

## DIFFERENCES IN THE LEVEL OF JASMANI STUDENTS SMA 3 MANDAU AND SMA 9 MANDAU BENGKALIS DISTRICT

*Dwi Indah Permata Sari, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd*  
Email: indahps799@gmail.com, Mr.Ramadi59@lecture.unri.ac.id,  
aref.vai@lecturer.unri.ac.id  
Phone : 085376420320

*Health and Recreation Physical Education Study Program*  
*Faculty of Teacher Training and Education,*  
*University of Riau*

**Abstract:** *The problem in this study is students who experience fatigue during sports hours, and even students who do not sweat when sports hours are over. This type of research is quantitative descriptive research, which is analyzing data by describing or describing data that has been collected as it is without intending to make conclusions that apply to the public or generalization. The purpose of this study was to determine differences in the level of physical fitness of students of SMA Negeri 3 Mandau and SMA Negeri 9 Mandau students in Bengkalis Regency. The population in this study were male students of class XI MIPA from SMA 3 Mandau and SMA Negeri 9 Mandau Bengkalis Regency, while the total sample was 108 students. The sampling technique is using Proportionate Stratified Random Sampling, which is if the population has elements that are not homogeneous and proportionally distributed. The instrument in this study was the TKJI test for ages 16-19 years. Based on the research findings and discussion of the results of the study it can be concluded as follows: There are Differences in the Level of Physical Freshness of Students of SMA 3 Mandau and SMA Negeri 9 Mandau Students in Bengkalis Regency. this is evidenced by the results of research that  $t_{table} < t_{arithmetic}$  or  $1,980 < 8,47$  at the significant level of 5%. Where the level of physical fitness of students of SMA Negeri 3 Mandau is better than that of SMA Negeri 9 Mandau students because SMA Negeri 3 Mandau students walk more to school this certainly makes students do a lot of movement activity and makes students' physical fitness healthier. While the students of SMA Negeri 9 Mandau use more vehicles to go to school, so that students do not do a lot of movement activities and make students' physical fitness disturbed.*

**Keywords:** *Difference, Physical Fitness*

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 3  
MANDAU DAN SISWA SMA NEGERI 9 MANDAU KABUPATEN  
BENGKALIS**

**Dwi Indah Permata Sari, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd**

Email: indahps799@gmail.com, Mr.Ramadi59@lecture.unri.ac.id ,  
aref.vai@lecturer.unri.ac.id  
Nomor hp : 085376420320

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

**Abstrak:** Permasalahan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kelelahan pada saat jam olahraga, bahkan ada siswa yang tidak mengeluarkan keringat pada saat jam olahraga telah selesai. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Mandau dan siswa SMA Negeri 9 Mandau Kabupaten Bengkalis. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI MIPA dari SMA Negeri 3 Mandau dan SMA Negeri 9 Mandau Kabupaten Bengkalis, sedangkan total sampel adalah 108 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling*, yaitu bila populasi mempunyai anggota unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes TKJI untuk umur 16 tahun-19 tahun. Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Mandau dan Siswa SMA Negeri 9 Mandau Kabupaten Bengkalis. ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa  $t. \text{tabel} < t. \text{hitung}$  atau  $1,980 < 8,47$  pada taraf signifikan 5 %. Dimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Mandau lebih baik dibandingkan siswa SMA Negeri 9 Mandau dikarenakan siswa SMA Negeri 3 Mandau lebih banyak berjalan kaki kesekolah hal ini tentu membuat siswa melakukan banyak aktivitas gerak dan membuat kesegaran jasmani siswa menjadi lebih sehat. Sementara siswa SMA Negeri 9 Mandau lebih banyak menggunakan kendaraan untuk pergi kesekolah sehingga membuat siswa tidak banyak melakukan aktivitas gerak dan membuat kesegaran jasmani siswa menjadi terganggu.

**Kata Kunci:** Perbedaan, Tingkat Kesegaran Jasmani

## PENDAHULUAN

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian tersebut. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional, pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Fungsi dan Tujuan Sistem Pendidikan Nasional : “ Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam 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”.( Sistem Pendidikan Nasional, 2003: 3)

Dalam jurnal Rahimin R, Saripin S dan Agust K (2016:3) pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan disekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dimasa yang akan datang.

Dari kutipan diatas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada tuhan yang maha esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam jurnal Rifaldi A (2020) Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain meningkatkan kebugaran jasmani pendidikan jasmani juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Keberhasilan siswa dalam belajar dipengaruhi oleh kemampuan, kemauan, makanan yang bergizi, dan kondisi tubuh yang baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, jelas mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik.

Sadoso dalam giri wiarto (2013:169) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Dalam jurnal Lendra M, Ramadi R, dan Vai, A (2016:4) Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dia masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan kegiatan yang lain yang bisa dia lakukan. Dalam jurnal Setiawani D, Saripin S, dan Agust K (2016:5) kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan akativitas kerja yang

diberikan pada tubuh tanpa mengalami kelelahan, dan dengan penuh konsentrasi dan tanggung jawab serta penuh dengan percaya diri yang kuat. Dalam jurnal Mawardi, Saripin S, Agust K (2015:4) Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Menurut Judit Rink dkk serta Brent Q Hafen dkk dalam Mochamad Sajoto (1988:43) dalam jurnal Pahliwandari R (2016:2) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu – waktu diperlukan. Menurut (Sadoso dalam Asril 1999:11 ) dalam jurnal Radifan M dan Aziz I (2019:3) kesegaran jasmani yaitu lebih bertitik berat pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan ( ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya ).

Menurut Gusril (2004:65) dalam jurnal Sepriadi S, Hardiansyah S, dan Syampurma H ( 2017 ) Komponen kesegaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu;
- 2) Ketahanan kardiovaskuler respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru-peredaran darah secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya;
- 3) Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai: (a) kekuatan besar, (b) kecepatan tinggi, (c) kecepatan menginteraksi kekuatan dan kecepatan;
- 4) Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu;
- 5) Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi. Disamping itu, perlu adanya koordinasi yang baik;
- 6) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan;
- 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organ yang bersifat neuromuskular dan
- 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, sesbagai berikut:

#### a. Fungsi Umum

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguana untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

## b. Fungsi Khusus

Fungsi khusus dari kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing. Menurut Giri Wiarto (2013:170) fungsi khusus dari kebugaran jasmani terbagi menjadi 3 golongan sebagai berikut :

- a) Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan  
Misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.
- b) Golongan kedua berdasarkan keadaan  
Misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.
- c) Golongan ketiga berdasarkan umur  
Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Bentuk kegiatan yang dilakukan dalam pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan dan aktivitas fisik seperti yang dikemukakan oleh Sukma Aji (2016:122): antara lain: “push-up, sit-up, pull-up, latihan kekuatan otot bahu dan dada, latihan peregangan tubuh dan kelentukan, dan latihan daya tahan dan kekuatan otot yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik”.

SMA Negeri 3 Mandau berada di Jln. Tuanku Tambusai, Balai Makam, Kec. Mandau. Ditinjau dari segi letak geografisnya SMA N 3 Mandau terletak di daerah pemukiman penduduk, hal ini memungkinkan siswa untuk berjalan kaki dan bersepeda kesekolah. Jadi, setiap harinya banyak melakukan aktifitas gerak dan tentu hal ini membuat kebugaran jasmani siswa menjadi sehat. Selain itu, SMA N 3 Mandau memiliki sarana dan prasarana olahraga yang lengkap, begitu juga dengan kegiatan ekstrakurikuler. Dan dari segi akreditasinya SMA N 3 Mandau lebih unggul dibandingkan dengan SMA N 9 Mandau.

Sementara itu sekolah SMA N 9 Mandau berada di Jln Stadion gang Balam, Air Jamban, Kec. Mandau. Ditinjau dari segi sarana dan prasarana, SMA N 9 Mandau memiliki sarana dan prasarana olahraga yang kurang lengkap, begitu juga dengan ekstrakurikuler. Sementara itu geografis SMA N 9 Mandau terletak di daerah yang lumayan jauh dari jangkauan masyarakat dan harus menggunakan kendaraan jika pergi kesekolah, dan tentunya hal ini membuat siswa tidak banyak melakukan aktifitas gerak dalam kehidupan sehari-harinya dan membuat kebugaran jasmani siswa menjadi terganggu.

Ketika peneliti melakukan survey pada saat jam olahraga, terdapat masalah yaitu peneliti melihat siswa laki-laki yang mengalami kelelahan pada saat jam olahraga, bahkan ada siswa yang tidak mengeluarkan keringat pada saat jam olahraga telah selesai. Dan ini berdampak buruk pada kebugaran jasmani siswa tersebut. Dari hasil observasi diatas peneliti tertarik untuk menulis dan meneliti masalah yang terjadi. Untuk itu, penulis fokus untuk melakukan penelitian dengan judul : **“Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Mandau dan Siswa SMA Negeri 9 Mandau Kabupaten Bengkalis”**.

## METODELOGI PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan pada bagian terdahulu, maka dalam penelitian tergolong penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu menganalisis data

dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono 2015:207). Adapun tes dan pengukuran yang dilakukan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 Tahun.

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:117). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Mandau dan siswa SMA Negeri 9 Mandau Kabupaten Bengkalis.

### 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sesuai dengan permasalahan yang hendak di teliti, populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 3 Mandau dan siswa putra kelas XI SMA Negeri 9 Mandau yang berjumlah 108 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*, yaitu bila populasi mempunyai anggota unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional ( Sugiyono, 2015:120).

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, maka untuk menelaah atau menentukan tingkat ketepatan permasalahan dalam penelitian ini maka hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 3 Mandau (x) sedangkan hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 9 Mandau (y) dan diolah dengan rumus *test "t"* (Sudijono, 2010)

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

Keterangan :

- $t_0$  = Tes 't' dari variable x dan y  
 $M_1$  = Mean dari variabel x  
 $M_2$  = Mean dari variable y  
 $SE$  = Standar Error dari Variabel x dan y

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari dua variable penelitan yaitu hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 3 Mandau (x) sedangkan hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 9 Mandau (y). Diskripsi data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut :

1. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa Putra kelas XI IPA SMA Negeri 3 Mandau (X).

**Tabel 1**  
**Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putra**  
**Kelas XI IPA SMA N 3 Mandau**

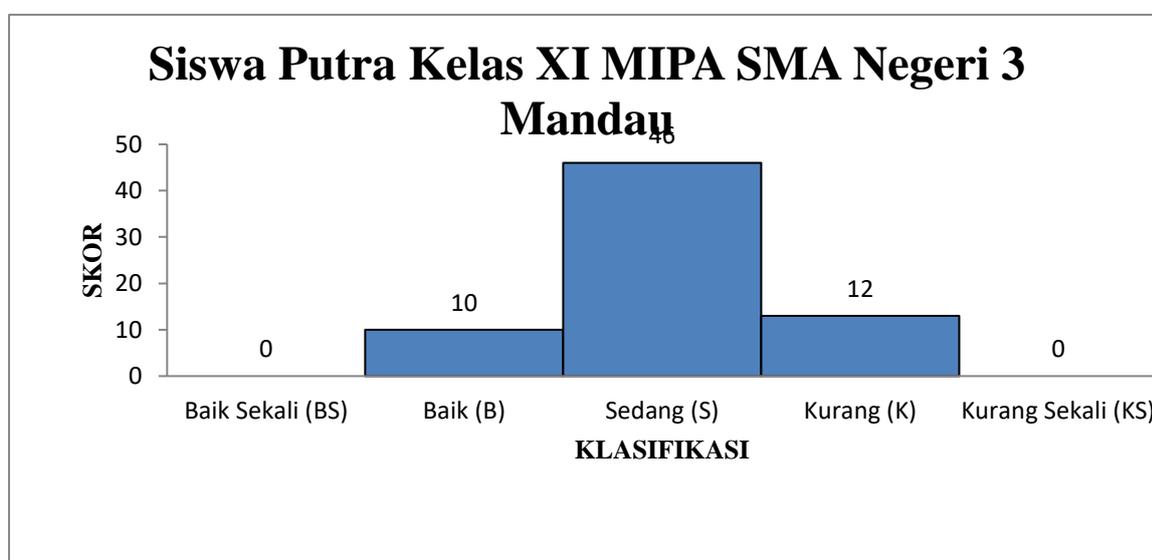
No	Klasifikasi	Skor	X	%
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0

2	<b>Baik (B)</b>	<b>18-21</b>	<b>10</b>	<b>14,70</b>
3	<b>Sedang (S)</b>	<b>14-17</b>	<b>46</b>	<b>67,64</b>
4	<b>Kurang (K)</b>	<b>10-13</b>	<b>12</b>	<b>17,64</b>
5	<b>Kurang Sekali (KS)</b>	<b>5 – 9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Jumlah</b>			<b>68</b>	<b>100%</b>

Sumber : ( Data olahan hasil tes Kesegaran Jasmani Siswa )

Pada table diatas data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA N 3 Mandau dari 68 orang sampel, 10 sampel dengan presentase 14,70% mendapat nilai skor 18 – 21 pada kategori baik, 46 sampel dengan presentase 67,64% mendapat nilai skor 14 – 17 pada kategori sedang, dan 12 sampel dengan presentase 17,64% mendapat nilai skor 10 – 13 pada kategori kurang.

Selanjutnya untuk lebih jelas hasil dari tes kesegaran jasmani siswa Putra Kelas XI IPA SMA N 3 Mandau dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 1 : Hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Mandau

2. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 9 Mandau (Y).

**Tabel 1**

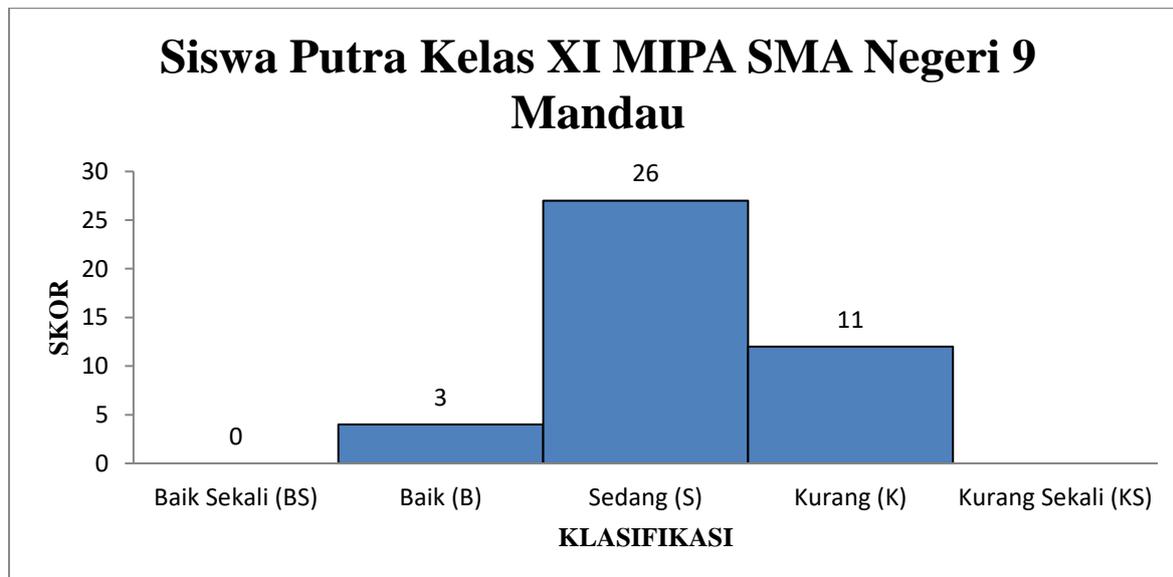
**Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA N 9 Mandau**

No	Klasifikasi	Skor	Y	%
1	<b>Baik Sekali (BS)</b>	<b>22 – 25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2	<b>Baik (B)</b>	<b>18-21</b>	<b>3</b>	<b>7,5</b>
3	<b>Sedang (S)</b>	<b>14-17</b>	<b>26</b>	<b>65</b>
4	<b>Kurang (K)</b>	<b>10-13</b>	<b>11</b>	<b>27,5</b>
5	<b>Kurang Sekali (KS)</b>	<b>5 – 9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Sumber : ( Data olahan hasil tes kesegaran jasmani siswa )

Pada table diatas data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA N 9 Mandau dari 40 orang sampel, 3 sampel dengan presentase 7,5% mendapat nilai skor 18 – 21 pada kategori baik, 26 sampel dengan presentase 65% mendapat nilai skor 14 – 17 pada kategori sedang, dan 11 sampel dengan presentase 27,5% mendapat nilai skor 10 – 13 pada kategori kurang.

Selanjutnya untuk lebih jelas hasil dari tes kesegaran jasmani siswa Putra Kelas XI IPA SMA N 9 Mandau dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 2 : Hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 9 Mandau

### Analisa Data

Dengan di perolehnya data hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Mandau (X) dengan siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 9 Mandau (Y), maka diolah menurut teknik-teknik statistik dengan bantuan rumus yang ada untuk mengetahui perbedaan variable yang ada. hal yang harus dilakukan adalah mencari mean variable x dan variable y. Setelah diketahuinya nilai mean variable x sebesar 9,5 dan variable y sebesar 5,3 maka langkah selanjutnya yaitu mencari besar Standard Deviasi (SD) dari variable x dan variable y. Dengan diperolehnya SDx sebesar 1,503 dan SDy sebesar 1,230 , maka selanjutnya dapat di cari Standard Error (SE) dari Mx dan My. Setelah diperolehnya nilai SEMx 0,145 dan nilai SEMy 0,119 , berikutnya yang harus di cari Standard Error perbedaan antara Mx dan My. Dengan diketahuinya nilai SEMx-my sebesar 0,0826 akhirnya dapat diketahui harga  $t_0$  yaitu 8,47 atau pada taraf signifikan 5% dan 1% adalah  $= 1,980 < 8,47 > 2,617$ .

### Pengujian Hipotesis

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui pada tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Mandau dengan siswa putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 9 Mandau mempunyai perbedaan dengan mencari derajat bebas  $db = (N1 + N2) - 2$ .

Dengan di perolehnya db, maka dapat dicari harga  $t_t$  pada taraf signifikan 5 % yaitu  $t_t$  tabel  $< t_t$  hitung atau  $1,980 < 8,47$  pada taraf signifikan 5 %. Berdasarkan data tersebut jelaslah bahwa adanya perbedaan antara tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Mandau dengan siswa putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 9 Mandau Kabupaten Bengkalis.

## Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan yang mendadak.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan yang peneliti amati, SMA Negeri 3 Mandau berada di Jln. Tuanku Tambusai, Balai Makam, Kec. Mandau. Ditinjau dari segi letak geografisnya SMA N 3 Mandau terletak di daerah pemukiman penduduk, hal ini memungkinkan siswa untuk berjalan kaki dan bersepeda kesekolah. Jadi, setiap harinya banyak melakukan aktifitas gerak dan tentu hal ini membuat kesegaran jasmani siswa menjadi sehat. Selain itu, SMA N 3 Mandau memiliki sarana dan prasarana olahraga yang lengkap, begitu juga dengan kegiatan ekstrakurikuler. Dan dari segi akreditasinya SMA N 3 Mandau lebih unggul dibandingkan dengan SMA N 9 Mandau.

Sementara itu sekolah SMA N 9 Mandau berada di Jln Stadion gang Balam, Air Jamban, Kec. Mandau. Ditinjau dari segi sarana dan prasarana, SMA N 9 Mandau memiliki sarana dan prasarana olahraga yang kurang lengkap, begitu juga dengan ekstrakurikuler. Sementara itu geografis SMA N 9 Mandau terletak di daerah yang lumayan jauh dari jangkauan masyarakat dan harus menggunakan kendaraan jika pergi kesekolah, dan tentunya hal ini membuat siswa tidak banyak melakukan aktifitas gerak dalam kehidupan sehari-harinya dan membuat kesegaran jasmani siswa menjadi terganggu.

Ketika peneliti melakukan survey pada saat jam olahraga, terdapat masalah yaitu peneliti melihat siswa laki-laki yang mengalami kelelahan pada saat jam olahraga, bahkan ada siswa yang tidak mengeluarkan keringat pada saat jam olahraga telah selesai. Dan ini berdampak buruk pada kesegaran jasmani siswa tersebut.

Berdasarkan hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA N 3 Mandau dari 68 orang sampel, 10 sampel dengan presentase 14,70% mendapat nilai skor 18 – 21 pada kategori baik, 46 sampel dengan presentase 67,64% mendapat nilai skor 14 – 17 pada kategori sedang, dan 12 sampel dengan presentase 17,64% mendapat nilai skor 10 – 13 pada kategori kurang.

Sedangkan hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA SMA N 9 Mandau dari 40 orang sampel, 3 sampel dengan presentase 7,5% mendapat nilai skor 18 – 21 pada kategori baik, 26 sampel dengan presentase 65% mendapat nilai skor 14 – 17 pada kategori sedang, dan 11 sampel dengan presentase 27,5% mendapat nilai skor 10 – 13 pada kategori kurang.

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui pada tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Mandau dengan siswa putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 9 Mandau mempunyai perbedaan dengan mencari derajat bebas  $db = (N_1 + N_2) - 2$ . Dengan di perolehnya db, maka dapat dicari harga  $t_t$  pada taraf signifikan 5 % yaitu  $t_t$  tabel  $< t_t$  hitung atau  $1,980 < 8,47$  pada taraf signifikan 5 %. Berdasarkan data tersebut jelaslah bahwa adanya perbedaan antara tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Mandau dengan siswa putra Kelas XI MIPA SMA Negeri 9 Mandau Kabupaten Bengkalis.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Mandau dan Siswa SMA Negeri 9 Mandau Kabupaten Bengkalis. ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa  $t. \text{tabel} < t. \text{hitung}$  atau  $1,980 < 8,47$  pada taraf signifikan 5 %. Dimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Mandau lebih baik dibandingkan siswa SMA Negeri 9 Mandau dikarenakan siswa SMA Negeri 3 Mandau lebih banyak berjalan kaki kesekolah hal ini tentu membuat siswa melakukan banyak aktivitas gerak dan membuat kesegaran jasmani siswa menjadi lebih sehat. Sementara siswa SMA Negeri 9 Mandau lebih banyak menggunakan kendaraan untuk pergi kesekolah sehingga membuat siswa tidak banyak melakukan aktivitas gerak dan membuat kesegaran jasmani siswa menjadi terganggu.

### 2. Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini penulis ingin memberikan rekomendasi sebagai berikut :

1. Guru Pendidikan Jasmani diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan kesegaran jasmani anak di mana guru tersebut bekerja.
2. Para orang tua, agar mendukung dan memotivasi anaknya untuk terus meningkatkan kesegaran jasmani mereka.
3. Orang tua dan guru, agar dapat mengontrol aktivitas bermain anak-anak baik di sekolah maupun di rumah.
4. Kepala Sekolah, agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.
5. Selanjutnya agar peneliti lainnya mampu memberikan suatu hasil dan penelitian yang baru untuk kemajuan dan perkembangan pendidikan Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Giri Wiarto, (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sukma Aji, (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta : PT Serambi Semesta Distribusi.
- Rahimin, R., Saripin, S., & Agust, K. *Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar pada Siswa Kelas V Sdn 005 Kerumutan Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Lendra, M., Ramadi, R., & Vai, A. *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn 012 Harapan Jaya dengan Siswa Sdn 010 Karya Mukti Kabupaten Rokan Hilir* (Doctoral dissertation, Riau University).

Mawardi, Saripin, Kristi Agust (2015:4) *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Bengkalis Dengan SD Negeri 05 Bengkalis*. JOM FKIP UNRI. Vol 2 No. 2 2015

Radifan, M., & Aziz, I. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Padang.

Setiawani, D., Saripin, S., & Agust, K. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn 011 Air Emas Kecamatan Singingi* (Doctoral dissertation, Riau University).

Pahliwandari, R. (2016). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 44-53.

RIFALDI, A. (2020). *PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA MTsN 1 POLEWALI MANDAR DENGAN SMP NEGERI 1 TINAMBUNG* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.