

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan diuraikan tentang hasil penelitian, yang terdiri dari deskripsi data, analisis data dan pembahasan. Deskripsi data sesuai dengan hasil temuan *factual* dilapangan seperti apa adanya, analisis merupakan gambaran tingkat kondisi fisik (VO2Max) yang dimiliki oleh atlet futsal SMAN 1 Putri Hijau.

A. Deskripsi Data

Data testi

Tabel 4.1

Hasil test bleep

No	Nama Testi	Umur	Keterangan	No	Nama Testi	Umur	Keterangan
1	Amin Nur Rohman	16	Sedang	11	Ari Susanto	16	Kurang
2	Andrias S	16	Sedang	12	Suwarman	16	Kurang
3	Ardian Majid	15	Sedang	13	Tri Budiarto	16	Kurang
4	Lario Purba	17	Kurang	14	Maman	15	Sedang
5	Wahyu Ari Muhidin	16	Sedang	15	Musa	17	Sedang
6	Amrizal	17	Sedang	16	Darma Irawan	16	Kurang
7	Bambang Nurseto	15	Sedang	17	Rudianto	16	Baik
8	Nursoleh	16	Kurang	18	Eduarsya	17	Baik
9	Rian Andri Sagita	17	Sedang	19	Ganda Putra	17	sedang
10	Agus Setiawan	16	Baik	20	Eko Arif Wibowo	17	sedang

Tujuan dari pendeskripsian data pada penelitian ini ialah untuk menggambarkan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet futsal SMAN 1 Putri Hijau.

Perolehan data melalui tes yang dilakukan yaitu menggunakan metode Bleep tes atau MFT untuk mengukur VO2Max yang menggambarkan kondisi fisik atau daya tahan aerobic. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan di table dibawah ini :

1. Berdasarkan hasil tes MFT diketahui kategori baik 3 orang atau 15%, sedangkan kategori sedang 11 orang atau 55% dan kategori kurang sebanyak 6 orang atau 30%
2. Berdasarkan hasil tes daya tahan aerobic yang dilakukan terhadap 20 atlet futsal SMA N 1 Putri Hijau, diperoleh rata-rata 36.35, skor maksimum 43.9 dan skor minimum 28,3. Selanjutnya distribusi kategori daya tahan *aerobik* atlet futsal SMA N 1 Putri Hijau dapat dilihat pada table dan dibawah ini:

Table 4.2

Distribusi Hasil Daya Tahan Aerobic

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	<25.0	0	0
2	25.0 – 33.7	6	30
3	33.8 – 42.5	11	55
4	42.6 – 51.5	3	15
5	>51.5	0	0
	Jumlah	20	100
	Rata-rata		36.35
	Skor Maksimum		43,9
	Skor Minimum		28,3

B. Analisis Data

Daya Tahan Aerobik *VO2max*

Berdasarkan table 11 dari 20 orang atlet futsal SMAN 1 Putri Hijau diperoleh hasil daya tahan *aerobic* atlet sebagai berikut, <25 sebanyak 0 orang, 25.0 – 33.7 sebanyak 6 orang, 33.8 – 42.5 sebanyak 11 orang, 42.6 – 51.5 sebanyak 3 orang dan >51.5 sebanyak 0 orang.

Berdasarkan deskripsi data tentang daya tahan *aerobik* atlet futsal SMAN 1 Putri Hijau dari 20 orang atlet, diperoleh data siswa yang memiliki daya tahan *aerobik* di atas skor kelompok rata-rata adalah 6 orang dan di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 14 orang.

C. Pembahasan

Berdasarkan pada deskripsi data dan olahan data mengenai “ Studi Analisis Kondisi Fisik *VO2Max* Altet Futsal SMA 1 Putri Hijau Tahun Ajaran 2013-2014”. Maka dapat dikemukakan jawaban pertanyaan sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu “Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik *VO2Max* Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau” yang berkenaan dengan daya tahan aerobic atau *VO2Max*. Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut :

Daya Taha *Aerobik* Atau VO2Max

Berdasarkan hasil data variable daya tahan aerobic atau VO2Max dengan melakukan MFT, ternyata dari 20 orang atlet futsal SMA N 1 Putri Hijau 3 orang memiliki daya tahan aerobic diatas kelompok skor rata-rata, 11 orang memiliki daya tahan aerobic dikelompok skor rata-rata dan 6 orang dibawah skor kelompok rata-rata. Banyak factor yang mempengaruhi daya tahan aerobic atlet futsal SMA N 1 putri Hijau. 14 orang yang memiliki daya tahan aerobic di atas dan diskor rata-rata tersebut dikarenakan gizi atlet yang bagus, tidak perokok dan istirahat yang cukup. Sedangkan 6 orang atlet yang memiliki daya tahan aerobic dibawah rata-rata dikarenakan banyaknya atlet yang merupakan perokok aktif, gizi yang kurang baik, serta banyak para atlet tersebut sering begadang atau kurang istirahat sehingga daya tahan tubuh mereka melemah.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet futsal SMAN 1 Putri Hijau dan khususnya para atlet yang dijadikan sampel dalam penelitian ini perlu meningkatkan lagi kemampuan daya tahan *aerobik* mereka. Irawadi (2011: 34) “daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan”. Jika daya taha *aerobik* yang dimiliki atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau dalam kondisi baik maka para atlet dapat bertahan lebih lama dan dapat meningkatkan kualitas penampilan mereka dalam permainan 2x20 menit. Untuk itu, program latihan pada kondisi fisik harus ditingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik lagi dan kondisi fisik tetap terpelihara dengan baik.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet futsal SMAN 1 Putri Hijau, maka dapat ditarik kesimpulan yakni daya tahan aerobik, rata-rata *VO2max* yang dimiliki oleh atlet futsal SMAN 1 Putri Hijau adalah 36,35. Dimana 3 orang (15 %) dikategorikan baik, 11 orang (55%) dikategorikan sedang dan 6 orang (30%) dikategorikan kurang. Secara keseluruhan kondisi fisik (*VO2Max*) yang dimiliki oleh atlet futsal SMA 1 Putri Hijau dapat dikategorikan Sedang (36,35).

B. Implikasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yang berguna untuk pengembangan model tes fisik bagi atlet futsal. Implikasi praktek berupa sumbangan yang berharga bagi para pelatih futsal dalam rangka penilaian terhadap perkembangan kondisi atlet futsal melalui tes fisik yang standart sehingga mengetahui gambaran fisik seorang atlet tersebut.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini pasti masih banyak memiliki keterbatasan, adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet putra futsal SMAN 1 Putri Hijau, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet putri ditempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

2. Penelitian ini hanya melihat kondisi fisik atlet putra futsal SMAN 1 Putri Hijau, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada kondisi yang lain yaitu pada teknik, taktik dan mental dari atlet futsal SMAN 1 Putri Hijau.

D. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian “Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMA N 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014 “ yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan dari penelitian ini, maka disarankan pada para pelatih serta para Pembina olahraga futsal untuk lebih memperhatikan lagi kondisi fisik atletnya.
2. Setiap pelaksanaan pengetesan yang mempergunakan alat tes perlu memperlihatkan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam penggunaan.
3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.
4. Secara keseluruhan kondisi fisik (VO2Max) yang dimiliki oleh atlet futsal SMAN 1 Putri Hijau perlu ditingkatkan lagi agar mendapatkan kondisi fisik yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Buku Ajar : Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Sukabina.
- Arsil. (2009). *Buku Ajar : Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang : FIK UNP.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Wineka Media.
- Bompa, Tudor. O. (1999). *Theory and Methodology of Training, The Key to Atletik performanca. Dubuge, Low: Kendall/Hunt publishing company*. Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas pasca sarjana Universitas Airlangga.
- Fardi, Adnan. (1999). *Bolabasket Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIP UNP
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Lutan, Rusli. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Muhanarto. (2008). *Dasar-dasar permainan futsal*. Jakarta: kawan pustaka
- Pasurney, L Paulus. (Terjemahan, 2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta : Pusat Pengembangan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan Koni pusat.
- Sajoto, Mochamad (1989). *Kekuatan dan Kondisi Fisik Sembarang*: Effhara Herdasa Frize
- Seftianrezi, Yozi (2013). *Studi kondisi fisik atlet bola basket SMAN 2 Kota Bengkulu*. Universitas Bengkulu. Skripsi (tidak dipublikasikan)
- Sodikun, Imam. (1992). *Buku Ajar “Olahraga Pilihan Bolabasket”*. DEPDIKBUD Direktur Jendral Pendidikan.
- Sudjana. (1999). *Metode Statistik*. Bandung : Transito.
- Syafruddin. (1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.

Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.

Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : citra Umbara

Yusuf, Muri. (2005). *Metodologi Pene*

litian. Padang : UNP Press.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1

Hasil tes bleep

No	Nama	Umur	Daya Tahan		VO2max	Keterangan
			Tingkatan	Balikan		
1	Amin Nur Rohman	16	6	7	35,3	Sedang
2	Andrias S	16	7	7	38,8	Sedang
3	Ardian Majid	15	7	1	36,7	Sedang
4	Lario Purba	17	5	4	31,0	Kurang
5	Wahyu Ari Muhidin	16	7	8	39,2	Sedang
6	Amrizal	17	8	1	40,2	Sedang
7	Bambang Nurseto	15	7	2	37,1	Sedang
8	Nursoleh	16	5	7	32,1	Kurang
9	Rian Andri Sagita	17	6	3	33,9	Sedang
10	Agus Setiawan	16	9	2	43,9	Baik
11	Ari Susanto	16	5	2	30,2	Kurang
12	Suwarman	16	6	1	33,2	Kurang
13	Tri Budiarto	16	4	6	28,3	Kurang
14	Maman	15	6	4	34,3	Sedang
15	Musa	17	7	2	37,1	Sedang
16	Darma Irawan	16	5	6	31,8	Kurang
17	Rudianto	16	8	9	42,7	Baik
18	Eduarsya	17	9	2	43,9	Baik
19	Ganda Putra	17	8	1	40,2	sedang
20	Eko Arif Wibowo	17	7	2	37,1	sedang
	Rata-rata				36,35	Sedang

Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENGKULU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan WR.Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371A

Telepon (0736) 21170.Psw.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186

Laman: www.fkip.unib.ac.id e-mail: dekanat.fkip@unib.ac.id

Nomor : 321 /UN30.3/PL/2014
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal
Perihal : Izin Penelitian

15 Januari 2014

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Bengkulu Utara
Di Argamakmur

Untuk kelancaran dalam penulisan Skripsi mahasiswa, bersama ini kami mohon bantuan Saudara untuk dapat memberikan izin melakukan penelitian / pengambilan data kepada:

Nama : Pitdin Ahmadi
NPM : A1H009065
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Tempat penelitian : SMANegeri 1 Putri Hijau
Waktu Penelitian : Januari s.d Februari 2014

dengan judul : "Studi Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMA Negeri 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013/2014." Proposal terlampir

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n.Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Prof.Dr. Bambang Sahono, M.Pd
NIP.19591015-198503 1 016

Tembusan :
Yth. Dekan FKIP Sebagai Laporan

Lampiran 3



PEMERINTAH KABUPATEN BENGKULU UTARA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
Jln. Prof. M. Yamin, SH No. Telp. (0737) 521036. Fax. (0737) 521036
ARGA MAKMUR

REKOMENDASI IZIN PENELITIAN

Nomor : 800/cc83 /Dikbud/2014

1. Dasar : Surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
Nomor: 321/UN30.3/PL/2014 Tanggal 15 Januari 2014 Perihal Permohonan
Izin Penelitian.

Dengan Judul : "Studi Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten
Bengkulu Utara".

Daerah penelitian : SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara

Waktu Penelitian : Januari s/d Februari 2014

2. Pada prinsipnya Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Bengkulu Utara tidak
keberatan/memberi izin diadakan penelitian pada tempat yang dimaksud di atas Kepada :

Nama : PITDIN AHMADI

Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

NPM : A1H009065

Dengan catatan/ketentuan :

- Sebelum melaksanakan penelitian harus melapor kepada Kepala Sekolah terkait.
- Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- Selesai melakukan penelitian agar melapor kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
Kabupaten Bengkulu Utara.

Demikian rekomendasi dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Argamakmur, 20 Januari 2014

an. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
Kabupaten Bengkulu Utara
Sekretaris
Pllr. Kabud Pendidikan Menengah



Tembusan disampaikan kepada YTH :

- Ka. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. B/U (sebagai laporan)
- De an Universitas Bengkulu
- Ka. Sekolah yang bersangkutan

Lampiran 4



**PEMERINTAH KABUPATEN BENGKULU UTARA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 PUTRI HIJAU
TERAKREDITASI 'A'**

www.smanegeri1putrihijau.sch.id email: smansa_putrihijau@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

No : 421.3-6/ 019 /SMAN.1 PH /2014

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ALFIAN,M.Pd
NIP : 19680404 199702 1 003
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Putri Hijau, Kabupaten Bengkulu Utara

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : PITDIN AHMADI
NPM : A1H009065
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Bahwa nama tersebut diatas adalah Mahasiswa Universitas Bengkulu yang telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Putri Hijau, Bengkulu Utara dari Tanggal 30 Januari 2014 s/d 01 Februari 2014 dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyusunan Skripsi Untuk menyelesaikan Program S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP pada Universitas Bengkulu.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Putri Hijau, 11 Februari 2014
Kepala Sekolah,

ALFIAN M.Pd
NIP. 19680404 199702 1 003

FOTO BERSAMA

