

ABSTRAK

Abd. Rahem. 2015. SKRIPSI. PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA KELAS XI MIA DAN SISWA KELAS XI IIS SMA NEGERI 1 AMBUNTEN SUMENEP TAHUN AJARAN 2014/2015.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran, MIA, IIS SMAN 1 Ambunten

kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan yang lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA SMA Negeri 1 Ambunten Sumenep tahun ajaran 2014-2015, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IIS SMA Negeri 1 Ambunten Sumenep tahun ajaran 2014-2015 dan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI MIA dan siswa kelas XI IIS SMA Negeri 1 Ambunten Sumenep tahun ajaran 2014-2015.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan komparatif karena membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMA Negeri 1 Ambunten kelas XI jurusan MIA dan IIS, serta dalam pengumpulan data dan penafsiran datanya banyak menggunakan angka. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA SMAN 1 Ambunten berdasarkan hasil tes lari 60 meter, hasil tes pull up, hasil tes baring duduk 30 detik, hasil tes vertical jump dan hasil tes multistage fitness tes tergolong katagori cukup. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IIS SMAN 1 Ambunten berdasarkan hasil tes lari 60 meter, hasil tes pull up, hasil tes baring duduk 30 detik, hasil tes vertical jump dan hasil tes multistage fitness tes tergolong katagori baik.

Perbedaan kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA dan siswa kelas XI IIS SMAN 1 Ambunten berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan melalui tes kebugaran jasmani yaitu tingkat perbandingan tes lari 60 meter siswa kelas XI MIA rata-rata 2,64" dan siswa kelas XI IIS sebesar 3,25", dengan t-hitung sebesar 3.664 (sangat signifikan). Perbandingan tes pull up nilai rata-rata kelas XI MIA sebesar 1,61 kali dan siswa kelas XI IIS sebesar 2,94 kali, dengan t-hitung sebesar 7.265 (sangat signifikan). Perbandingan tes baring 30 detik nilai rata-rata MIA sebesar 19 kali dan IIS sebesar 22 kali, dengan t-hitung sebesar 3,573 (sangat signifikan). Perbandingan tes vertical jump nilai rata-rata kelas XI MIA sebesar 2,19 kali dan siswa kelas XI IIS sebesar 2,92 kali, dengan t-hitung sebesar 3.572 (signifikan). Perbandingan *multistage fitness tes* nilai rata-rata siswa kelas XI MIA sebesar 28,61 dan siswa kelas XI IIS sebesar 1208,8 dengan t-hitung sebesar 3,521 (sangat signifikan).