

COMPARISON OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS BETWEEN MALE STUDENTS IN CLASS XI IPS WITH MALE STUDENTS IN CLASS XI IPA SMA NEGERI 1 KUBU BABUSSALAM ROKAN HILIR REGENCY

Ermi Yanto, Drs. Ramadi S.Pd.M.Kes,AIFO, Ardiah Juita, S.Pd.M.Pd

E-mail : ermiyanto45@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: 082382539614

*Study program of Health And Recreation Physical Education
Faculty of Teachers Training and Educational Science
University of Riau*

Abstract: This study aims to determine whether there is a comparison of the level of physical fitness between male students of class XI IPS with male students of class XI IPA at SMA Negeri 1 Kubu Babussalam, Rokan Hilir Regency. This type of research is a comparative study that compares one sample group with another sample group based on certain variables or measures. The population in this study is 42 students and it uses saturated sampling techniques. The instrument used is in the form of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for children aged 16-19 years. The data analysis technique used is the "t" test. The result of this study shows that there is no difference in physical fitness level between male students of class XI IPS and male students of class XI IPA at SMA Negeri 1 Kubu Babussalam. Male students of class XI IPS at SMA Negeri 1 Kubu Babussalam has physical fitness level with an average value of 14.6. While male students of class XI IPA at SMA Negeri 1 Kubu Babussalam has physical fitness level with an average value of 13.7. Thus, they only have difference in physical fitness level of 0.9.

Key Words: Physical Fitness Level

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI ANTARA SISWA PUTRA KELAS XI IPS DENGAN SISWA PUTRA KELAS XI IPA SMA NEGERI 1 KUBU BABUSSALAM KAB. ROKAN HILIR

Erm Yanto, Drs. Ramadi S.Pd.M.Kes,AIFO, Ardiah Juita, S.Pd.M.Pd
E-mail : ermiyanto45@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Nomor Hp: 082382539614

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

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra kelas XI IPS dengan siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir. Jenis penelitian ini adalah penelitian perbandingan yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 42 siswa dan pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun. Teknik analisis data yang digunakan yaitu tes “t”. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra kelas XI IPS dengan siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir. Siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan nilai rata-rata sebesar 14,6 dan siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan nilai rata-rata sebesar 13,7. Sehingga, antara siswa putra kelas XI IPS dengan siswa Putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir hanya memiliki perbedaan tingkat kebugaran jasmani sebesar 0,9.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan sudah menjadi kebutuhan mendasar untuk berkembangnya suatu negara, oleh karenanya peningkatan dan penyempurnaan perlu dilakukan guna mencapai tujuan untuk menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, bermutu, beriman, takwa dan bertanggung jawab sebagai mana yang telah dijelaskan dalam Undang-undang republik indonesia, No. 20 tahun 2003, pasal 3, tentang Sistem Pendidikan Nasional. Bahwa: “pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Menurut Abdul Kadir (2014 : 60) Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan masyarakat dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan yang berlangsung di sekolah dan di luar sekolah. Kegiatan ini dilakukan disepanjang hayat untuk mempersiapkan peserta didik untuk dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tepat pada masa yang akan datang. Dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas tidak hanya dalam pendidikan saja namun harus diimbangi dengan tubuh yang sehat dan prima. Untuk mendapatkan tubuh yang prima dan sehat yaitu dengan berolahraga.

Olahraga pada dasarnya merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk memperoleh kesehatan jasmani dan kebugaran fisik untuk memudahkan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan berolahraga tubuh manusia menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit diantaranya, serangan jantung, obesitas, dan darah tinggi. Hal tersebut terjadi karena racun sisa metabolisme dalam tubuh ketika berolahraga terbuang dan dikeluarkan melalui keringat. Didukung oleh pendapat Djoko Pekik Irianto (2007 : 139) seseorang dikategorikan sehat apabila bebas dari penyakit sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan dan kesegaran merupakan dua kondisi yang diperlukan setiap orang agar dapat melakukan kerja dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup dan menikmati kehidupan.

Dari kutipan di atas jelas kesegaran jasmani juga memiliki peranan yang penting dalam kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani dibutuhkan semua orang termasuk anak sekolah mulai dari taman kanak-kanak (TK), sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA). Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibanding siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah. Pentingnya kegiatan jasmani bagi anak usia sekolah yaitu dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan sangat kompetisi.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dalam proses pendidikan anak dengan media aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan-tujuannya (Harsuki, 2003 : 41). Sementara itu tujuan akhir yang hendak dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah menghasilkan individu yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin, sportif, tanggung jawab, dan kelak setelah menjadi mahasiswa ia akan melakukan aktivitas jasmani secara teratur atas dasar kebutuhan dan pemahaman akan manfaatnya bagi dirinya sendiri. Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peranan yang penting dalam membentuk manusia seutuhnya. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia. Oleh karenanya, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Karena dapat melihat tingkat kesegaran jasmani siswa disetiap sekolah (Widodo, 2013).

Siswa yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi, akan menompong terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Diantaranya jalan-jalan, olahraga dan kegiatan yang mengisi waktu luang, maupun jenis cabang – cabang olahraga yang diberikan disekolah mengacu pada kurikulum sekolah menengah umum atau sekolah menengah kejuruan, antara lain meliputi cabang olahraga bola basket, bola voli, bulu tangkis, atletik, senam, sepak takraw dan olahraga rekreasi (Nurhasan, 2001 : 129-130) . Djoko Pekik Irianto (2007 : 139) mengemukakan bahwa derajat kesehatan dan kesegaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama yaitu: makanan, istirahat dan olahraga.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan di SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir, Pada saat jam istirahat pembelajaran pertama terlihat siswa putra sedang asik merokok dikantin, kemudian ada juga siswa putra yang duduk-duduk di atas kendaraan yang terparkir dan di bawah pohon sedang mengobrol dengan teman-teman sekelasnya. Terlihat juga ada yang sedang bermain futsal maupun bermain voly dihalaman sekolah. Didukung hasil wawancara dengan salah satu guru SMA Negeri 1 Kubu Babussalam. Bahwa saat proses kegiatan belajar mengajar pada kelas XI IPS lebih sulit dikondisikan karena berlangsung pada pukul 08:45 dimana siswa merasa enggan melakukan pelajaran penjas karena terik panas matahari, mereka juga sering mengulur waktu 10 sampai 15 menit saat berganti pakaian seragam olahraga ini berbanding terbalik dengan siswa putra XI IPA yang cenderung lebih tepat waktu dan disiplin. Selain itu ketika ada jam yang kosong siswa putra kelas XI program IPS lebih suka berjalan-jalan, bermain voly atau berkumpul dikantin. Sedangkan siswa putra kelas XI program IPA ketika mendapatkan jam yang kosong, siswa putra lebih suka membaca dan belajar di dalam kelas maupun di dalam perpustakaan. Saat ada perlombaan olahraga disekolah, seperti pertandingan antar kelas siswa program IPS lebih sering menjuarainya dibandingkan dengan siswa program IPA.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani senyawa dengan hidup manusia (depertemen pendidikan nasional, 1999 : 1). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 2) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Adapun pembagian komponen-komponen kesegaran jasmani menurut Widiastuti (2015 : 14-18) adalah:

a. Daya Tahan Jantung dan Paru/*Enduren*

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Daya tahan ini ada juga yang dinamakan daya tahan otot lokal.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentang antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot.

Seperti halnya pada komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Beberapa kegiatan yang dominan memerlukan kemampuan daya otot pada anak-anak termasuk di dalamnya bentuk-bentuk permainan kecil maupun besar (umpamanya bermain tali), panjat tebing atau lari lintas alam bagi yang sudah berusia dewasa. Sedangkan pada atlet dapat dicontohkan pada pelaksanaan *pull-up*/bergantung.

b. Kekuatan Otot (*strenght*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

c. Kelentukan (*fleksibilitas*)

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya gerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Fleksibilitas bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan mengubah arah dengan cepat (kelincahan). Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan fleksibilitas tubuh atau bagian tubuh yang lebih dalam bagian tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan, dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (*muscle sprain*) apa bila fleksibilitas otot yang dimiliki rendah. Pada usia 10 tahun, umumnya anak-anak memiliki fleksibilitas yang sangat baik. Bagaimanapun juga latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tidak boleh berlebihan, karena dapat berpengaruh tidak baik dan bahkan dapat merusak sikap tubuh itu sendiri.

d. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang singkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakan bersifat siklik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan penting tidak hanya pada anak-anak terutama saat mereka bermain disekolah maupun dirumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk tetap menjaga mobilitasnya.

e. Daya Eksplosif (*power*)

Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan teknik *smash*. Tentu saja setiap komponen penampilan aktivitas gerak akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya.

f. Kelincahan (*Agillity*)

Adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi, kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apa bila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas pada cabang olahraga yang dilakukannya.

g. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual dan vertibular. Keseimbangan statik maupun dinamik merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa. Cara meniti balok atau titian kayu/besi misalnya, sudah menjadi fungsi keseimbangan untuk dapat mempertahankan posisi normalnya.

h. Ketepatan (*Acuricy*)

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengoordinasikan otot atau sebagainya.

Sejauh gerakan yang dilakukan masih dalam batas koordinasi relatif sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang memasuki masa remaja, latihan latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

i. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis sebagai faktor yang

terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan.

Kesegaran jasmani diperoleh tidak hanya melakukan olahraga saja, tetapi juga harus memperhatikan faktor lain yang penting. menurut Arma Abdullah (1994 : 139) bahwa jalan untuk memperoleh kesegaran jasmani adalah program aktivitas yang terus menerus, makanan bergizi baik, istirahat tidur, santai, dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Menurut Nurhasan (2001 : 134) fungsi tes kesegaran jasmani dalam program pembelajaran penjas kesrek meliputi :

- a. Mengukur kemampuan fisik siswa.
- b. Menentukan status kondisi fisik siswa.
- c. Menilai kemampuan fisik siswa, sebagai salah satu tujuan pengajaran penjas kes.
- d. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa.
- e. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- f. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran penjas kes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa putra kelas XI IPS dengan siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan membandingkan dua sampel. Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*comparative research*). Penelitian perbandingan adalah penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 42 siswa dan menggunakan teknik sampling jenuh. Instrument yang digunakan berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2003 : 3-22). Teknik analisis data menggunakan tes “t” dengan rumus:

$$t_0 = \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 - M_2}}$$

Keterangan :

t_0 = Tes ‘t’ dari variabel x dan y

M_1 = Mean dari variabel x

M_2 = Mean dari variabel y

SE = Standar error dari variabel x dan y

Untuk menghitung persentase suatu jawaban dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = (F/N) \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase

F = Frekwensi dari setiap jawaban yang telah menjadi pilihan responden

N = Jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir (x)

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir dijabarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir

No	Klasifikasi	Skor	X	%
1.	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0
2.	Baik (B)	18 – 21	2	8,70
3.	Sedang (S)	14 – 17	14	60,87
4.	Kurang (K)	10 – 13	7	30,43
5.	Kurang Sekali (KS)	5 -9	0	0
Jumlah			23	100

Sumber : (Data olahan hasil tes kesegaran jasmani siswa, 2020)

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir tidak terdapat nilai baik sekali atau diatas 22 dari responden yaitu 0%, pada klasifikasi baik 18-21 terdapat 2 orang responden 8,70%, selanjutnya klasifikasi sedang 14-17 terdapat 14 orang responden atau 60,87%. Sedangkan klasifikasi kurang ada 7 orang responden 30,43%, dan klasifikasi kurang sekali tidak ada responden atau 0%.

Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir(y).

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir dijabarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir

No	Klasifikasi	Skor	X	%
1.	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0
2.	Baik (B)	18 – 21	1	5,26
3.	Sedang (S)	14 – 17	9	47,37
4.	Kurang (K)	10 – 13	8	42,11
5.	Kurang Sekali (KS)	5 -9	1	5,26
Jumlah			23	100

Sumber : (Data olahan hasil tes kebugaran jasmani siswa, 2020)

Data hasil klasifikasi tes kebugaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir tidak ada terdapat nilai baik sekali atau diatas 22 dari responden yaitu 0%, diklasifikasi baik 18-21 terdapat 1 responden 5,26%, selanjutnya pada klasifikasi sedang 14-17 terdapat 9 orang responden atau 47,37%, sedangkan klasifikasi kurang 10-13 terdapat 8 orang responden atau 42,11% dan diklasifikasi kurang sekali terdapat 1 orang responden atau 5,26%.

1. Analisa Data

Setelah diperolehnya data hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas XI IPS (x) dengan siswa putra kelas XI IPA (y) SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir, maka diolah menurut teknik-teknik statistik dengan bantuan rumus Tes “t”, untuk mengetahui perbedaan variable x yang ada. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah mencari mean variable x dan variable y. Setelah diketahui nilai mean variable x sebesar 14,6 dan variable y sebesar 13,7, maka langkah selanjutnya yaitu mencari besar Standard Deviasi (SD) dari variable x dan variable y. Dengan diperolehnya SDx sebesar 2,037, dan SDy sebesar 2,450, maka selanjutnya dapat di cari Standard Errorr (SE) dari Mx dan My. Setelah diperolehnya nilai SEMx 0,434 dan nilai SEMy 0,578, berikutnya yang harus di cari Standard Errorr perbedaan antara Mx dan My. Dengan diketahuinya nilai SEMx-my sebesar 0,72 akhirnya dapat diketahui harga t_o yaitu 1,25 atau pada taraf signifikan 5% = $1,25 < 2,021$

2. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui pada tes kebugaran jasmani siswa putra kelas XI IPS dengan siswa putra kelas

XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir, hal yang harus dilakukan yaitu dengan membandingkan t_{hitung} dan t_{tabel} dengan terlebih dahulu menetapkan derajat kebebasannya dengan rumus: $db = (N_1 + N_2) - 2$.

Dengan diperolehnya db sebesar 40, maka dapat dicari harga t_t pada taraf signifikan 5% yaitu $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $1,25 < 2,021$. berdasarkan data tersebut jelaslah t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} pada taraf signifikan 5%, sehingga dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPS dengan siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir tidak terdapat nilai baik sekali atau diatas 22 dari responden yaitu 0%, pada klasifikasi baik 18-21 terdapat 2 orang responden 8,70%, selanjutnya klasifikasi sedang 14-17 terdapat 14 orang responden atau 60,87%. Sedangkan klasifikasi kurang ada 7 orang responden 30,43%, dan klasifikasi kurang sekali tidak ada responden atau 0%. Dan Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir tidak ada terdapat nilai baik sekali atau diatas 22 dari responden yaitu 0%, diklasifikasi baik 18-21 terdapat 1 responden 5,26%, selanjutnya pada klasifikasi sedang 14-17 terdapat 9 orang responden atau 47,37%, sedangkan klasifikasi kurang 10-13 terdapat 8 orang responden atau 42,11% dan diklasifikasi kurang sekali terdapat 1 orang responden atau 5,26%.

Dari penelitian yang dilakukan peneliti, untuk kategori baik sekali yaitu diatas 22 tidak terdapat satupun siswa putra IPS dan siswa putra IPA yang berhasil mencapainya, hal ini disebabkan siswa SMA Negeri 1 Kubu babussalam tidak terfokus kepada kegiatan fisik yang terprogram dengan baik dan memiliki durasi yang lama. Selanjutnya dari klasifikasi tergolong baik dengan skor 18-21, hanya terdapat 2 responden dari kelas XI IPS dan 1 responden dari Kelas XI IPA, rendah pencapaian dalam kategori baik ini disebabkan mereka aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan aktif mengikuti sekolah sepak bola di kubu babussalam. Seperti yang dikemukakan Departemen Kesehatan RI (2005:7) melakukan aktivitas fisik sedang sampai berat selama 20 menit atau lebih, dilakukan seminggu 3 kali merupakan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. sedangkan dari keseluruhan sampel yang melakukan tes tergolong kedalam kategori sedang, ini dikarenakan siswa putra kelas XI IPS dan siswa putra kelas XI IPA sering melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, seperti pergi dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, ikut aktif dan tinggal di lingkungan yang aktif berolahraga sore seperti bermain bola dan tenis meja, kemudian dari data hasil wawancara siswa putra kelas XI IPS dan siswa putra kelas XI IPA sepulang sekolah mereka harus membantu orang tuanya kesawah dan berkebun, sedangkan siswa yang tergolong kategori Kurang dari hasil yang ditemui di lapangan ternyata disebabkan faktor keterpaksaan, kebiasaan siswa merokok, tidak sarapan, dan tidak tidur malam dikarenakan bermain game online. Sementara Terdapat 1 siswa putra XI IPA tergolong kategori kurang sekali dikarenakan dalam keadaan sakit atau tidak enak badan. Dalam hal ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPS dan siswa putra kelas XI IPA tergolong kedalam kategori sedang.

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui pada tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPS dengan siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir, hal yang harus dilakukan yaitu dengan membandingkan t.hitung dan t.tabel dengan terlebih dahulu menetapkan derajat kebebasannya dengan rumus: $db = (N_1 + N_2) - 2$.

Dengan diperolehnya db sebesar 40, maka dapat dicari harga $t_{\text{pada taraf signifikan 5\%}}$ yaitu $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ atau $1,25 < 2,021$. berdasarkan data tersebut jelaslah t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} pada taraf signifikan 5%, sehingga dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPS dengan siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir. jadi kebiasaan siswa kelas XI IPS Ketika ada jam yang kosong tidak menjadi alasan atau pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Karena faktor utama yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa adalah aktivitas fisik yang kita lakukan.

Pengembangan kesegaran jasmani siswa melalui pembelajaran penjas, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa, agar mereka mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan disekolah sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Siswa yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi, akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan mengisi waktu luang lainnya. Sebaliknya siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah dapat mengganggu mereka dalam menjalani aktivitas ataupun dimasa-masa belajarnya, sebab siswa akan merasa cepat lelah selama menjalankan pelajaran atau tugasnya dan tidak menunjang hasil kerja yang diharapkan. Akibatnya ada kemungkinan beberapa siswa yang bermalas-malasan.

Dengan keadaan seperti ini, tenaga pendidik, orang tua serta siswa perlu memperhatikan kesegaran jasmani siswa agar dapat menunjang aktivitas belajar dan kinerja peserta didik. Tenaga pendidik seharusnya merancang program pembelajaran penjas yang baik serta selalu memotivasi siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa tersebut, orang tua juga seharusnya memotivasi serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat menghambat kesegaran jasmani serta siswa selayaknya meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesegaran jasmani karena kesehatan dan kesegaran merupakan faktor utama agar proses pembelajaran berjalan dengan baik dan maksimal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Tidak terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa putra kelas XI IPS dengan siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir.

Siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan nilai rata-rata sebesar 14,6 dan siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan nilai rata-rata sebesar 13,7. Sehingga, anatara siswa putra

kelas XI IPS dengan siswa Putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir hanya memiliki perbedaan tingkat kesegaran jasmani sebesar 0,9.

Rekomendasi

Dari hasil peneitian ini penulis ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik siswa harus lebih meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesegaran jasmani, mengatur pola makan dengan memakan makanan bergizi lengkap, membiasakan diri untuk beristirahat karena istirahat sangat penting bagi tubuh dan meningkatkan kondisi fisiknya dengan cara berolahraga serta memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani.
2. Bagi para guru pendidikan jasmani dan kesehatan pemakaian instrumen kesegaran jasmani ini merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugasnya dalam mengajar. Penilaiannya dapat dilakukan lebih obyektif karena peningkatan potensi anak didiknya dapat dinilai dengan angka yang berdasarkan hasil pengukuran.
3. Di harapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan tujuan demi meningkatkan kesegaran jasmani yang pada akhirnya nanti dapat di jadikan sumbangsih bagi pembinaan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Departemen Kesehatan Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat. 2005. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Dapartemen Kesehatan RI indonesia.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Beloralaraga Untuk Kebugaran Dan Kesegaran*. Yogyakarta : ANDI OFFSET.
- Djoko Pekik Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta. : ANDI OFFSET.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Kadir, Abdul. 2014. *Dasar-Dasar Pendidikan*. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.

Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Widodo, B. S. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Kerumbung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal prestasi olahraga*, 1.