

ABSTRAK

Muhammad Sofyan, Nim: 6141111064 Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Berangkai Untuk Siswa Ekstrakurikuler Tarung derajat SMP IT AL HIJRAH Lautdendang Tahun Ajaran 2019/2020.

Pembimbing : Zen Fadli

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan berangkai untuk siswa ekstrakurikuler tarung derajat SMP IT AL HIJRAH Lautdendang tahun ajaran 2019/2020.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan jumlah sampel 16 orang siswa kelas VII, yang diperoleh dengan teknik total sampel. Teknik pengumpulan data untuk kebugaran jasmani yaitu pre-test dan post-test. Instrument penelitian untuk mengukur kebugaran jasmani berjumlah lima jenis yaitu : 1). Lari 40 meter 2). Gantung siku tekuk 3). Baring duduk 30 detik 4). Loncat tegak 5). Lari 600 meter. Hasil pretest yang diperoleh dari pengukuran kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler tarung derajat SMP IT AL HIJRAH Lautdendang antara 10 – 15, harga rata – rata sebesar 12,56 dan simpangan bakunya sebesar 1,6721. Hasil post-test yang diperoleh dari pengukuran kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler tarung derajat SMP IT AL HIJRAH Lautdendang antara 12 – 17, harga rata-rata sebesar 13,9375 dan simpangan bakunya 1,3889.

Teknik analisis data yang digunakan ialah menentukan uji hipotesis (uji-t) Diperoleh nilai thitung = 6,823 sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikan = 0,05 dengan dk = n-1 = 16-1 = 15, diperoleh angka t tabel = 2,13. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,823 > 2,13$), maka dalam hal ini hipotesis alternatif diterima yang berbunyi : "ada pengaruh peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan berangkai untuk siswa ekstrakurikuler tarung derajat smp it al hijrah lautdendang tahun ajaran 2019/2020".

Kata Kunci: Latihan berangkai untuk meningkatkan kebugaran jasmani