

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis pembahasan dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran dari data hasil penelitian dapat dilihat pada diskripsi berikut ini:

1. Hasil Tes dan Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 2 Pontianak

Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut ini terlebih dahulu akan dipaparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pontianak . Hasil tes dan nilai dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 2 Pontianak

No.	Nama	Umur	Lari 60 Detik	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1200
1.	Aji Bayu	17	6,86	12	36	56	5,12
2.	M. Fahrie	16	7,90	7	40	66	6,58
3.	Yassev Falih	16	7,80	5	35	71	7,15
4.	Fernando Deco	17	6,98	3	38	73	7,10
5.	Adrian Fernando	15	7,12	4	30	57	7,22
6.	Bintang	17	6,80	9	42	61	5,10
7.	Syarif Rieno	16	7,50	6	30	63	6,21
8.	Imam Muttaqim	16	7,11	3	30	70	6,46
9.	Rifki Fahri Maulana	15	6,88	5	37	67	7,11
10.	Denilsen	16	6,94	10	42	78	5,03

Tabel 4.2 Data Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 2 Pontianak

No.	Nama	Umur	Lari 60 Detik	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1200	Total	Ket
1.	Aji Bayu	17	4	4	4	4	2	18	B
2.	M. Fahrie	16	3	3	5	5	1	17	S
3.	Yassev Falih	16	3	2	4	5	1	15	S
4.	Fernando Deco	17	4	2	5	5	1	17	S
5.	Adrian Fernando	15	4	2	4	4	1	15	S
6.	Bintang	17	4	3	5	4	2	18	B
7.	Syarif Rieno	16	4	3	4	4	1	16	S
8.	Imam Muttaqim	16	4	2	4	4	1	15	S
9.	Rifki Fahri Maulana	15	4	2	4	5	1	16	S
10.	Denilsen	16	4	3	5	5	2	19	B
						Total	166		
						Rata	16,6		

Keterangan:

SB : Sangat Baik

B : Baik

S : Sedang

K : Kurang

SK : Kurang Sekali

Selanjutnya data yang sudah diperoleh akan dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani sesuai dengan rumus yang telah dipaparkan di bab sebelumnya. Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA N 02 Pontianak.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	5	22%
3	14-17	Sedang (S)	15	78%
4	10-13	Kurang (K)	0	0 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
	Total		20	100 %

Rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (sangat baik)}$$

10

$$\frac{3}{10} \times 100\% = 30\% \text{ (baik)}$$

10

$$\frac{7}{10} \times 100\% = 70\% \text{ (sedang)}$$

10

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (kurang)}$$

10

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (kurang sekali)}$$

10

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi diatas, diperoleh 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 3 siswa (30%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 7 siswa (70%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Untuk lebih jelas dan rinci akan dibahas satu persatu setiap instrument tes yaitu sebagai berikut:

1. Lari 60 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun

2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA N 2 Pontianak pada tes lari 60 meter.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentas
1	s.d -6,7"	Baik sekali (BS)	0	0 %
2	6,8"- 7,8"	Baik (B)	3	30 %
3	7,7"- 8,7"	Sedang (S)	7	70 %
4	8,8"- 9,7"	Kurang (K)	0	0 %
5	10,4"- dst	Kurang sekali	0	0 %
		Total	10	100 %

Rumus

$$P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (sangat baik)}$$

$$\frac{3}{10} \times 100\% = 30,00\% \text{ (baik)}$$

$$\frac{7}{10} \times 100\% = 70,00\% \text{ (sedang)}$$

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0,00\% \text{ (kurang)}$$

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0,00\% \text{ (kurang sekali)}$$

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 3 siswa (30 %) mempunyai kecepatan lari baik, 7 siswa (70 %) mempunyai kecepatan sedang, 0 siswa (0 %)

mempunyai kecepatan lari kurang dan 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan kurang sekali.

2. Gantung Angkat Tubuh

Hasil analisis data dari indikator gantung angkat tubuh berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstra kurikuler bola voli SMA N 2 Pontianak pada tes gantung angkat tubuh.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	16 ke atas	Baik sekali (BS)	0	0 %
2	11-15	Baik (B)	1	10 %
3	6-10	Sedang (S)	3	30 %
4	2-5	Kurang (K)	6	60 %
5	0-1	Kurang sekali	0	0%
		Total	10	100 %

Rumus
$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (sangat baik)}$$

$$10$$

$$\frac{1}{10} \times 100\% = 10\% \text{ (baik)}$$

$$10$$

$$\frac{3}{10} \times 100\% = 30\% \text{ (sedang)}$$

$$10$$

$$\frac{6}{10} \times 100\% = 60\% \text{ (kurang)}$$

$$10$$

$$\frac{0}{20} \times 100\% = 0\% \text{ (kurang sekali)}$$

$$20$$

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali, 1 siswa (10%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, 3 siswa (30 %) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 6 siswa (60%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali.

2. Baring Duduk

Hasil analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pontianak pada tes baring duduk.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Baring Duduk

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	38 ke atas	Baik sekali (BS)	3	30 %
2	28-37	Baik (B)	7	70 %
3	19-27	Sedang (S)	0	0 %
4	8-18	Kurang (K)	0	0 %
5	0-7	Kurang sekali	0	0 %
		Total	10	100 %

Rumus
$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

$$\frac{3}{10} \times 100\% = 30 \% \text{ (sangat baik)}$$

10

$$\frac{7}{10} \times 100\% = 70 \% \text{ (baik)}$$

10

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (sedang)}$$

20

$$\frac{0}{20} \times 100\% = 0\% \text{ (kurang)}$$

20

$$\frac{0}{20} \times 100\% = 0\% \text{ (kurang sekali)}$$

20

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 3 siswa (30 %) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali, 7 siswa (70 %) mempunyai kekuatan otot perut baik, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali.

2. Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pontianak pada tes loncat tegak.

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	66 ke atas	Baik sekali (BS)	5	50 %
2	53-65	Baik (B)	5	50 %
3	42-52	Sedang (S)	0	0 %
4	31-41	Kurang (K)	0	0 %
5	s/d-30	Kurang sekali	0	0 %
		Total	10	100 %

Rumus
$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

$$\frac{5}{10} \times 100\% = 50\% \text{ (sangat baik)}$$

10

$$\frac{5}{10} \times 100\% = 50\% \text{ (baik)}$$

10

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (sedang)}$$

10

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (kurang)}$$

10

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (kurang sekali)}$$

10

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 5 siswa (50 %) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali, 5 siswa (50 %) mempunyai kekuatan loncatan baik, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali.

4. Lari 1.200 meter

Hasil analisis data dari indikator lari 1.200 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pontianak pada tes lari 1.200 meter.

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Lari 1.200 meter

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s/d – 3'04"	Baik sekali (BS)	0	0 %
2	3'05" - 3'53"	Baik (B)	0	0 %
3	3'54" - 4'46"	Sedang (S)	0	0 %
4	4'47" - 6'04"	Kurang (K)	2	20 %
5	6'05" - dst	Kurang sekali	8	80 %
		Total	10	100 %

Rumus
$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (sangat baik)}$$

10

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (baik)}$$

10

$$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\% \text{ (sedang)}$$

10

$$\frac{2}{10} \times 100\% = 20\% \text{ (kurang)}$$

10

$$\frac{8}{10} \times 100\% = 80\% \text{ (kurang sekali)}$$

10

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik sekali, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan baik, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan sedang, 2 siswa (20 %) mempunyai kecepatan kurang dan 8 siswa (80 %) mempunyai kecepatan kurang sekali.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Pontianak dari 10 orang, diketahui 0 orang atau 0% dalam kategori sangat baik, 3 orang atau 30 % dalam kategori baik, 7 orang atau 70 % kategori sedang, 0 orang atau 0% masuk dalam kategori kurang dan 0 orang atau 0% dalam kategori kurang sekali.

Setelah dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Pontianak yang berjumlah 20 orang dengan memperoleh nilai 166 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmani siswa putra diperoleh 16,6 poin dan termasuk dalam kategori sedang.