

ABSTRACT

MUHAMAD RIFQI PRADANA. 2023. Physical Fitness Level of Students Cycling and Walking to School. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya City.

The research objective to be achieved by researchers is to determine the level of physical fitness of students who cycle and walk to school. The research method used is descriptive quantitative survey design. The population and sample in this study amounted to 40 people. Based on the results of the research and discussion above, it can be concluded that there is a significant influence between students who go to school by cycling and walking on the level of physical fitness of students. The physical fitness level of students who go to school by cycling is 21.13 while the level of physical fitness of students who go to school by walking is 20.12. Based on this mean value, students who go to school by cycling have a higher level of physical fitness, namely 1.01. The results of the t test can be seen that the significance value of p is $0.027 < 0.05$. These results indicate that there is a significant difference in the level of physical fitness of students cycling and walking to school. Thus the hypothesis which reads "There are differences in the level of physical fitness of students cycling and walking to school", is accepted. This means that going to school by cycling and walking has a significant effect on increasing students' physical fitness.

Keywords: Cycling, Walking, Level of Physical Fitness

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Khadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sholawat serta salam senantiasa tercurah pada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK BERSEPEDA DAN JALAN KAKI KE SEKOLAH (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri I Sukasenang)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Selama proses penyusunan Skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga Skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca. Oleh karena itu, dengan senang hati penulis menerima semua saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki supaya Skripsi ini lebih baik lagi.

Tasikmalaya, 20 Juni 2023

Penyusun,

Muhamad Rifqi Pradana
182191189