

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu Penelitian

Data empiris yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: “Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SMAN Daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Sinjai Propinsi Sulawesi Selatan”. Selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan analisis data secara inferensial dengan menggunakan analisis deskriptif frekuensi krostab dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SMAN 5 Sinjai, Alamat: Jl. H. A. Latief No. 6, RT/RW 0/0 Kelurahan Biringere, Kecamatan Sinjai Utara, Kabupaten Sinjai, Propinsi Sulawesi Selatan Kode Pos: 92611 Telepon: (0482) 21153, Email: smada.sinjai@yahoo.com Website: <http://sman2sinjai.sch.id> dan SMAN 11 Sinjai Alamat: Jl. Buareng Dg Parani, RT/RW 0/0, Dusun Bulu Sibalie, Kelurahan Aska, Kecamatan Sinjai Selatan, Kabupaten Sinjai, Propinsi Sulawesi Selatan Kode Pos : 92661 Email: sman2sinsel@yahoo.com. Adapun pengambilan data dilaksanakan di halaman sekolah dan lapangan sepakbola Sinjai Utara dan Sinjai Selatan. SMAN 5 Sinjai terletak didaerah pesisir. Pesisir merupakan daerah pertemuan antara darat dan laut; ke arah darat meliputi bagian daratan, baik kering

maupun terendam air, yang masih dipengaruhi sifat-sifat laut seperti pasang surut, angin laut, dan perembesan air asin; sedangkan ke arah laut meliputi bagian laut yang masih dipengaruhi oleh proses-proses alami yang terjadi di darat seperti sedimentasi dan aliran air tawar, maupun yang disebabkan oleh kegiatan manusia di darat seperti penggundulan hutan dan pencemaran (Soegiarto, 1976; Dahuri et al, 2001).

Berdasarkan Keputusan Menteri Kelautan dan Perikanan Nomor: KEP.10/MEN/2002 tentang Pedoman Umum Perencanaan Pengelolaan Pesisir Terpadu, Wilayah Pesisir didefinisikan sebagai wilayah peralihan antara ekosistem darat dan laut yang saling berinteraksi, di mana ke arah laut 12 mil dari garis pantai untuk provinsi dan sepertiga dari wilayah laut itu (kewenangan provinsi) untuk kabupaten/kota dan ke arah darat batas administrasi kabupaten/kota.

Dengan demikian kawasan pesisir dapat diartikan sebagai kawasan peralihan ekosistem darat dan laut yang saling mempengaruhi dimana kearah 12 mil dari garis pantai untuk provinsi dan sepertiga dari wilayah laut untuk kabupaten kota dan ke arah darat batas administrasi kabupaten/kota dengan karakteristik kearah darat dapat meliputi wilayah daratan baik kering maupun terendam air yang masih mendapat pengaruh sifat-sifat laut. Sementara ke arah laut perairan pesisir mencakup wilayah terluar dari wilayah paparan benua yang masih dipengaruhi oleh proses-proses alamiah yang terjadi berasal dari darat.

2. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan adalah seluruh siswa SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai yang masuk dalam Kelompok Umur 16-19 tahun yaitu sebanyak 120 siswa yang terdiri dari 60 siswa SMAN 5 Sinjai dan 60 siswa SMAN 11 Sinjai. SMAN 11 Sinjai terletak di daerah pegunungan. Gunung merupakan sebuah bentuk tanah yang menonjol di atas wilayah sekitarnya. Gunung adalah bagian dari permukaan bumi yang menjulang lebih tinggi dibandingkan dengan daerah sekitarnya. Sebuah gunung biasanya lebih tinggi dan curam dari sebuah bukit, tetapi ada kesamaan, dan penggunaan sering tergantung dari adat lokal. Beberapa otoritas mendefinisikan gunung dengan puncak lebih dari besaran tertentu; misalnya, Encyclopædia Britannica membutuhkan ketinggian 2000 kaki (610 m) agar bisa didefinisikan sebagai gunung. Pegunungan atau disebut juga Barisan dan Banjaran merupakan suatu area geografis dengan gunung-gunung yang terkait secara geologis yang membentuk suatu jajaran/rantai. Pegunungan yang dibatasi oleh dataran tinggi atau terpisah dari pegunungan lain dengan melewati punggung gunung atau lembah.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2019. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 24 sampai 31 januari 2019 pada pagi hari mulai pukul 8.00 – Selesai. Pengambilan data dilaksanakan pada pagi hari karena bertepatan dengan jam belajar.

B. Deskripsi data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SMAN Daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Sinjai Propinsi Sulawesi Selatan usia 16-19 Tahun, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun berdasarkan item tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. Macam-macam tes tersebut adalah tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Analisis deskriptif data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai penyebaran distribusi data perbandingan kesegaran jasmani siswa SMAN Daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Sinjai Propinsi Sulawesi Selatan, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Nilai-nilai yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu nilai rata-rata, standar deviasi (simpangan baku), rentang, minimal, maksimal serta jumlah total. Rekapitulasi hasil analisis deskriptif data dikemukakan sebagai berikut:

1. Deskripsi data penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

Hasil analisis deskriptif data perbandingan kesegaran jasmani siswa SMAN Daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Sinjai Propinsi Sulawesi Selatan, dapat dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Rekapitulasi hasil analisis deskriptif data penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

Statistics	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter
N	60	60	60	60	60
Mean	8.5042	10.38	26.62	53.32	4.8703
Std. Deviation	.97666	3.849	8.485	7.439	1.00380
Variance	.954	14.817	72.003	55.339	1.008
Range	4.32	15	36	32	4.16
Minimum	7.20	3	9	38	3.18
Maximum	11.52	18	45	70	7.34
Sum	510.25	623	1597	3199	292.22

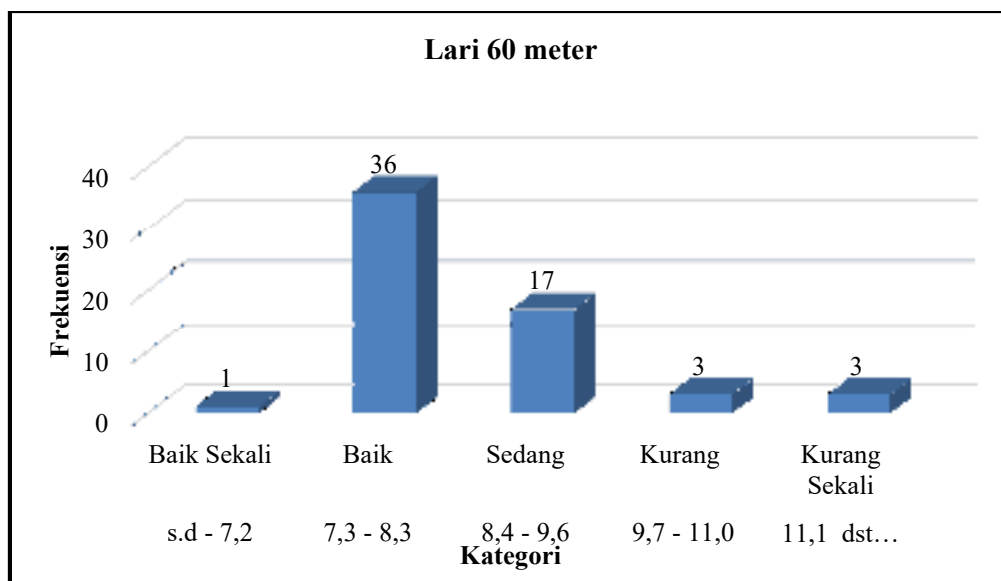
Hasil analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019, dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.1 di atas, lari 60 meter, dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 8,504, nilai simpangan baku sebesar 0,976, nilai varians sebesar 0,954 dan diperoleh nilai rentang sebesar 4,32 dari selisih antara nilai minimal 7,20 dan nilai maksimal 11,52 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 510,25. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.2. Rekapitulasi lari 60 meter siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	s.d - 7,2	Baik Sekali	1	1.67%
2	7,3 - 8,3	Baik	36	60.00%
3	8,4 - 9,6	Sedang	17	28.33%
4	9,7 - 11,0	Kurang	3	5%
5	11,1 dst...	Kurang Sekali	3	5%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk lari 60 meter siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui ada 1 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai s.d – 7,2 memperoleh nilai presentase sebesar 1,67%, 36 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 7,3 – 8,3 memperoleh nilai presentase sebesar 60,00%, 17 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 8,4 - 9,6 memperoleh nilai presentase sebesar 28,33%, 3 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 9,7 – 11,0 memperoleh nilai presentase sebesar 5% dan 3 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 11,1 dst... memperoleh nilai presentase sebesar 5%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan lari 60 meter siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam kategori baik. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil lari 60 meter siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



Gambar 4.1. Histogram data skor hasil lari 60 meter siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

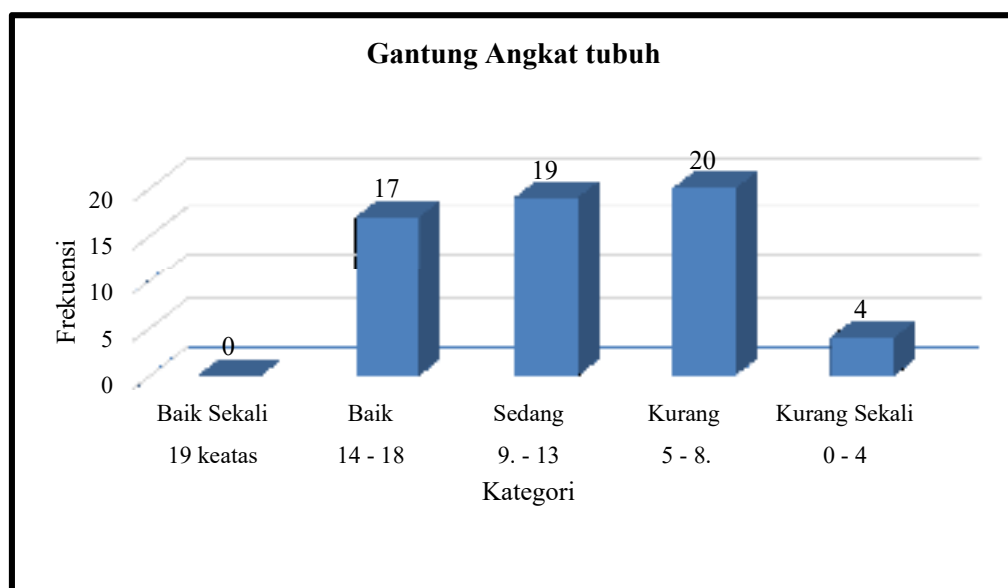
b. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.1 di atas, gantung angkat tubuh, dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 10,38, nilai simpangan baku sebesar 3,849, nilai varians sebesar 14,817 dan diperoleh nilai rentang sebesar 15 dari selisih antara nilai minimal 3 dan nilai maksimal 18 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 623. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.3. Rekapitulasi gantung angkat tubuh siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	19 keatas	Baik Sekali	0	0.00%
2	14 – 18	Baik	17	28.33%
3	9. – 13	Sedang	19	31.67%
4	5 - 8.	Kurang	20	33.33%
5	0 – 4	Kurang Sekali	4	6,67%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk gantung angkat tubuh siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui tidak ada sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 19 - keatas memperoleh nilai presentase sebesar 0%, 17 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 14 – 18 memperoleh nilai presentase sebesar 28,33%, 19 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 9 – 13 memperoleh nilai presentase sebesar 31,67%, 20 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 5 – 8 memperoleh nilai presentase sebesar 33,33% dan 4 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 0 – 4

memperoleh nilai presentase sebesar 6,67%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai kurang memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan gantung angkat tubuh siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam kategori kurang. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil gantung angkat tubuh siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



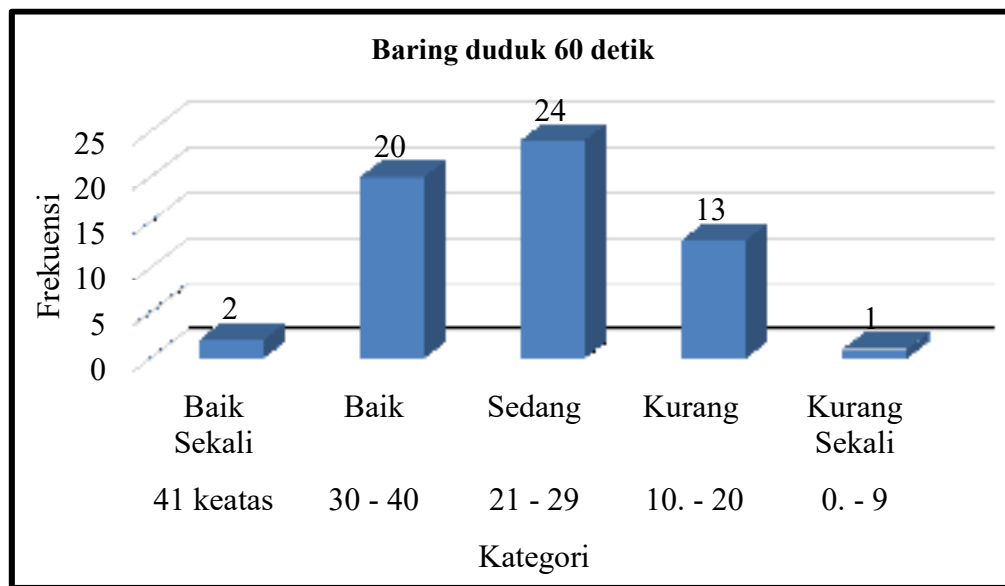
Gambar 4.2. Histogram data skor hasil gantung angkat tubuh siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

- c. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.1 di atas, baring duduk 60 detik dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 26,62, nilai simpangan baku sebesar 8,485, nilai varians sebesar 72,003 dan diperoleh nilai rentang sebesar 36 dari selisih antara nilai minimal 9 dan nilai maksimal 45 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 1597. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.4. Rekapitulasi baring duduk 60 detik siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	41 keatas	Baik Sekali	2	3.33%
2	60 – 60	Baik	20	33.33%
3	21 – 29	Sedang	24	40.00%
4	10. – 20	Kurang	13	21.67%
5	0. – 9	Kurang Sekali	1	6,67%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk baring duduk 60 detik siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui ada 2 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 41 - keatas memperoleh nilai presentase sebesar 3,33%, 20 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nila 60 – 60 memperoleh nilai presentase sebesar 33,33%, 24 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 21 – 29 memperoleh nilai presentase sebesar 40,00%, 13 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 10 - 20 memperoleh nilai presentase sebesar 21,67%, serta 1 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 0 – 9 memperoleh nilai presentase sebesar 1,67%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai sedang memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan baring duduk 60 detik siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam kategori sedang. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil baring duduk 60 detik siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



Gambar 4.3. Histogram data skor baring duduk 60 detik siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

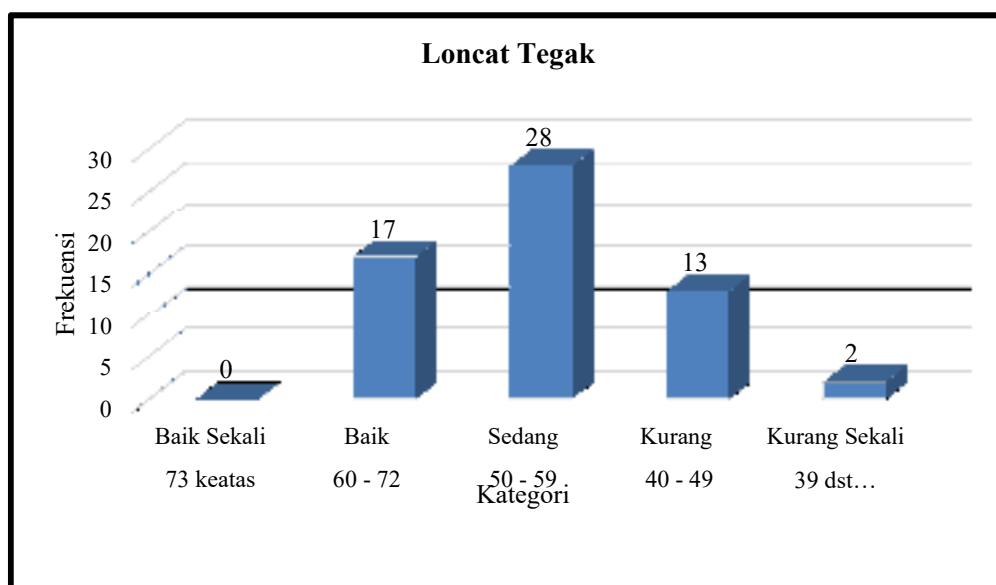
- d. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.1 di atas, loncat tegak dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 53,20, nilai simpangan baku sebesar 7,439, nilai varians sebesar 55,339 dan diperoleh nilai rentang sebesar 32 dari selisih antara nilai minimal 38 dan nilai maksimal 70 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 3199. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.5. Rekapitulasi loncat tegak siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	73 keatas	Baik Sekali	0	0.00%
2	60 – 72	Baik	17	28.33%
3	50 – 59	Sedang	28	46.67%
4	60 – 49	Kurang	13	21.67%
5	39 dst...	Kurang Sekali	2	3.33%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk loncat

tegak siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui tidak ada sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 73 – keatas memperoleh nilai sebesar 0%, 17 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 60 – 72 memperoleh nilai presentase sebesar 28,33%, 28 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 50 – 59 memperoleh nilai presentase sebesar 46,67%, 13 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 40 – 49 memperoleh nilai presentase sebesar 21,67% dan 2 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 39 dst memperoleh nilai presentase sebesar 3,33%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai sedang memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan loncat tegak siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam kategori sedang. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil loncat tegak siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



Gambar 4.4. Histogram data skor loncat tegak siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

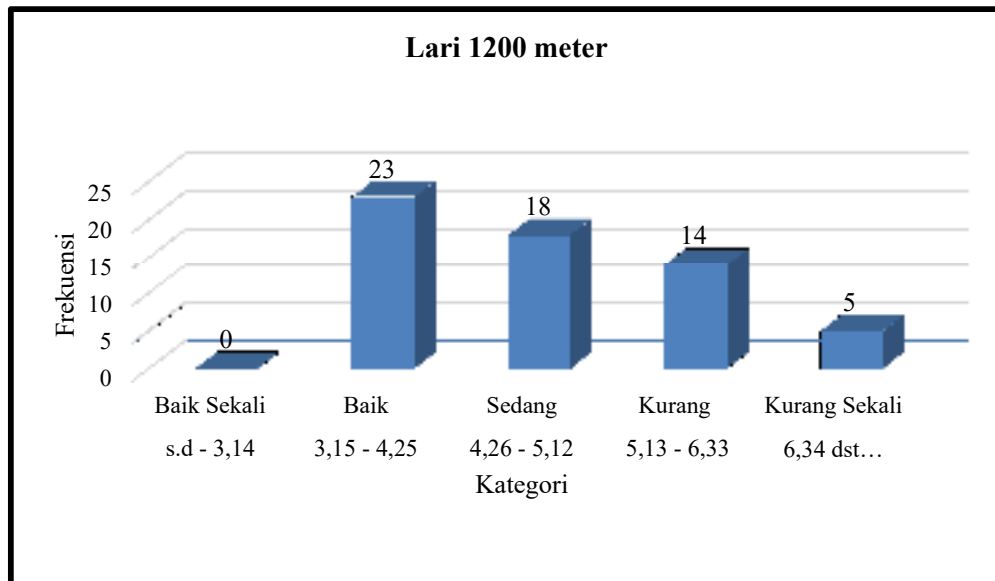
- e. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.1 di atas, lari 1200 meter dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,870, nilai simpangan baku sebesar 1,003, nilai varians sebesar 1,008 dan diperoleh nilai rentang sebesar 4,16 dari selisih antara nilai minimal 3,18 dan nilai maksimal 7,34 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 292,22. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.6. Rekapitulasi lari 1200 meter siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	s.d - 3,14	Baik Sekali	0	0.00%
2	3,15 - 4,25	Baik	23	38.33%
3	4,26 - 5,12	Sedang	18	30.00%
4	5,13 - 6,33	Kurang	14	23.33%
5	6,34 dst...	Kurang Sekali	5	8.33%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk lari 1200 meter siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui tidak ada sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai s.d – 3,14, 23 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 3,15 – 4,25 memperoleh nilai presentase sebesar 38,33%, 18 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 4,26 – 5,12 memperoleh nilai presentase sebesar 30%, 14 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 5,13 – 6,33 memperoleh nilai presentase sebesar 23,33% dan 5 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 6,34 dst memperoleh nilai presentase sebesar 8,33%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh

nilai tertinggi hal ini dapat diartikan lari 1200 meter siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam kategori baik. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil lari 1200 meter siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



Gambar 4.5. Histogram data skor lari 1200 meter siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

2. Deskripsi data penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

Hasil analisis deskriptif data perbandingan kesegaran jasmani siswa SMAN Daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Sinjai Propinsi Sulawesi Selatan, dapat dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 4.7. Rekapitulasi hasil analisis deskriptif data penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

Statistics	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter
N	60	60	60	60	60
Mean	8.5110	17.30	39.20	53.15	4.5868
Std. Deviation	.83861	6.135	11.576	13.629	.83355
Variance	.703	37.637	133.993	185.757	.695
Range	4.50	22	50	63	3.37
Minimum	7.20	3	8	16	3.18
Maximum	11.70	25	58	79	6.55
Sum	510.66	1038	2352	3189	275.21

Hasil analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019, dapat dikemukakan sebagai berikut:

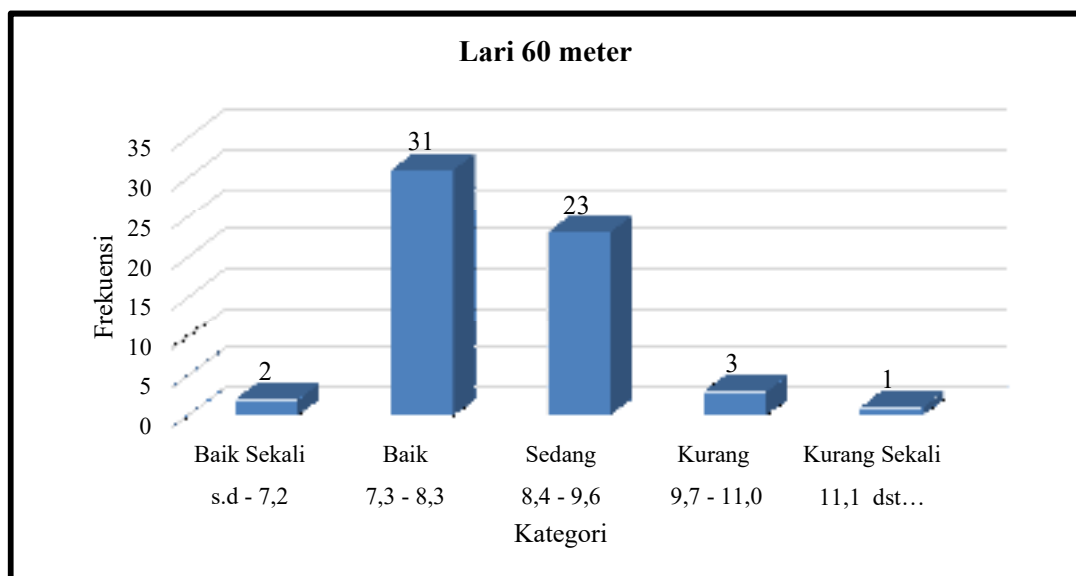
- a. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.7 di atas, lari 60 meter, dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 8,511, nilai simpangan baku sebesar 0,838, nilai varians sebesar 0,703 dan diperoleh nilai rentang sebesar 4,50 dari selisih antara nilai minimal 7,20 dan nilai maksimal 11,70 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 510,66. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.8. Rekapitulasi lari 60 meter siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	s.d - 7,2	Baik Sekali	2	3.33%
2	7,3 - 8,3	Baik	31	51.67%
3	8,4 - 9,6	Sedang	23	38.33%
4	9,7 - 11,0	Kurang	3	5.00%
5	11,1 dst...	Kurang Sekali	1	2%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.8 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk lari 60

meter siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui ada 2 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai s.d – 7,2 memperoleh nilai presentase sebesar 3,33%, 31 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 7,3 – 8,3 memperoleh nilai presentase sebesar 51,56%, 23 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 8,4 - 9,6 memperoleh nilai presentase sebesar 38,33%, 3 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 9,7 – 11,0 memperoleh nilai presentase sebesar 5% dan 1 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 11,1 dst... memperoleh nilai presentase sebesar 5%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan lari 60 meter siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam kategori baik. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil lari 60 meter siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



Gambar 4.6. Histogram data skor hasil lari 60 meter siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

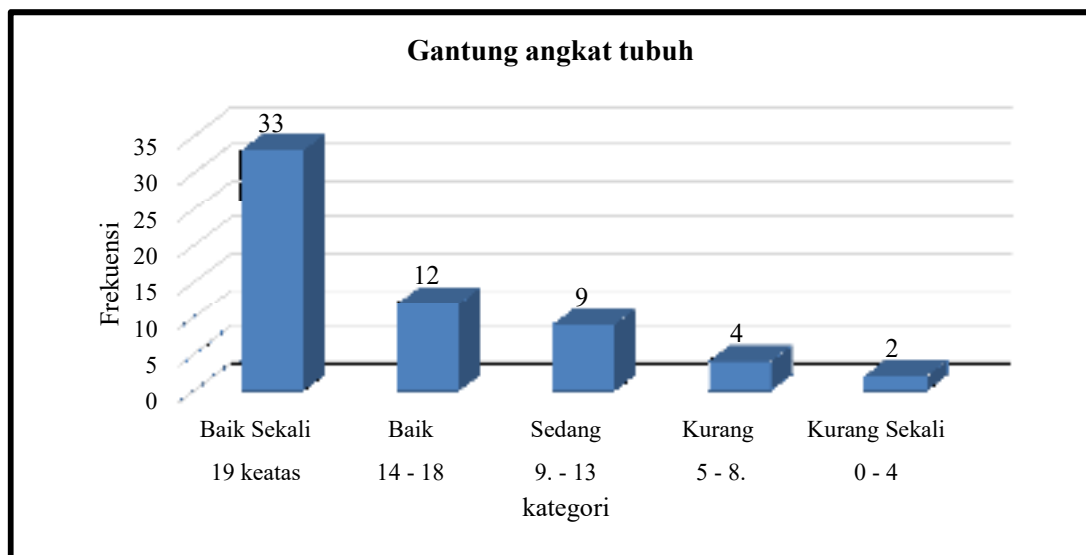
- b. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.7 di atas, gantung angkat tubuh, dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 17,30, nilai simpangan baku sebesar 6,135, nilai varians sebesar 37,637 dan diperoleh nilai rentang sebesar 22 dari selisih antara nilai minimal 3 dan nilai maksimal 25 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 1038. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.9. Rekapitulasi gantung angkat tubuh siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	19 keatas	Baik Sekali	33	55.00%
2	14 – 18	Baik	12	20.00%
3	9. – 13	Sedang	9	15.00%
4	5 - 8.	Kurang	4	6.67%
5	0 – 4	Kurang Sekali	2	3.33%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.9 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk gantung angkat tubuh siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui 33 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 19 - keatas memperoleh nilai presentase sebesar 55,00%, 12 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 14 – 18 memperoleh nilai presentase sebesar 20,0%, 9 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 9 – 13 memperoleh nilai presentase sebesar 15,00%, 4 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 5 – 8 memperoleh nilai presentase sebesar 6,67% dan 2 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 0 – 4 memperoleh nilai

presentase sebesar 3,33%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik sekali memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan gantung angkat tubuh siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam kategori baik sekali. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil gantung angkat tubuh siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



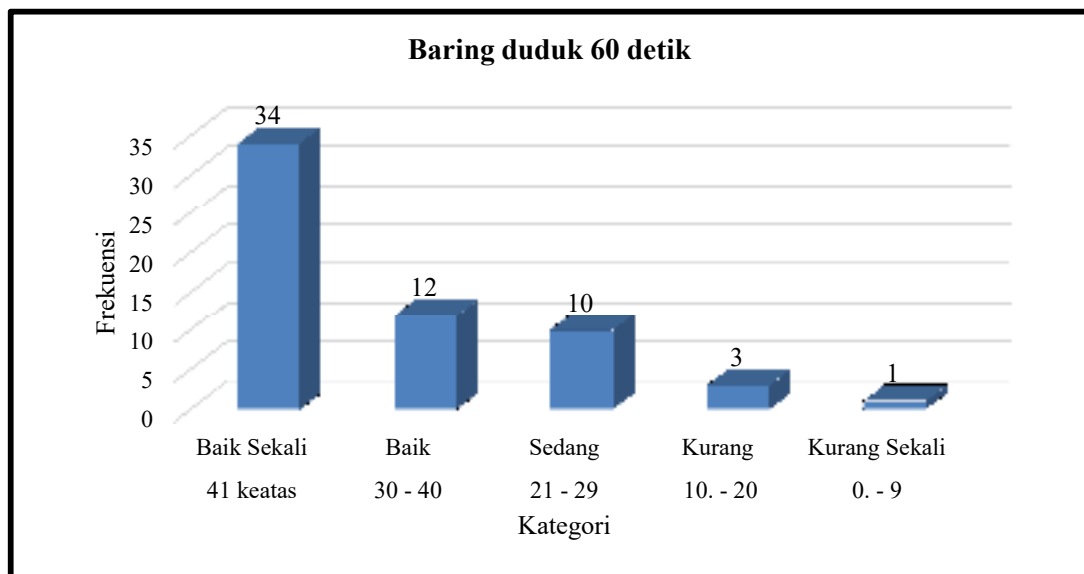
Gambar 4.7. Histogram data skor hasil gantung angkat tubuh siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

- c. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.7 di atas, baring duduk 60 detik dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 39,20, nilai simpangan baku sebesar 11,576, nilai varians sebesar 133,993 dan diperoleh nilai rentang sebesar 50 dari selisih antara nilai minimal 8 dan nilai maksimal 58 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 2352. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.10. Rekapitulasi baring duduk 60 detik siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	41 keatas	Baik Sekali	34	56.67%
2	60 – 60	Baik	12	20.00%
3	21 – 29	Sedang	10	16.67%
4	10. – 20	Kurang	3	5.00%
5	0. – 9	Kurang Sekali	1	1.67%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.10 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk baring duduk 60 detik siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui ada 34 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 41 - keatas memperoleh nilai presentase sebesar 56,67%, 12 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 60 – 60 memperoleh nilai presentase sebesar 20%, 10 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 21 – 29 memperoleh nilai presentase sebesar 16,67%, 3 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 10 - 20 memperoleh nilai presentase sebesar 5%, serta 1 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 0 – 9 memperoleh nilai presentase sebesar 1,67%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik sekali memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan baring duduk 60 detik siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam kategori baik sekali. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil baring duduk 60 detik siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



Gambar 4.8. Histogram data skor baring duduk 60 detik siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

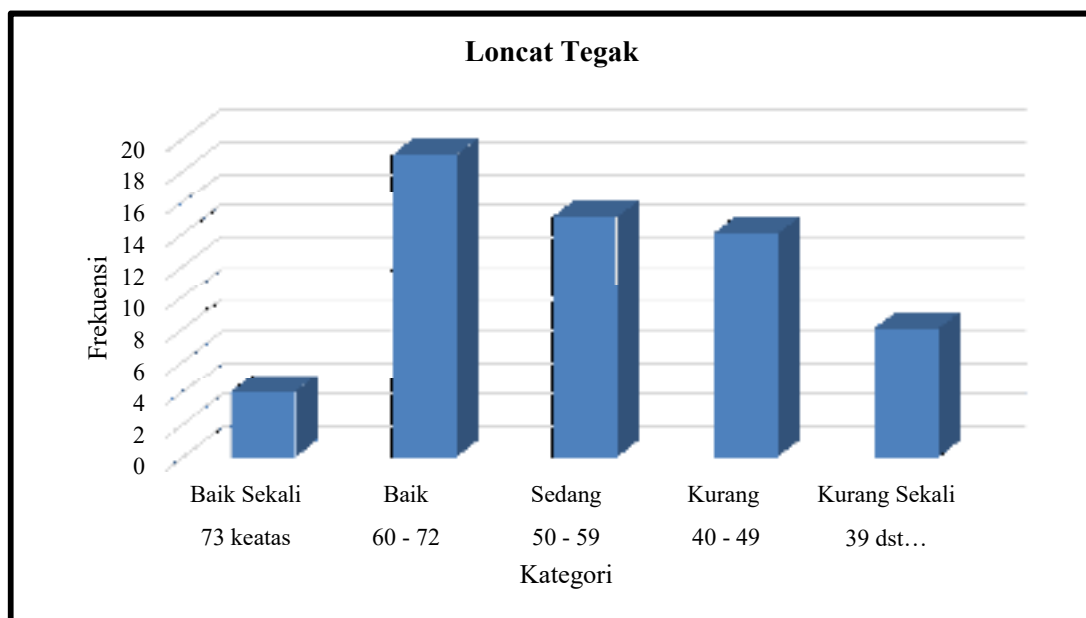
- d. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.7 di atas, loncat tegak dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 53,15, nilai simpangan baku sebesar 13,629, nilai varians sebesar 185,757 dan diperoleh nilai rentang sebesar 63 dari selisih antara nilai minimal 16 dan nilai maksimal 79 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 3189. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.11. Rekapitulasi loncat tegak siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	73 keatas	Baik Sekali	4	6.67%
2	60 – 72	Baik	19	31.67%
3	50 – 59	Sedang	15	25.00%
4	60 – 49	Kurang	14	23.33%
5	39 dst...	Kurang Sekali	8	13.33%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.11 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk loncat

tegak siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui 4 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 73 – keatas memperoleh nilai sebesar 6,67%, 19 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 60 – 72 memperoleh nilai presentase sebesar 31,67%, 15 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 50 – 59 memperoleh nilai presentase sebesar 25%, 14 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 60 – 49 memperoleh nilai presentase sebesar 23,33% dan 8 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 39 dst memperoleh nilai presentase sebesar 13,33%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan loncat tegak siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam kategori baik. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil loncat tegak siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



Gambar 4.9. Histogram data skor loncat tegak siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

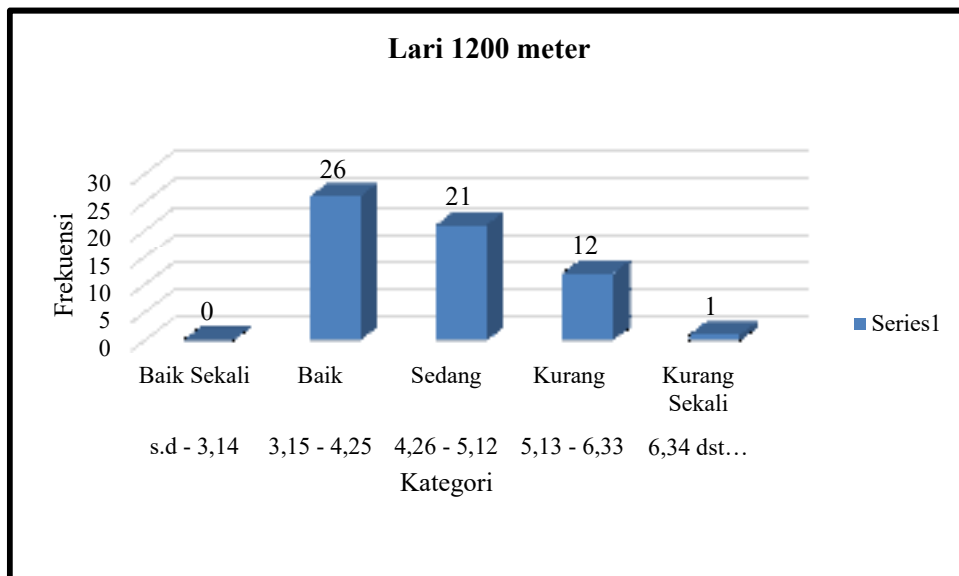
- e. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.7 di atas, lari 1200 meter dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,586, nilai simpangan baku sebesar 0,833, nilai varians sebesar 0,695 dan diperoleh nilai rentang sebesar 3,37 dari selisih antara nilai minimal 3,18 dan nilai maksimal 6,55 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 275,21. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.12. Rekapitulasi lari 1200 meter siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	s.d - 3,14	Baik Sekali	0	0.00%
2	3,15 - 4,25	Baik	26	43.33%
3	4,26 - 5,12	Sedang	21	35.00%
4	5,13 - 6,33	Kurang	12	20.00%
5	6,34 dst...	Kurang Sekali	1	1.67%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.12 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk lari 1200 meter siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui tidak ada sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai s.d – 3,14, 26 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 3,15 – 4,25 memperoleh nilai presentase sebesar 46,33%, 21 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 4,26 – 5,12 memperoleh nilai presentase sebesar 350%, 12 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 5,13 – 6,33 memperoleh nilai presentase sebesar 20% dan 1 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 6,34 dst memperoleh nilai persentase sebesar

1,67%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan lari 1200 meter siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam kategori baik. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil lari 1200 meter siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



Gambar 4.10. Histogram data skor lari 1200 meter siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

3. Rekapitulasi Deskripsi data penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

Hasil analisis deskriptif data perbandingan kesegaran jasmani siswa SMAN Daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Sinjai Propinsi Sulawesi Selatan, dapat dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 4.13. Rekapitulasi hasil analisis deskriptif data penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

Statistics	Kesegaran Jasmani	
	SMAN 5 Sinjai	SMAN 11 Sinjai
N	60	60
Mean	15.43	18.07
Std. Deviation	2.843	3.113
Variance	8.080	9.690
Range	15	16
Minimum	5	7
Maximum	20	23
Sum	926	1084

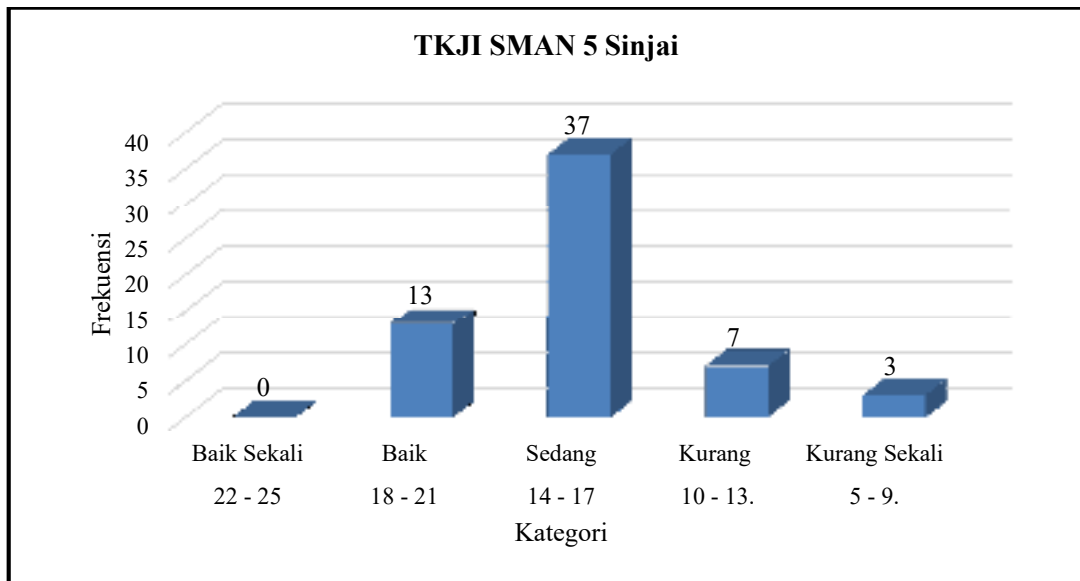
Hasil analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019, dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.13 di atas, tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 5 Sinjai dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 15,43, nilai simpangan baku sebesar 2,843, nilai varians sebesar 8,080 dan diperoleh nilai rentang sebesar 15 dari selisih antara nilai minimal 5 dan nilai maksimal 20 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 926. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.14. Rekapitulasi tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0.00%
2	18 – 21	Baik	13	21.67%
3	14 – 17	Sedang	37	61.67%
4	10 - 13.	Kurang	7	11.67%
5	5 - 9.	Kurang Sekali	3	5.00%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.14 di atas dapat diklasifikasikan bahwa untuk tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui tidak ada sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 22 – 25 memperoleh nilai presentase sebesar 0%, 13 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 18 – 21 memperoleh nilai presentase sebesar 21,67%, 37 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 14 – 17 memperoleh nilai presentase sebesar 61,67%, 7 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 10 – 13 memperoleh nilai presentase sebesar 11,67% dan 3 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 5 – 9 memperoleh nilai presentase sebesar 5%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai sedang memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 sedang. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



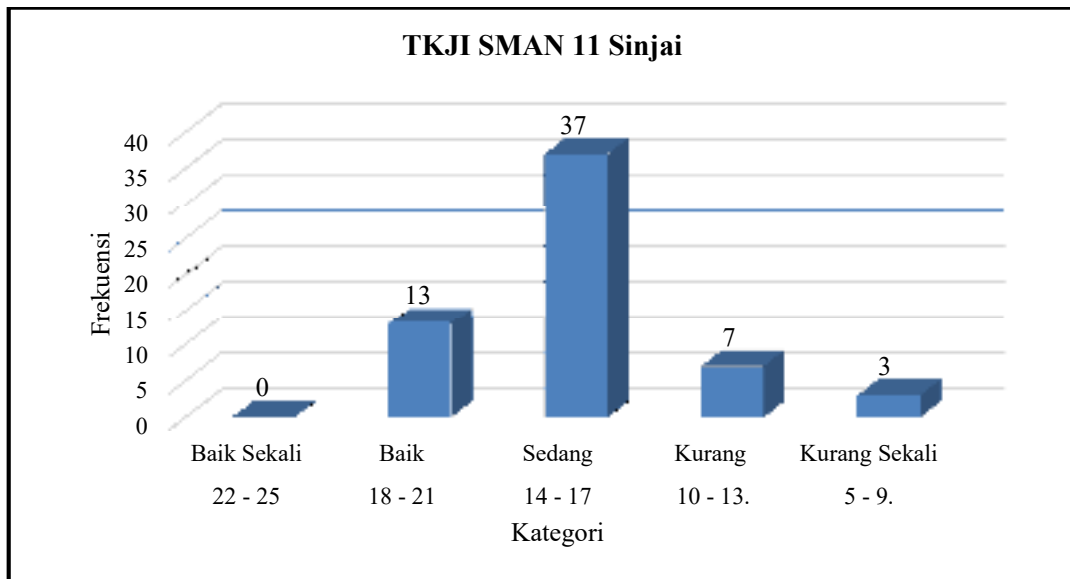
Gambar 4.11. Histogram data skor tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 5 Sinjai Tahun 2018/2019

- b. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4.13 di atas, tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 11 Sinjai dari 60 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 18,07, nilai simpangan baku sebesar 3,113, nilai varians sebesar 9,690 dan diperoleh nilai rentang sebesar 16 dari selisih antara nilai minimal 7 dan nilai maksimal 23 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 1084. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 16-19 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut;

Tabel 4.15. Rekapitulasi tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali	6	10.00%
2	18 – 21	Baik	31	51.67%
3	14 – 17	Sedang	20	33.33%
4	10 - 13.	Kurang	1	1.67%
5	5 - 9.	Kurang Sekali	2	3.33%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.15 di atas dapat diklasifikasikan bahwa untuk tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019, dari 60 sampel diketahui 6 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 22 – 25 memperoleh nilai presentase sebesar 10%, 31 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 18 – 21 memperoleh nilai presentase sebesar 51,67%, 20 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 14 – 17 memperoleh nilai presentase sebesar 33,33%, 1 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 10 – 13 memperoleh nilai presentase sebesar 1,67% dan 2 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 5 – 9 memperoleh nilai presentase sebesar 3,33%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 baik. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dalam bentuk histogram berikut:



Gambar 4.12. Histogram data skor tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019

Berdasarkan hasil analisis deskripsi data perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani SMAN 11 Sinjai lebih baik jika dibandingkan dengan SMAN 5 Sinjai. Hal ini dibuktikan hasil analisis deskriptif hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 baik sebesar 51,67% sedangkan SMAN 5 Sinjai hasil interval nilai sedang memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019 sedang sebesar 61,67%. Setelah diperoleh hasil analisis deskriptif selanjutnya dilakukan uji persyaratan, adapun penjelasannya sebagai berikut:

C. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan pengerjaannya menggunakan program komputer SPSS 20. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan nilai $\alpha = 0,05$. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari $\alpha = 0,05$ ($Sig < 0,05$). Hasil uji normalitas pada lampiran dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.16. Rekapitulasi hasil Uji Normalitas

No	Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov ^a (KS)	Sig	Kesimpulan
1	TKJI SMAN 5 Sinjai (Pesisir)	60	0,140	0,005	Normal
2	TKJI SMAN 11 Sinjai (Pegunungan)	60	0,133	0,010	Normal

Berdasarkan tabel 4.16 di atas yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data dalam penelitian. Hasil pengujian normalitas data dari kelompok tingkat kebugaran jasmani SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai dari masing-masing 60 sampel diperoleh nilai KS sebesar 1,087 dan

1,028 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,005 dan 0,010 serta lebih kecil dari pada nilai α 0,05 ($Sig < 0,05$) atau pada taraf signifikan 95%. Dengan demikian data tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Pengujian homogenitas menggunakan *Levene* statistik. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.17. Rekapitulasi Hasil Uji Homogenitas tingkat kebugaran jasmani SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai

Kelompok	<i>Levene</i> Statistik	<i>Sig</i>	Keterangan
TKJI SMAN 5 Sinjai (Pesisir)	0,610	0,436	Homogen
TKJI SMAN 11 Sinjai (Pegunungan)			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai *Levene* Statistik sebesar 0,610, sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,436 lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Karena harga $Sig > \alpha = 0,05$ maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen. Berdasarkan kedua hasil pengujian persyaratan analisis di atas memberikan kesimpulan bahwa persyaratan analisis yang diperlukan untuk analisis inferensial dipenuhi sehingga layak untuk dilakukan analisis lebih

lanjut dalam melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai. Penelitian ini pada dasarnya melihat perbandingan kesegaran jasmani siswa SMAN Daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Sinjai Propinsi Sulawesi Selatan.

D. Hasil Pengujian Hipotesis

Sesuai dengan hasil perhitungan hipotesis statistik pada hipotesis penelitian ini adalah “perbandingan kesegaran jasmani siswa SMAN Daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Sinjai Propinsi Sulawesi Selatan Tahun 2018/2019”. Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data tingkat kebugaran jasmani SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: ada atau tidaknya perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas X dan XI tingkat kebugaran jasmani SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.18. Rangkuman Hasil Uji-t tingkat kebugaran jasmani SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai

Kelompok	Rata-rata	Selisih	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig
TKJI SMAN 5 Sinjai (Pesisir)	18,07	2,633	6,517	1,671	0,000
TKJI SMAN 11 Sinjai (Pegunungan)	15,43				

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,517 dan nilai t_{tabel} pada dk (0,05;59) sebesar 1,671. Oleh karena itu, nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}

(6,517>1,671) maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat Kesegaran Jasmani I SMAN 5 Sinjai dan SMAN 11 Sinjai Tahun 2018/2019. Nilai rata yang diperoleh dari SMAN 5 Sinjai sebesar 15,43, sedangkan rata-rata dari SMAN 11 Sinjai sebesar 18,087, terdapat selisih perbedaan rata-rata sebesar 2,633. Ternyata nilai rata-rata yang diperoleh dari TKJI SMAN 11 Sinjai lebih tinggi daripada SMAN 5 Sinjai, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 11 Sinjai (pegunungan) lebih baik daripada siswa SMAN 5 Sinjai (pesisir).

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis inferensial variabel dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Dari hasil pengujian hipotesis dapat dikemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMAN 5 Sinjai (daerah pesisir) dalam kategori sedang dan siswa SMAN 11 Sinjai (daerah pegunungan) dalam kategori baik. Selanjutnya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Putra SMAN daerah pesisir dan pegunungan di Kabupaten Sinjai Provinsi Sulawesi Selatan.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Putra SMAN daerah pesisir dan pegunungan di Kabupaten Sinjai Provinsi Sulawesi Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tes TKJI siswa daerah pesisir memiliki nilai rata-rata

sebesar 15,43, nilai standar deviasi sebesar 2,843, dan nilai varians sebesar 8,080, dengan nilai terendah sebesar 5 dan nilai tertinggi sebesar 20. Sedangkan hasil tes TKJI siswa daerah pegunungan nilai rata-rata sebesar 18,07, nilai standar deviasi sebesar 3,113, dan nilai varians sebesar 9,690, dengan nilai terendah sebesar 7 dan nilai tertinggi sebesar 23. Untuk mengetahui keberartian nilai koefisien *Independent sample t-test* (uji beda rata-rata antar kelompok). Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisa *Independent sample t-test* (uji beda rata-rata antar kelompok) diperoleh nilai $t_{hitung} (6,517) > t_{tabel} (1,671)$ dan hasil penghitungan persentase beda diperoleh nilai sebesar $51,67\% - 21,67\% = 30\%$. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN daerah pesisir dengan pegunungan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang diukur pada tes TKJI siswa SMAN daerah pesisir dengan pegunungan adalah signifikan dan dapat diberlakukan (digeneralisasikan) ke populasi. Hasil tersebut merupakan suatu bukti bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa daerah pesisir berbeda secara mendasar dengan tingkat kebugaran jasmani siswa daerah pegunungan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hariono dan Hartati (2013) bahwa 1) Terdapat perbedaan yang signifikan dengan taraf signifikansi 0,05 antara tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X yang bersekolah di dataran rendah dan yang bersekolah di dataran tinggi. Perbedaan ini terlihat pada hasil tes MFT siswa yang bersekolah di dataran rendah sekolah memiliki nilai rata-rata sebesar 36,043, nilai standar deviasi sebesar 4,9012, dan nilai varians sebesar 24,023. Sedangkan hasil tes MFT siswa bersekolah di dataran tinggi memiliki nilai rata-rata sebesar

42,143, nilai standar deviasi sebesar 6,03, dan nilai varians sebesar 36,3616, dari hasil analisa *Uji Independent sample t-test* (uji beda rata-rata antar kelompok) didapatkan: nilai $t_{hitung} (3,76) > t_{tabel} (2,021)$. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X yang bersekolah di dataran rendah dengan siswa putra kelas X yang bersekolah di dataran tinggi. 2) Dari hasil penghitungan uji beda, siswa yang bersekolah di daerah dataran tinggi lebih baik dari pada siswa yang bersekolah di daerah dataran rendah dengan nilai prosentase sebesar 8,54 %. 3) Dari data tersebut siswa yang bersekolah di SMA Negeri 1 Tulakan yang merupakan daerah dataran tinggi mempunyai kebugaran jasmani yang lebih besar jika dibandingkan dengan siswa yang bersekolah di SMA Negeri 1 Ngadirojo yang merupakan daerah dataran rendah.

Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak. Seorang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini sejalan dengan penelitian Hariono dan Hartati (2013) bahwa, Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Maka dari itu anak perlu banyak mendapat perhatian dari orang tua terutama mengenai

tingkat kebugaran jasmani. Sehingga dalam proses tumbuh kembangnya bisa berjalan optimal. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi kehidupan, sepatutnya dapat kita kembangkan program jasmani masa anak-anak

Hal tersebut diperkuat oleh Nurcahyo dan Nasution (2014) yang menyatakan bahwa, Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa.

Hal tersebut dipertegas oleh Prakoso dan Hartoto (2015) menyatakan bahwa, kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus di jaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk dapat mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas disekolah.

Untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa bukan sesuatu yang mudah namun diperlukan kiat-kiat khusus, seperti menyajikan pembelajaran yang menyenangkan khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Sehingga merangsang motivasi belajar siswa. Karena tiap siswa memiliki tingkat motivasi belajar masing-masing yang tidak sama. Selain itu juga dalam menyampaikan pelajaran guru hendaknya memulai dari yang mudah hingga sukar. Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seorang siswa bertahan untuk mengikuti proses belajar berlangsung baik itu di dalam proses belajar maupun di luar jam pelajaran mereka tidak cepat lelah untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak. Selanjutnya kehidupan di era modernisasi penuh dengan tantangan, di antaranya ancaman terhadap kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan manusia. Masyarakat di negara maju sudah merasakan rangkaian akibat dari gaya hidup yang lebih banyak diam, kurang bergerak dan kelebihan kalori sebagai dampak dari otomatisasi dan kelebihan kalori. Cepat atau lambat sekarang mulai terasa masyarakat Indonesia sudah mulai menjalani gaya hidup diam, terutama dikalangan lapisan menengah keatas. Akibat yang dirasakannya itu adalah meningkatnya penyakit hipokinetik (kurang gerak), akibat langsung adalah rendahnya kemampuan dan tingginya angka sakit yang tentunya juga berdampak terhadap kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran anak-anak usia sekolah juga sangat penting, terutama kesegaran dalam mendukung motivasi berolahraga siswa. Secara logika, apabila seorang siswa sakit sulit untuk berkonsentrasi belajar. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti

bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaannya. Dengan modernisasi yang serba teknologi, membatasi manusia dari aktivitas fisik berupa permainan olahraga, sehingga tingkat kebugaran fisik, tidak sesuai dengan beban aktivitas sehari-hari, termasuk beban tubuh yang menyebabkan malas untuk bergerak. Melalui aktivitas fisik yang teratur maka akan diperoleh gerakan fungsi organ tubuh yang memadai bagi pembinaan kemampuan fisik dan persendian yang lebih baik.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kesegaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau berolahraga. Hal ini sejalan dengan pendapat Muh. Kassim, dkk (2016) Kesegaran jasmani adalah ketika seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa kelelahan dengan konsumsi energi minimal dan memiliki kelebihan energi untuk digunakan untuk kegiatan yang lebih menantang. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan antara tingkat kebugaran individu yang sehat dengan individu yang aktif. Individu yang mampu melakukan tugas sehari-hari adalah individu yang sehat dan individu yang aktif adalah mereka yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari maupun aktivitas rekreasi tanpa merasa lelah dalam kehidupan sehari-hari. Namun tingkat

kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perilaku individu dan lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu untuk menghasilkan individu yang sehat.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar.

Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan pekerjaan secara optimal dan efisien. Seseorang dinyatakan fit apabila ia bebas dari gangguan tanpa kelemahan yang membatasi gerakannya dan yang memiliki ketahanan dan ketangkasan dalam tugas kesehariannya, dan masih memiliki cadangan energi yang bukan hanya digunakan untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, tetapi juga dapat digunakan menikmati waktu sesungguhnya. Secara umum kebugaran adalah fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2). Dalam petunjuk umum pelaksanaan senam kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk

melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan lain.

Muhajir (2007: 173) mengemukakan kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan atau kesanggupan tubuh yang berfungsi dalam menjalankan pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan aktivitas. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Sedangkan menurut Hartono dkk (2013: 21) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak atau tambahan lainnya. Kebugaran anak-anak usia sekolah juga sangat penting, terutama kebugaran dalam mendukung motivasi belajar siswa. Secara logika, apabila seorang siswa sakit sulit untuk berkonsentrasi belajar. Dengan demikian kebugaran secara signifikan tidak langsung memiliki kontribusi terhadap prestasi belajar, namun anak pada usia sekolah mempunyai potensi yang sangat besar untuk dioptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk aspek fisik. Artinya aspek fisik sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara hubungan tubuh, keterampilan gerak, dan kontrol gerak, keterampilan gerak anak tidak akan

berkembang tanpa adanya kematangan kontrol gerak. Kontrol gerak tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh.

Kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang. Dari komponen-komponen kesegaran jasmani menunjukkan bahwa kesegaran jasmani ternyata memiliki pengertian luas dan kompleks. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai perlu perencanaan yang sistematis melalui pola hidup sehat bagi masyarakat. Menurut Joko Pekik Irianto (2004:7) untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dan memadai diperlukan pemahaman pola hidup yang sehat bagi setiap lapisan masyarakat meliputi makan, istirahat, olahraga (intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan). Bukan hanya itu saja tetapi jika ingin mendapatkan kebugaran yang prima, selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minum beralkohol dan makan berlebihan dan tidak teratur.

Kesegaran jasmani berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan semangat secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Demikian juga para siswa membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat melaksanakan proses belajar dengan baik. Kesemuanya dapat tercapai dengan baik, jika kita melaksanakan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Kesegaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti; konsentrasi

tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang diteliti meliputi; (1) kecepatan, (2) kekuatan dan daya tahan otot, (3) Daya Ledak (*power*), (4) Daya Tahan Paru, jantung (*Cardio respiratory endurance*).

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan dalam sebuah tim, begitu pula siswa SMAN di Kabupaten Sinjai Faktor-faktornya antara lain kesegaran jasmani dan kondisi fisik. Semua kegiatan olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik dan kesegaran jamani. Semua cabang olahraga memiliki kekhususan sendiri dalam pengembangan kondisi fisik. Setiap sesi pembelajaran dalam cabang olahraga tertentu memiliki porsi sendiri-sendiri dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Dalam proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktivitas, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani tahun 2013 kegiatan pokok diajarkan terdiri dari atletik, senam, dan permainan yang memerlukan alat dan fasilitas olahraga sedapat mungkin dipenuhi. Secara psikologis keadaan alat dan fasilitas yang memenuhi syarat akan memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar, mempertinggi prestasi dalam belajar dan akan memotivasi anak dalam mengikuti pelajaran, mempertinggi prestasi dalam belajar dan akan menambah gairah belajar peserta didik dalam melakukan berbagai latihan