

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. HASIL PENELITIAN**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Deskripsi tempat penelitian adalah gambaran mengenai tempat penelitian. Penelitian dilakukan di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu yang berlokasi di jalan Sadang Raya Lingkar Barat Kota Bengkulu. Sekolah memiliki jumlah siswa 672 (enam ratus tujuh puluh dua) orang yang terdiri dari 268 orang laki-laki dan 404 orang perempuan. Kelas X terdiri dari 224 orang, kelas XI terdiri dari 223 orang dan kelas XII terdiri dari 225 orang. Selanjutnya, SMA Plus Negeri 7 Kota Bengkulu memiliki tenaga kerja (guru) berjumlah 87 orang. Sedangkan jumlah staf Tata Usaha dan karyawan SMA Plus Negeri 7 Kota Bengkulu adalah 15 orang.

##### **2. Deskripsi Data**

Pada penelitian ini data yang di ambil yaitu data tingkat kesegaran jasmani siswa jalur prestasi dan siswa jalur tes dan nem. Data ini di ambil langsung dengan mangadakan tes kesegaran jasmani menggunakan instrumen TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Tes dilakukan pada siswa yang menjadi sampel penelitian saja yaitu 34 siswa yang terdiri dari 22 siswa jalur tes dan nem dan 12 siswa jalur prestasi olahraga di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu.

Pada data Tes Kesegaran Jasmani siswa, yang mana data nya didapat dari tes langsung terhadap siswa jalur Prestasi dan jalur tes dan nem. Tetapi ini masih merupakan data awal yang masih perlu di olah lagi, karena data ini berbentuk angka yang memiliki satuan-satuan yang berbeda dan perlu di ubah kedalam bentuk nilai. Sehingga nantinya bisa di tentukan pengklasifikasian tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Agar deskripsi data dapat dengan mudah di lihat dan dipahami, maka data ini dibuat dalam bentuk tabel yang bisa dilihat sebagai berikut :

**Tabel 5**  
**Deskripsi Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Prestasi Olahraga di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu**

No	Jenis Tes	Kemampuan Siswa		
		$\bar{X}$	Max	Min
1	Lari 60 M	9'05	11'11	8'10
2	<i>Pull-Up</i> (Putra)/ Gantung Siku Tekuk (Putri)	19	35	11
3	<i>Sit-Up</i>	38	45	23
4	<i>Vertikal Jump</i>	53.41	65	37
5	Lari 1200 M (Putra)/ 1000 M (Putri)	4'74	5'58	4'20

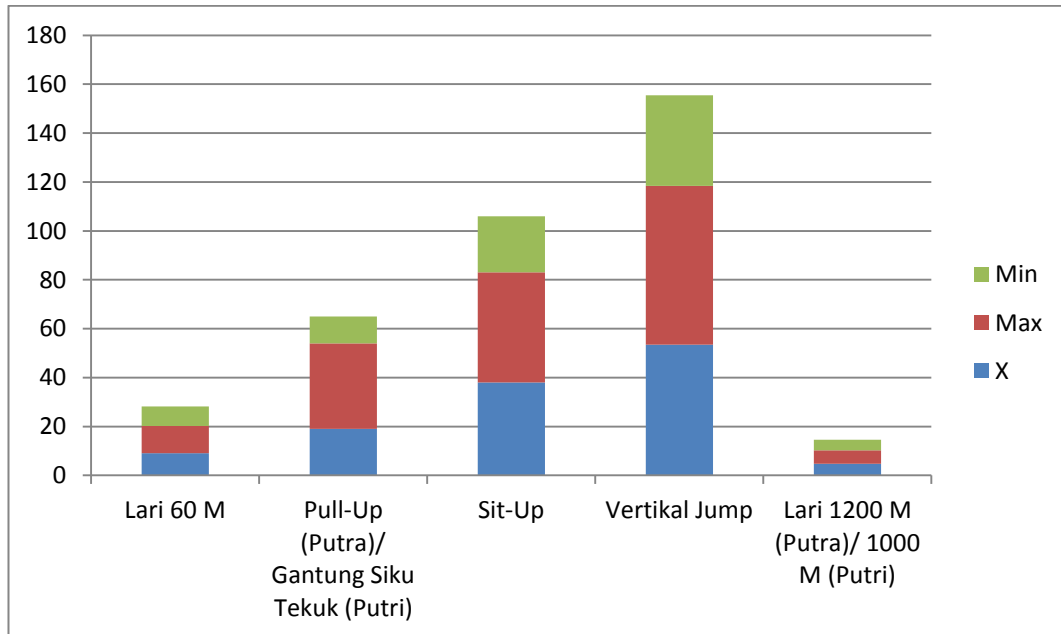
**Tabel 6**  
**Deskripsi Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Tes dan Nem Rayon**  
**di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu**

No	Jenis Tes	Kemampuan Siswa		
		$\bar{X}$	Max	Min
1	Lari 60 M	10'09	13'51	8'29
2	<i>Pull-Up</i> (Putra)/ Gantung Siku Tekuk (Putri)	14	24	6
3	<i>Sit-Up</i>	29	54	10
4	<i>Vertikal Jump</i>	45.51	62	23
5	Lari 1200 M (Putra)/ 1000 M (Putri)	4'70	7'10	3'92

Data ini merupakan deskripsi data yang telah di dapat dari hasil penelitian. Selanjutnya untuk data hasil tes kesegaran jasmani, akan di ubah menjadi bentuk nilai. Dengan menggunakan tabel bantu yaitu tabel nilai dan tabel norma yang ada dalam BAB III. Setelah di ubah kebentuk nilai maka akan didapatlah hasilnya, barulah bisa ditentukan siswa tersebut tergolong dalam tingkat kesegaran jasmani yang mana, apakah tergolong baik sekali, baik, sedang, kurang atau kurang sekali. Selanjutnya data ini akan di olah lagi dan di analisis, yang akan di bahas pada sub bab selanjutnya tentang analisis data. Sebelum itu untuk Lebih mempermudah kita dalam mendeskripsikan dan membandingkan data hasil tes tersebut kita dapat melihat grafik perbandingan dibawah ini :

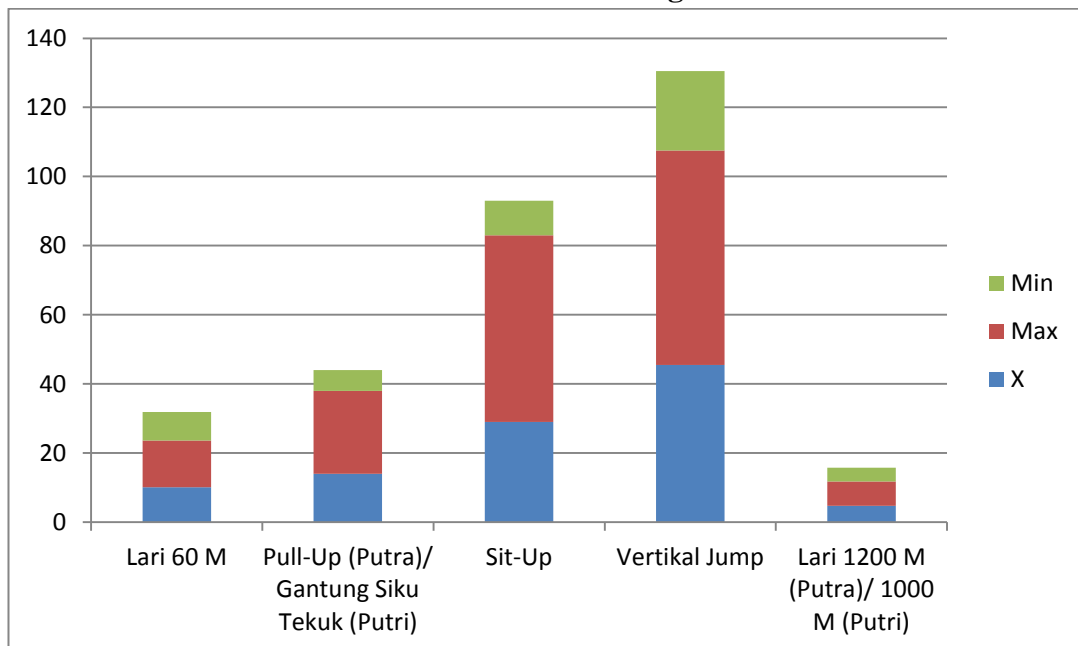
Gambar: 2

**Grafik Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Prestasi Olahraga di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu**



Gambar: 3

**Grafik Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Tes dan Nem Rayon di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu**



### 3. Analisis Data

#### a. Data Tes Kesegaran Jasmani

Langkah selanjutnya untuk dapat menganalisis data yaitu menentukan terlebih dahulu tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan data yang telah didapat. Data berbentuk angka ini dirubah menjadi bentuk nilai sesuai dengan tabel nilai yang ada. Kemudian setelah nilai di dapat maka barulah pengklasifikasian dapat dilakukan dengan bantuan tabel norma tes kesegaran jasmani. Adapun tabel nilai dan tabel norma tersebut dapat kita lihat seperti dibawah ini :

**Tabel 7**  
**Nilai TKJI untuk Remaja SMA Putra**

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

(Depdiknas, 2010 : 28)

Tabel diatas adalah tabel klasifikasi nilai TKJI putra , Adapun penjelasannya, misal pada Lari Jarak Pendek (60 meter) bisa kita lihat jika anak berhasil mendapatkan waktu 7,2 detik atau kurang dari itu maka anak tersebut akan mendapatkan nilai 5, jika anak tersebut mndapatkan hasil wktu 7,3 detik sampai 8,3 detik akan medapat nilai 4, dan seterusnya 8,3-9,6 detik 3, 9,7 detik -11,0 nilai 2,dan jika diatas 11,1 detik anak itu akan mendapatkan

nilai 1, begitu juga pada tes lain yang bisa kita lihat pada tabel. nilai 5 adalah nilai tertinggi, sebaliknya jika mendapatkan nilai 1 maka artinya siswa tersebut mendapatkan nilai terendah atau terburuk.

**Tabel 8**  
**Nilai TKJI Untuk Remaja SMA putri**

<b>NIL AI</b>	<b>LARI 60 METER</b>	<b>GANTUNG SIKU TEKUK</b>	<b>BARING DUDUK 60 DETIK</b>	<b>LONCAT TEGAK</b>	<b>LARI 1000 METER</b>	<b>NIL AI</b>
5	S.d – 8.4"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	S.d – 3'52"	5
4	8.5" – 9.8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	4'53" – 4'56"	4
3	9.9" – 11.4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58"	3
2	11.5" – 13.4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"	2
1	13.5 dst	0" – 2"	0 – 2	22 dst	7'24" dst	1

(Depdiknas, 2010 : 28)

Pada tabel (tabel 8) diatas dapat kita lihat perbedaan jenis tes pada tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan putri dengan putra, pada tes kekuatan dan ketahanan otot bahu putra yang dinilai adalah banyaknya angkatan tangan, beda dengan tes putri yang di nilai adalah berapa lama siswa bertahan pada saat menggantungkan dan mempertahankan posisinya tentunya pada posisi yang benar. Sama nilai TKJI putra, Pada tes ini nilai 5 adalah nilai terbaik dan 1 adalah nilai terendah atau terburuk

**Tabel 9**  
**Norma TKJI Untuk Remaja SMA (Putra - Putri)**

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)

(Depdiknas, 2010 : 29)

Setelah data angka di sesuaikan dengan tabel nilai dan tabel norma di atas, maka di dapatlah nilai beserta hasil pengklasifikasian tingkat kesegaran jasmani siswa. Agar mempermudah pembaca untuk memahaminya maka data hasil dibuat dalam bentuk tabel yang dapat dilihat seperti dibawah ini :

**Tabel 10**  
**Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa jalur Prestasi**

No	Kriteria	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	22 – 25	0	0 %
2	Baik	18 – 21	12	100 %
3	Sedang	14 – 17	0	0 %
4	Kurang	10 – 13	3	0 %
5	Kurang Sekali	5 – 9	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa seluruh anak ajalur prestasi di SMA Plus Negeri 7 memiliki hasil tes kesegaran jasmani yang baik,dan adapun Persentasenya yakni berjumlah 100% bersetatus baik.

**Tabel 11**  
**Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa jalur tes dan nem**

No	Kriteria	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	22 – 25	0	0 %
2	Baik	18 – 21	9	40 %
3	Sedang	14 – 17	11	50 %
4	Kurang	10 – 13	2	10 %
5	Kurang Sekali	5 – 9	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>22</b>	<b>100%</b>

Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa anak yang memiliki setatus baik berjumlah 9 orang yakni 40 %, anak bersetatus sedang 11 orang atau 50 %, dan anak bersetatus kurang sebanyak 2 orang, sedangkan yang bersetatus baik dan baik sekali tidak ada atau 0 %.

**Tabel 12**  
**Deskripsi Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani jalur prestasi olahraga**

No	Jenis Tes	Nilai Kemampuan Siswa		
		$\bar{X}$	Max	Min
1	Lari 60 M	3,58	4	3
2	Pull-Up (Putra)/ Gantung Siku Tekuk (Putri)	3,91	4	3
3	Sit-UP	4,75	5	4
4	Vertikal Jump	3,91	4	3
5	Lari 1200 M (Putra)/ 1000 M (Putri)	3,33	4	3
6	Jumlah Akhir (Hasil) TKJI	19,48	21	16



**Tabel 13**  
**Deskripsi Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani jalur tes dan nem**

No	Jenis Tes	Nilai Kemampuan Siswa		
		$\bar{X}$	Max	Min
1	Lari 60 M	2,77	4	1
2	Pull-Up (Putra)/ Gantung Siku Tekuk (Putri)	2,63	4	2
3	Sit-UP	3,95	5	3
4	Vertikal Jump	3,22	5	2
5	Lari 1200 M (Putra)/ 1000 M (Putri)	2,59	5	2
6	Jumlah Akhir (Hasil) TKJI	15,07	23	10

Dari data yang terkumpul pada siswa jalur prestasi olahraga, dapat di lihat bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali tidak ada, yang baik sebanyak 12 (dua belas) siswa, tingkat kesegaran jasmaninya tergolong sedang tidak ada, sedangkan yang tingkat kesegaran jasmaninya tergolong kurang tidak ada, dan kurang sekali tidak ada. Jika di persentasekan maka persentase hasil pengklasifikasian tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu jalur Prestasi olahraga adalah Sebagai Berikut :

**Tabel 14**  
**Persentase Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa jalur prestasi olahraga**

<b>HASIL TES KESEGERAN JASMANI SISWA SMA PLUS N 7 BENGKULU</b>		
No	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	% Siswa
1	Baik Sekali (BS)	0 %
2	Baik (B)	100 %
3	Sedang (S)	0 %
4	Kurang (K)	0 %
5	Kurang Sekali (KS)	0 %

Sedangkan Dari data yang terkumpul pada siswa jalur tes dan nem, dapat di lihat bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali tidak ada, yang baik sebanyak 9 (sembilan) siswa, tingkat kesegaran jasmaninya tergolong sedang 11 (sebelas) siswa, sedangkan yang tingkat kesegaran jasmaninya tergolong kurang 2 (dua) siswa, dan kurang sekali tidak ada. Jika di persentasekan maka persentase hasil pengklasifikasian tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu jalur tes dan nem rayon adalah Sebagai Berikut

**Tabel 15**  
**Persentase Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa jalur tes dan nem rayon**

<b>HASIL TES KESEGERAN JASMANI SISWA SMAN PLUS N 7 BENGKULU</b>		
<b>No</b>	<b>Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani</b>	<b>% Siswa</b>
1	Baik Sekali (BS)	0 %
2	Baik (B)	40 %
3	Sedang (S)	50 %
4	Kurang (K)	10 %
5	Kurang Sekali (KS)	0 %

Jika dilihat secara keseluruhan, nilai rata-rata hasil tes kesegaran jasmani siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu jalur Prestasi Olahraga adalah 19,48 (sembilan belas koma empat delapan). Ini menunjukkan pada klasifikasi kesegaran jasmani tingkat Baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa, setelah dilakukan Tes Kesegaran Jasmani pada siswa jalur prestasi olahraga di SMA Plus N 7 kota

Bengkulu maka hasilnya menyatakan siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu jalur Prestasi Olahraga memiliki status kesegaran jasmani pada tingkat baik

sedangkan Jika dilihat secara keseluruhan, nilai rata-rata hasil tes kesegaran jasmani siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu jalur tes dan nem rayon adalah 15,07 (lima belas koma nol tujuh). Ini menunjukkan pada klasifikasi kesegaran jasmani tingkat sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa, setelah dilakukan Tes Kesegaran Jasmani pada siswa jalur prestasi olahraga di SMA Plus N 7 kota Bengkulu maka hasilnya menyatakan siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu jalur Prestasi Olahraga memiliki status kesegaran jasmani lebih baik(baik) bila dibandingkan dengan siswa jalur tes dan nem rayon yang berstatus sedang

## **B. PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kondisi kesegaran jasmani siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu jalur prestasi dan jalur tes dan nem rayon yang telah dilakukan dengan serangkaian tes kesegaran jasmani secara berurutan. Maka telah di dapat hasil sebagai berikut :

### **a. Hasil Tes Kecepatan**

Dalam tes kecepatan yang dilakukan dengan lari 60 meter pada siswa jalur prestasi memperoleh hasil yakni 58,3 % siswa tergolong baik, 41,7% siswa tergolong sedang, serta yang tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali 0%. Setelah dilihat secara keseluruhan, maka rata-rata nilai siswa Jalur Prestasi di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu pada tes kecepatan ini tergolong baik. sedangkan dalam tes kecepatan yang dilakukan siswa jalur tes dan nem

rayon memperoleh hasil yakni 9,1% siswa yang tergolong baik, 63,6 % siswa yang tergolong sedang, 22,7% siswa yang tergolong kurang, 4,6% siswa yang tergolong kurang sekali, sedangkan siswa yang tergolong baik sekali 0%. Setelah dilihat secara keseluruhan, maka rata-rata nilai siswa Jalur Tes dan Nem Rayon di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu pada tes kecepatan ini tergolong sedang.

Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa ada proses latihan yang direncanakan dalam pembelajaran, Jika siswa ingin meningkatkan kecepatan menjadi lebih baik lagi haruslah melakukan latihan secara teratur dan benar, banyak olahraga yang dapat meningkatkan kecepatan, yaitu pada materi lari jarak pendek/lari cepat (*sprint*), sepak bola, dll pada materi lari jarak pendek siswa dilatih dengan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan. Ini sesuai pendapat yang menyatakan bahwa latihan *sprint* atau lari cepat harus meliputi latihan yang tertuju kepada grup otot-otot besar yang terlibat dalam gerak lari-cepat/ *sprint* (Hasan B, 1994 : 4). Kemudian misalnya pada permainan sepak bola, dalam permainan sepak bola terdapat latihan fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kelentukan.

#### **b. Hasil Tes Kekuatan Dan Ketahanan Otot Bahu Dan Lengan**

Dalam tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan yang dilakukan dengan *pull-up* pada siswa jalur prestasi memperoleh hasil 91,67% siswa tergolong baik, 8,33% siswa tergolong sedang, sedangkan siswa yang tergolong baik, kurang dan kurang sekali yakni 0%. Rata-rata siswa jalur Prestasi di SMA Plus N 7 kota Bengkulu untuk tes kekuatan dan ketahanan

otot bahu dan lengan tergolong tingkat Baik. sedangkan dalam tes dan nem rayon ini siswa memperoleh hasil yakni 31,8% siswa tergolong baik, 59,1% siswa tergolong sedang, 9,1% siswa tergolong kurang, 0% siswa yang tergolong baik dan kurang sekali. , maka rata-rata nilai siswa Jalur Tes dan Nem Rayon di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu pada tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan tergolong Sedang.

Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa ada proses latihan yang direncanakan dalam pembelajaran, Jika siswa ingin meningkatkan nilai menjadi lebih baik lagi haruslah melakukan latihan secara teratur dan benar, banyak olahraga yang dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan, misalnya renang, latihan yang membutuhkan koordinasi gerakan tubuh seperti gerakan kepala, lengan bahu, badan, kaki. Maka dengan renang otot bahu dan lengan dapat terbentuk, Sesuai dengan pernyataan yang mengatakan bahwa "renang adalah olahraga yang paling menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak dan berkembang dengan mengkoordinasikan kekuatan setiap perenang" Kusyanto Yanto, P.H Yusup Amien, 2000 : 85).

### **c. Hasil Tes kekuatan dan ketahanan otot perut**

Dalam tes kekuatan dan ketahanan otot perut yang dilakukan dengan *sit-up* hasil yang diperoleh siswa jalur prestasi olahraga yaitu 75% siswa tergolong baik sekali, dan 25% siswa tergolong baik, sedangkan siswa yang tergolong sedang, kurang serta kurang sekali yakni 0%. pada Siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu jalur tes dan nem rayon dalam tes ini memperoleh hasil yakni

13,6% siswa yang tergolong baik sekali, 68,2% siswa yang tergolong baik, 18,2% siswa yang tergolong sedang, sedangkan siswa yang tergolong kurang dan kurang sekali adalah 0%. maka rata-rata nilai siswa jalur Prestasi olahraga bersetatus Baik sekali, sedangkan pada Jalur Tes dan Nem Rayon di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu pada tes ini bersetatus baik.

Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa ada proses latihan yang direncanakan dalam pembelajaran, Jika siswa ingin meningkatkan nilai menjadi lebih baik lagi haruslah melakukan latihan secara teratur dan benar, banyak materi-materi yang menuntut kekuatan dan ketahanan otot perut, seperti senam, lompat jauh, olah raga permainan seperti sepak bola, futsal, dll. Ambil saja contoh lompat jauh, pada lompat jauh ada latihan “Menggantung pada palang tembok, ketika menggantung, kedua kaki di angkat lurus, dan punggung tetap menekan pada palang tembok, dan ini adalah latihan yang dapat memperkuat otot-otot daerah perut” (Kusyanto Yanto, P.H Yusup Amien, 2000 : 7).

#### **d. Hasil Tes daya ledak otot tungkai / tenaga eksplosif otot tungkai**

Dalam tes daya ledak otot tungkai hasil yang diperoleh siswa jalur Prestasi Olahraga yaitu 91,7% siswa tergolong baik, 8,3% siswa tergolong sedang, dan 0% siswa yang tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Maka rata-rata keseluruhannya menunjukkan bahwa siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu jalur Prestasi Olahraga dalam tes daya ledak otot tungkai memiliki nilai dalam klasifikasi tingkat Baik Sekali. Sedangkan siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu jalur Tes dan Nem Rayon memperoleh hasil yaitu 4,5 % siswa

tergolong baik sekali, 45,5 % siswa tergolong Baik, 36,4 % siswa tergolong sedang, 13,6 % siswa tergolong Kurang dan 0 % siswa yang tergolong Kurang sekali. jadi rata-rata keseluruhannya menunjukkan bahwa siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu jalur Tes dan Nem Rayon dalam tes daya ledak otot tungkai memiliki nilai dalam klasifikasi tingkat Baik.

Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa ada proses latihan yang direncanakan dalam pembelajaran, Jika siswa ingin meningkatkan nilai menjadi lebih baik lagi haruslah melakukan latihan secara teratur dan benar, banyak materi-materi pelajaran yang menunjang peningkatan daya ledak otot tungkai tersebut. Adapun materi-materi yang dimaksud adalah seperti lompat jauh, lompat tinggi, bahkan dalam olahraga permainan seperti voli dan basket juga menggunakan lompatan dan loncatan yang dapat melatih kekuatan daya ledak otot tungkai. Ambil juga sebagai contoh yaitu lompat jauh, dalam latihan lompat jauh terdapat latihan melompat yang dapat memperkuat daya lenting yang sangat berguna bagi tolakan. Ini sesuai dengan pernyataan yang berbunyi :

“Dari suatu ketinggian kurang lebih 50 cm terjun kebawah dengan satu kaki dan sedikit bengkok, kemudian secepatnya melompat ke atas dengan bantuan kaki lain dan bahu. *Tujuan:* memperkuat daya lenting yang penting bagi tolakan.” (Kusyanto Yanto, P.H Yusup Amien, 2000 : 7)

#### **e. Hasil Tes daya tahan fungsi organ**

Tes daya tahan fungsi organ ini mencakup tentang daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan. Tes ini dilakukan dengan lari jarang menengah yaitu lari 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri). Dalam tes

yang telah dilakukan ini, hasil yang di dapat dari siswa jalur prestasi Olahraga yaitu, 33,3% siswa tergolong baik dan 66,7 % siswa tergolong sedang, serta 0% siswa yang tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Ini menunjukkan bahwa siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu memiliki daya tahan fungsi organ yang sedang. Untuk tes daya tahan fungsi organ pada siswa jalur tes dan nem rayon di SMA Plus N 7 kota Bengkulu memperoleh hasil yakni 9,1 % siswa tergolong baik sekali, 45,4 % siswa tergolong baik, 36,4 % siswa tergolong sedang,dan 9,1 % siswa tergolong kurang,sedangkang siswa yang tergolong kurang sekali yaitu 0 %.jadi siswa jalur tes dan nem rayon di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu dklasifikasikan bersetatus Baik.

Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa ada proses latihan yang direncanakan dalam pembelajaran, Jika siswa ingin meningkatkan nilai menjadi lebih baik lagi haruslah melakukan latihan secara teratur dan benar, banyak materi-materi pelajaran yang menunjang peningkatan daya tahan fungsi organ tersebut, seperti atletik nomor lari jarak menengah itu sendiri dan lari jarak jauh.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN:**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat terlihat dan disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu yang melalui Jalur Prestasi Olahraga berstatus baik(B), yaitu terletak diangka 19,50
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Plus N 7 kota Bengkulu melalui Jalur Tes dan Nem berstatus sedang(S),yaitu terletak diangka 16,59
3. Bila dibandingkan kondisi kebugaran jasmani siswa jalur Prestasi dengan siswa jalur tes dan nem akan mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa siswa jalur prestasi tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik yaitu terletak diangka 19,50 yang dan pada norma TKJI akan menunjukkan status baik(B), Berbeda dengan siswa jalur tes dan nem yang terletak di angka 16,59 yang pada norma TKJI akan menunjukkan Status sedang(S) dengan.jadi siswa jalur prestasi kondisi kebugaran jasmaninya lebih baik dari pada siswa jalur tes dan nem rayon.

#### **B. SARAN**

1. Dengan melihat dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa jalur prestasi dan jalur tes dan nem dapat diketahui bahwa siswa jalur prestasi

tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik dibandingkan dengan siswa jalur tes dan nem. Hendaknya prosedur yang seperti ini tetap dipertahankan sehingga prestasi yang didapat siswa bisa dimanfaatkan, tidak tersia-siakan oleh karena siswa jalur prestasi keteampilan dibidang akademiknya lebih rendah bila dibandingkan dengan siswa yang masuk melalui jalur-jalur lain.

2. Dalam penyeleksian, hendaknya dilakukan secara objektif, sehingga dikedepannya nilai prestasi itu bisa dipertanggung jawabkan.
3. Hendaknya guru dapat memanfaatkan dan meningkatkan lagi prestasi itu semaksimal mungkin untuk membuat bisa meraih prestasi yang lebih lagi yang bisa menguntungkan berbagai pihak.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afrizal.(2008).*Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD 22 Pondok Kelapa Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2008*.Bengkulu
- Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Creswell, John W. (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmidi Hamid.(2011).*Metode Penelitian Pendidikan*.Alfabeta:Bandung
- Depdiknas.(2010).*Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*.Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani:Jakarta
- Dimiyanti, Mudjiono.(2009).*Belajar dan Pembelajaran*.Rineka Cipta:Jakarta
- Hasbullah.(2005).*Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*.Grafindo Persada:Jakarta
- Hanafi,(2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD 68 kota Bengkulu tahun ajaran 2010/2011*.Bengkulu
- Hasan B.(1994).*Tehnik-Tehnik Atletik dan Tahap-Tahap Mengajarkan*.Program Pendidikan & Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik PASI
- Kusyanto Yanto, P.H Yusup Amien.(2000).*Panduan Menguasai Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*.Geneca Exact:Bandung
- Mahendra Agus.(2003).*Filsafah Pendidikan Jasmani*.Direktorat Pendidikan Luar Biasa:Jakarta
- Nurhasan.(2001).*Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.Direktorat Janderal Olah Raga:Jakarta
- Pedoman PSB SMA Plus Negeri 7 Bengkulu TP. 2012/2013
- Personil Tata Usaha Terhadap Kelancaran Kegiatan Tata Usaha Sekolah Pada SMA Negeri se-Kotamadya Bengkulu Tahun 1983/1984*:Bengkulu

Profile Sekolah SMA Negeri Plus 7 kota Bengkulu.2012.*Profil Sekolah..SMAN Plus 7 kota Bengkulu*

Riniyadi Lekat.(1987).*Pengaruh Latar Belakang Pendidikan Formal Personil Tata Usaha Terhadap Kelancaran Kegiatan Tata Usaha Sekolah Pada SMA Negeri se-Kotamadya Bengkulu Tahun 1986/1987*:Bengkulu

Rosdiani Dini.(2012).*Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Alfabeta:Bandung

Sudjana Nana.(2004).*Penilaian Hasil Belajar Mengajar*.PT Remaja Rosdakarya:Bandung

Usman Husaini, Setiady Akbar Purnomo.(2001).*Metodologi Penelitian Sosial*.Bumi Aksara:Jakarta

Winarno sukrahmad,,(1990).*Teori Belajar dan Pembelajaran*.Universitas Terbuka:Jakarta

<http://pendidikan-jasmani-dan-kesehatan.blogspot.com>.

<http://jenis-jenis-pendekatan-dalam-penelitian.blogspot.com>







**DATA TES KESEGERAN JASMANI**

**Tabel 16.**

**Data Tes Kesegaran Jasmani siswa Jalur Prestasi di SMA Plus N 7 Bengkulu**

No	Nama	L / P	Hasil Tes				
			Lari 60M (s)	Pull Up(kali)/gantung siku tekuk(s)	Sit Up (kali)	Vertical Jump (m)	Lari 1200/ 1000M (s)
1	M. Andi Saputra	L	8'30	16	43	50	4'20
2	Ayu Wihelmyni	P	10'41	35	30	37	4'55
3	Puspa Mega Oktavia	P	9'50	25	29	41	4'53
4	Wawan Setiawan	L	8'10	15	43	63	4'96
5	Muhammad Trio. F	L	8'20	16	42	65	5'10
6	Farhan Septia Lucky	L	8'10	18	45	61	4'56
7	Miki Irawan	L	8'31	17	40	60	4'58
8	Rajos Bayudo	L	9'36	18	45	55	5'10
9	Ratih Pratiwi Elwis	P	9'59	25	30	40	5'50
10	M, Edo Trioka	L	8'20	17	42	61	5'10
11	Rahmad Irawan	L	9'29	11	42	65	4'20
12	Diana Kamala Septa	P	11'11	25	23	43	4'55



**DATA TES KESEGERAN JASMANI**

**Tabel 17.**  
**Data Tes Kesegaran Jasmani siswa Jalur Tes dan Nem Rayon di SMA Plus N 7**  
**Bengkulu**

No	Nama	L / P	Hasil Tes				
			Lari 60M (s)	Pull Up(kali)/gantung siku tekuk(s)	Sit Up (kali)	Vertical Jump (m)	Lari 1200/ 1000M (s)
1	Adji Riskyawan	L	8'47	10	42	57	4'31
2	Andreas Sintong P.	L	8'29	9	30	56	4'12
3	Bima Oktavianto	L	8'50	18	40	57	4'20
4	Chika Leska .F	P	10'50	12	25	37	4'55
5	Debby Anggriawan	L	9'10	11	36	61	4'12
6	Diana Kamala Septa	P	13'36	10	24	37	4'59
7	Doddy Prsetyo P	L	8'54	10	36	62	4'33
8	Fenian Metrilia	P	11'58	18	24	35	5'35
9	Ibang Khasumala	L	8'56	9	30	59	4'45
10	Inez Deniana	P	13'51	6	15	23	7'10
11	Kurnia Fitria	P	10'41	24	26	32	4'45
12	Luchy Ade A.	P	11'37	11	10	37	5'08
13	Memet Pradana	L	10'24	13	39	53	5'02
14	Muhammad Fauzan	L	9'90	12	31	55	5'07
15	Rahmi Sundari	P	11'11	11	20	37	4'55
16	Recksi Galih S.	P	11'20	22	22	35	4'56
17	Reza Uktimalia	P	10'75	23	23	32	4'56
18	Rina Ayu Lovenia	P	11'55	18	15	37	6'05
19	Tomi Pardede	L	9'19	13	40	56	4'31
20	Wike Suvolame	P	9'26	24	26	58	4'50
21	Yahya Abdan S.	L	8'71	15	51	59	3'55
22	Muhammad Ranil J.	L	8'76	14	54	53	3'52

**DATA HASIL TES KESEGERAN JASMANI**

**Tabel 18.**

**Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Prestasi di SMA Plus N 7 Bengkulu**

No	Nama	L / P	Hasil Tes					Jml	Klasifikasi
			Lari 60/50M	Pull Up/gantung siku tekuk	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1200/1000M		
1	M.Adi Saputra	L	4	4	5	3	4	20	B
2	Putri Ayu Wihelmyni	P	3	4	5	4	3	19	B
3	Puspa Mega Oktavia	P	4	4	5	4	3	20	B
4	Wawan Setiawan	L	4	4	5	4	3	20	B
5	Muhammad Trio F	L	4	4	5	4	3	20	B
6	Farhan Septia Lucky	L	4	4	5	4	4	21	B
7	Miki Irawan	L	4	4	4	4	3	19	B
8	Rejos Bayuldo	L	3	4	5	4	3	19	B
9	Ratih Pratiwi Elwis	P	3	4	5	4	3	19	B
10	Rahmad Irawan	L	3	3	5	4	4	19	B
11	M.Edo Trioka	L	4	4	4	4	3	19	B
12	Diana Kamala Septa	P	3	4	4	4	4	19	B
Hasil Keseluruhan			Jumlah					234	B
			Rata – Rata					19,50	

**DATA HASIL TES KESEGERAN JASMANI**

**Tabel 19.**

**Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa Jalur Tes dan Nem Rayon di SMA Plus N 7 Bengkulu**

No	Nama	L / P	Hasil Tes					Jml	Klasifikasi
			Lari 60/50M	Pull Up/gantung siku tekuk	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1200/1000M		
1	Adji Riskyawan	L	3	3	5	3	3	17	S
2	Andreas Sintong P.	L	4	3	4	3	4	18	B
3	Bima Oktavianto	L	3	4	4	3	4	18	B
4	Chika Leska .F	P	3	3	4	3	4	17	S
5	Debby Anggriawan	L	3	3	4	4	4	18	B
6	Diana Kamala Septa	P	2	3	4	3	2	14	S
7	Doddy Prsetyo P	L	3	3	4	4	3	17	S
8	Fenian Mترلia	P	2	3	3	3	3	14	S
9	Ibang Khasumala	L	3	3	4	3	3	16	S
10	Inez Deniana	P	1	2	3	2	2	10	K
11	Kurnia Fitria	P	3	4	4	3	4	18	B
12	Luchy Ade A.	P	3	3	3	3	3	15	S
13	Memet Pradana	L	2	3	4	3	3	15	S

No	Nama	L / P	Hasil Tes					Jml	Klasifikasi
			Lari 60/50M	Pull Up/gantung siku tekuk	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1200/ 1000M		
14	Muhammad Fauzan	L	2	3	4	3	3	15	S
15	Rahmi Sundari	P	3	3	4	3	4	17	S
16	Recksi Galih S.	P	3	4	4	3	4	18	B
17	Reza Uktimalia	P	3	4	4	3	4	18	B
18	Rina Ayu Lovenia	P	2	2	3	3	2	12	K
19	Tomi Pardede	L	3	3	4	3	3	16	S
20	Wike Suvolame	P	4	4	4	3	5	20	B
21	Yahya Abdan S.	L	3	4	5	5	4	21	B
22	Muhammad Ranil J.	L	3	4	5	5	4	21	B
Hasil Keseluruhan		Jumlah					365	S	
		Rata – Rata					16'59		

Tabel 20.

**FORMULIR TKJI**

Nama : .....

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan \*

No Dada : .....

Nama Sekolah : .....

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	<b>Lari 60 meter *</b>	.....detik	....	.....
2	<b>Gantung :</b> a) Siku tekuk b) Angkat Tubuh	.....detik .....kali	.... ....	..... .....
3	<b>Baring Duduk 60 detik</b>	.....kali	....	.....
4	<b>Loncat Tegak</b> - Tinggi raihan : .....cm - Loncatan I : .....cm - Loncatan II : .....cm - Loncatan III : ..... cm	.....cm	....	.....
5	<b>Lari 1000 / 1200 meter *</b>	.....menit .....detik	.... ....	..... .....
6	Jumlah Nilai ( tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5 )			
7	Klasifikasi Tingkat Kesehatan Jasmani			

\* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

.....

**FOTO**  
**DOKUMENTASI PENELITIAN**  
**Gambar 4.**  
**Tes Kecepatan - Lari 60M Putra**



**Gambar 5.**  
**Tes Kecepatan - Lari 60M Putri**



**Gambar 6.**  
**Tes Kekuatan dan Ketahanan Otot Bahu dan Lengan - Pull-Up Putra**





**Gambar 7.**  
**Tes Kekuatan dan Ketahanan Otot Bahu dan Lengan –**  
**Gantung siku Tekuk Putri**



**Gambar 8.**  
**Tes Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut – Sit Up Putra**



**Gambar 9.**  
**Tes Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut – Sit Up Putri**





**Gambar 10.**  
**Tes daya ledak otot tungkai /**  
**tenaga eksplosif otot tungkai –**  
***Vertical Jump Putra***



**Gambar 11.**  
**Tes daya ledak otot tungkai / tenaga eksplosif otot tungkai –**  
**Vertical Jum Putri**



**Gambar 12.**  
**Tes daya tahan fungsi organ – Lari 1200 M Putra**



**Gambar 13.**  
**Tes daya tahan fungsi organ – Lari 1000 M Putri**

