

## RINGKASAN

**FEBRIYANTO. Pengaruh Permainan Mini Basket Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Kelas 5-6 Sekolah Dasar Islam Al-Izhar Pondok Labu (Penelitian dilakukan pada klub ekstrakurikuler bola basket sekolah dasar islam Al-Izhar Pondok Labu Jakarta). Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta 2019**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan Mini Basket terhadap kebugaran siswa dan siswi kelas 5 dan 6 SD Islam Al-Izhar Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan atletik dan lapangan basket SD Islam Al-Izhar Pd Labu Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pengambilan data melalui tes awal dan tes akhir. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan nilai reliabilitas 0,89 dan nilai validitas 0,92.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Islam Al-Izhar Jakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket sebanyak 10 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi di jadikan sampel, kemudian di tes awal, lalu di beri permainan mini basket yang kemudian beri tes akhir.

Teknik yang digunakan untuk menganalisa data adalah uji t pada taraf signifikan 0,05. Hasil analisa data keseluruhan adalah sebagai berikut: pada tes awal mempunyai rentang 20 sampai 30 dengan nilai rata-rata 26,4 sedangkan pada tes akhir mempunyai rentang 28 sampai 40 dengan nilai rata-rata 36,4.

Perbandingan tes awal dan tes akhir di peroleh nilai t hitung = 2,833 ternyata lebih besar dari t table = 2,262. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa permainan mini basket dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.