

ABSTRAK

KONTRIBUSI TINGGI BADAN, BERAT BADAN, PANJANG TUNGKAI, DAN LINGKAR PAHA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKULIKULER ATLETIK SISWA SMA N 1 PRINGSEWU TAHUN AJARAN 2015/2016

Oleh

Febriana Ulfa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, dan lingkaran paha terhadap tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler atletik siswa SMA N 1 Pringsewu tahun ajaran 2015/2016. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti, siswa, guru/ pelatih dan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Sebagai bahan latihan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMA N 1 Pringsewu dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *one shoot model* atau satu kali pengambilan data dan teknik analisis data menggunakan *Multiple Regresi*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi badan putra memiliki koefisien determinasi sebesar 43,2% pada tingkat kebugaran jasmani, berat badan putra memiliki koefisien determinasi sebesar 35,2% pada tingkat kebugaran jasmani, panjang tungkai putra memiliki koefisien determinasi sebesar 16,3% pada tingkat kebugaran jasmani, lingkaran paha putra memiliki koefisien determinasi sebesar 5,3% pada tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa panjang tungkai memberikan kontribusi lebih besar terhadap tingkat kebugaran jasmani, Rekomendasi dari hasil penelitian ini bahwa untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani memperhatikan unsur fisik di bandingkan dengan aspek-aspek yang lainnya.

Kata kunci: atletik, berat badan, kebugaran jasmani, lingkaran paha, panjang tungkai, tinggi badan.