

COMPARISON OF PHYSICAL HEALTH STUDENT GRADE X SMA NEGERI 1 WEST RENGAT WITH STUDENT GRADE X SMA NEGERI 2 WEST RENGAT

Dede suryana,¹ Drs. Saripin, M.Kes, AIFO,² Kristi agust, S.Pd, M.Pd,³
Dedesuryana001@gmail.com,081277939529, Saripin88@yahoo.com, agust_87@yahoo.com

*Physical Education and Recreation Department
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: The problem in this study began from the observation researchers that differences in physical fitness grade X SMA Negeri 1 West Rengat higher than the grade X SMAN 2 West Rengat, It can be seen during the process of teaching and learning a sport where there are still many children who complain in physical activity. Therefore, this study aimed to compare the physical fitness level of grade X SMA Negeri 1 West Rengat with grade X SMAN 2 West Rengat. This type of research is an ex post facto research. The population in this study were students of SMA Negeri 1 West Rengat consisting of 160 students and students of grade X SMAN 2 West Rengat consisting of 128 students of grade X. Sampling was done by purposive sampling, the sample in this study grade X.1 students of SMA 1 West Rengat totaling 29 people and grade X.1 students of SMA Negeri 2 West Rengat totaling 29 people, after the data is obtained, the technique of data analysis in this research is to use the test "t". From these results it could be concluded: 1) Data from tests of physical fitness grade X SMA Negeri 1 West Rengat showed a population of normal distribution, 2) Data from tests of physical fitness grade X SMAN 2 West Rengat showed a population of normal distribution, 3) Data physical fitness test results of boys and girls SMA Negeri 1 West Rengat overall average physical fitness test scores of students of SMA Negeri 1 West Rengat ie $13.28 = 13$, according to the norms of physical fitness that are in the 10-13 grades Less gradeification, 4) the result of physical fitness test boys and girls SMAN 2 West Rengat overall average physical fitness test scores of students of SMA Negeri 2 West Rengat ie $12.53 = 13$, according to Norma physical freshness grades 10-13 are in the gradeification of Less , 5) There is no comparison of the level of physical fitness among male students SMA Negeri 1 West Rengat with male student SMAN 2 West Rengat after t test obtained tcount (0.496) < t table (1.703), where H_a is rejected, 6) There is a comparison of the level of freshness physical between female student SMAN 1 West Rengat with female student SMAN 2 West Rengat West after t test obtained tcount (1.768) > t table (1.703), where H_a is accepted.

Keywords: Physical Fitness level of grade X SMA Negeri 1 West Rengat with grade X SMAN 2 West Rengat

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 RENGAT BARAT DENGAN SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 RENGAT BARAT

Dede suryana,¹ Drs. Saripin, M.Kes, AIFO,² Kristi agust, S.Pd, M.Pd,³
Dedesuryana001@gmail.com, 081277939529, Saripin88@yahoo.com, agust_87@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu perbedaan kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Rengat Barat lebih tinggi dari siswa kelas X SMA Negeri 2 Rengat Barat, Hal ini dapat dilihat pada saat proses belajar pembelajaran olahraga dimana masih banyaknya anak-anak yang mengeluh dalam beraktifitas fisik. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa kelas X SMA Negeri 2 Rengat Barat. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Expost Fakto*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat yang terdiri dari 160 siswa kelas X dan siswa SMA Negeri 2 Rengat Barat yang terdiri dari 128 siswa kelas X. Penarikan sampel dilakukan dengan *Purposive Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini siswa kelas X₁ SMA Negeri 1 Rengat Barat berjumlah 29 orang dan siswa kelas X₁ SMA Negeri 2 Rengat Barat berjumlah 29 orang, setelah data didapat maka teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji “t”. Dari hasil penelitian ini didapat kesimpulan : 1) Data hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Rengat Barat menunjukkan populasi berdistribusi normal, 2) Data hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Rengat Barat menunjukkan populasi berdistribusi normal, 3) Data hasil tes kesegaran jasmani siswa putra dan putri SMA Negeri 1 Rengat Barat secara keseluruhan rata-rata nilai hasil tes kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat yaitu $13,28 = 13$, menurut norma kesegaran jasmani nilai 10-13 berada pada klasifikasi Kurang, 4) Data hasil tes kesegaran jasmani siswa putra dan putri SMA Negeri 2 Rengat Barat secara keseluruhan rata-rata nilai hasil tes kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Rengat Barat yaitu $12,53 = 13$, menurut Norma Kesegaran Jasmani nilai 10-13 berada pada klasifikasi Kurang, 5) Tidak terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa putra SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa putra SMA Negeri 2 Rengat Barat setelah dilakukan uji t didapat $t_{hitung} (0,496) < t_{tabel} (1,703)$, dimana H_a ditolak, 6) Terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa putri SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa putri SMA Negeri 2 Rengat Barat setelah dilakukan uji t didapat $t_{hitung} (1,768) > t_{tabel} (1,703)$, dimana H_a diterima.

Kata kunci : Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa kelas X SMA Negeri 2 Rengat Barat

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas. Salah satu faktor untuk mencapai maksud yang terkandung dalam tujuan pendidikan nasional tersebut adalah kesegaran jasmani yang mana merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh seseorang. Kesegaran jasmani yang dimaksud adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktifitas secara maksimal yang berkaitan dengan kesehatan untuk mempertahankan kondisi tubuh dari bermacam gangguan kesehatan.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yang sangat erat kaitannya dengan kemampuan fisik seseorang, baik itu daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, keseimbangan, sebagaimana menurut Lycholat dalam Gusril (2008:128) bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani adalah “Daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan komposisi tubuh, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya, dan waktu reaksi”. Kesegaran jasmani melibatkan semua kalangan usia terutama masa usia anak-anak dan remaja yang sedang menginjak bangku pendidikan. Kesegaran jasmani sangat bermanfaat bagi siswa dalam proses belajar di sekolah, yakni membentuk siswa yang sangat berjiwa semangat belajar, berfikir baik dan optimis dalam belajar. Melihat begitu pentingnya kesegaran jasmani dalam pendidikan maka banyak usaha yang perlu dilakukan yaitu dengan melakukan pembinaan olahraga dalam berbagai lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui sekolah menengah atas (SMA).

SMA Negeri 2 Rengat Barat merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang terletak di Jl, Lintas Timur Desa Kota Lama, Kecamatan Rengat Barat Kabupaten INDRA GIRI HULU, sama dengan pada sma pada umumnya pendidikan sekolah di SMA N 2 Rengat Barat ditempuh dalam waktu 3 tahun pelajaran, mulai dari kelas X sampai kelas XII. Fasilitas yang dimiliki SMA N 2 Rengat Barat untuk menunjang kegiatan belajar mengajar fasilitas tersebut antara lain : kelas, perpustakaan, laboratorium biologi, laboratorium fisika, laboratorium kimia, laboratorium komputer, laboratorium bahasa, kantin. SMA N 2 Rengat Barat memiliki kegiatan ekstrakurikuler diantaranya: sepak bola, bola voli, takraw, silat, pramuka, dan rohis.

SMA N 1 Rengat barat terletak di Jl, Gerbangsari No 25, Pematang reba rengat barat INHU. Fasilitas untuk menunjang proses belajar pembelajaran di SMA N 1 Rengat barat fasilitasnya antara lain: kelas, laboratorium bahasa, laboratorium bahasa inggris, laboratorium komputer, laboratorium biologi, uks dan kantin. Di SMA N 1 Rengat barat juga memiliki beberapa bidang extra kurikuler antarlain : sepak bola, paduan suara, basket, kempo, voli, futsal, tari, melukis, english championship, pecinta alam, paskibra, pramuka, bulutangkis.

SMA Negeri 1 Rengat Barat ini berada di desa pematang reba yang kondisi geografisnya jauh dari perkotaan dan suasana sekolah di sana terasa hening dan damai karena masih kurangnya kendaraan yang berlalu lalang di lokasi sekolah SMA N 1 Rengat Barat, pada umumnya mayoritas orang tua dari siswa dan siswi SMA Negeri 1 Rengat Barat matapencahariannya sehari-hari adalah bekerja di kebun karet dan kebun sawit yang mana siswa dan siswi SMA Negeri 1 Rengat barat lebih banyak menghabiskan waktu di luar jam sekolahnya untuk sekedar membantu pekerjaan orang tua di kebun ataupun mengerjakan pekerjaan rumah ketika orang tua mereka sibuk di kebun. Sedangkan SMA Negeri 2 Rengat Barat kondisi

geografisnya bisa di katakan hampir sama dengan SMA N 2 Rengat barat yang membedakan adalah letak sekolah yang dekat dengan jalan lintas timur sehingga mempermudah untuk mereka pergi ke sekolah, mayoritas dari orang tua siswa dan siswi SMA Negeri 2 Rengat Barat matapencahariannya sehari-hari adalah bekerja di kantor dan menjadi staf pegawai di salah satu pabrik yang mengelola getah karet. sehingga kebanyakan siswa dan siswi di SMA N 2 Rengat Barat banyak menghabiskan waktu berlibur mereka dengan semua fasilitas yang di berikan orang tua mereka, mereka banyak menghabiskan waktu untuk bermain ke warnet dan jalan-jalan.

Tetapi Berdasarkan hasil dari observasi sementara yang saya lakukan di kedua sekolah tersebut khususnya kelas X pada saat proses belajar pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi dengan materi yang sama yaitu meningkatkan kesegaran jasmani, perlakuan yang di berikan oleh guru di masing-masing sekolah hampir sama, seperti siswa di suruh berbaris berbanjar dengan jarak rentang kedua tangan kemudian siswa pada barisan pertama berlari zigzag melewati kawannya yang lain dan begitu seterusnya, kemudian meloncat dengan tumpuan kedua kaki melewati kawan yang posisinya sujud di lakukan secara bergantian, kelas X di SMA N 2 Rengat Barat di awal sangat semangat untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi setelah melakukan beberapa tindakan seperti yang di jelaskan di atas siswa dan siswinya sudah merasa jenuh, mengeluh dan malas sehingga di akhir materi mereka sudah merasa lelah yang berlebihan, mungkin ini di akibatkan kurangnya daya tahan dan kekuatan.

Selanjutnya dengan siswa kelas X yang ada di SMA N 1 Rengat barat mereka di awal juga sangat bersemangat untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi, namun ketika di lihat dari aktifitas luar sekolahnya seperti lebih banyak membantu pekerjaan orang tua di kebun dan di rumah pada saat proses mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi mereka mengikuti pelajaran dengan baik dari awal hingga akhir mengikuti instruksi penuh semangat dan kegembiraan dan walau pada akhirnya mereka merasa lelah sesudah beraktifitas fisik.

Berdasarkan fenomena diatas yang menjelaskan bagaimana perbedaan pola hidup atau aktifitas siswa dan siswi kelas X SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa dan siswi SMA N 2 Rengat Barat, di duga terdapat perbedaan kesegaran jasmani kelas X SMA N 1 Rengat barat dengan kelas X SMA N 2 Rengat Barat. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Rengat Barat dengan siswa kelas X SMA Negeri 2 Rengat Barat”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian Expostfacto artinya membedakan kemungkinan sebab akibat, kemudian data di simpulkan untuk mencari presentase, data di olah dengan statistic deskriptif dan teknik uji “t” di pakai untuk mencari perbedaan dari kedua data tersebut di lakukan secara langsung apa adanya yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa kelas X SMA Negeri 2 Rengat Barat. Populaasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat yang terdiri dari 160 siswa kelas X, dan siswa SMA Negeri 2 Rengat Barat yang terdiri dari 128 siswa kelas X. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti. Penarikan sampel pada penelitian ini dilakukan pada

kelas X_1 saja. Untuk menentukan besarnya sampel, Arikunto (1992:34) mengemukakan bahwa "populasi yang kurang dari seratus lebih baik di jadikan sampel yang disebut dalam populasi penelitian ini, sampel di ambil dengan cara purposive sampling". Instrument penelitian yang di gunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dikemukakan dalam bab ini menyangkut perbandingan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa SMA Negeri 2 Rengat Barat yang dijadikan sampel dalam penelitian ini. Data dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu : data tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa SMA Negeri 2 Rengat Barat. Sebelum ditentukan tingkat kesegaran jasmani siswa, terlebih dahulu data yang dikumpulkan dimasukan kedalam daftar nilai tes kesegaran jasmani. Tes kesegaran jasmani ini memakai satuan yang berbeda, item tes yang ada yaitu, dalam bentuk waktu/detik, meter dan hitung. Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Normal Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
(Untuk Putera dan Puteri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

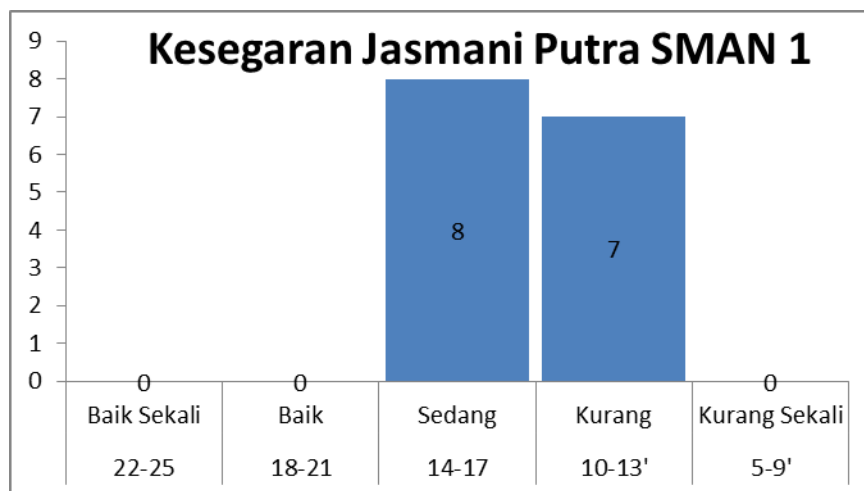
Setelah data dinilai dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan normal tes kesegaran jasmani untuk mencari klasifikasi: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk mencapai persentase dilakukan penjumlahan klasifikasi kemudian dibandingkan dengan jumlah sampel dan dikali 100% maka hasilnya dibandingkan dengan normal tes kesegaran jasmani.

Tabel 2. Norma tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Rengat Barat

No	Kriteria putra dan putri			
	Kelas interval	kategori	Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	8	53,33
4	10-13	Kurang	7	46,67
5	5-9	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			15	100

Berdasarkan data distribusi ferkuensi di atas, persentasi dari 15 orang responden ternyata sebanyak 8 orang responden (53,33%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan

rentangan 14-17 termasuk kategori Sedang dan sebanyak 7 orang responden (46,67%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk dalam kategori kurang. Sementara itu kategori baik sekali, baik dan kurang sekali tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:

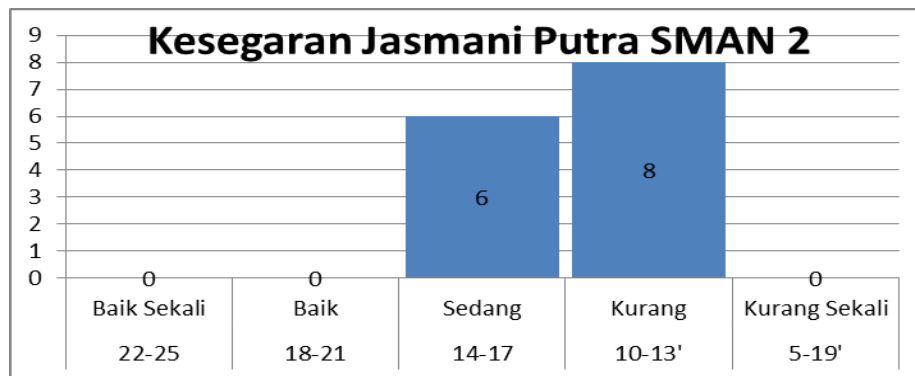


Grafik 1. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jamani siswa putra SMA Negeri 1 Rengat Barat

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Rengat

No	Kriteria putra/putri			
	Kelas interval	Kategori		
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	6	42,86
4	10-13	Kurang	8	57,14
5	5-9	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			14	100

Berdasarkan data distribusi ferkuensi di atas, persentasi dari 14 orang responden ternyata sebanyak 6 orang responden (42,86%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 8 orang responden (57,14%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk dalam kategori kurang, Sementara itu kategori baik sekali, baik dan kurang sekali tidak ada, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:

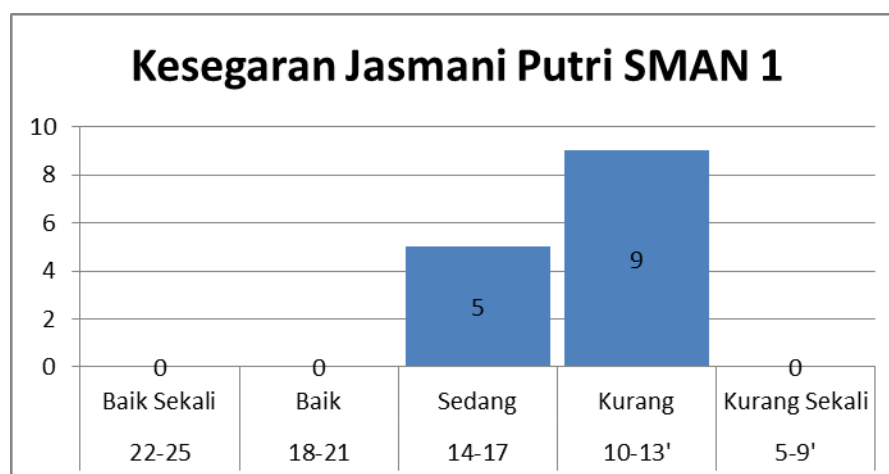


Grafik 2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jamani siswa putra SMA Negeri 2 Rengat Barat

Tabel 4 Norma tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Rengat Barat

No	Kriteria putra dan putri			
	Kelas interval	kategori	Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	5	35,71
4	10-13	Kurang	9	64,29
5	5-9	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			14	100

Berdasarkan data distribusi ferkuensi di atas, persentasi dari 14 orang responden ternyata sebanyak 5 orang responden (35,71%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk kategori Sedang dan sebanyak 7 orang responden (64,29%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk dalam kategori kurang. Sementara itu kategori baik sekali, baik dan kurang sekali tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:

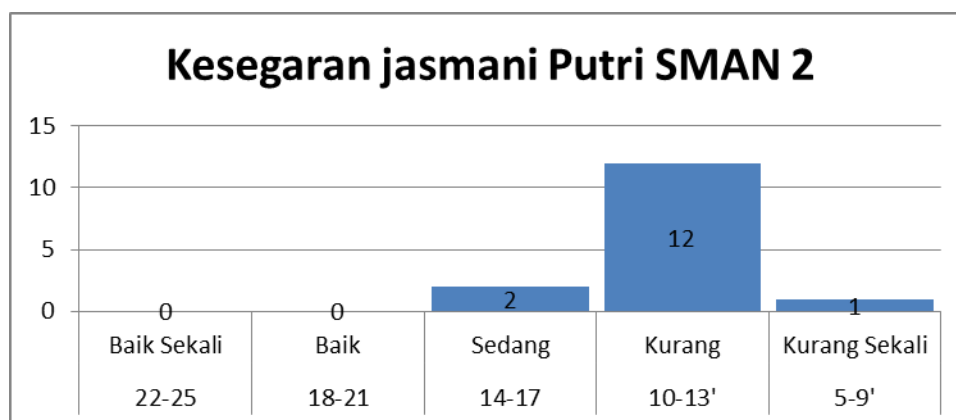


Grafik 3. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jamani siswa putri SMA Negeri 1 Rengat Barat

Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Rengat

No	Kriteria putra/putri			
	Kelas interval	Kategori	Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	2	13,33
4	10-13	Kurang	12	80,0
5	5-9	Kurang Sekali	1	6,67
JUMLAH			15	100

Berdasarkan data distribusi ferkuensi di atas, persentasi dari 15 orang responden ternyata sebanyak 2 orang responden (13,33%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 12 orang responden (80%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk dalam kategori kurang dan 1 orang responden (6,67%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 5-9 dengan kategori kurang sekali, Sementara itu kategori baik sekali dan baik tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 4. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jamani siswa putra SMA Negeri 2 Rengat Barat

PENGUJIAN PERSYARATAN ANALISIS

Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan analisis utuk menentukan apakah terdapat perbandingan atau tidak kesegaran jasmani dari dua sekolah yang berbeda, maka lakukan terlebih dahulu uji persyaratan analisis dengan Normalitas data dan homogenitas, untuk menentukan data apakah berdistribusi normal atau tidak dan homogen atau heterogen.

Tabel 5. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel (Putra)	LoMax	Lt	Keterangan
1	Kesegaran Jasmani SMAN 1	0,158	0,220	Normal
2	Kesegaran Jasmani SMAN 2	0,223	0,227	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians kecil}} = \frac{2,981}{2,110} = 1,413$$

Dengan menggunakan derajat kebebasan (n1-1), (n2-1) dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F terbaca batas signifikansi (F_{tabel}) adalah 2,18. Mengingat F_{hitung} (1,413) < dari F_{tabel} (2,18) maka dapat disimpulkan bahwa kedua varians tersebut homogen

1. Kesegaran Jasmani Siswa Putri

Sebelum melakukan analisis untuk menentukan apakah terdapat perbandingan atau tidak kesegaran jasmani dari dua sekolah yang berbeda, maka lakukan terlebih dahulu uji persyaratan analisis dengan Normalitas data dan homogenitas, untuk menentukan data apakah berdistribusi normal atau tidak dan homogen atau heterogen.

Tabel 6. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel (Putri)	LoMax	Lt	Keterangan
1	Kesegaran Jasmani SMAN 1	0,168	0,227	Normal
2	Kesegaran Jasmani SMAN 2	0,157	0,220	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians kecil}} = \frac{2,885}{2257} = 1,257$$

Dengan menggunakan derajat kebebasan (n1-1), (n2-1) dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F terbaca batas signifikansi (F_{tabel}) adalah 2,55. Mengingat F_{hitung} (1,257) < dari F_{tabel} (2,55) maka dapat disimpulkan bahwa kedua varians tersebut homogen.

PEMBAHASAN

Berdasarkan kejadian pada saat penelitian masih banyak siswa yang kurang maksimal dalam melakukan tes kesegaran jasmani hal itu di sebabkan oleh faktor-faktor yang sudah penulis jelaskan di atas didapat hasil dari keseluruhan yang menyebabkan Tidak terdapat perbandingan antara siswa putra SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa putra SMA Negeri 2 Rengat Barat. Setelah melakukan uji t didapat $t_{hitung} (0,496) < t_{tabel} (1,703)$, dimana H_a ditolak, maka dapat kesimpulan bahwa tidak terdapat perbandingan antara siswa putra SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa putra SMA Negeri 2 Rengat Barat. Sedangkan untuk siswa putri terdapat perbandingan antara putri SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan putri SMA Negeri 2 Rengat Barat. Setelah melakukan uji t didapat $t_{hitung} (1,768) > t_{tabel} (1,703)$, dimana H_a diterima.

Berdasarkan hal di atas bila dikaitkan dengan hasil penelitian yang penulis lakukan artinya siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat sama-sama mempunyai daya tahan kelenturan dan kekuatan tubuh atau mempunyai kondisi fisik yang sama bila dibandingkan dengan siswa SMA Negeri 2 Rengat Barat. Akan tetapi jika di lihat dari rata-rata kemampuannya, maka siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat lebih baik dari siswa SMA Negeri 2 Rengat Barat. hal ini dapat kita lihat dari rata-rata hasil kesegaran jasmani siswa.

Hal ini di perkuat oleh pernyataan Sajoto (1995:9), mengemukakan kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Atau faktor kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponennya harus berada dalam keadaan baik pula. Adapun komponen atau faktor jasmani adalah kekuatan, daya tahan dan kelenturan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dari analisis statistik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tidak terdapat perbandingan antara siswa putra SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa putra SMA Negeri 2 Rengat Barat. Setelah melakukan uji t didapat $t_{hitung} (0,496) < t_{tabel} (1,703)$, dimana H_a ditolak.
2. Terdapat perbandingan antara siswa putri SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa putri SMA Negeri 2 Rengat Barat. Setelah melakukan uji t didapat $t_{hitung} (1,768) > t_{tabel} (1,703)$, dimana H_a diterima, maka dapat kesimpulan bahwa terdapat perbandingan antara siswa putri SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa putri SMA Negeri 2 Rengat Barat. Di mana kesegaran jasmani yang lebih baik yaitu siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat. Hal ini bisa kita lihat dari rata-rata, bahwa siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat lebih tinggi dari siswa SMA Negeri 2 Rengat Barat.

REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan:

1. Kepada guru penjasorkes SMA Negeri 1 dan 2 Rengat Barat untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani siswa
2. Untuk siswa baik siswa SMA Negeri 1 maupun SMAN 2 Rengat Barat untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan berolahraga yang teratur dan kecakupan gizi yang cukup
3. Kepada kepala sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana penjasorkes di sekolah.
4. Peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih khusus lagi agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi (1992) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta.bina aksara
- Arsil. (2009) *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Olahraga*. Padang.
- Arsil. (1999) *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Dip Universitas Negeri