

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
JURUSAN IPA DENGAN SISWA JURUSAN IPS
SMA NEGERI 3 KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Serjana Pendidikan (S1)*



Oleh

**DEVIS RAMADHANU
07/89608**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
Jurusan IPA Dengan Siswa Jurusan IPS SMA
Negeri 3 Kota Solok
Nama : Dervis Ramadhana
BP/NIM : 2007 / 89608
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Maidarman M.Pd
NIP. 19600507 198503 1004

Pembimbing II



Drs. M. Ridwan
NIP. 19600724 198602 1001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Maidarman M.Pd
NIP. 19600507 198503 1004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI



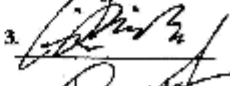

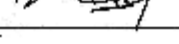
*Dinyatakan lulus setelah dipertuhankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA JURUSAN IPA
DENGAN SISWA JURUSAN IPS SMA NEGERI 3 KOTA SOLOK**

Nama : Devis Ramadhani
RP/Nim : 2007/89608
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Drs. Maldarnan MPd	(Ketua)	1. 
2. Drs. M. Ridwan	(Sekretaris)	2. 
3. Drs. Hermanzon, M.Pd.	(Anggota)	3. 
4. Padli, S.Si, MPd	(Anggota)	4. 
5. Drs. Masrun, M.Kes,AlFO	(Anggota)	5. 



Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu? Dan kami telah menghilangkan dari padamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu?
Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu.
Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain,
Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (Al-Insyirah: 1-8)

Tiada lagi kata yang terurai hanya tetesan air mata dan debaran jantung yang bergelora pada saat ini, terima kasih ya Allah pada detik ini telah engkau berikan aku kebahagiaan.
Aku sadar perjuangan belum berakhir sampai disini
masih banyak derita dan duka yang haruh kujalani tapi aku yakin tuhan tidak akan memberikan cobaan yang melampaui batas
terima kasih ya Allah.....

Meski

belum bisa ku jangkau tingginya langitmu, belum sanggup ku gapai luasnya bumimu, tapi aku sangat bersyukur atas apa yang telah engkau berikan kepada ku. Mudah-mudahan dengan ilmu yang telah kuperoleh selama ini dapat berguna bagi orang lain, Bangsa dan Negara.
Karya ini kuselesaikan berkat dukungan orang-orang yang ku sayangi
Thank'5 ya semuanya.

Karya ini kupersembahkan untuk

Papa dan mama tercinta yang selalu mendukung dan memberikan do'a restunya disetiap langkah ku begitu juga dengan saudara ku shofia ardha, hana dan ifak,
bapak Drs. Maidarman, M.Pd dan bapak Drs. M. Ridwan yang telah membimbing dan memberikan ilmunya demi kesuksesan ini.

Teman2 yang telah setia berbagi suka dan duka (doni S.Pd, Erpin, Restu Andha Patma, Amaik) serta teman" seperjuangan di detik-detik akhir kuliah ini (miko, si om, obe, yudi, aciak, si mas) akhirnya kita slesai juga khan sobat????

Teman" seangkatan kepel 07, (tapan, pak ot, yudi) semangat ya semoga sukses.

Semua pembaca karena tanpa kalian karya ini tidak akan berarti apa 2.

Spesial To:

Perguruan silat kuciang lia, guru besar, pak piri (angah) yang telah banyak memberikan aku ilmu silat dan agama sangat berguna di akhirat dan di dunia. serta teman" seperguruan "satungku sapajarangan" (dani, metek, jeki, bng is, ade, ari) makasih atas pengertian dan nasehat disetiap langkah yang hendak dituju.

Moga qt sama-sama sukses kedepannya. Amin....

Wassalam,

Devis Ramadhanu

ABSTRAK

Devis Ramadhanu (2011) : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA dengan Siswa Jurusan IPS SMA N 3 Kota Solok. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini bersifat *ex post facto* dan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah : 1) bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA, 2) bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPS, 3) Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS di SMA N 3 Kota Solok. bertujuan untuk membedakan tingkat kesegaran jasmani jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS SMA N 3 Kota Solok. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS SMA N 3 Kota solok.

Populasi adalah siswa-siswa kelas XI SMA N 3 kota Solok yang berjumlah 281, teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling sebanyak 34 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan tes terhadap sampel penelitian dan pelaksanaan tes menggunakan tes kesegaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah parametrik yaitu uji T-test.

Perbedaan kesegaran jasmani siswa IPA dengan siswa IPS :

- 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 3 kota solok jurusan IPA berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 16.57
- 2) Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 3 Kota solok jurusan IPS hasil berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 17.40
- 3) Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 3 kota solok jurusan IPA hal ini terlihat dengan $t_{hit} > t_{tabel}$ ($18.538 > 2,15$) dan Jurusan IPS $t_{hit} > t_{tabel}$ ($20.387 > 2,09$). tingkat kesegaran jasmani siswa IPS (17.40) lebih baik dari pada siswa IPA (16.57).

Kata Kunci : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis.. Didorong oleh semua itu jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa IPA dengan Siswa IPS di SMAN 3 Kota Solok.**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa IPA dengan Siswa IPS di SMAN 3 Kota Solok.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan dari pembaca terhadap peneliti selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan kepada para pembaca pada umumnya. Amin.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, dan untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Drs.Maidarman M.Pd selaku pembimbing I dan Ketua Jurusan Pendidikan Kepeatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. M.Ridwan selaku pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Hermanzoni. M.Pd, Padli, S.Si, M.Pd, Drs. Masrun, M.Kes,AIFO selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Busnal, S.Pd selaku Kepala SMA Negeri 3 Kota Solok yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah ini.
6. Dosen-dosen FIK yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Bapak dan Ibuk Staf Pegawai fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
8. Teristimewa kepada kedua orang tua atas do'a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini, terutama Bp 2007.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.....

Padang, januari 2012

Devis Ramadhanu

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	7
2. Komponen kesegaran Jasmani	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	15
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis.....	23

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis.....	36
1. Verifikasi Data	36
B. Deskripsi Data	36
C. Pengujian Persyaratan Analisis dan Uji Hipotesis	40
1. Uji Normalitas.....	40
2. Uji Hipotesis.....	43
D. Pembahasan.....	44
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 3 Kota Solok Jurusan IPA	44
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 3 Kota Solok Jurusan IPS.....	45
3. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA dengan Siswa Jurusan IPS di SMAN 3 Kota Solok....	45

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Sampel Penelitian	25
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	34
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	34
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 3 Kota Solok Jurusan IPA.....	37
6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 3 Kota Solok Jurusan IPS.....	39
7. Rangkuman Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani.....	41
8. Pengujian Hipotesis.....	43

DAFTAR GRAFIK

Gambar	Halaman
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 3 Kota Solok Jurusan IPA.....	38
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 3 Kota Solok Jurusan IPS.....	40
3. Uji Normalitas Status Tingkat Kesegaran Jasmani SMAN 3 Kota SolokJurusan IPA.....	42
4. Uji Normalitas Status Tingkat Kesegaran Jasmani SMAN 3 Kota SolokJurusan IPS.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data SMAN 3 Kota Solok
2. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Surat Izin Penelitian Kesbangpol dan Linmas Kota Solok
4. Surat Izin Penelitian SMAN 3 Kota Solok
5. Surat Keterangan UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang
6. Dokumentasi Foto Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah suatu upaya yang dilaksanakan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Seperti yang tercantum dalam UU RI No.03 tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang system keolahragaan nasional yaitu:”olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani rohani dan sosial”. Oleh karena itu dijelaskan pula dalam UU RI No.3 tahun 2005 pasal 4 tentang system keolahragaan nasional, bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan tercapai tujuan tersebut.

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik diperlukan oleh siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar

sekolah. Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luang. Disana kita lihat betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, karena apabila kesegaran jasmani siswa itu bagus, maka dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran dengan tanpa adanya rasa lelah, lesu dan jenuh dalam proses belajar.

Disekolah saat ini terdapat berbagai jurusan khususnya di SMAN 3 Kota Solok terdapat dua jurusan yaitu IPA dan IPS yang mana selama ini siswa jurusan IPA dipandang mereka lebih gemar dalam belajar yang bersifat ilmu exsacta saja dan mereka kurang berminat dalam mata pelajaran lain seperti olahraga dan dibandingkan dengan siswa jurusan IPS mereka lebih banyak menggemari mata pelajaran yang bersifat santai seperti olahraga, yang mana minat belajar siswa jurusan IPA bisa dikatakan setingkat diatas siswa jurusan IPS akan tetapi apakah tingkat kesegaran jasmani berbeda juga.

Seharusnya peserta didik/siswa harus menyukai pelajaran olahraga karena sangat berpengaruh terhadap diri mereka sendiri, sebab jika mereka sering berolahraga otomatis kesehatan serta kebugaran tubuh mereka juga bagus, dan dalam proses belajar pun mereka jadi semangat dan siap untuk menerima pelajaran. Dengan kata lain jika siswa kebugaran jasmani mereka rendah otomatis mereka dalam proses belajar juga terganggu, misalnya mudah mengantuk, cepat jenuh dan dalam proses penerimaan pelajaran pun tidak berjalan sebagai mana mestinya serta juga berpengaruh terhadap hasil yang dicapai dari proses pembelajaran.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis perbedaan yang terjadi diantara siswa IPA dengan siswa IPS, itu terlihat jelas dari jam pelajaran mereka yang padat dan berlebih, contohnya saja siswa IPA disamping jam pelajaran disekolah mereka juga banyak mengikuti kegiatan les-les atau bimbingan belajar lainnya diluar jam sekolah, selain itu pada umumnya siswa IPA di SMAN 3 Kota Solok mayoritas ekonomi orang tuanya adalah menengah keatas, jadi sebagian besar dari siswa pergi kesekolah menggunakan sepeda motor atau mobil pribadi sebagai alat transportasi. Inilah yang mengakibatkan siswa IPA itu ketika jam pelajaran penjas, mereka sering mengeluh, padahal baru melakukan aktifitas yang ringan berupa pemanasan sebelum masuk pada materi inti, dan setelah mengikuti pelajaran penjas seakan-akan mereka sangat lelah dan letih. Berbeda dengan siswa jurusan IPS yang mana jam pelajaran mereka lebih sedikit dibandingkan siswa IPA, di samping itu siswa IPS menggunakan waktu luang dengan berolahraga, adapun persamaan yang terjadi antara siswa IPA dengan siswa IPS seperti mayoritas ekonomi orang tuanya adalah ekonomi menengah keatas, sebagian besar dari siswa IPS juga banyak menggunakan sepeda motor atau mobil pribadi sebagai alat transportasi kesekolah. Tetapi dalam proses jam pelajaran penjas terlihat jelas perbedaan siswa IPS dengan siswa IPA, siswa IPS mereka sangat senang dan tidak mengeluh saat melakukan aktifitas fisik walaupun kenyataan dilapangan mereka kurang serius mengikuti pembelajaran penjas yang bersifat praktek hal ini terlihat dari banyak di antara mereka yang ketawa-ketawa dan tidak melakukan instruksi dengan benar . penulis menduga masih ada siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini terlihat dari sikap dan penampilan mereka pada

saat mengikuti proses pembelajaran, misalnya saja dalam pembelajaran penjas kes yang banyak menuntut aktifitas yang berhubungan dengan fisik.

Berdasarkan gejala di atas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani siswa masih rendah. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa banyak dipengaruhi oleh faktor, diantaranya adalah (1), minat siswa, (2) aktifitas keseharian, (3) kelengkapan sarana dan prasarana, (4) gizi, (5) kesehatan (6) tingkat kesegaran jasmani siswa IPS (7) tingkat kesegaran jasmani siswa IPA.

Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA dengan Siswa Jurusan IPS di SMAN 3 Kota Solok"

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang dipaparkan diatas maka identifikasi masalahnya adalah :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa IPA di SMAN 3 Kota Solok?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa IPS di SMAN 3 Kota Solok?
3. Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa IPA dengan siswa IPS di SMAN 3 Kota Solok?
4. Apakah faktor aktifitas mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani di SMAN 3 Kota Solok?
5. Apakah faktor kesehatan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani di SMAN 3 Kota Solok?

6. Apakah faktor sarana dan prasarana mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani di SMAN 3 Kota Solok?
7. Apakah minat siswa mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani di SMAN 3 Kota Solok?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan diatas, maka untuk lebih fokusnya penelitian penulis membatasi masalah penelitian ini mengenai :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa IPA di SMAN 3 Kota Solok
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa IPS di SMAN 3 Kota Solok
3. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa IPA dengan siswa IPS di SMAN 3 Kota Solok

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kesegaran jasmani siswa jurusan IPA di SMAN 3 Kota Solok.
2. Bagaimana kesegaran jasmani siswa jurusan IPS di SMAN 3 Kota Solok.
3. Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS di SMAN 3 Kota Solok.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA di SMAN 3 Kota Solok.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPS di SMAN 3 Kota Solok.
3. Mengetahui perbedaan kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS di SMAN 3 Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan perkuliahan Sarjana pendidikan (S.Pd) di FIK UNP
2. Menambah wawasan penulis khususnya dan pembaca pada umumnya mengenai perbandingan kesegaran jasmani antara siswa jurusan IPA dan siswa jurusan IPS di SMAN 3 Kota Solok.
3. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi guru-guru pendidikan jasmani di SMAN 3 Kota Solok.
4. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi siswa-siswi SMAN 3 Kota Solok.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti berikutnya.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada bab IV sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 3 Kota Solok jurusan IPA berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 16.57 nilai terendah 10.00 dan nilai tingkat kesegaran jasmani tertinggi adalah 22.00.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 3 Kota Solok jurusan IPS hasil berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 17.40, nilai terendah adalah 10.00 dan nilai tingkat kesegaran jasmani tertinggi 23.00.
3. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 3 Kota Solok jurusan IPA, hal ini terlihat dengan $t_{hit} > t_{tabel}$ ($18.538 > 2,15$) dan Jurusan IPS $t_{hit} > t_{tabel}$ ($20.387 > 2,09$) oleh karena itu, hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima dengan tingkat kepercayaan 95%. kesegaran jasmani siswa IPS lebih baik dari pada siswa IPA dilihat dari rata-ratanya $17.40 > 16.57$.

B. SARAN

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka penulis ingin memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa

1. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan kelas XI IPS di SMA N 3 kota solok, disarankan agar guru tidak mengabaikan unsur kondisi

fisik yang didapat dalam kesegaran jasmani yaitu dengan mengajarkan pada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan telah terencana dan terprogram secara dinamis.

2. Agar mendapatkan tingkat kesegaran jasmani siswa harus disiplin dan suka sportifitas dalam setiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan disekolah.
3. Siswa harus bisa menjaga kondisi tubuh dengan car berolahraga secar teratur dan mengkonsumsi asupan gizi yang baik serta yang terpenting adalah motivasi untuk bergerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan Fardi. (1989). *Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan dan Squat Trust Secara Berselang-selang Terhadap Kemampuan Lari 2400m Pada Siswa Putra Kelas Satu SMA N Kotamadya Padang (tesis)*. PPI IKIP Jakarta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang.
- Djoko Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Darwis. (1993). Dalam Skripsi Hendra Deprianyah Putra. FIK
- Fardi (1989) *Kualitas Fisik*.
- Gusril, dkk. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Jansen (1984). *Kekuatan Otot*.
- Marta Dinata. (2003). *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung: Cerdas Jaya.
- M, Ichsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Suharsimi Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:
- Sutanto Priyo Hastono. (2001). *Analisis Data*. Depok:
- Sukardjo Nurhasan. 1986. *Test Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K.
- Sudjana, (1989:68) *Rumus Analisis Data*.
- UU RI No.03 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.