak fisik secara khusus. Kegiatan tersebut sangat mempersempit waktu siswa untuk melakukan kegiatan olahraga salah satunya ekstrakurikuler sepakbola.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 3 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu menggambarkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 3 Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kesegaran jasmani Indonesia, terhadap sampel siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Data dianalisis dengan statistik deskriptif menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Dari hasil analisis data penelitian ditemukan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sebagai berikut :0 orang (0.0%) berada pada kategori baik sekali, 6 orang (40%) berkategori baik, 9 orang (60%) berkategori sedang, 0 orang (0.0%) kurang dan 0 (0.0%) berkategori kurang sekali. Dengan demikian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa persentase keterwakilan kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola adalah 68 % dan artinya kriteria interpretasi skor yang diperoleh berada pada klasifikasi Baik .