

BAB IV
HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data

Pengolahan data hasil penelitian ini merupakan hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa (TKJI) untuk usia 10-12 tahun, dilakukan sebelum diberikan latihan permainan tradisional pada siswa kelas V SD Strada Cakung yang berjumlah 25 orang yang berupa data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang berupa angka-angka atau bilangan-bilangan. Selanjutnya data yang bersifat kuantitatif, yang berwujud angka-angka hasil perhitungan dari hasil tes TKJI siswa dihitung dengan menggunakan analisis data statistik dengan rumus deskriptif persentase. Berikut adalah deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa.

1. Hasil Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Tabel 4.1

| Descriptive Statistics | | | | | | | | |
|-------------------------------|----|-------|---------|---------|--------|---------|----------------|----------|
| | N | Range | Minimum | Maximum | Sum | Mean | Std. Deviation | Variance |
| Pre Test TKJI | 25 | 8.00 | 8.00 | 16.00 | 299.00 | 11.9600 | 1.85921 | 3.457 |
| Post Test TKJI | 25 | 7.00 | 14.00 | 21.00 | 442.00 | 17.6800 | 1.72530 | 2.977 |
| Valid N (listwise) | 25 | | | | | | | |

Dalam Tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa pre test dan post tes. Rata-rata pre test sebesar 11.96 dan post test 17.60, jika dikonsultasi dengan norma tingkat kebugaran jasmani siswa rata-rata pre test terletak pada rentang 10-13 dengan klasifikasi **kurang**, sedangkan rata-rata post test terletak pada

rentang 14-17 dengan klasifikasi **Sedang**, dengan terdapat peningkatan rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa setelah melakukan latihan permainan tradisional.

2. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. 2
Hasil Perhitungan Uji Normalitas

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pre_Test | .143 | 25 | .200* | .968 | 25 | .585 |
| Post_Test | .173 | 25 | .051 | .962 | 25 | .448 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data hasil tabel maka dapat dikemukakan bahwa distribusi tes awal maupun tes akhir berdistribusi normal, dikarenakan nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh lebih besar dari 0,05.

3. Hasil Uji Homogenitas

Tabel 4.3

Hasil Perhitungan Homogenitas Dari Tes Awal dan Tes Akhir (uji F)

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|---|---------------------|-----|--------|-------|
| PreTest_PostTest | Based on Mean | .004 | 1 | 48 | .949 |
| | Based on Median | .000 | 1 | 48 | 1.000 |
| | Based on Median and with adjusted df | .000 | 1 | 48.000 | 1.000 |
| | Based on trimmed mean | .004 | 1 | 48 | |

Berdasarkan data tabel 4.3 dapat dikemukakan bahwa, latihan tes awal dan tes akhir dari hasil perhitungan homogenitas diperoleh signifikansi 0,949 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan nilai uji homogenitas dari tes awal dan tes akhir mempunyai varians yang homogen.

B. Pengujian Hipotesis

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan permainan tradisional terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung, maka dilakukan uji *t* atau *t test*.

Tabel 4.4

Uji Kesamaan dua rata-rata (Uji t), Untuk

Paired Samples Test

| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|---------|----------------|-----------------|---|---------|--------|----|-----------------|
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 Nilai Post Test- Nilai Pree Test | 5.72000 | 1.86011 | .37202 | 4.95219 | 6.48781 | 15.375 | 24 | .000 |

**Mengetahui Pengaruh
Perlakuan**

Dari tabel 4.4 di atas dapat dilihat bahwa terdapat nilai mean peningkatan 5.72 dengan nilai “t” 15.375 dengan df 24 sig.(2-tailed) 0.000, hal ini berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran siswa sebelum dan sesudah mengikuti latihan permainan tradisional. Artinya latihan permainan tradisional berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung.

Selanjutnya penyajian data dengan cara dijumlahkan dan dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh persentase. Hasil persentase tersebut kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat deskriptif. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah dalam memahami hasil akhir dalam mengkuantifikasi hasil penelitian tersebut. Berikut ini disajikan data secara keseluruhan dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sebelum Melakukan Latihan

Permainan Tradisional

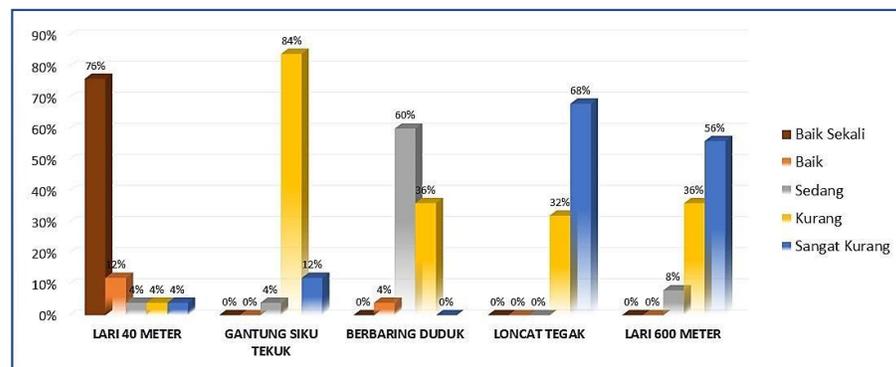
Guna mengungkap tingkat kesegaran jasmani siswa sebelum mengikuti Latihan Permainan Tradisional siswa kelas V SD Strada Cakung menggunakan 5 item tes, masing-masing item tes skornya antara 1 sampai 5, dari perhitungan hasil tingkat kesegaran jasmani siswa diringkas dalam tabel di bawah ini

Tabel 4.5

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sebelum Mengikuti Latihan Permainan Tradisional

| KLASIFIKASI | LARI 40 METER | | GANTUNG SIKU TEKUK | | BERBARING DUDUK | | LONCAT TEGAK | | LARI 600 METER | |
|---------------|---------------|------|--------------------|------|-----------------|------|--------------|------|----------------|------|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Baik Sekali | 19 | 76% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Baik | 3 | 12% | 0 | 0% | 1 | 4% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Sedang | 1 | 4% | 1 | 4% | 15 | 60% | 0 | 0% | 2 | 8% |
| Kurang | 1 | 4% | 21 | 84% | 9 | 36% | 8 | 32% | 9 | 36% |
| Sangat Kurang | 1 | 4% | 3 | 12% | 0 | 0% | 17 | 68% | 14 | 56% |
| Jumlah | 25 | 100% | 25 | 100% | 25 | 100% | 25 | 100% | 25 | 100% |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase yang diringkas dalam tabel 4.2 di atas terlihat bahwa 3 komponen tes terletak klasifikasi kurang dan sangat kurang yaitu “gantung siku tekuk, loncat tegak, dan lari 600 meter, komponen baring-duduk terletak klasifikasi sedang dan kurang, sedangkan lari 40 meter terletak pada klasifikasi baik dan sangat. Artinya tingkat kesegaran jasmani siswa tingkat kesegaran jasmani siswa tergolong kurang dan sangat kurang sehingga perlu perbaikan. Jika digambar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung, sebagai berikut:



Gambar 4.1 Grafik Masing-masing Komponen TKJI Siswa Sebelum Mengikuti Latihan Permainan Tradisional

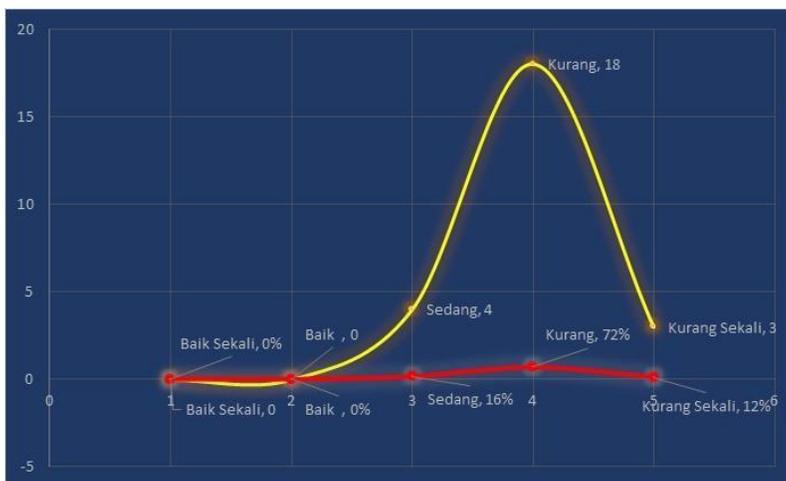
Jika dilihat secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung sebelum melakukan latihan permainan tradisional. Dirangkum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.6

Tingkat Kesegaran Siswa Sebelum Perlakuan

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | f | % |
|----|--------------|---------------|----|-----|
| 1 | 22 - 25 | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 2 | 18 - 21 | Baik | 0 | 0% |
| 3 | 14 - 17 | Sedang | 4 | 16% |
| 4 | 10 - 13 | Kurang | 18 | 72% |
| 5 | 5 - 9 | Kurang Sekali | 3 | 12% |

Tabel 4.3 menjelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung sebelum melakukan latihan permainan tradisional secara umum adalah kurang yaitu sebesar 72%, (18 orang) sedangkan 28% lagi terbagi menjadi dua yaitu 16% (4 orang) sedang dan 12% (3 orang) sangat kurang. Lebih jelas lihat gambar di bawah ini



Gambar 4.2 Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sebelum Mengikuti Latihan Permainan Tradisional

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sesudah Melakukan Latihan Permainan Tradisional

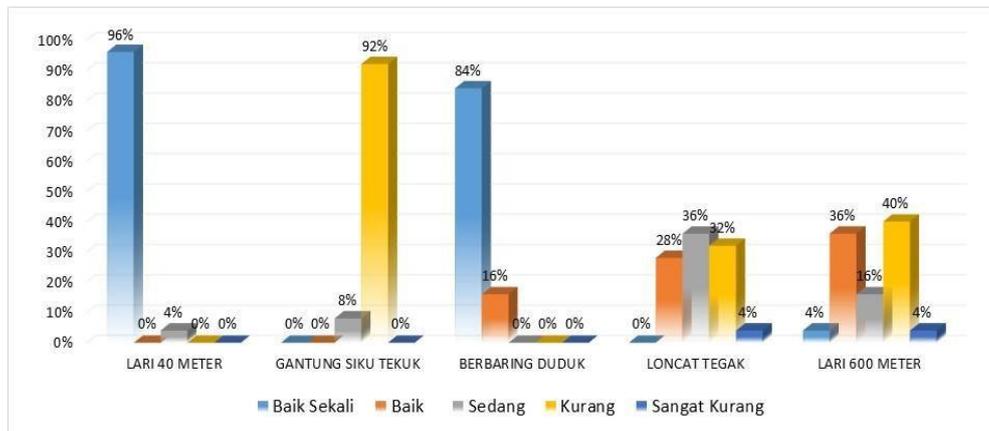
Setelah mengikuti latihan permainan tradisional selama 6 minggu lebih kurang 1.5 bulan siswa kembali melakukan tes tingkat kesegaran jasmani, hal ini dilakukan guna mengungkap perkembangan tingkat kesegaran jasmani siswa setelah latihan permainan tradisional. Hasilnya dirangkum dalam tabel di bawah ini, sebagai berikut:

Tabel 4.7

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sesudah Mengikuti
Latihan Permainan Tradisional

| KLASIFIKASI | LARI 40 METER | | GANTUNG SIKU TEKUK | | BERBARING DUDUK | | LONCAT TEGAK | | LARI 600 METER | |
|---------------|------------------|------|-----------------------|------|--------------------|------|-----------------|------|-------------------|------|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Baik Sekali | 24 | 96% | 0 | 0% | 21 | 84% | 0 | 0% | 1 | 4% |
| Baik | 0 | 0% | 0 | 0% | 4 | 16% | 7 | 28% | 9 | 36% |
| Sedang | 1 | 4% | 2 | 8% | 0 | 0% | 9 | 36% | 4 | 16% |
| Kurang | 0 | 0% | 23 | 92% | 0 | 0% | 8 | 32% | 10 | 40% |
| Sangat Kurang | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 4% | 1 | 4% |
| Jumlah | 25 | 100% | 25 | 100% | 25 | 100% | 25 | 100% | 25 | 100% |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase yang diringkas dalam tabel di atas terlihat bahwa masih ada komponen tes yang masih secara umum dalam kategori kurang yang gantung siku tekuk, sedangkan komponen sudah terdapat peningkatan seperti loncat tegak dan lari 600 meter sudah berada pada klasifikasi baik, sedang dan kurang. Komponen lari 40 meter dan baring duduk sudah terletak pada klasifikasi baik dan sangat baik.. Artinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung setelah mengikuti latihan permainan tradisional telah terdapat peningkatan tingkat kesegaran jasmaninya. Lebih jelas lihat grafik di bawah ini, sebagai berikut:



Gambar 4.3 Grafik Masing-masing Komponen TKJI Siswa Sebelum Mengikuti Latihan Permainan Tradisional

Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung setelah melakukan latihan permainan tradisional. Dirangkum dalam tabel di bawah ini:

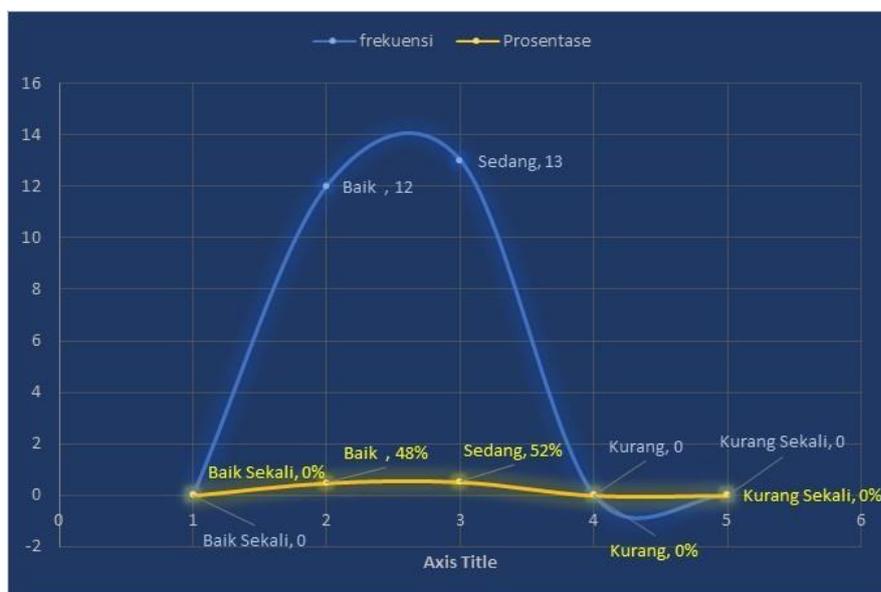
Tabel 4.8

Tingkat Kesegaran Siswa Setelah Perlakuan

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | frekuensi | Prosentase |
|----|--------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | 22 - 25 | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 2 | 18 - 21 | Baik | 12 | 48% |
| 3 | 14 - 17 | Sedang | 13 | 52% |
| 4 | 10 - 13 | Kurang | 0 | 0% |
| 5 | 5 - 9 | Kurang Sekali | 0 | 0% |

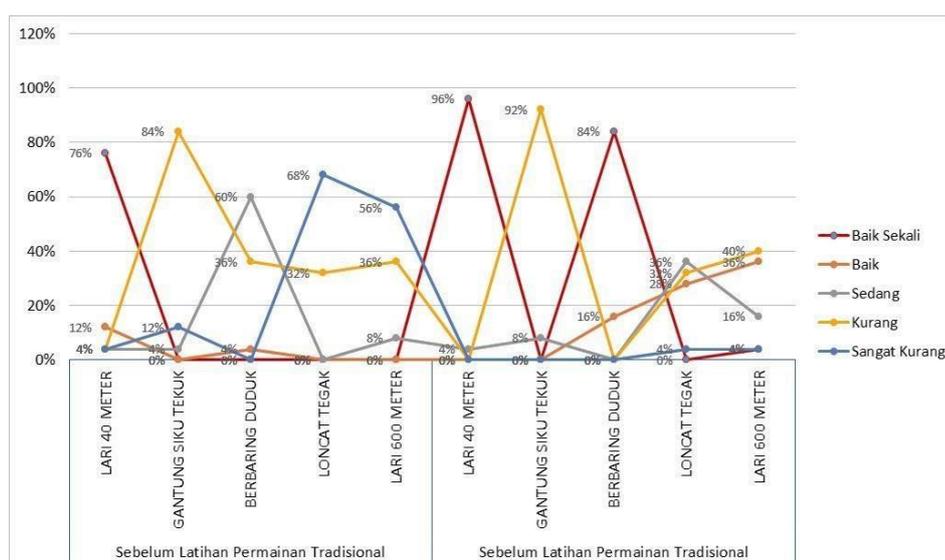
Tabel 4.5 menjelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung setelah melakukan latihan permainan tradisional secara umum sudah meningkat pada klasifikasi baik dan sedang yaitu sebesar 48%, (12 orang) pada kategori baik dan sedangkan 52% (13 orang) tidak terdapat pada klasifikasi sangat baik, kurang dan sangat kurang.

Lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini.



Gambar 4.4 Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Setelah Mengikuti Latihan Permainan Tradisional

Jika diperhatikan dari kedua data tersebut di atas kelihatan sekali bahwa latihan permainan tradisional dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswakeselas V SD Strada Cakung, artinya latihan permainan tradisional melalui ekstrakurikuler dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, lebih lengkaplihat gambar di bawah ini:



Gambar 4.5 Grafik Perkembangan Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Sebelum dan Sesudah Mengikuti Latihan Permainan Tradisional

Untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan permainan tradisional terhadap tingkat kesehatan jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung terangkum pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.9

Presentase Peningkatan Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa

| Sebelum latihan | Sesudah latihan | Peningkatan | % peningkatan |
|-----------------|-----------------|-------------|---------------|
| 11.96 | 17.60 | 5.64 | 47.16% |

Memperhatikan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan tingkat kesehatan jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung sebesar 47.16% setelah mengikuti latihan permainan tradisional.

C. Diskusi dan Penemuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan dengan permainan tradisional siswa kelas V SD Strada Cakung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung sebelum dan sesudah menerima latihan dengan permainan tradisional.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa t-hitung 15.375 dan dengan v-Value 0.000, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung setelah diberikan latihan permainan tradisional. Pada saat pre test besarnya rata-rata adalah sebesar 11.96 dan nilai rata-rata untuk data post test adalah sebesar 17.68 Hasil ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung setelah berlatih dengan permainan tradisional meningkat sebesar 5.65 atau sebesar 47.16% dari saat pre test. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah pembelajaran dilaksanakan melalui permainan tradisional adalah sebesar 47.16%.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan permainan tradisional, yaitu permainan galah asin, hitam hijau, petak umpet dan petak jongkok. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efisien. Pembelajaran melalui permainan tradisional, dipilih peneliti sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani karena disesuaikan dengan karakteristik siswa

Sekolah Dasar yang gemar bermain. Dengan pembelajaran model bermain menggunakan permainan tradisional dapat merangsang siswa untuk bergerak aktif tanpa menyadari bahwa dirinya telah melakukan aktivitas jasmani. Dengan kegiatan yang dilakukan selama kurang lebih 1.5 bulan, ternyata kesegaran jasmani siswa meningkat 47.16% dari sebelumnya. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan dengan permainan tradisional merupakan upaya yang tepat dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah latihan dengan permainan tradisional tingkat kesegaran jasmani siswa meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 47.16% dari sebelum diberikan latihan permainan tradisional. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan pendidikan jasmani, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada pembelajaran di kelas, yaitu dengan memberikan pembelajaran melalui permainan tradisional dapat efektif meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Dengan semakin meningkatnya kesegaran jasmani siswa maka siswa juga tidak akan mudah merasa lelah yang berlebih ketika beraktivitas. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan kesegaran jasmani (untuk menjaga kesegaran jasmani) cukup melakukan permainan tradisional secara rutin saja karena permainan tradisional sangat mudah untuk umum dan dapat dilakukan di manasaja, cukup ada halaman atau tempat yang cukup luas dan beberapa siswa yang bisa dibagi menjadi beberapa kelompok.