BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai data yang diperoleh. Tujuan penelitian ini menggambarkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta tahun pelajaran 2015/2016.

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kesegaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu :

1. lari 40 meter
2. Tes gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter.

Berdasarkan hasil pelaksanaan tes kesegaraan jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016 dan berdasarkan petunjuk pelaksanaan tes kesegaraan jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun 2010 yang memuat tabel nilai dan norma tes, maka didapatkan hasil kasar beserta hasil yang telah di konversi ke nilai tes kesegaran jasmani.

Kemudian dalam menganalisis data dari hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan Analisis Deskriptif Prosentase. Dari hasil penelitian diketahui bahwa untuk setiap butir tes kesegaran jasmani yang

dilakukan pada peserta didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan kecamatan Pakem Tahun Pelajaran 2015/2016, diperoleh skor untuk setiap butir tes kesegaran jasmani peserta didik secara keseluruhan. Data hasil tes kesegaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan adalah sebagai berikut:

1. Peserta Didik Putra

Tabel 6. Tabel Hasil Tes Kesegaran Jasmani peserta didik putra

No	Nama	Jenis Tes				
		Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 m
1	AES	9.39	0.3	8	45	5.00.11
2	BW	8.02	9.7	7	62	4.28.36
3	BJPA	8.74	11.2	6	51	3.02.66
4	FAN	9.01	5.1	13	50	3.27.55
5	GR	8.49	4.7	10	70	3.12.15
6	IFP	8.75	7.9	13	50	2.31.42
7	MRAN	8.1	15.2	17	60	6.11.55
8	MRA	7.14	32	19	70	2.28.91
9	MRH	8.15	44.4	11	60	3.28.45
10	MD	7.7	35.3	7	60	2.07.45
11	NDS	7.34	41	19	55	2.05.09
12	RG	7.8	9.3	15	55	4.51.98
13	RDA	9.68	1.6	0	47	4.52.88
14	RBA	8.57	22.4	17	50	3.29.41
15	SAN	7.95	21.8	18	50	3.49.23
16	TAS	8.63	14.9	1	50	3.36.77
17	AWC	9.95	3.2	4	34	4.57.95
18	FIWK	8.33	17	4	50	3.34.36
19	HWJ	7.88	16.8	17	45	3.48.81
20	KHF	9.05	9.7	10	55	3.11.93
21	LJSWW	8.74	21.8	10	30	2.56.63
22	MGWS	8.32	23.7	19	45	2.38.92
23	MAW	9.24	4.1	2	50	3.46.80
24	MBN	9.66	8.8	11	20	3.47.92
25	NA	8.77	13	9	25	2.21.35

Penilaian kesegaran jasmani peserta didik yang telah mengikuti tes tes kesegaran jasmani Indonesia dinilai menggunakan tabel nilai untuk mengetahui prestasi dari masing-masing butir tes. Jadi dari hasil tes kesegaran jasmani diperoleh angka kasar kemudian dikonversi menggunakan tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun.

Tabel 7. Tabel Penilaian Tes Kesegaran Jasmani peserta didik putra

No	Nama	Nilai Tes					Jumlah
		Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 m	
1	AES	1	1	2	4	1	9
2	BW	2	2	2	5	1	12
3	BJPA	2	2	2	5	2	13
4	FAN	1	2	3	5	2	13
5	GR	2	1	3	5	2	13
6	IFP	2	2	3	5	3	15
7	MRAN	2	3	3	5	1	14
8	MRA	3	4	4	5	4	20
9	MRH	2	4	2	5	2	15
10	MD	3	4	2	5	5	19
11	NDS	3	4	4	5	5	21
12	RG	2	2	3	5	1	13
13	RDA	1	1	1	5	1	9
14	RBA	2	3	3	5	2	15
15	SAN	2	3	4	5	1	15
16	TAS	2	2	1	5	2	12
17	AWC	1	1	2	3	1	8
18	FIWK	2	3	2	5	2	14
19	HWJ	2	3	3	4	1	13
20	KHF	1	2	3	5	2	13
21	LJSW	2	3	3	2	2	12
22	MGWS	2	3	4	4	3	16
23	MAW	1	1	1	5	1	9
24	MBN	1	2	2	2	1	8
25	NA	2	2	2	2	4	12

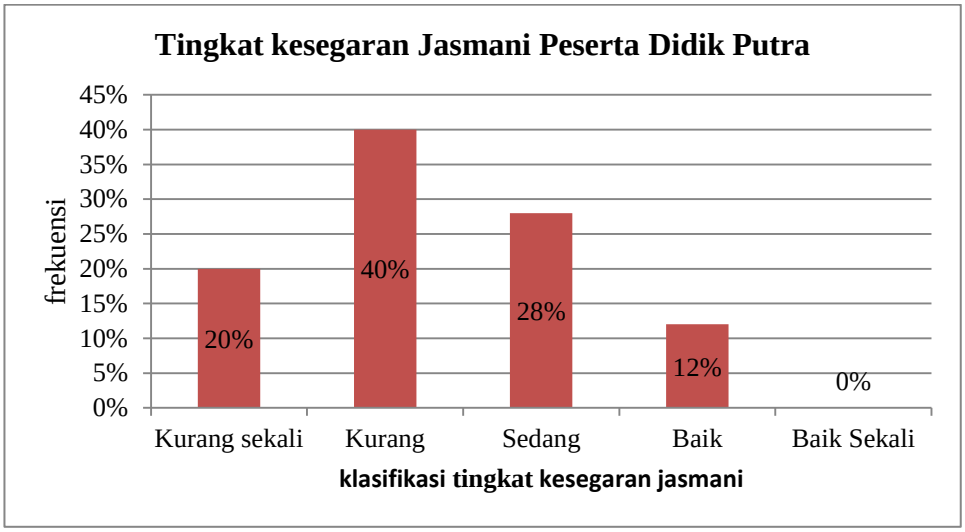
Data nilai tes kesegaran jasmani Indonesia peserta didik putra usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem kemudian

diklasifikasikan berdasarkan norma tes kesegaran jasmani Indonesia adalah sebagai berikut :

Tabel 8. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	23-25	Baik Sekali	-	0%
2	18-21	Baik	3	12%
3	14-17	Sedang	7	28%
4	10-13	Kurang	10	40%
5	5-9	kurang Sekali	5	20%
Jumlah			**25**	**100%**

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kesegaran jasmani Indonesia peserta didik usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem tampak pada gambar berikut :



Gambar 1. Diagram Batang Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa data kesegaran jasmani pesrta didik putra usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 20% (5 peserta didik), kategori kurang persentase sebesar 40% (10 peserta didik), kategori sedang persentase sebesar 28% (7 peserta didik), kategori baik persentase sebesar 12% (3 peserta didik), kategori baik sekali persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik).

2. Peserta Didik Putri

Berikut adalah data perolehan tes kesegaran jasmani peserta didik putri dalam bentuk angka kasar yang kemudian dinilai menggunakan tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putri.

Tabel 9 Tabel Hasil Tes Kesegaran Jasmani peserta didik putri

No	Nama	Jenis Tes				
		Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 m
1	ASA	8.44	5.2	14	40	3.09.92
2	EHS	8.37	11.8	11	45	3.29.50
3	EO	8.8	2.5	7	50	3.57.93
4	FNR	9.05	7.1	13	45	4.21.70
5	ID	9.36	3.4	11	50	4.11.52
6	IR	8.9	17.7	3	45	2.47.52
7	LS	8.22	7.6	9	55	2.46.41
8	NAHP	9.59	15.5	3	45	4.32.87
9	SNA	9.22	12.3	12	60	5.26.55
10	SNTR	9.14	7.3	11	25	4.34.74
11	SDR	8.86	4.6	8	25	5.03.90
12	WNR	8.37	28.3	12	35	5.03.05
13	APR	7.92	5.8	11	45	5.20.14
14	CR	9.57	6.6	5	35	4.08.47
15	IDM	9.22	16.4	2	65	2.56.00
16	IDW	8.98	3.3	9	60	5.02.97
17	LAS	8.73	12	4	60	3.44.85
18	MS	9.42	3.4	6	35	5.00.98
19	NK	10.27	4.1	10	30	7.53.37
20	RU	9.86	6.8	7	38	8.03.41
21	RAN	8.67	5.8	4	45	4.39.35
22	SSPN	10.23	5.5	13	35	5.40.77
23	TA	9.07	2.9	9	45	4.46.62
24	UNMN	8.08	15.4	10	55	7.55.91

Tabel 10. Tabel Penilaian Tes Kesegaran Jasmani peserta didik putra

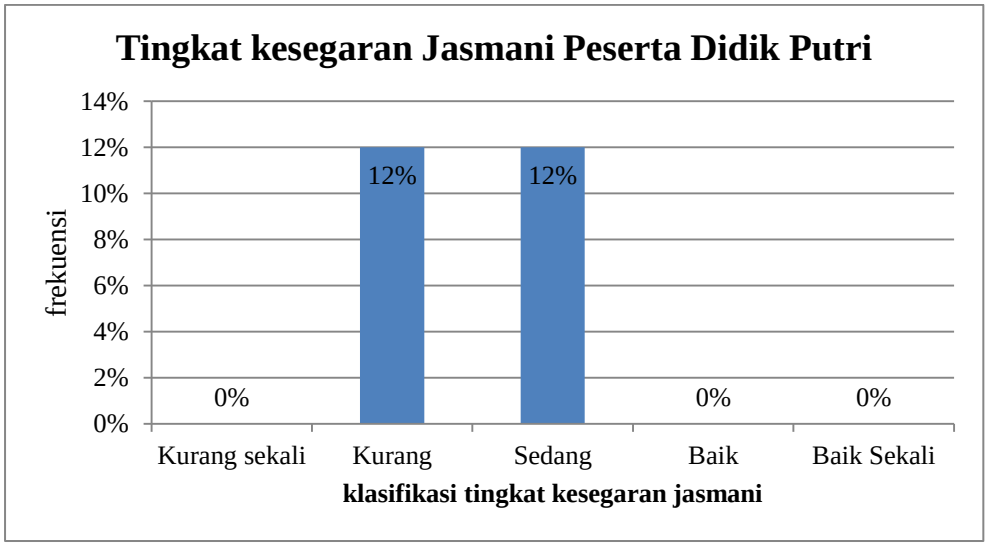
No	Nama	Nilai Tes					Jumlah
		Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 m	
1	AES	2	2	4	4	3	15
2	BW	2	3	3	5	2	15
3	BJPA	2	2	3	5	2	14
4	FAN	2	2	3	5	1	13
5	GR	2	2	3	5	2	14
6	IFP	2	3	2	5	4	16
7	MRAN	3	2	3	5	4	17
8	MRA	2	3	2	5	1	13
9	MRH	2	3	3	5	1	14
10	MD	2	2	3	2	1	10
11	NDS	2	2	3	2	1	10
12	RG	3	4	3	4	1	15
13	RDA	3	2	3	5	1	14
14	RBA	2	2	2	4	2	12
15	SAN	2	3	2	5	3	15
16	TAS	2	2	3	5	1	13
17	AWC	2	3	2	5	2	14
18	FIWK	2	2	2	4	1	11
19	HWJ	1	2	3	3	1	10
20	KHF	1	2	3	4	1	11
21	LJSWW	2	2	2	5	1	12
22	MGWS	1	2	3	4	1	11
23	MAW	2	2	3	5	1	13
24	MBN	3	3	3	5	1	15

Hasil data tes kesegaran jasmani Indonesia peserta didik usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem kemudian diklasifikasikan dalam norma tes kesegaran jasmani Indonesia, adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putri Sekolah Dasar Negeri Srowolan

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	23-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	12	50%
4	10-13	Kurang	12	50%
5	5-9	kurang Sekali	0	0%
Jumlah			24	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kesegaran jasmani Indonesia peserta didik usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan kecamatan pakem tampak pada gambar berikut :



Gambar 2. Diagram Batang Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putri.

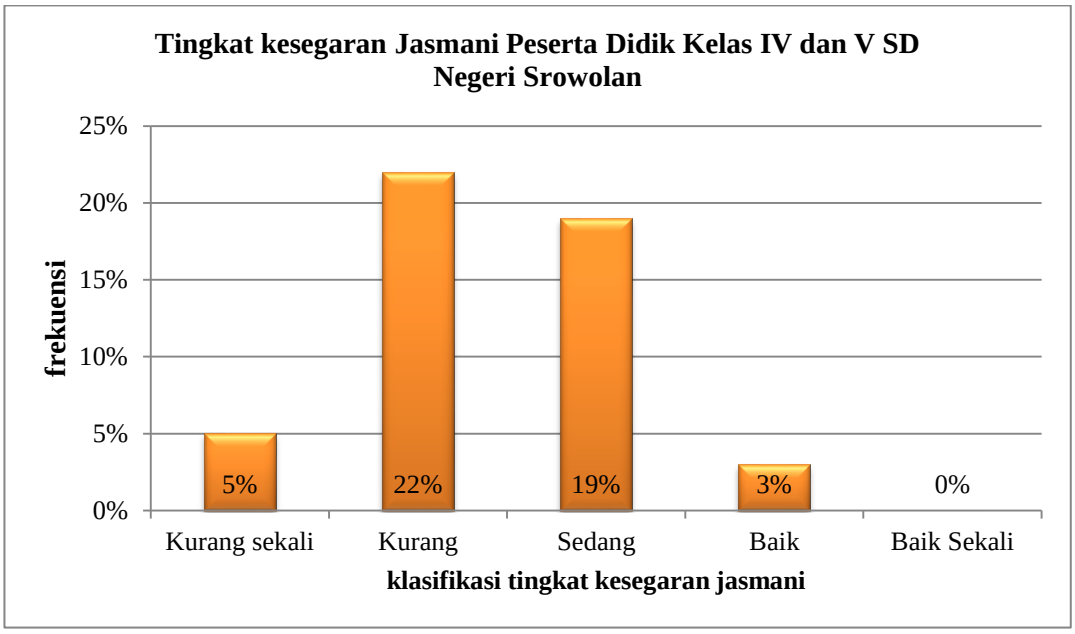
Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa data kesegaran jasmani pesrta didik putri usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik), kategori kurang persentase sebesar 50% (12 peserta didik), kategori sedang persentase sebesar 50% (12 peserta didik), kategori baik persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik), kategori baik sekali persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik).

Dari kedua data diatas diperoleh hasil tes kesegaran jasmani keseluruhan peserta didik kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan. Data hasil tes kesegaran jasmani Indonesia peserta didik putra usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kesegaran jasmani Indonesia adalah sebagai berikut :

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Keseluruhan Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	23-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	3	6%
3	14-17	Sedang	19	39%
4	10-13	Kurang	22	45%
5	5-9	kurang Sekali	5	10%
Jumlah			49	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kesegaran jasmani Indonesia peserta didik usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem tampak pada gambar berikut :



Gambar 3. Diagram Batang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta didik Putri SD Negeri Srowolan

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa data kesegaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 10% (5 peserta didik), kategori kurang dengan persentase sebesar 45% (22 peserta didik), kategori sedang persentase sebesar 39% (19 peserta didik), kategori baik persentase sebesar 6% (3 peserta didik), dan ketegori baik sekali persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik).

B. Pembahasan

Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi kehidupan peserta didik agar dapat menjalankan tugas dan kewajiban secara optimal khususnya dalam kegiatan pembelajaran, dan umumnya untuk kegiatan sehari-hari. Secara

umum kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai candangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain.

Penelitian ini berguna untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra dan putri usia 10-12 tahun SD Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa :

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri Srowowlan Kecamatan Pakem berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 10% (5 peserta didik), kategori kurang dengan pesentase sebesar 45% (22 peserta didik), kategori sedang persentase sebesar 39% (19 peserta didik), kategori baik persentase sebesar 6% (3 peserta didik), dan ketegori baik sekali persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik).