

## ABSTRAK

**DEDEK NATANAEL SEBAYANG.** Perbedaan Kebugaran Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dengan yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Pancur Batu Tahun 2019. (Pembimbing : ROSMAINI HASIBUAN)  
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED Tahun 2019

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada siswa putra SMA Negeri 1 Pancur Batu.

Dalam penelitian ini populasi yaitu siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan jumlah populasi sebanyak 64 orang dan yang siswa putra yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga kurang lebih 470 siswa. Sedangkan sampel yang di pergunakan adalah sebanyak 30 orang yaitu 15 orang siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler dan 15 orang siswa putra yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Adapun pengambilannya dilakukan dengan teknik *Purposive sample*. Untuk memperoleh data kebugaran jasmani diperoleh dengan tes statistik *uji-t Independent Sample Test* dengan program computer SPSS.

Dari hasil penghitungan diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada siswa putra SMA Negeri 1 Pancur Batu masuk dalam kategori “Sedang”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan kebugaran antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada siswa putra SMA Negeri 1 Pancur Batu Tahun 2019. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : Kebugaran , Ekstrakurikuler