

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

##### 1. Data Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi

Berdasarkan pengumpulan data yang jumlah sampelnya sebanyak 25 orang. Dari hasil pengukuran yang telah dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 4. Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP N 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi adalah sebagai berikut :

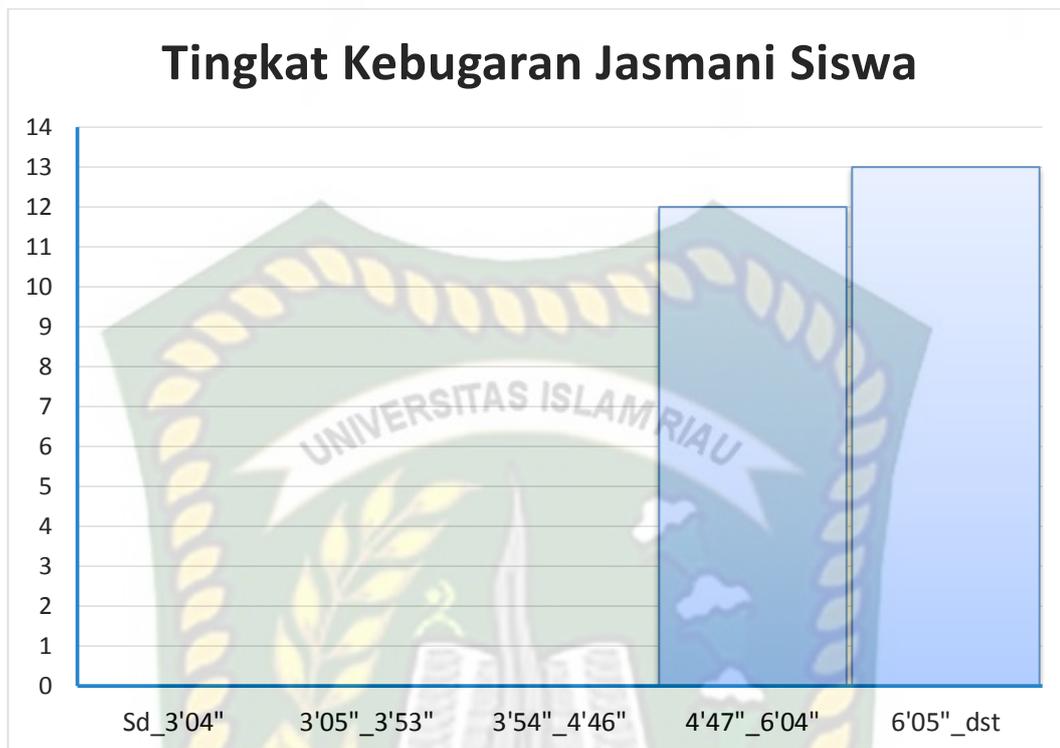
##### 1. Data tes lari 1000 meter SMP N05 Loga Tanah Darat

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 25 siswa, di peroleh hasil tes dari 4,47 – 6,04 menit ada 12 orang dengan persentase 48% dan 6,05 – dst ada 13 orang persentase 52%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut :

Tabel 3 : Distribusi frekuensi data hasil tes lari 1000 meter siswa SMP N05 LTD

NILAI	HASIL TES	FREKUENSI	PERSENTASE
5	Sd – 3'04"	-	0%
4	3',05" – 3',53"	-	0%
3	3',54" – 4',46"	-	0%
2	4',47" – 6',04"	12	48%
1	6',05" - dst	13	52%
JUMLAH		25	100%

Data Olahsan Penelitian 2018



## 2. Data tes lari 50 meter siswa SMP N05 Logas Tanah Darat

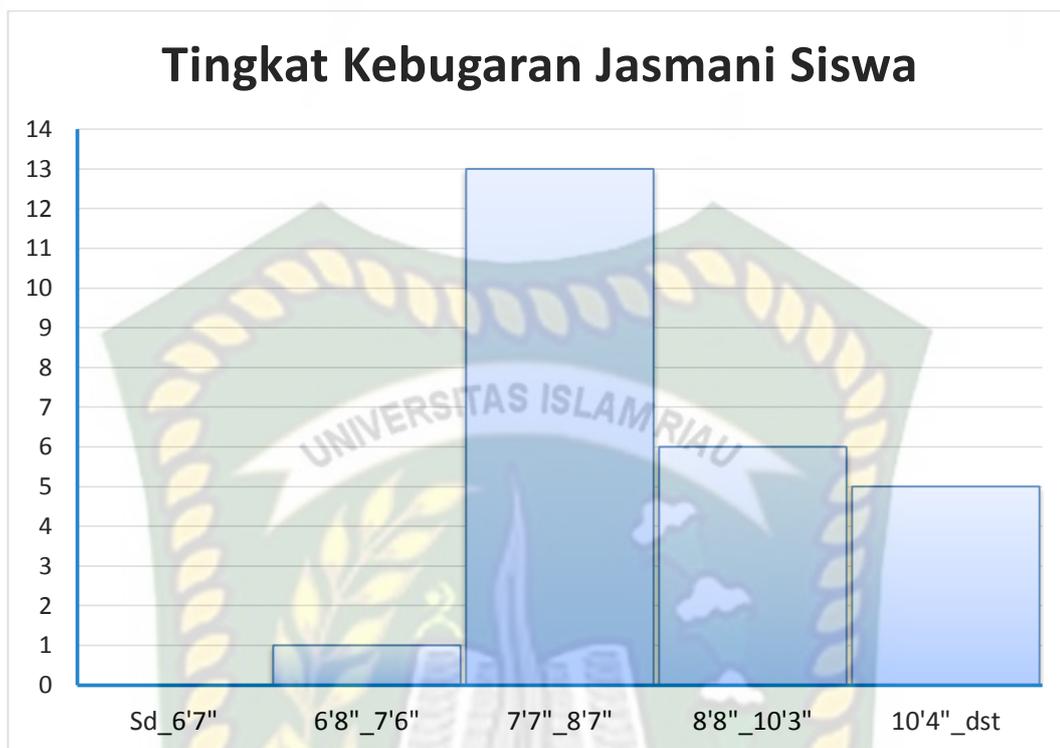
Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 25 siswa, di peroleh hasil tes dari 6,8 – 7,6 ada 1 Orang dengan persentase 4% , hasil tes dari 7,7 – 8,7 ada 13 orang dengan persentase 52% , hasil tes dari 8,8 – 10,3 ada 5 orang dengan persentase 24% dan hasil tes dari 10,4 – dst ada 5 orang dengan persentase 20% . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut :

Tabel 4 : Distribusi frekuensi data hasil tes lari 50 meter siswa SMP N05 LTD

NILAI	HASIL TES	FREKUENSI	PERSENTASE
5	Sd – 6,7"	-	0%
4	6,8" – 7,6"	1	4%
3	7,7 – 8,7"	13	52%
2	8,8" – 10,3"	6	24%
1	10,4" - dst	5	20%
<b>JUMLAH</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

Data Olahan Penelitian 2018

### Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa



### 3. Data tes angkat tubuh 60 detik siswa SMP N05 Logas Tanah Darat

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 25 siswa, diperoleh hasil tes dari 6 – 10 ada 1 orang dengan persentase 4%, hasil tes dari 2 – 5 ada 12 orang dengan persentase 48% dan hasil tes dari 0 – 1 ada 12 orang dengan persentase 48%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut :

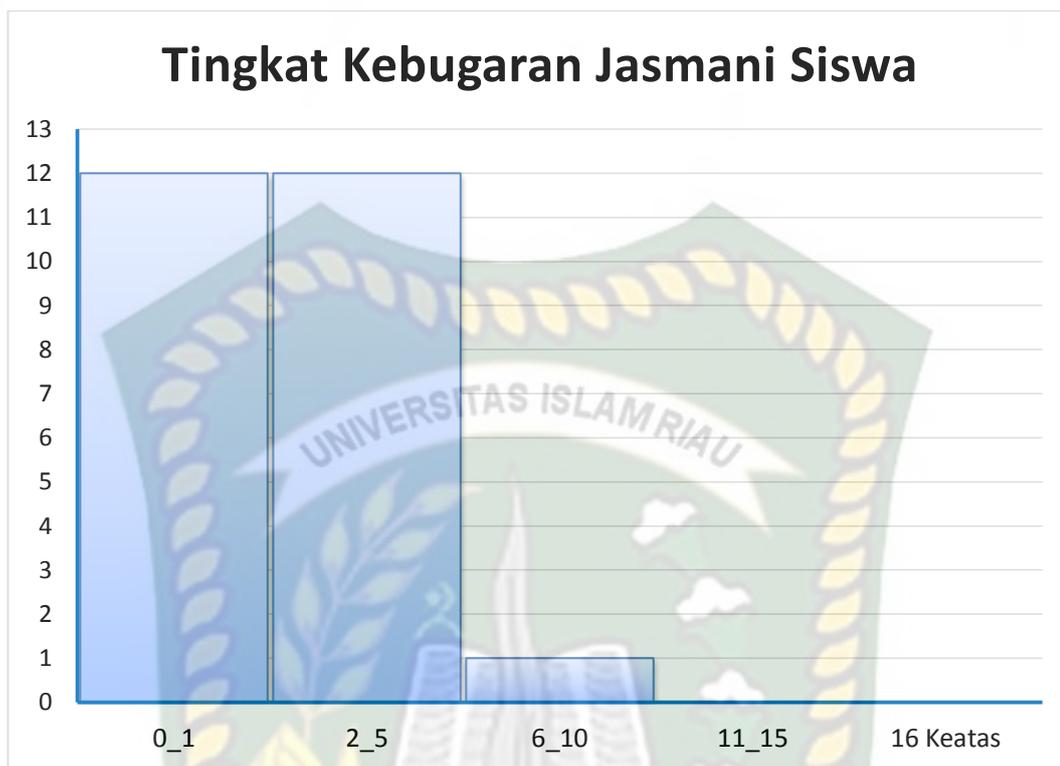
Tabel 5 : Distribusi frekuensi data hasil tes angkat tubuh 60 detik siswa SMP N05

LTD

NILAI	HASIL TES	FREKUENSI	PERSENTASE
5	16 keatas	-	0%
4	11 -15	-	0%
3	6 – 10	1	4%
2	2 – 5	12	48%
1	0 – 1	12	48%
<b>JUMLAH</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

Data Olahan Penelitian 2018

### Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa



#### 4. Data tes baring duduk 60 detik siswa SMP N05 Logas Tanah Darat

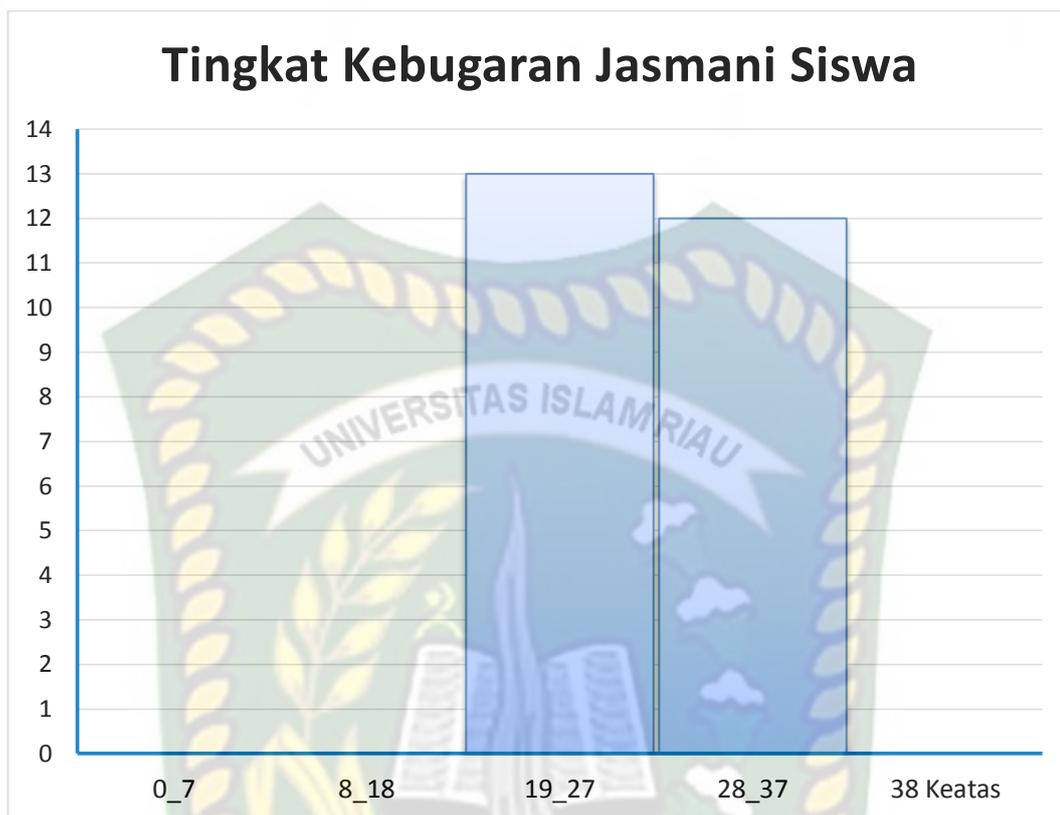
Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 25 siswa, diperoleh hasil tes dari 28 – 37 ada 12 orang dengan persentase 48% dan hasil tes dari 19 – 27 ada 13 orang dengan persentase 52%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut :

Tabel 6 : Distribusi frekuensi data hasil tes baring duduk 60 detik siswa SMP N05 LTD

NILAI	HASIL TES	FREKUENSI	PERSENTASE
5	38 keatas	-	0%
4	28 – 37	12	48%
3	19 – 27	13	52%
2	8 – 18	-	0%
1	0 – 7	-	0%
<b>JUMLAH</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

Data Olahan Penelitian 2018

### Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa



#### 5. Data tes loncat tegak SMP N05 Logas Tanah Darat

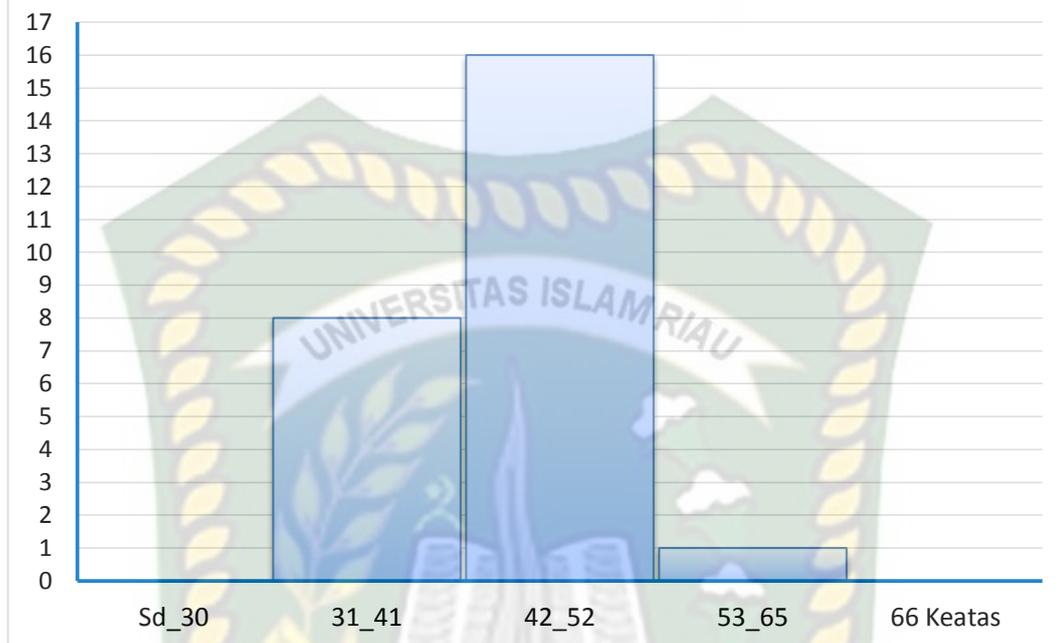
Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 25 siswa, diperoleh hasil tes dari 53 – 65 ada 1 orang dengan persentase 4%, hasil tes dari 42 – 52 ada 16 orang dengan persentase 64% dan hasil tes dari 31 – 41 ada 8 orang dengan persentase 32 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut :

Tabel 7 : Distribusi frekuensi data hasil tes loncat tegak siswa SMP N05 LTD

NILAI	HASIL TES	FREKUENSI	PERSENTASE
5	66 keatas	-	0%
4	53 – 65	1	4%
3	42 – 52	16	64%
2	31 – 41	8	32%
1	Sd – 30	-	0%
<b>JUMLAH</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

Data Olahan Penelitian 2018

## Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa



### B. Analisis Data

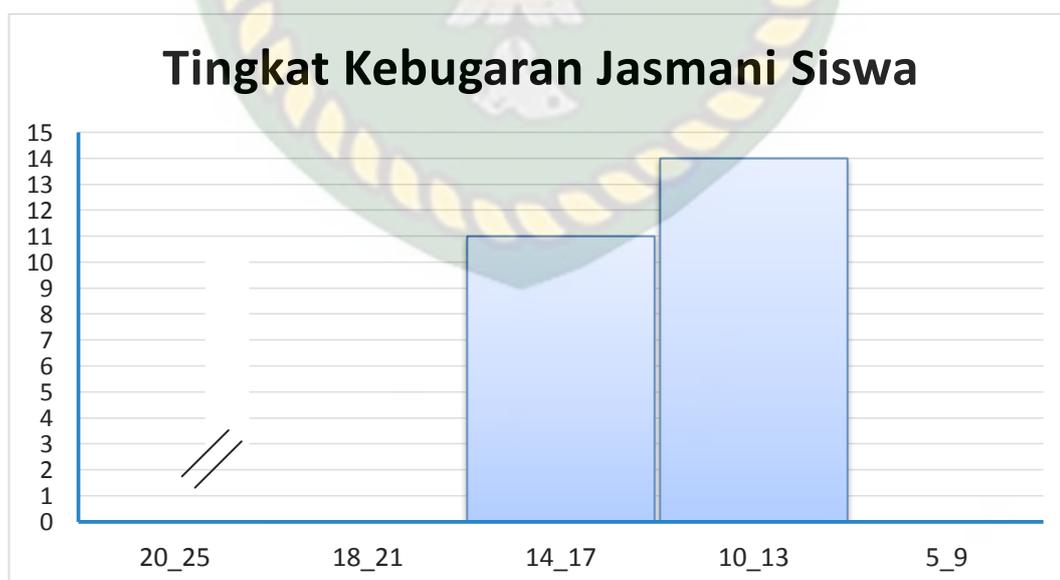
Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan statistik deskriptif. Setelah diadakan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi, ternyata dari 25 siswa yang dijadikan sampel, 11 orang atau 44 % yang tergolong sedang dan 14 orang atau 56% yang tergolong kurang.

**Tabel. 4. Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi**

No	Kategori	Atlet		
		Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	0	0%
3	Sedang (S)	14 – 17	11	44%
4	Kurang (K)	10 – 13	14	56%
5	Kurang sekali (KS)	5 – 9	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100%</b>

**Sumber : Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi**

Data yang tertuang pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



**Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi**

Berdasarkan dengan tabel di atas, Berdasarkan persentase tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat terletak pada interval 10 – 13 pada taraf **kurang**.

**C. Pembahasan**

Dari analisis data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi terletak pada kategori sedang. Dari penjelasan tersebut bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi memberikan dampak pada hasil prestasi siswa khususnya sepakbola, karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka prestasi yang dicapai akan maksimal tetapi sebaliknya apabila tingkat kesegaran jasmaninya kurang maka prestasi yang dihasilkan kurang maksimal.

Dari penjelasan data di atas ternyata siswa yang mengikuti tes ada 25 orang. Ternyata dari 25 orang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi yang dijadikan sampel 11 orang atau 44 % yang tergolong sedang dan 14 orang atau 56% yang tergolong kurang.

Kesegaran jasmani pada siswa tersebut itu pada status kurang, karena kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relative lama tanpa mengalami kelelahan. Kesegaran jasmani merupakan faktor yang

sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang, semakin tinggi pula kemampuan kerjanya. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut masih kurang karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya makan, lingkungan, faktor begadang, istirahat, dan latihan.

Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam mengikuti latihan masih belum maksimal. Sehingga siswa belum mampu maksimal dalam mengikuti latihan dan tingkat kebugaran jasmaninya yang dimiliki belum maksimal. Di sisi lain siswa masih cenderung asyik bermain sehingga terkadang lupa mengatur waktu istirahatnya.

Adapun cabang olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah olahraga atletik cabang lari baik itu lari sprint, menengah dan jauh, selanjutnya cabang olahraga angkat berat yaitu untuk kekuatan otot, olahraga permainan seperti bermain basket untuk kelincahan, olahraga sepakbola untuk daya tahan dan kecepatan, serta olahraga lainnya bulutangkis, softball dll.

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian, seperti lari 1000 meter merupakan latihan untuk meningkatkan daya tahan siswa, lari 50 meter untuk meningkatkan kecepatan siswa, angkat tubuh untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan lengan, latihan baring duduk untuk meningkatkan kekuatan otot perut serta latihan loncat tegak untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita bisa menyimpulkan, guru harus melatih tingkat kebugaran jasmani atlet serta mentalnya. Dalam memberikan latihan guru harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani. Sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau