

ABSTRAK

MUHAMAD RIFQI PRADANA. 2023. **Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Bersepeda dan Jalan Kaki ke Sekolah.** Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.

Tujuan penelitian yang hendak dicapai oleh peneliti yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang bersepeda dan berjalan kaki ke sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah dekriptif kuantitatif dengan desain survey. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang berarti antara siswa yang berangkat ke sekolah dengan bersepeda dan berjalan kaki terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat ke sekolah dengan bersepeda yaitu 21,13 sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki yaitu 20,12. Berdasarkan nilai mean tersebut maka siswa yang berangkat ke sekolah dengan bersepeda lebih tinggi tingkat kebugaran jasmaninya yaitu 1,01. Hasil uji t dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar $0.027 < 0.05$. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik bersepeda dan jalan kaki ke sekolah. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik bersepeda dan jalan kaki ke sekolah”, diterima. Artinya berangkat ke sekolah dengan bersepeda dan berjalan kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci : Bersepeda, Berjalan Kaki, Tingkat Kebugaran Jasmani