**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS XI IPA DAN SISWA KELAS XI IPS**

**SMAN 2 GOWA**

**NUR RAHMA BAHAR**

**ABSTRAK**

**NUR RAHMA BAHAR.,2018.** *perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA dan XI IPS SMA Negeri 2 Gowa.* Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (Dr.H. Muhammadong, M.Ag. dan Dr. Benny Badaru, M.Pd)

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif untuk mengetahui apakah perbandingan antara tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 siswa di masing-masing kelas, sehingga total jumlah sampel sebanyak 60 orang siswa yang berusia 16-19 tahun. Teknik analisis data yng digunakan adalah analisis statistik deskriptif, system SPSS versi 20.00 dengan taraf signifikan 95% atau a=0.05. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI IPA menjelaskan bahwa persentase siswa yang mendapatkan kriteria baik sekali sebanyak 0%, kriteria baik sebanyak 1 orang dengan persentase ,3%, kriteria sedang sebanyak 12 orang dengan persentase 39,3%, kriteria kurang sebanyak 17 orang dengan persentase 56,6%, kriteria kurang sekali sebanyak 0%. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI IPS menjelaskan bahwa presentase siswa yang mendapatkan kriteria baik sekali sebanyak 0%, kriteria baik sebanyak 2 orang dengan persen 6,7%, kriteria sedang sebanyak 9 orang dengan persentase 30,0%,kriteria kurang sebanyak 14 orang dengan persentase 63,3%, kriteria kurang sekali sebanyak 0%. Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA dan XI IPS SMA Negeri 2 Gowa dalam kategori kurang.

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Pada hakikatnya pendidikan adalah segala sesuatu yang terkait dengan situasi hidup dan mempengaruhi pertumbuhan individu sebagai suatu pengalaman belajar dan wahana pengembangan, peningkatan kualiatas sumber daya manusia. UNESCO merumuskan tujuan pendidikan dalam empat pilar dan sekaligus sebagai tujuan pendidikan yakni membantu siswa untuk belajar, berfikir, berbuat, hidup rukun dan dapat menjadikan dirinya sebagai manusia seutuhnya (*learning to think, learning to do, learning to live together peacefully, and learning to be).* Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, tujuan pendidikan yang diharapkan dicapai adalah “berkembangnya potensi potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Secara khusus, profil luaran sumber daya manusia yang diharapkan dihasilkan lembaga pendidikan khususnya pendidikan jasmani adalah “peningkatan kompetensi kecerdasan emosional, maupun kecerdasan spiritual.

Sebagai salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah, adalah pendidikan jasmani memiliki peran yang sangatsentral dalam pembentuk manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga perkembangan mental, intelektual, emosional, sosial dan spiritual (Mutohir,2002*)*. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah merupakan sebauh investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka panjang karena itu upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani perlu terus dilakukan dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan keikhlasan berkorban demi masa depan anak bangsa.

Sebagai upaya pendidikan, diharapkan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi dasar, atau landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional masa mendatang. Untuk itu, pembentukan sikap dan motivasi mulai dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan. Tidak perlu di ragukan bahwa pendidikan jasmani yang bermutu bila diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi dapat memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi perkembangannya tidak hanya peserta didik secara menyeluruh. Perkembangan tidak hanya aspek keterampilan dan kebugaran jasmani, tetapi juga aspek intelektual, emosional dan spiritual yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh.

Ada dua prinsip utama dalam pendidikan jasmani, yakni, pertama mengutamakan partisipasi semua siswa. Kedua, upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasan hidup aktif di sepanjang hayat. Prinsip kedua berkaitan dengan usaha mencapai kualitas hidup sehat paripurna itu adalah kebugaran atau kesegaran jasmani. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kata lain dari *physical fitness.* Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendikan jasmani adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kesegaran jasmani. Dewasa ini konsep kesegaran jasmani berkembang menjadi dua macam, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan olahraga (Nieman DC, 1993). Komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi. Komponen-komponen yang berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan kardiorespirasi, komposisi tubuh, kelentukan , kekuatan otot, dan daya tahan otot.

Pengukuran kesegaran jasmani bagi siswa merupakan bagian penting dari kegiatan pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani. Hasil pengukuran dapat digunakan untuk menafsirkan tingkat keberhasilan program, di samping untuk tindakan penyempurnaan isi program dan bahkan metode pelaksanaannya. Sehubungan dengan hal tersebut, tes perlu dipilih dengan mengikuti kaidah atau kriteria tertentu.

.

Berdasarkan maksud yang ditentukan pada SMA Negeri 2 Gowa masalah tentang tingkat pendidikan kesegaran jasmani indonesia, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian yang berjudul “perbandingan tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa”.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah, yaitu :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPASMA Negeri 2 Gowa ?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa 2
3. Bagaimana tingkat perbandingan kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA dan XI IPS SMA Negeri 2 Gowa.
4. **Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah:

1. untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Gowa.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa.
3. untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa.
4. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Dapat memberikan informasi bagi guru pendidikan jasmani SMA Negeri 2 Gowa mengenai gambaran survey tingkat kesegaran jasmani para siswa beserta faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya.
2. Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa yang berminat mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas tentang hal-hal yang hendak diperoleh dari hasil penelian
3. Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu keolahragaan untuk membantu guru pendidikan jasmani maupun pelatih olahraga untuk mendapatkan siswa atau bibit atlet melalui tingkat kesegaran jasmani

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

1. **Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukan diharapkan dapat menunjukkan penyusunan kerangka berfikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. **Tingkat Kesegaran Jasmani**
2. **Pengertian Kesegaran Jasmani**

Memberikan batasan kesegaran jasmani atau *physical fitness* secara tepat adalah tidak mudah, karena pada hakekatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu para ahli dalam mengemukakan pendapatnya sangat beragam bergantung pada sudut pandang masing-masing. Beberapa pengertian kesegaran jasmani dari para ahli akan dikemukakan berikut ini.

Kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak ( Dirjendikti, 1984/1985) .

Sementara itu (T. Cholik Muthohi :1999) sebagai ahli pendidikan jasmani berpendapat bahwa pada hakekatnya kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kekalahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang dimaksudkan tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental sosial, dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness). Total fitness* diistilahkan juga dengan “*well-being”*atau sehat sejahtera paripurna.

1. **Fungsi Kesegaran Jasmani**

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagian dalam kehidupannya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhan diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik. Menurut Kamiso yang dikutip oleh (Istikomah :2004: 21-22) fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

1. **Manfaat Kesegaran Jasmani**

Menurut Depdikbud (1997: 1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan maanfaat bagi tubuh, yaitu :

1. Manfaat secara Biologis;
* Memperkuat sendi-sendi dan ligament
* Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (ketahan kardiorespirasi)
* Memperkuat otot tubuh
* Menurunkan tekanan darah
* Mengurangi lemak tubuh
* Mengurangi kadar gula
* Memperbaiki bentuk tubuh
* Mengurangi resiko terkena penyakit jantung coroner
* Memperlancar pertukaran gas
1. Manfaat secara Psikologis; mengendorkan keteganan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.
2. Manfaat secara sosial; persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
3. Manfaat secara kultural; kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.
4. **Sasaran Kesegaran Jasmani**

Sasaran peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tiap orang berbeda-beda karena disesuaikan dengan beberapa hal, yaitu pekerjaan, keaadaan, dan usianya. Menurut (Engkos Kosasih :1984, 10), sasaran kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu :

1. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, yaitu :
* Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
* Kesegaran jasmani olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
* Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan efesiensi dan produktifitas kerja.
* Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan atau tempur.
1. Golongan yang dihubungkan dengan keaadan, yaitu:
* Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitas.
* Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran.
1. Golongan yang dihubungkan dengan usia, yaitu :
* Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
* Kesegaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik.

Cara mengukur tingkat kesegaran jasmani yang paling tepat adalah dengan cara *international* atau *Asian Committee for the Standardization of Physical Fitness Tess* (ICSPFT atau ACSPFT). Di Indonesia tes ini telah dimodifikasi menjadi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam tes ini yang diukur dan dinilai adalah; kecepatan, daya ledak, kekuatan dan daya tahan otot, kelincahan, kelentukan togok, daya tahan umum (Depdibud, 1977). Atau yang diukur dan dinilai adalah; daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Depkes, 1994).

1. **Pendidikan Jasmani**
2. **Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pengajaran di sekolah, mengandung dua kata, yaitu pendidikan dan jasmani. Kata pendidikan mempunyai arti usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang. Jasmani adalah tubuh atau badan manusia sebagai organisme yang hidup dengan segala daya dan kemampuannya. Beberapa pendapat dari para ahli mengenai pengertian jasmani.

Secara umum dikemukan oleh (Bucher :1983), pendidikan jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses pendidikan yang menyeluruh, bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial bagi warga negara yang sehat, melalui medium kegiatan jasmaniah secara efesien, meningkatkan kualitas unjuk kerjanya (*performance)*, kemampuan belajarnya dan kesehatannya.

Menurut (Syarifuddin :1997), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional.

(Syamsuddin :2007) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan pendidikan yang menjadikan aktivitas fisik sebagai media belajar dan lebih mengutamakan proses.

1. **Tujuan Pendidikan Jasmani**

Melalui aktivitas gerak yang dilakukan pada setiap pertemuan belajar atau waktu luangnya tujuan pendidikan jasmani mencangkup organik, neuromuskuler menggambarkan tujuan aspek fisik dan psikomotor yang harus dicapai tiap proses pembelajaran meliputi kapasitas fungsional dari organ-organ seperti daya tahan jantung dan otot. Sedangkan komponen neoromuskuler meliputi aspek kemampuan unjuk kerja keterampilan gerak yang didasari oleh kelenturan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan agilitas kemudian komponen intelektual dan emosional dapat dipadankan dengan ranah kongnitif dan efektif.

1. **Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir yang akan dikemukakan dalam penelitian ini, berdasarkan pada landasanteori yang relavan dan memiliki keterkaitan terhadap variabel yang menjadi obyek penelitian. Adapun kerangka berpikir yang dikemukakan sebagai berikut: jika siswa secara rutin melakukan aktivitas jasmani, maka dapat diprediksi tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori sedang.

1. **Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Suharsimi Arikunto (1998 : 20).

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang belum sepenuhnya diakui kebenarannya. Benar atau tidaknya suatu hipotesis, harus diuji kebenarannya terlebih dahulu.

Khususnya pada penelitian ini yang memerlukan penapsiran data membutuhkan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah, sebagaimana yang dikemukakanoleh Sutrisno Hadi (1989:257) bahwa “hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataanya”.

Sehubungan uraian tersebut dengan pembahasan sebelumnya mengenai landasan teori serta penyusunan kerangka berpikir, dikemukakan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah yaitu:

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA dan kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa masih dalam keadaan sedang.**METODOLOGI PENELITIAN**

Secara umum metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan, yaitu; cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu; rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penelaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Dan sistematis artinya proses yang di gunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Sedangkan data yang diperoleh melalui penelitian adalah data emperis (teramati) yang mempunyai kriteria tertentu, yaitu; valid, *reliable*, dan objekktif. Valid menunjukkan derajat ketetapan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti. *Reliable* berkenaan dengan derajat konsistensi / keajengan data dalam interval waktu tertentu. Dan obejektivitas berkenenaan dengan *interpersonal agreement* (kesepakatan antar banyak orang).

Berdasarkan uraian mengenai metode penelitian diatas,maka di dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian Deskriptif Kualitatif sebagai metode penelitiannya.

1. **Variabel**

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut. Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Variabel yang digunakan didalam penelitian ini adalah variabel tunggal karena hanya ada satu variabel saja yang akan diteliti dan tidak ada variabel yang saling mengikat atau tidak ada sebab – akibat. Variabel tunggal pada penelitian adalah “Survey Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa kelas XI IPA & kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa”.

1. **Definisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel yang ada dalam penelitian ini, maka variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut.

“ Survei perbandingan tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Gowa yang akan dikategorikan ke dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali”.

1. **Populasi dan Sampel**
2. **Populasi**

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian. Sebagaimana yang dikatakan oleh sugyono (1999:67) bahwa, Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut populasi atau universum. Populasi di batasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Sesuai dengan pengertian populasi di atas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMA Negeri 2 Gowa. Yang berusia 16-19 tahun yang berjumlah 368 orang.

1. **Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi atau sebagai individu yang diwakili untuk mewakili populasi. Dalam memilih individu sebagai sampel harus menggunakan teknik tertentu sehingga betul-betul sesuai dengan karakteristik dari pada populasi, yang dapat terpenuhi melalui sampel.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, adalah 60 purposive sampling sebanyak 60 orang siswa putra. 30 siswa putra kelas XI Ipa dan 30 siswa putra kelas XI Ips berusia 16-19 tahun.

1. **Teknik Pengupulan Data**

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini sesuai dengan Tes Kesegeran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun. Rangkaian tes yang akan dilaksanakan, meliputi; lari cepat (*sprint*) 60 meter, tes angkat tubuh (*pull-up*), tes baring duduk (*sit-up*) 60 detik, tes loncat tegak (*vertical jump*), dan tes 1.200 meter. Hasil tes dari setiap masing-masing siswa dicatat dalam formulir TKJI. Untuk itu setiap siswa yang akan dites diberi 1 lembar formulir TKJI.

1. **Teknik Analisis Data**

 Analisis data sangat penting dalam suatu penelitian. Karena dengan analisis data ini nantinya dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase yang menggunakan program SPSS.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interprestasi dari hasil analisis data.

1. **Penyajian hasil analisis data**

Data hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani, akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data. **Pembahasan**

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini. Dari hasil analisis dijelaskan tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Gowa dengan siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa dalam kategori kurang. Apabila melihat dari sarana dan prasarana sekolah kemungkinan besar tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori baik dengan adanya berbagai kegiatan olahraga di sekolah, namun dengan hasil ini dapat dijadikan tolak ukur keseriusan siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut dan berbagai hal lainnya seperti anak-anak di manjakan dengan alat transportasi atau kendaran pribadi yang menyebabkan siswa kurang bergerak atau mengaktifkan fisiknya semisal aktifitas luar sekolah maupun berjalan kaki ke sekolah.

Kondisi lingkungan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori kurang. Hal tersebut dikarenakan siswa terpengaruh dengan lingkungan teman-temanya yang suka terhadap susana bermain yang menyenangkan lingkungan siswa ada tiga yaitu lingkungan keluarga, sekolah,dan masyarakat. Guru harus berusaha mengelola kelas, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menampilkan diri secara menarik, dalam rangka membantu siswa termotivasi dalam belajar.

Secara umum dapat di jelaskan bahwa motivasi merupakan faktor batin yang memiliki fungsi menimbulkan,mendasari, dan mengarahkan perbuatan seseorang dalam belajar. Seseorang yang termotivasinya akan giat berusaha, tampak gigih, tidak mau menyerah untuk meningkatkan prestasi serta memecahkan masalah yang dihadapinya. Sebaliknya siswa yang memotivasinya dengan rendah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran yang akibatnya siswa akan mengalami kesulitan belajar. Motivasi juga dapat menggerakan siswa mengarahkan tindakan serta memilih tujuan belajar yang dirasa paling berguna bagi kehidupannya.

Dengan adanya berbagai faktor instrinsik maupun ekstrinsik yang tinggi, yang mampu mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa. Dalam mengikuti kegiatan olahraga di lingkungan sekolah. Guru harus berusaha mengelola kelas, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menampilkan diri secara menarik, dalam rangka membantu siswa termotivasi dalam belajar berolahraga. Dengan demikian mengenai penguasaan materi yang diterima oleh siswa akan mengarah pada pencapaian tujuan pembelajaran penjas itu sendiri yang meliputi :

1. Pengembangan aspek fisik
2. Pengembangan psikomotor
3. Pengembangan kognitif dan pengembangan psikis/ afektif pada diri siswa.

Hasil-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas, masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interprestasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuain teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

1. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA berada pada rata-rata13,57 dengan standar deviasi sebesar 2,239. Nilai rata-rata tersebut sama dengan angka median yaitu 13,57. Variabel tersebut, jika dianalisis secara teori maka akan semakin meningkatkan bahwa ternyata dapat ditunjang dengan tingginya tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Hipotesis Ho di tolak dan Hɪ diterima yaitu; ada keterkaitan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani dengan baik maka tingkat kesegaran jasmani akan meningkat.
3. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS berada pada rata-rata 13,7 dengan standar deviasi sebesar 2,33. Nilai rata-rata tersebut sedikit berada dibawah angka median yaitu 13,00.
4. Hipotesis Ho ditolak dan Hɪ diterima yaitu; ada keterkaitan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dalam kerangka berpikir mupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani dengan baik maka tingkat kesegaran jasmani akan meningkat.
5. Terdapat perbedaan hasil antara tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa, dimana keduanya dalam kategori kurang.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuan akhir dari suatu penelitian yang dijelaskan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran atau rekomendasi bagi penelitian pengembangan hasil penelitian lebih lanjut.

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan beberapa hal terkait dengan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI IPA menjelaskan bahwa persentase siswa yang mendapatkan kriteria baik sekali sebanyak 0%, kriteria baik sebanyak 1 orang dengan presentase 3,3%, kriteria sedang sebanyak 12 orang dengan persentase 39,3%, kriteria kurang sebanyak 17 orang dengan presentase 56,6%, kriteria sangat kurang sebanyak 0%.
2. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI IPS menjelaskan bahwa presentase siswa yang mendapatkan kriteria baik sekali sebanyak 0%, kriteria baik 2 oran dengan 6,7%, kriteria sedang sebanyak 9 orang dengan presentase 30%, kriteria kurang sebanyak 14 orang dengan persentase 63,3%, kriteria sangat kurang sekali sebanyak 0%.
3. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan antara nilai tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI IPA dan XI IPS SMA Negeri 2 Gowa. Hasil persentase TKJI siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Gowa total hasil 407 dan TKJI siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Gowa total hasil 392 dimana keduanya dalam kategori kurang. Maka Ho ditolak dan Hɪ diterima. Dengan demikian, ada beberapa faktor yang harus mendapat perhatian penting guna meningkatkan dan menjaga TKJI siswa pada siswa kelas XI IPA dan XI IPS SMA Negeri 2 Gowa.
4. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dikemukakan beberapa saran :

1. Pembina olahraga : hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa dan atlet pelajar.
2. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmani Siswa.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, (1992). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan proker.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Bucher,(1989). *Foundation of Physical Education.* London: CV. Mosby Company.

Depdikbud. (1992). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.* Jakarta: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Depke.,(1990). *Petunjuk Tehnis Kesehatan Olahraga.* Jakarta : Depertemen Kesehatan Republik Indonesia.

Depkes. (1994). *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani.* Jakarta : Depertemen Kesehatan RI Direktor Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktor Bina Upaya Kesehatan Puskesmas

Ihsan, Andi dan Hasmiyati. 2011. *Manejemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Lutan & Adang Suherman, (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes.* Jakarta: Depertemen Pendidikan Nasional Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III

Muktohir, (2002). Gagasan-gagasan tentang pendidikan jasmani dan olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

Nieman DC., (1993). *Fitness and Your Health, California*: *Bull Publishing* Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2000. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda.* Jakarta : Depertemen Pendidikan Nasional.

Nur, Masjumi. 2005. *Bahan Ajar Dasar-DasarPendidikan Jasmani.* Makassar.

Sajoto, M. (1990). *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Effhar & Dahara Prize.

Syarifuddin, A. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: PT. Grasindo. 1997. Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Grasindo.

Sugiyono, 1999. *Statistik untuk penelitian* .CV. Alafebeta, Bandung

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development / R&D).* Bandung: Alfabeta.

Sutrisno Hadi. 2000. *Methodology research, Book I.* Yokyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologis UGM

T. Cholik Muthohir, 1999. Standarisasi Kesegaran Jasmani Atlet, *Jurnal IPTEK Olahraga,* Jakarta: PPITOR Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga, September 1999, Vol. 1,Nomor 2