

ABSTRAK

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA dengan Siswa Kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pekanbaru

Oleh: Fritz Gerald Satyanagara

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pekanbaru. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS dengan sampel terdiri dari siswa kelas XI IPA berjumlah 20 orang dan siswa kelas XI IPS berjumlah 18 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Proportional Random Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari: 1) Lari 60 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk, 4) Lompat tegak dan 5) Lari 1000 meter untuk putri dan Lari 1200 meter untuk putra. Sedangkan analisa data dilakukan menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan analisis uji t yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS dengan nilai $t_{hitung} 2,49 > \text{nilai } t_{tabel} 1,69$ adalah signifikan, maka selanjutnya adalah uji hipotesis dengan kesimpulan bahwa siswa kelas XI IPA memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa kelas XI IPS.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Atas.