

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Tes Tingkat Kesegaran Jasmani SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur 2020 menggunakan metode Deskriptif.

Metode penelitian adalah suatu cara atau teknik yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah dalam penelitian. Disamping itu, metode penelitian juga merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian sebab baik atau tidaknya penelitian tergantung dan pertanggung jawaban dan metode penelitian. Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapat data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Sugiyono (2015:3).

Metode penelitian Deskriptif menurut Best (1982:119) dalam Mia Kusumawati (2015:59) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya. West (1982) Mia Kusumawati (2015:59) penelitian metode deskriptif memungkinkan peneliti untuk melakukan hubungan antara variable, menguji hipotesis, mengembangkan generasi, dan mengembangkan teori yang memiliki variable universal

Metode penelitian sebagai mana yang dikenal memberikan garis-garis yang tepat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga yang ilmiah serta berkualitas tinggi. Penerapan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian sehingga hasil yang diperoleh bisa sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Adapun yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti suatu kelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, *factual*, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Deskriptif atau gambaran disini adalah gambaran profil atau status tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur 2020

Tabel 3.1
Populasi Penelitian

NO	Nama Sekolah	Kelas	Jumlah siswa SMA TERUNA PERSADA kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur	Jumlah
			Putra	

1	SMA TARUNA PERSADA	XI IPS	32	32
Total			32	32

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Mia Kususmawati (2015:93) Populasi adalah totalitas objek penelitian yang berupa manusia, hewan, tumbuhan, dan benda yang mempunyai kesamaan, untuk dijadikan data peneliti. Populasi yang akan digunakan peneliti adalah siswa kelas XI SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur 2020 yang berjumlah 32 orang.

2. Sampel

Menurut Nursalam (2003:97) dalam Mia Kusumawati (2015 : 94) Sampling adalah suatu proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Dalam hal sampel saya sebagai penulis memilih total sampling karena mengutip pendapat Arikunto (2006 : 134) dalam pengambilan sampel untuk sekedar acuan acuan apabila subjek kurang dari 100 orang, maka lebih baik diambil semua. Selanjutnya jika

jumlah subjek lebih besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. Berdasarkan pendapat diatas karena populasinya dibawah 100 orang, maka peneliti meneliti seluruh populasi, sebanyak 32 orang.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dibutuhkan waktu 1 hari untuk 1 untuk sekali pertemuan dan pengambilan data

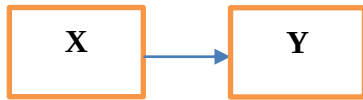
2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di LAPANGAN TERBUKA SEPAKBOLA GEDONG PEMERINTAH PROVINSI DKI JAKARTA

D. Desain Penelitian Dan Instrument Penelitian

1. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah gambaran dari beberapa variable yang peneliti gunakan dan seperti apa gambarnya. Mia Kusumawati (2015:34).



Gambar 1
Variabel Penelitian
Sumber: Mia Kusumawati (2015:34)

Keterangan :

X : Tingkat Kesegaran Jasmani

Y : Peserta Didik

2. Langkah – Langkah Penelitian

Populasi

5

Sampel



Gambar 3.1
Desain Penelitian
(sumber : Mia Kusumawati, 2015:163)

3. Instrumen Penelitian

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan aktivitas gerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu tidaklah sama. Untuk mengetahui dan menilai kualitas kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan test

dan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya instrument atau alat test. Disini peneliti menggunakan "Tes kesegaran jasmani indonesia" untuk usia remaja 16 - 19 tahun, Widiastuti (2011:13) yang merupakan salah satu instrument untuk mengukur kualitas dan tingkat kesegaran jasmani. Adapun klasifikasi yang digunakan dalam tes adalah usia 16 - 19 tahun yang terdiri dari :

1. Lari 60 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 16 s/d 19 tahun

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintas lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Bendera Start
- 3) Peluit
- 4) Tiang Pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk Kapur
- 7) Formulir
- 8) Alat Tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan "peserta berdiri dibelakang garis start"
- 2) Gerakan
 - Pada aba aba "siap" mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
 - Pada aba aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jara 60 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila :
 - Pelari mencuri starr
 - Pelari tidak melewati garis finis
 - Pelari terganggu dan pelari yang lain
- 4) Pengukur waktu

Pengukur waktu dilakukan dari saat berdera diangkat sampai pelari tepat melihat garis finish.

e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.

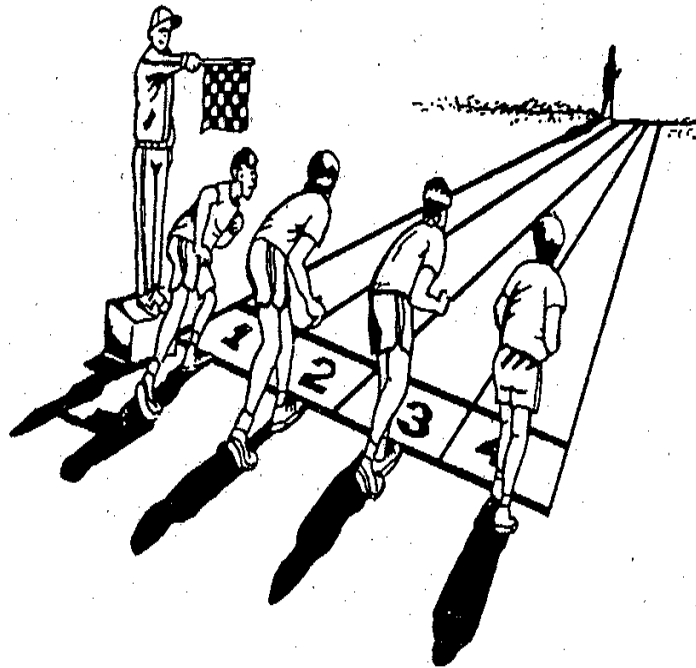
Nama :

Kelas :

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen
Lari 60 meter

No	Indikator Test	Penilaian (detik)

1	Lari 60 meter	
---	---------------	--



Gambar 3.2 Posisi start lari 60 meter

Sumber: (Widiastuti, 2011)

2. Tes gantung angkat tubuh untuk putra, tes gantung siku tekuk untuk putra

1. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra

1) Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan Fasilitas

a) Lantai yang bersih dan rata

b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukur 3/4 inci

c) Stopwatch

d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

e) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis

3) Petugas tes

a) Pengamat waktu

b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal

b) Gerakan

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali kesikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin sampai 60 detik.

- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak diitung apabila pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun badan. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.

5) Pencatatan hasil

- 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- 2) Yang dicatat adalah jumlah (frekwensi angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik)
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis angka 0 (nol)

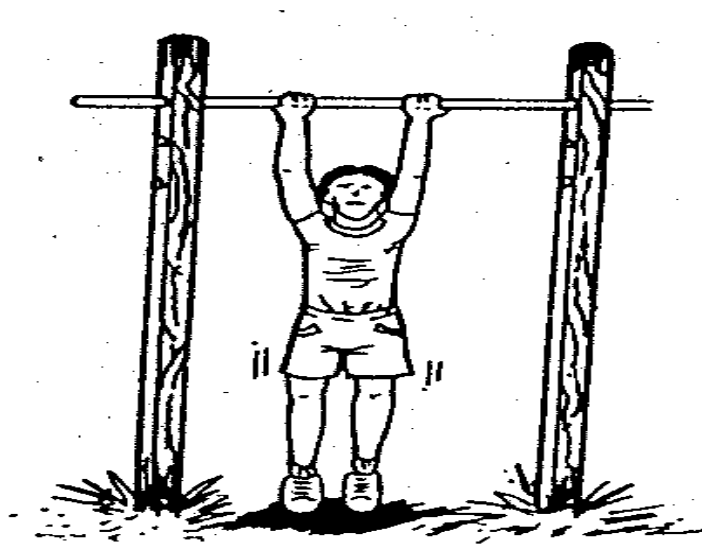
Nama :

Kelas :

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen

Gantung angkat tubuh 60 detik untuk putera

No	Indikator Test	Penilaian(Jumlah)
2	Gantung Angkat Tubuh	



Gambar 3.3 Gantung angkat tubuh

Sumber: (Widiastuti, 2011:49)

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Nomer dada, formulir tes
- 4) Alat tulis dan lain-lain.

c. Petugas Tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
 - a) Berbaring telentang dilantai atau dirumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan masing-masing disamping telinga
 - b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan

- a) Gerakan aba aba "ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
- b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.

e. Catatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan sempurna selama 60 detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

Nama :

Kelas :

Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen

Baring duduk 60 detik

No	Indikator Test	Penilaian(Jumlah)
3	Baring duduk	



Gambar 3.5 Baring duduk
Sumber: Widiastuti, 2011:52)

4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30×150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada
- 5) Formulir tes

6) Alat tulis

Dipasang pada dinding yang rata

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksana

1) Sikap permulaan

- a. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b. Peserta berdiri tegak dengan dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

- a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.
- b. Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut – turut.

e. Pencatat Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat

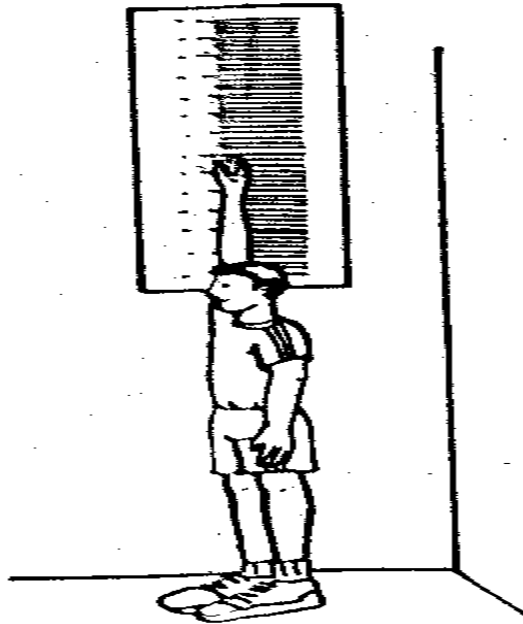
Nama :

Kelas :

Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen

Loncat Tegak

No	Indikator Test	Penilaian
4	Loncat Tegak	



Gambar 3.6 Loncat tegak
Sumber: Widiastuti, 2011)

5. Lari 1200 meter putra

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintas lari berjarak 1.000 meter dan 1.200 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Nomor dada
- 7) Formulir dan alat tulis

c. Petugas

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan ; peserta berdiri dibelakang garis start

- 2) Gerakan ; pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- 3) Pada aba-aba "ya" peserta berlari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1200 meter

Catatan :

Lari dapat diulang bila mana ada pelari mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

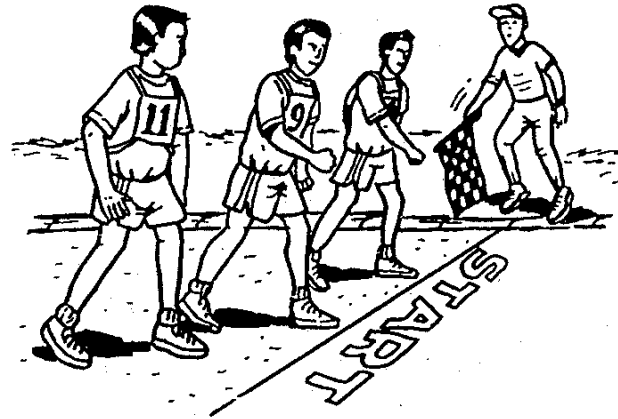
- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Nama :

Kelas :

Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen
Lari 1200 m untuk putera dan 1000 m untuk puteri

No	Indikator Test	Penilaian (Menit)
5	Lari 1200 meter putra	



**Gambar 3.7 Posisi start lari 1200 meter
(Widiastuti : 2011)**

E. Prosedur Analisis Data

Penilaian tingkat kebugaran jasmani bagi remaja usia 16 – 19 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan tabel norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani).

Tabel 3.8
Tabel Nilai
Tes Kebugaran Jasmani Indonesia
Untuk Remaja Usia 16 – 19 Tahun Putera

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	S.d - 3’14”	5
4	7,3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4,25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst.	0 – 4	0 - 9	38 dst.	6’34” dst.	1

Sumber : Widiastuti (2011)

Tabel 3.10
Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)

3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Widiastuti (2011)

Dan langkah-langkah untuk menguji diterima atau ditolaknya hipotesis dan menjawab pertanyaan permasalahan maka penulis menggunakan rumus-rumus berikut:

1. Mencari rata-rata

$$\text{Rata-rata } \left(\bar{X} \right) = \frac{\sum X}{n}$$

Dimana $\bar{X}$ = rata-rata yang dicari

$\sum$ = jumlah

X = nilai

n = jumlah sampel

2. Standar deviasi dengan rumus sebagai berikut

$$\text{Standar Deviasi } (SD) = \frac{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2}}{n-1}$$

Dimana: SD = standar deviasi yang dicari

$\bar{X}$ = nilai rata-rata

$\sum$ = jumlah

X = nilai

n = jumlah sampel

3. Pengujian Statistik

Penelitian yang berupa jawaban atau pemecahan masalah penelitian, dimuat berdasarkan hasil proses pengujian data yang meliputi : pengumpulan data dan analisis data. Oleh karena itu pengelola data dilakukan dengan menggunakan program computer yaitu SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) dan Microsoft Excel 2007.

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	loncattagak	lari1200meter
N		32	32	32	32	32
Normal	Mean	2.5312	2.1250	4.7812	3.2188	1.0000
Parameters ^a	Std. Deviation	1.13548	.90696	.55267	.83219	.00000 ^c
Most Extreme	Absolute	.211	.274	.498	.240	

Differences	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 putra :

Tabel 4.3

Hasil Tes Lari 60 meter putra

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 putra:

Tabel 4.6

Hasil Tes Loncat Tegak Putra

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 putra 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 putra 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 di rumah.

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.