COMPARISON OF VOCATIONAL SCHOOL OF OCCUPATIONAL PHARMACY X IPS CLASS X IPS AND X CLASS PHARMACY FOR HAR-KAUSYAR HEALTH VOCATIONAL SCHOOL, HAR-KAUSYAR KECAMATAN RENGAT BARAT INDRAGIRI, HULU DISTRICT

Deci Aprilita¹, Dr. Zainur, M.Pd², Agus.sulastio, S.Pd, M.Pd³

Email: deciaprilita12@gmail.com, Zainur@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
No. Phone 083802533764

*Physical Education Program For Health And Recreation
Faculty Of Teacher Training And Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this research is satiety during learning, so the learning process of exercise in class X IPS SMA Negeri Rengat Barat and class X Pharmacy at SMK Kesehatan Han-Kausyar is not optimal, which is not always done. Don't get better. The purpose of this study was to determine whether there is a comparison between the physical fitness of the two schools for these students. The population in this research consisted of male students of class X IPS and male students of class X pharmacy, a total of 55 persons. The sampling technique used cluster random sampling where the sampling was performed in the area with a sample of 15 students from West Rengat Barat High School and 12 Han-Kausyar Health Vocational Schools. The tools used in this study were the 60-meter walk test, 60-second pull-up, 60-second sit-up, vertical jump, 1200-meter run. The data obtained was analyzed using the independent "t" significance test technique. Based on the results of research and data processing using statistical research procedures, the data normality test analysis at SMA Negeri Rengat Barat Lhitung yields equal to 0.122 and Ltable 0.220, which means Lhitung <Ltable. Meanwhile, Han-Kausyar Health Vocational High School produced Lhitung 0.166 and Ltable 0.242. This means that Lhitung <Ltable. then the data will be distributed normally. In addition, after the t-test was performed, it was found that tcount (0.245) <ttable (2,262), where Ho was rejected, it could be concluded that there was no comparison between male students of SMA Negeri 1 Rengat Barat and class X Pharmacy at SMK Kesehatan Han-Kausyar.*

Key Words: *Physical fitness level, students from SMA Negeri 1 Rengat Barat, students from SMK Kesehatan Han-Kausyar*

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
KELAS X IPS SMA NEGERI 1 RENGAT BARAT DAN SISWA
KELAS X FARMASI SMK KESEHATAN HAN-KAUSYAR
KECAMATAN RENGAT BARAT
KABUPATEN INDRAGIRI HULU**

Deci Aprilita¹, Dr. Zainur, M.Pd², Agus.sulastio,S.Pd,M.Pd³

Email: deciaprilita12@gmail.com, Zainur@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
No. Telepon 083802533764

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

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah kejenuhan pada saat waktu belajar sehingga mengakibatkan kurang maksimalnya proses pembelajaran olahraga jasmani dari siswa kelas X IPS SMA Negeri Rengat Barat dan kelas X Farmasi SMK Kesehatan Han-Kausyar yang selalu tidak ada peningkatan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani dari kedua sekolah pada siswa tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X IPS dan siswa putra kelas X Farmasi yang berjumlah 55 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *cluster random Sampling* dimana suatu kelompok pada area tersebut diambil adapun sampel pada siswa SMA Negeri Rengat barat Berjumlah 15 orang dan SMK Kesehatan Han-Kausyar berjumlah 12 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Lari 60 Meter, *Pull-Up* 60 Detik, *Sit-Up* 60 Detik, *Vertical Jump*, Lari 1200 Meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik uji signifikansi independent “t” . Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian, analisis uji kenormalan data pada sekolah SMA Negeri Rengat Barat menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,122 dan L_{tabel} 0,220, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. sedangkan SMK Kesehatan Han-Kausyar menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,166 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. maka data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya Setelah melakukan uji t didapat t_{hitung} (0,245) < t_{tabel} (2,262), dimana H_0 ditolak, maka dapat kesimpulan bahwa tidak terdapat perbandingan antara siswa putra SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa kelas X Farmasi SMK Kesehatan Han-Kausyar.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, Siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat, Siswa SMK Kesehatan Han-Kausyar

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional yang berdasarkan Pancasila yang bertujuan untuk mencerdaskan untuk kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas Indonesia supaya sehat jasmani dan rohani, dan salah satu langkah maju yang di buat bangsa Indonesia adalah dengan di lahirkannya undang-undang republik Indonesia nomor 20 tahun (2003:40) pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang 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, dari penjelasan di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan mencerdaskan anak bangsa dan Negara Indonesia, dan tidak menjadi Negara yang terbelakang. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani 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 yang paling penting dalam melakukan segala aktifitas yang di lakukan.

Salah satu faktor untuk mencapai maksud yang terkandung dalam tujuan pendidikan nasional tersebut adalah tentang gambaran kondisi fisik tubuh seseorang. Kesegaran jasmani yang di maksud yaitu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan segala aktifitas secara maksimal yang berkaitan dengan kesehatan supaya bisa mempertahankan kondisi tubuh dari berbagai gangguan kesehatan, kesegaran jasmani di pengaruhi oleh beberapa faktor yang sangat erat kaitannya dengan kemampuan fisik seseorang, baik itu daya otot, kekuatan otot, ketepatan, keseimbangan.

Menurut Harsono (1998:155) daya tahan (*endurance*) adalah kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Ketepatan adalah untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu gerakan. Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda-beda ke dalam gerakan tunggal secara efektif. (*Power*) adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang di lakukan secara bersama-sama. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa mengurangi keseimbangan. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang di timbulkan oleh alat indera.

Kesegaran jasmani sangat bermanfaat bagi siswa dalam proses belajar di sekolah, yakni membentuk karakter siswa yang sangat berjiwa semangat untuk belajar berfikir baik dan optimis dalam melakukan pembelajaran, melihat begitu pentingnya kesegaran jasmani dan pendidikan, maka banyak usaha yang perlu di lakukan yaitu dengan melakukan pembinaan olahraga dalam berbagai lembaga, salah satu di antaranya yaitu melalui pendidikan sekolah menengah pertama (SMA /SMK). SMA

Negeri 1 Rengat Barat ini yang berada di Kelurahan Pematang Reba Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu yang beralamat di JL.Gerbang Sari No 25, Pematang Reba yang dikatakan sebagai daerah yang berada dekat dengan kawasan perkaantoran yang menjadi pusat pemerintahan di kawasan Indragiri hulu dan merupakan daerah yang cukup berkembang, sedangkan untuk SMK Kesehatan Har-Kausyar berada di kelurahan Pematang Reba Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu yang beralamat di JL. Lintas Timur Pematang Reba Kecamatan Rengat Barat yang letak sekolah nya kurang strategis.

Jadi berdasarkan hasil dari observasi sementara yang peneliti lakukan di kedua sekolah tersebut khususnya di kelas X pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi dengan materi yang sama, yaitu meningkatkan kesegaran jasmani, perlakuan materi pembelajaran yang di berikan oleh guru olahraga di masing-masing sekolah hampir sama seperti siswa yang ada di sekolah lainnya, di suruh berbaris berbanjar dengan jarak rentang kedua tangan dan kemudian siswa pada barisan pertama berlari zig zag melewati kawannya yang lain dan begitu seterusnya, kemudian meloncat dengan tumpuan kedua kaki melewati kawan yang posisinya sujud yang di lakukan secara bergantian, kelas X yang ada di SMA Negeri 1 Rengat Barat di awal pembelajaran mereka sangat besemangat untuk megikuti pelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi tetapi setelah melakukan beberapa tindakan seperti yang di jelaskan di atas bahwa siswa dan siswi nya merasa sudah jenuh, megeluh dan malas untuk melakukan gerakan sehingga di akhir pembelajaran mereka sudah merasa kelelahan yang sangat berlebihan, kemungkinan ini di akibatkan kurangnya daya tahan dan kekuatan pada siswa tersebut.

Berdasarkan fenomena di atas yang menjelaskan bagaimana perbedaan pola hidup atau aktifitas siswa kelas X SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan SMK Kesehatan Har-Kausyar, diduga terdapat perbedaan kesegaran jasmani maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul **“Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X Ips SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa kelas X Farmasi SMK Kesehatan Har-Kausyar Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu”** .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan metode survey langsung. Penelitian perbandingan adalah “penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu” (Maksum, 2012:74). Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Menurut Suharsini Arikunto (2006:130) menyatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian” . Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat dan SMK Kesehatan Han-Kausyar yang berjumlah 55 orang. Setelah penarikan sampel dengan menggunakan *Cluster Random Sampling* didapat sampel yang berjumlah 27 siswa. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data dari lima tes instrumen tes Lari 60 Meter, *Pull-Up* 60 Detik, *Sit-Up* 60 Detik, *Vertical Jump*, Lari 1200 Meter. Setelah data diperoleh melalui tes yang telah dilakukan maka data perlu dianalisis. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data yang dilakukan dengan uji *Liliefours*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 1 Rengat

Hasil statistik deskriptif mengenai kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 1 Rengat

Jumlah	Mean	Max	Min	Std. Deviation
216	14	19	11	2,17

Sumber: Data primer diolah, 2020

Berdasarkan hasil diskriptif pada tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan sebesar 216 dengan rata-rata 14 nilai minimum tingkat kebugaran jasmani adalah 12 dan nilai maksimum 19. Tabel di atas juga menunjukkan nilai standar desiasi sebesar 2,17.

Tabel 2. Kebugaran jasmani dari presentasi 15 sampel

No,	Interval	Frekuensi	Persen (%)	Kategori
1	11 - 12	3	20%	Kurang
2	13 - 14	5	33,33%	Kurang
3	15 - 16	4	26,67%	Sedang
4	17 - 18	2	13,33%	Sedang
5	19 - 20	1	6,67%	Baik
Jumlah		15	100%	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan kebugaran jasmani dari presentasi 15 sampel, terdapat hasil 3 orang (20%) pada rentang 11 – 12 termasuk kategori kurang, hasil 5 orang (33,33%) pada rentang 13 – 14 termasuk kategori kurang. 4 orang (26,67%) pada rentang 15 – 16 termasuk kategori sedang. 2 orang (13,33%) pada rentang 17 – 18 termasuk kategori sedang. Dan 1 orang (6,67%) pada rentang 19 – 20 termasuk kategori baik.

Pada keterangan tabel diatas menunjukkan paling banyak terletak antara interval 13 - 14 dan interval 11 - 12 yaitu sebanyak 8 siswa yang semua berkategori kurang. dan paling sedikit pada interval 19 - 20 yaitu ada 1 orang (6,67%). Histogram dari distribusi interval tingkat kebugaran siswa sebagai berikut:

Distribusi frekuensi pengelompokan kebugaran Jasmani SMA Negeri 1 Rengat Barat berdasarkan kategori dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Total klasifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Rengat

No	Tingkat Kebugaran Jasmani	Nilai	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	22 - 25	-	-
2	Baik	18 - 21	1	6,67%
3	Sedang	14 - 17	6	40%
4	Kurang	10 - 13	8	53,33%
5	Kurang Sekali	5 - 9	-	-
Jumlah			15	100%

Sumber: Data Primer Diolah 2020

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat mayoritas termasuk dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 8 siswa (53,33%), kategori Sedang sebanyak 6 siswa (40%), dan baik sebanyak 1 siswa (6,67%).

2. Deskripsi Data Siswa Kelas X Farmasi SMK Kesehatan Han-Kausyar

Hasil statistik deskriptif mengenai kebugaran jasmani siswa SMK Kesehatan Han-Kausyar dapat dilihat pada tabel berikut:

Jumlah	Mean	Max	Min	Std. Deviation
147	12	17	9	2,11

Sumber: Data primer diolah, 2020

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada tabel diatas diketahui bahwa jumlah keseluruhan sebesar 147 dengan rata-rata 12 nilai minimum tingkat kebugaran jasmani adalah 9 dan nilai maksimum 17. Tabel di atas juga menunjukkan nilai standar desiasi sebesar 2,11.

Table 4. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran siswa kelas X Farmasi SMK Kesehatan Han-kausyar

No.	Interval	Frekuensi	Persen(%)	Kategori
1	9 - 10	1	8,33%	Kurang Sekali
2	11 - 12	8	66,67%	Kurang
3	13 - 14	1	8,33%	Kurang
4	15 - 16	1	8,33%	Sedang
5	17 - 18	1	8,33%	Sedang
Jumlah		12	100%	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan kebugaran jasmani dari presentasi 12 sampel, terdapat hasil 1 orang (8,33%) pada rentang 9 – 10 termasuk kategori kurang Sekali,

hasil 8 orang (66,67%) pada rentang 11 – 12 termasuk kategori kurang. 2 orang (26,67%) pada rentang 13 – 14 termasuk kategori Kurang. 1 orang (8,33%) pada rentang 15 – 16 termasuk kategori sedang. Dan 1 orang (8,33%) pada rentang 17 – 18 termasuk kategori sedang.

Pada keterangan tabel diatas menunjukkan paling banyak terletak antara interval 11- 12 yaitu sebanyak 8 siswa yang semua berkategori kurang, dan paling sedikit yaitu ada 1 orang (8,33%) pada 3 kelas interval masing-masing berkategori kurang sekali dan sedang. Histogram dari distribusi interval tingkat kebugaran siswa sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi kebugaran Jasmani berdasarkan kategori

No	Tingkat Kebugaran Jasmani	Nilai	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	22 - 25	-	-
2	Baik	18 - 21	-	-
3	Sedang	14 - 17	2	16,67%
4	Kurang	10 - 13	9	75%
5	Kurang Sekali	5 - 9	1	8,33%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani siswa SMK Kesehatan Han-Kausyar mayoritas termasuk dalam kategori Kurang, yaitu sebanyak 9 siswa (75%), kategori sedang sebanyak 2 siswa (16,67%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa (8,33%).

PENGUJIAN PERSYARATAN ANALISIS

1. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas

Data Penelitian	N	Lo Maks	Ltabel	Keterangan
SMA Negeri 1 Rengat Barat	15	0,122	0,220	Normal
SMK Han-Kausyar	12	0,166	0,242	Normal

Berdasarkan Tabel hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa semua data penelitian mempunyai nilai Lo Maks lebih kecil dari Ltabel ($L_{maks} < L_{tabel}$),

sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data penelitian pada SMA Negeri 1 Rengat Barat dan SMK Kesehatan Han-Kausyar berdistribusi normal.

3. Pengujian Hipotesis Penelitian

Uji statistik untuk mengetahui signifikansi perbedaan kebugaran jasmani adalah uji *independent t test*. Hasil pengujian yang telah dilakukan dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Independent t Test

Hasil Pengukuran	Mean	Mean Differences	t hitung	T table
Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 1Rengat	0,58	0,24	0,245	2,262
Kebugaran Jasmani Siswa SMK Kesehatan Han-Kausyar	0,63			

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbandingan hasil kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat dan kebugaran jasmani siswa SMK Kesehatan Han-Kausyar secara signifikan dibuktikan dengan nilai thitung yang lebih kecil dari t tabel taraf signifikansi ($0,245 < 2,262$). Hal ini juga ditunjukkan dengan nilai selisih rata-rata sebesar 0,24 yang dianggap tidak ada perbedaan signifikan.

Berdasarkan uji hipotesis di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada perbandingan antara kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan SMK Kesehatan Han-Kausyar yang berarti hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan SMK Kesehatan Han-Kausyar. Hasil penelitian mampu membuktikan bahwa tidak terdapat perbandingan kebugaran jasmani siswa pada SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan SMK Kesehatan Han-Kausyar. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 0,245 dengan signifikansi 0,24.

Hasil penelitian ini dari lima instrumen yang dites untuk mengetahui perbandingan kebugaran jasmani dari SMA Negeri 1 Rengat Barat yaitu sampel yang bernama Jean Susep Rico mendapat nilai terendah dari sampel lainnya yaitu sebesar 11 apabila diklasifikasikan pada tabel kebugaran jasmani maka sampel yang bernama Jean Susep Rico mendapat Kategori Kurang, nilai yang rendah didapat sampel tersebut

karena kurang aktif dalam melakukan olahraga khususnya dalam olahraga kebugaran, ada dua sampel atas nama Ardis Imtinan dan Doni Ananda mendapat nilai akumulasi sebesar 12, apabila diklasifikasikan sampel tersebut mendapat kategori kurang, kedua sampel tersebut bukan penghobi olahraga melainkan hobi dalam hal seni, hal itu saat peneliti melakukan uji tes dari lima instrumen tersebut anak dalam melakukan tes khususnya pull-up sangat kurang halus dalam melakukan gerakan tes pull-up. Ada 4 sampel yang bernama Bimo Rakaoktra P, Jhon Bernard Sibutar-Butar, Fadli Rais, Laksmana Putra mendapat nilai akumulasi sebesar 15, dan mendapat kategori sedang. Hal ini dari ke-empat sampel tersebut dari keterangan wawancara mereka suka olahraga khususnya permainan bola besar yaitu futsal. Dan ada 1 anak yang bernama Deni Aditya Y. Mendapat nilai akumulasi sebesar 19. Apabila diklasifikasikan memiliki kategori baik. Tidak heran sampel tersebut mendapat nilai tertinggi dari semua sampel SMA Negeri 1 Rengat Barat karena sampel tersebut mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket yang ada disekolah, selain itu setiap sore diluar jam latihan sampel tersebut latihan di club yang diikutinya, motivasi berolahraga sampel tersebut sangat tinggi, itu kenapa dalam penelitian ini anak tersebut satu-satunya yang mendapat nilai pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat di lampiran 1 dan 2.

Hasil penelitian ini dari lima instrumen yang dites untuk mengetahui perbandingan kebugaran jasmani dari SMK Kesehatan Han-kausyar yaitu sampel yang bernama Doni Ramadhan Atmaja mendapat nilai akumulasi sebesar 9. Apabila diklasifikasikan sampel tersebut memiliki kebugaran jasmani pada kategori sangat kurang, nilai yang rendah didapat sampel tersebut bukan berarti sampel jarang olahraga tetapi pada kejuruan ini sampel sangat mendalami ilmu farmasi, sehingga prestasi akademiknya bagus. Ada 4 Sampel yang bernama fitra fadhila, Andre Pratama, Rian Putra Rahdana, Rinaldi Praja Kusuma mendapat nilai akumulasi sebesar 11, apabila diklasifikasikan sampel tersebut mendapat nilai kebugaran jasmani pada kategori sangat kurang. Alasan mendapat nilai rendah karena kegiatan anak tersebut dihabiskan dilaboratorium yang notabnya ingin mendalami ilmu kesehatan sesuai jurusan yang diambil. Ada anak yang bernama Herman Crespo dan Ersya Ramadhan mendapat nilai kurang. Lasannya juga sama dari sampel yang mendapat nilai rendah, namun sampel tersebut juga sering melakukan kegiatan fisik yang tanpa disadari dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya yaitu bersepeda. Dan ada 1 anak yang mendapat nilai sedang atas nama Maulana Maspriyansyah memperoleh nilai akumulasi sebesar 17, hal tersebut anak sedikit banyak berolahraga dari wawancara privat pada sampel tersebut anak sering jogging sore sama teman-temannya. Untuk lebih jelasnya bila dilihat pada lampran 3 dan 4.

Dari hasil penelitian ini pada siswa kelas X IPS SMA Negeri 1 Rengat Barat terhadap 15 sampel yang diuji terdapat 8 orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang, 6 orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang, dan 1 orang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik, sedangkan pada siswa kelas X Farmasi SMK Kesehatan Han-Kausyar terhadap 12 sampel terdapat 1 orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali, 9 orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang dan 2 orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat di Lampiran 10 pada tabel klasifikasi.

Hal ini dibuktikan dengan nilai rerata kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat sebesar 0,58 yang lebih rendah dari pada kebugaran jasmani siswa SMK Han-Kausyar yang nilainya 0,63 dan nilai standar error perbedaan sebesar 0,244 Tingginya tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 1 Rengat Barat dipengaruhi

banyak hal salah satunya banyak siswa yang mengikuti kegiatan yang tanpa disadari dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan banyak siswa dari SMA Negeri 1 Rengat Barat mengikuti ekstrakurikuler olahraga salah satunya bola basket, futsal, sepak bola. Dibandingkan pada SMK han-Kausyar yang terletak jauh di kota lebih tepatnya pada jalan nasional lintas timur yang mana siswa pada sekolah tersebut lebih dominan melakukan kegiatan yang pasif sesuai dengan jurusan yang diambil. Meskipun dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa yang berbeda dari satu sekolah maupun jurusan, namun siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat sering melakukan latihan fisik yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan kejadian pada saat penelitian masih banyak siswa yang kurang maksimal dalam melakukan tes kebugaran jasmani hal itu disebabkan 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 SMK Han-Kausyar. Setelah melakukan uji t didapat $t_{hitung} (0,245) < t_{tabel} (2,262)$, dimana H_0 ditolak, maka dapat kesimpulan bahwa tidak terdapat perbandingan antara siswa putra SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa SMK han-Kausyar. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada lampiran 9.

Berdasarkan hal di atas bila dikaitkan dengan hasil penelitian yang penulis lakukan artinya siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat sama-sama mempunyai kondisi kebugaran jasmani yang sama bila dibandingkan dengan siswa SMK han-Kausyar. Akan tetapi jika di lihat dari rata-rata kemampuannya, maka siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat lebih baik dari siswa SMK han-Kausyar. Hal ini dapat kita lihat dari rata-rata hasil kebugaran jasmani siswa.

Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kondisi fisik yang optimal akan dapat tercapai jika aktivitas atau latihan tersebut dilakukan secara teratur, terus-menerus dan terukur. Hasil penelitian juga menunjukkan kebugaran jasmani siswa kelas X Farmasi SMK Han-Kausyar lebih tinggi dibandingkan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat.

Hal ini diperkuat oleh pernyataan Sajoto (1995:9), mengemukakan kebugaran 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 kebugaran jasmani dan komponen kebugaran 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, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbandingan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa SMK Han-Kausyar.

Berdasarkan hasil dari analisis statistik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Tidak terdapat perbedaan antara siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat dengan siswa SMK Han-Kausyar. Setelah melakukan uji t didapat $t_{hitung} (0,245) < t_{tabel} (2,262)$, dimana H_0 ditolak. Di mana kesegaran jasmani yang lebih baik yaitu siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat dari pada siswa SMK Han-Kausyar. Hal ini bisa kita lihat dari rata-rata, bahwa siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat Barat lebih tinggi dari siswa SMK Han-Kausyar.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah mempunyai peranan yang cukup besar dalam pembentukan kebugaran jasmani peserta didik. Guru olah raga memegang peranan terbesar dalam hal tersebut. Oleh karena itu disarankan untuk menambah kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olah raga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya perbandingan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rengat Barat dan SMK Han-Kausyar. Oleh karena itu, siswa disarankan dapat lebih aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler olah raga terutama siswa di SMK Han-Kausyar untuk lebih meningkatkan kebugaran kardiovaskuler.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian ini lebih luas dan mendalam, menggunakan kuesioner untuk memperoleh hasil yang mendalam, menggunakan sampel penelitian yang luas, sehingga hasil dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. Jakarta, *Petunjuk Tenis Pengukuran Kebugaran Jasmani*

Departemen Pendidikan Nasional, 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani

Harsono, (1998). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Sinar Grafika, Jl. Sawo Raya No. 18, Jakarta

Irawadi, Hendri. (2014).*Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*.UNP PRESS

Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS Dan UPT Penerbitan Dan Percetakan UNS (UNS PRESS)

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

Sugiyono. (2016). *Metodeologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif. Dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Widi Astuti, (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*: PT Bumi Timur Jaya, Jl. Cantex No. 27 Ciracas, Jakarta Timur