

BAB IV

HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan lima item tes yaitu lari 60 meter untuk putra , angkat tubuh (pull up) 60 detik untuk putra, baring duduk 60 detik untuk putra, loncat tegak (vertical jump), dan lari 1200 meter putra . Setiap hasil dari kelima tes tersebut diberikan nilai sesuai dengan klasifikasi penilaian yang sudah ditentukan yaitu konversi nilai 5 untuk kategori baik sekali, konversi nilai 4 untuk kategori baik, konversi nilai 3 untuk kategori sedang, konversi nilai 2 untuk kategori kurang, dan konversi nilai 1 untuk kategori kurang sekali. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menghitung jumlah nilai dari kelima item tes dan dikonsultasikan dengan norma penilaian yang sudah ditentukan.

Tabel 4.1

Nilai Rata-Rata dan Standar Deviasi Masing-Masing Tes (Putra)

No	Jenis Tes	\bar{X}	S	S ²
1	Lari 60 meter	2.53	1.14	1.29
2	Angkat Tubuh 60 detik	2.13	0.91	0.82
3	Baring Duduk 60 detik	4.78	0.19	0.04
4	Loncat Tegak	3.22	0.83	0.69
5	Lari 1200 meter	1	0	0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata masing-masing tes untuk putera yaitu tes lari 60 meter 2,53, angkat tubuh 60 detik (pull up) 2,13, baring duduk 60 detik 4,78, loncat tegak (vertical jump) 3,22, dan lari 1200 meter putra 1 sedangkan untuk nilai standar deviasi tes lari 60 meter 1,14, angkat tubuh 60 detik (pull up) 0,91, baring duduk 60 detik 0,19, loncat tegak (vertical jump) 0,83, dan lari 1200 meter putra 0. Untuk variasi dari tes yang sama berturut-turut 1,29, 0,82, 0,04, 0,69, 0

Berikutnya, untuk mengetahui normal atau tidaknya hasil dari masing-masing tes penulis melakukan uji normalitas data dengan menggunakan format SPSS sebagai berikut:

Tabel 4.2

Hasil Uji Normalitas Data (Putera)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Lari 60 meter	Angkattubuh	baringduduk	loncattegak	lari1200meter
N		32	32	32	32	32
Normal Parameters ^a	Mean	2.5312	2.1250	4.7812	3.2188	1.0000
	Std. Deviation	1.13548	.90696	.55267	.83219	.00000 ^c
Most Extreme Differences	Absolute	.211	.274	.498	.240	
	Positive	.211	.274	.346	.229	
	Negative	-.183	-.195	-.498	-.240	
Kolmogorov-Smirnov Z		1.195	1.547	2.815	1.358	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.115	.017	.000	.050	
a. Test distribution is Normal.						

c. The distribution has no variance for this variable. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test cannot be performed.

Berdasarkan tabel 4.2 Tes normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

- Signifikan $> 0,05$, maka data berdistribusi normal
- Signifikan $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal

Pada data masing masing jenis tes hanya 3 tes yang nilai signifikansi lebih dari $> 0,05$ yaitu tes lari 60 meter dengan nilai signifikansi 0,115, angkat tubuh 0,017, dan loncat tegak 0,050. Dua diantaranya tidak signifikansi karena nilai kurang dari $< 0,05$.

Selanjutnya penulis menjelaskan pendistribusian data hasil penelitian dari masing-masing tes sebagai berikut :

1. Lari 60 meter

Berikut presentase hasil tes lari 60 meter putera :

Tabel 4.3

Hasil Tes Lari 60 meter putera

No	Jenis Tes	Nilai	Jumlah	%	Keterangan
1	Lari 60 meter	5	9	28%	Baik Sekali
		4	6	19%	Baik
		3	10	31%	Sedang
		2	7	22%	Kurang
		1	0	0%	Kurang Sekali
Total			32	100%	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa kecepatan (*speed*) siswa putera dalam kategori kurang yaitu sebesar 22% sebanyak 7 orang, kategori sedang sebesar 31% sebanyak 10 orang, kategori baik sebesar 19% sebanyak 6 orang kategori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada), dan kategori baik sekali sebesar 28% sebanyak 9 orang. Artinya, secara garis besar rata-rata kecepatan siswa putera dalam kategori sedang sebesar 22% sebanyak 10 orang.

2. Angkat Tubuh 60 detik (putera)

Berikut ini hasil presentase tes Angkat Tubuh (pull up) 60 detik putera :

Tabel 4.4

Hasil Tes Pull Up 60 detik Putera

No	Jenis Tes	Nilai	Jumlah	%	Keterangan
1	Angkat Tubuh	5	0	0%	Baik Sekali
		4	3	9%	Baik
		3	6	19%	Sedang
		2	15	47%	Kurang
		1	8	25%	Kurang Sekali
Total			32	100%	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa kekuatan lengan siswa putera dalam kategori kurang sebesar 47% sebanyak 15 orang, kategori kurang sekali sebesar 25% sebanyak 8 orang, kategori sedang sebesar 19% sebanyak 6 orang, kategori baik sebesar 9%

sebanyak 3 orang, dan kategori baik sekali sebesar 0% (tidak ada). Artinya, secara garis besar rata-rata kekuatan lengan siswa putera dalam kategori kurang sebesar 47% sebanyak 15 orang.

3. Baring Duduk 60 detik

Berikut ini presentase hasil tes baring duduk 60 detik putera :

Tabel 4.5

Hasil Tes Baring Duduk 60 detik Putera

No	Jenis Tes	Nilai	Jumlah	%	Keterangan
1	Baring Duduk	5	27	85%	Baik Sekali
		4	3	9%	Baik
		3	2	6%	Sedang
		2	0	0%	Kurang
		1	0	0%	Kurang Sekali
Total			32	100%	

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa kekuatan dan ketahanan otot perut siswa putera dalam kategori baik sebesar 9% sebanyak 3 orang, kategori baik sekali sebesar 85% sebanyak 27 orang, kategori sedang sebesar 6% sebanyak 2 orang, kategori kurang dan kategori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada). Artinya, secara garis besar rata-rata kekuatan dan ketahanan otot perut siswa putera berada dalam kategori baik sekali sebesar 85% sebanyak 27 orang.

4. Loncat Tegak

Berikut ini presentase hasil tes loncat tegak putera:

Tabel 4.6

Hasil Tes Loncat Tegak Putera

No	Jenis Tes	Nilai	Jumlah	%	Keterangan
1	Loncat Tegak	5	1	3%	Baik Sekali
		4	11	34%	Baik
		3	15	47%	Sedang
		2	4	13%	Kurang
		1	1	3%	Kurang Sekali
Total			32	100%	

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa kemampuan loncat tegak siswa putera dalam kategori baik sekali sebesar 3% sebanyak 1 orang, kategori baik sebesar 34% sebanyak 11 orang, kategori sedang sebesar 47% sebanyak 15 orang, kategori kurang sebesar 13% sebanyak 4 orang, kategori kurang sekali sebesar 3% sebanyak 1 orang. Artinya, rata-rata kemampuan loncat tegak siswa putera berada dalam kategori sedang sebesar 47% sebanyak 15 orang.

5. Lari 1200 meter putera

Berikut ini hasil presentase tes lari 1200 meter putera :

Tabel 4.7

Hasil Tes Lari 1200 meter Putera

No	Jenis Tes	Nilai	Jumlah	%	Keterangan
1	Lari 1200 meter	5	0	0%	Baik Sekali
		4	0	0%	Baik
		3	0	0%	Sedang
		2	0	0%	Kurang
		1	57	100%	Kurang Sekali
Total			57	100%	

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa daya tahan siswa putera dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang sebesar 0% (tidak ada), dan kategori kurang sekali sebesar 100% sebanyak 57 orang. Artinya, rata-rata daya tahan berlari siswa putera berada pada kategori kurang sekali sebesar 100% sebanyak 57 orang.

Setelah hasil data dideskripsikan satu persatu, langkah selanjutnya adalah menggabungkan total dari keseluruhan nilai. Dari kelima butir tes, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.8

Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI

No	Jenis Tes	Nilai	Jumlah	%	Keterangan
1	Total 5 Jenis Tes	22 - 25	0	0%	Baik Sekali
		18 - 21	4	13%	Baik
		14 - 17	14	44%	Sedang
		10 - 13	11	34%	Kurang
		5 - 9	3	9%	Kurang Sekali
Total			23	100%	

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa secara keseluruhan siswa putera yang berada pada kategori baik sebesar 13% sebanyak 4 orang, kategori sedang sebesar 44% sebanyak 14 orang, kategori kurang sebesar 34% sebanyak 11 orang, kategori kurang sekali sebesar 9% sebanyak 3 orang, dan kategori baik sekali sebesar 0% (tidak ada).

B. Diskusi Penemuan

Berdasarkan deskripsi data diatas, dapat dilihat bahwa dalam praktek Tes Kesegaran Jasmani siswa kelas XI SMA TARUNA PERSADA KECAMATAN PASAR REBO JAKARTA TIMUR, untuk putera memiliki hasil yang berbeda-beda dimana siswa putera berdominan besar berada pada kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA TARUNA PERSADA KECAMATAN PASAR REBO JAKARTA TIMUR berbeda-beda hal ini juga mungkin disebabkan oleh kekuatan dan keterampilan yang berbeda-beda dan belum stabil.

Tingkat Kesegaran Jasmani juga akan mempengaruhi siswa dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik kegiatan belajar, kegiatan berolahraga dan juga kegiatan-kegiatan lain yang menunjang aktifitas siswa tersebut. Dengan kondisi tubuh yang segar dan bugar, siswa diharapkan menjadi termotivasi dalam melakukan setiap kegiatan yang dilakukan baik disekolah maupun dirumah.

Tingkat kesegaran jasmani ini harus dilakukan oleh guru guna bertujuan meningkatkan metode pengajaran dan peran orang tua sebagai pendukung atau memfasilitasi anaknya untuk berolahraga misalnya mengikut sertakan putera nya untuk berolahraga di club-club olahraga yang memang sesuai minat anak tersebut.