

## ABSTRAK

### **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Pulau Punjung dengan Siswa SMA Negeri 2 Padang.**

**OLEH : Dedeuga Putra**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya semangat belajar kesegaran jasmani olahraga siswa SMA Negeri 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya dengan siswa SMA Negeri 2 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya dengan SMA Negeri 2 Padang.

Jenis penelitian ini adalah *Expost facto* yang langsung diambil melalui teknik *testing*. Populasi dari penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 2 Pulau Punjung dengan SMA Negeri 2 Padang yang terdaftar pada tahun ajaran 2011/2012. Dengan teknik pengumpulan sampel adalah *Propotional random sampling* yaitu penarikan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti. Kemudian diambil secara acak sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelas yang berguna untuk menjadi sampel didalam penelitian. Maka sampel diperoleh dari jumlah populasi dikalikan 20%, dengan penyebaran siswa SMA Negeri 2 Pulau Punjung sebanyak 23 orang dan siswa SMA Negeri 2 Padang sebanyak 22 orang sehingga didapat sampel berjumlah 45 orang. Pengambilan data yang digunakan adalah dengan tes mengukur tingkat kesegaran jasmani dengan instrument yang digunakan tes TKJI (Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia). Dengan item tes yaitu, lari 60 meter, angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, baring duduk (*sit up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*) dan lari 1200 meter.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Pulau Punjung dengan Siswa SMA Negeri 2 Padang yaitu terdapat  $t_{hitung}$  5,01 sedangkan  $t_{tabel}$  1,676 dengan taraf signifikansi 0,05. Berarti  $t_{hitung}$  5,01 >  $t_{tabel}$  1,676 sehingga  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya dengan siswa SMA Negeri 2 Padang.