BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 57 Bengkulu Selatan.Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian yaitu siswa putra kelas V yang terdiri dari 30 orang. Subjek penelitian mendapat perlakuan dengan melakukan tes naik turun tanggadan tes lompat jauh.Siswa yang dijadikan subjek penelitian hanya siswa putra saja pada penelitian ini yaitu semua siswa putra kelas V yaitu 30 orang.

Tes pertama pada penelitian ini adalah tes naik turun tangga.Setelah dilakukan tes naik turun tangga selama satu menit maka diperoleh banyak tes naik turun tanggayang dilakukan oleh siswa.tes naik turun tanggayang dihitung yaitu tes naik turun tangga yang sesuai dengan langkah-langkah yang benar. Selanjutnya dilakukan tes lompat jauh.Sehingga dapat dilihat hubungan Antara tes naik turun tangga dan hasil lompatan siswa.Adapun hasil tes naik turun tangga dan hasil tes lompat jauh dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 2. Hasil Tes Naik Turun Tangga dan Tes Lompat Jauh

No	Nama Siswa	Hasil Tes Naik Turun Tangga	Hasil Tes Lompat Jauh
1	A.Rudi	23	2,4
2	Aldo	27	1,7
3	Alfin	19	1,1
4	Arjuna	31	1,7
5	Dede	44	2,6
6	Dodi	25	1,6
7	Ezi	32	1,5
8	Figo	47	2,7
9	Gesto	52	2,9
10	Gibson	45	2,6
11	Hanip	36	1,5
12	Haris	16	1,5
13	Hermiko	21	2,6
14	Iqbal	32	1,5
15	Jhoni	19	1,4
16	M.Akbar	44	2,7
17	M.Ali	45	2,6
18	M.Delfian	46	2,7
19	M.Husen	23	2,7
20	M.Wafiqi	46	2,8
21	Muizan	20	2,4
22	Nopiar	30	2,8
23	Pernanda	21	1,5
24	Rezi	17	1,2
25	Rifki	16	1,0
26	Riky	30	2,6
27	Sandi	29	2,4
28	Syahril	45	2,9
29	Wino	47	2,8
30	zahiro	48	2,6

(sumber : hasil data penelitian, 2014)

Adapun jumlah siswa pada setiap kategori penilaian yang diperoleh siswa dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Jumlah Siswa Kategori Penilaian Tes Naik Turun Tangga

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Baik	11	36,7%
Cukup	14	46,7%
Kurang	5	16,6%
Jumlah	30	100%

(sumber : hasil data diolah, 2014)

Tes kedua yaitu melakukan lompat jauh, dinilai berdasarkan jarak lompatan yang diperoleh siswa. Adapun kategori penilaian yang diperoleh siswa dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Jumlah Siswa Pada Kategori Penilaian Tes Lompat Jauh

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Baik	13	43,3%
Cukup	13	43,3%
Kurang	4	13,4%
Jumlah	30	100%

(sumber: hasil data diolah, 2014)

2. Distribusi Normalitas Data

Sebelum dilakukan analisis data secara korelasi data terlebih dahulu di uji normalitas. Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Sarwono, 2012 : 96). Adapun hasil uji normalitas data tes naik turun tangga adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas data tes Naik Turun Tangga

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Tes Naik Turun Tangga
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	32.53
	Std. Deviation	11.767
Most Extreme Differences	Absolute	.202
	Positive	.124
	Negative	202
Kolmogorov-Smirnov Z		1.105
Asymp. Sig. (2-tailed)		.174

a. Test distribution is Normal.

(sumber : hasil data diolah, 2014)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa data tes naik turun tangga berdistribusi normal. Hal ini dibuktikan dengan nilai Asymp. Sig.(2tailed) lebih besar dari nilai α =0,05 (0,174> 0,05). Nilai Asymp. Sig.(2tailed) merupakan indikasi normalitas data yang dibandingkan dengan α =0,05. Apabila nilai Asymp. Sig.(2tailed) lebih kecil dari α =0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal sedangkan apabila nilai Asymp. Sig.(2tailed) lebih besar dari nilai α =0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji normalitas terhadap data tes lompat jauh. Hasil uji normalitas tes lompat jauh bawah dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 6.Hasil Uji Normalitas data tes lompat jauh

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

b. Calculated from data.

		Tes Lompat Jauh
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2.1667
	Std. Deviation	.63536
Most Extreme Differences	Absolute	.252
	Positive	.169
	Negative	252
Kolmogorov-Smirnov Z		1.382
Asymp. Sig. (2-tailed)		.44

a. Test distribution is Normal.

(sumber : hasil data diolah, 2014)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa data tes lompat jauhberdistribusi normal dikarenakan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari nilai α =0,05 (0,440> 0,05).

3. Homogenitas varians

Homogenitas varians data digunakan untuk melihat bagaimana sebaran data atau keseragaman suatu data. Varians digunakan sebagai diskripsi untuk distribusi salah satu data dan menggambarkan seberapa jauh suatu nilai terletak dari posisi ratarata. Semakin kecil nilai varian (mendekati nilai range) maka keseragaman data semakin tinggi, semakin besar nilai varian (menjauhi atu lebih besar dari nilai range) maka semakin tidak seragam data tersebut (Sarwono, 2012 :116). Adapun hasil uji homogenitas varians daya tahan otot tungkai kaki (tes naik turun tangga) dan tes lompat jauhdapat dilihat pada tabel hasil analisis spss berikut ini:

b. Calculated from data.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Varians Data Tes Naik Turun Tangga

Statistics

res maik ruru		
N	Valid	30
	Missing	0
Std. Deviation	1	11.767
Variance		138.464
Range		36
Percentiles	1	16.00
	25	21.00
	50	30.50
	75	45.00

Test distribution is Homogenitas

(sumber : hasil data diolah, 2014)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat homogenitas varians data tes naik turun tangga adalah 11,767. Data tes naik turun tangga dapat dikatakan seragam karena nilai varians menjauhi nilai range (36). Data tes lompat jauh juga di uji tingkat homogenitas varians nya. Adapun hasil uji homogenotas varians data tes lompat jauh dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Varians Tes Lompat Jauh

Statistics

Tes Lompat Jauh

Too Lompat of		
N	Valid	30
	Missing	0
Std. Deviation	1	.63536
Variance		.404
Range		1.90
Percentiles	1	1.0000
	25	1.5000
	50	2.5000
	75	2.7000

Test distribution is Homogenitas (sumber: Hasil Analisis SPSS)
Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat
homogenitas varians data tes lompat jauh adalah 0,63536. Data

jumlah tes lompat jauh dikatakan normal karena nilai varians menjauhi nilai range (1,90).

4. Hasil Analisis Korelasi

Setelah dilakukan penggolongan kategori penilaian, selanjutnya data di olah dengan menggunakan program komputer untuk menentukan koefisien korelasi sehingga dapat dijelaskan bagaimana hubungan antara daya tahan otot tungkai kaki yang diwakili dengan tes naik turun tangga dengan kemampuan lompat jauh. Adapun hasil analisisnya yaitu sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil analisis product moment

Correlations

		Tes Naik Turun Tangga	Tes Lompat Jauh
Tes Naik Turun Tangga	Pearson Correlation	1	.690**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Tes Lompat Jauh	Pearson Correlation	.690**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

^{**.} Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(sumber : Hasil Analisis SPSS)

Berdasarkan tabel diatas, terlihat koefisien korelasi *Pearson* product momentlompat jauhsebesar .690**. Artinya besar korelasi atau hubungan antara variabel tes naik turun tangga dan tes lompat jauh ialah sebesar 0,690 atau sangat kuat karena mendekati angka 1.

Korelasi *pearson product moment* mempunyai jarak antara -1 sampai dengan +1. Jika koefisien adalah -1 maka kedua variabel yang diteliti mempunyai hubungan linier sempurna negatif. Jika koefisien korelasi adalah +1 maka kedua variabel yang diteliti mempunyai hubungan linier sempurna positif. Jika koefisien menunjukkan angka 0 maka tidak terdapat hubungan antara dua variabel yang dikaji (Sarwono, 2012:129).

Tanda dua bintang (**) artinya korelasi signifikan hingga pada angka signifikansi sebesar 0,001. Berdasarkan tabel diatas hubungan variabel naik turun tangga terhadap lompat jauh signifikan karena angka signifikansi sebesar 0,000 < 0,01. Arah korelasi dapat dilihat dari angka koefisien korelasi hasilnya positif atau negatif. Sesuai dengan hasil analisis, koeefisien korelasi lompat jauh bernilai positif yaitu 0,690 maka korelasi kedua variabel bersifat searah. Artinya jika tes naik turun tangga tinggi maka tes lompat jauh juga tinggi. Secara umum, korelasi atau hubungan antara daya tahan otot tungkai kaki dalam hal ini jumlah tes naik turun tangga yang dilakukan siswa terhadap kemampuan tes lompat jauh yang sempurna yang dapat dilakukan siswa sangat kuat, signifikan dan searah. Secara manual dapat dihitung dengan menggunakan rumus, hasil hitungan secara manual adalah sebagai berikut:

$$r_{x y} = \frac{N. \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N. \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x y} = \frac{30 \times 2264, 3 - 976 \times 65}{\sqrt{30 \times 35768 - 952576} \{30 \times 152, 54 - 4225\}}$$

$$r_{x y} = \frac{67929 - 63440}{\sqrt{\{1073040 - 952576\}\{4576,2 - 4225\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{4489}{\sqrt{120464}(351,2)}$$

$$r_{xy} = \frac{4489}{\sqrt{6504,3798}}$$

$$r_{xy} = 0.6901503$$

Ket:

r_{xy}: koefisien *pearson product moment*

X : jumlah tes naik turun tangga

Y: jumlah tes lompat jauh

Berdasarkan hasil hitungan di atas maka didapatkan nilai r-hitung yaitu sebesar 0,690, sedangkan nilai r-tabel pada jumlah sampel 30 yaitu 0,463.Sesuai dengan ketentuan apabila nilai r-hitung lebih besar dari nilai r-tabel (0,690 > 0,463) maka terdapat hubungan antara variable X atau naik turun tangga dan variable Y atau lompat jauh.

B. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka pengujian hipotesis pada penelitian ini yaitu Ho ditolak dan Ha diterima.Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antaradaya tahan otot tungkai kaki yang diwakili dengan kegiatan tes naik turun tangga terhadap kemampuan tes lompat jauh.

Hasil tes daya tahan otot yang dilakukan dengan kegiatan tes naik turun tangga yaitu jumlah tes naik turun tanggayang paling banyak dilakukan siswa dalam satu menit yaitu 48 kali dan jumlah yang paling sedikit yaitu 16 kali.Selanjutnya hasiltes naik turun tanggatersebut dimasukkan dalam kategori penilaian. Hasil penilaiandaya tahan otot tungkai kaki dengantes naik turun tanggayaitu siswa yang termasuk kategori baik yaitu sebanyak 36% (11 orang siswa), kategori sedang 47% (14 orang siswa) dan kategori kurang 17% (5 orang siswa). Kategori penilaian tes lompat jauh yang dilakukan siswa yaitu termasuk kategori baik yaitu sebanyak 43,33% (13 orang siswa), kategori sedang 43,33% (13 orang siswa) dan kategori kurang 13,4% (4 orang siswa).

Hasil analisis korelasi terlihat koefisien korelasi *Pearson product moment*tes lompat jauhsebesar .690**. Artinya besar korelasi atau hubungan antara variabel tes naik turun tangga dan tes lompat jauh ialah sebesar 0,690 atau sangat kuat karena mendekati angka 1.Hubungan signifikan tersebut dibuktikan oleh siswa yang memiliki daya tahan otot

tungkai kaki yang baik dalam hal ini dilihat dari siswa yang mampu melakukan tes naik turun tangga dengan jumlah yang banyak dapat melakukan tes lompat jauh dengan jarak yang jauh pula.Sedangkan siswa yang memiliki jumlah tes naik turun tangga sedikit atau termasuk kategori kurang hanya dapat melakukan tes lompat jauh dengan jarak yang pendek pula.

Menurut Edi Suparman (1994 : 91)lompat jauh ini memerlukan daya tahan otat tungkai kaki dalam melompat. Oleh karena itu sangat diperlukan daya tahan otot tungkai kaki dalam melakukan tes lompat jauh.Menurut Kosasi (2004:109)daya tahan dibutuhkan agar otot mampu membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan. Sedangkan daya tahan diperlukan untuk bekerja dalam durasi yang panjang. Daya tahan otot sendiri merupakan perpaduan antara daya tahan dan daya tahan.Daya tahan fisik menghasilkan perubahan-perubahan fisiologi dan biokimia pada otot, sehingga daya tahan secara umum bermanifestasi melalui daya tahan otot.Daya tahan otot adalah kemampuan otot rangka atau sekelompok otot untuk meneruskan kontraksi pada periode atau jangka waktu lama dan mampu pulih dengan cepat setelah vang lelah.Kemampuan tersebut dapat diperoleh melalui metabolisme aerob maupun anaerob. Oleh sebab itulah otot-otot tersebut harus selalu dilatih agar mendapatkan daya tahan yang maksimal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkanhasil pembahasan peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

- Daya tahan otot tungkai kaki siswa putra kelas V SD Negeri 57
 Bengkulu Selatan yang dilakukan dengantes naik turun tangga,
 siswa yang termasuk kategori baik yaitu sebanyak 36% (11 orang
 siswa), kategori cukup 47% (14 orang siswa) dan kategori kurang
 17% (5 orang siswa).
- Kemampuan tes lompat jauhsiswa putra kelas V SD Negeri 57
 Bengkulu Selatan yang termasuk kategori baik yaitu sebanyak 43,33% (13 orang siswa), kategori cukup43,33% (13 orang siswa), dan kategori kurang 13,4% (4 orang siswa).
- 3. Ada hubungan yang signifikan dan searah antara daya tahan otot tungkai kaki dan kemampuan tes lompat jauh dengan koefisien korelasi 0,690 dengan tingkat signifikansi analisis product moment nilaiSig. (2-tailed) lebih kecil dari α=0,001 (0,000 < 0,001). Nilai rhitung lebih besar dari nilai r-tabel (0,690 > 0,463) maka terdapat hubungan antara variable X atau naik turun tangga dan variable Y atau lompat jauh. Hubungan signifikan tersebut dibuktikan oleh siswa yang mampu melakukan tes naik turun tangga dengan jumlah yang

banyak dapat melakukan tes lompat jauh dengan jarak yang jauh yang banyak pula. Sedangkan siswa yang memiliki jumlah tes naik turun tangga sedikit atau termasuk kategori kurang hanya dapat melakukan tes lompat jauh dengan jarak yang pendek pula.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis ingin memberikan saran yaitu:

- Diharapkan kepada kepala sekolah dapat memberikan kebebasan kepada guru untuk dapat menentukan jenis latihan terhadap daya tahan otot yang sesuai dengan kurikulum.
- Diharapkan kepada guru agar dapat memberikan pengetahuan kepada siswa akan pentingnya memiliki daya tahan otot tungkai kaki dan dapat merekomendasikan jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai kaki.
- 3. Diharapkan kepada siswa agar dapat melatih daya tahan otot tungkai kaki lebih baik lagi dengan menggunakan berbagai jenis latihan.

C. Keterbatasan penelitian

Penulis menyadari bahwa dalam melakukan penelitian ini memiliki keterbatasan. Keterbatasan yang sangat penulis rasakan yaitu terbatasnya tes dalam pembentukan daya tahan otot kaki. Selain itu, terbatasnya waktu penelitian juga menjadi kendala dalam keefektifan

penelitian ini.diharapkan untuk penelitian serupa berikutnya dapat mengangkat bentuk tes lainnya yang dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2005. Metodologi Penelitian. Rineka Cipta: Jakarta
- Eddy, Suparman, 2005. Teknik Dasar Penjaskes: Jakarta
- GeryA. Carr. 2007. *Kesehatan Dalam Olahraga* 2, Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama
- Kosasi, Engkos, 2004. Sistem Kerja Otot. Yudistira: Bandung
- Lompat jauh . http://ms.wikipedia.org/wiki/Lompat_jauh. diakses pada tanggal 30 September 2013
- Lompat jauh. http://www.anneahira.com/atletik-lompat-jauh.htm. diakses pada tanggal 30 September 2013
- Nurhasan, 2000. Latihan Daya tahan Otot. Jurnal kesehatan: Bandung
- Pengertian
 - lompatjauh.http://grandmall10.wordpress.com/2010/02/06/pengertian-lompat-jauh/. diakses pada tanggal 30 September 2013
- Riyadi, Tamsir. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung. Penerbit Erlangga
- Sanusi, Arsyad. 2008. Otot-oto Manusia. Cipta Karya Satya : Yogyakarta
- Suharno, 2002. Cara Kerja Otot Manusia. Aneka Ilmu: Jakarta
- Suharto, 2009. Kesegaran Jasmani dan Peranannya. Rineka Cipta : Jakarta
- Sujana, 2002. Metode-metode Penelitian. Gagas Media: Jakarta

LAMPIRAN

Lampiran1. Lembar Skor Tes Naik Turun Tangga

LEMBAR HASIL TES NAIK TURUN TANGGA

Tanggal pengambilan Tes : Desember 2013

Sekolah : SD N. 57 Bengkulu Selatan

No	Nama Siswa	Hasil Tes Naik	Keterangan
		Turun Tangga	
1	A.Rudi	23	Cukup
2	Aldo	27	Cukup
3	Alfin	19	Kurang
4	Arjuna	31	Cukup
5	Dede	44	Baik
6	Dodi	25	Cukup
7	Ezi	32	Cukup
8	Figo	47	Baik
9	Gesto	52	Baik
10	Gibson	45	Baik
11	Hanip	36	Cukup
12	Haris	16	Kurang
13	Hermiko	21	Cukup
14	Iqbal	32	Cukup
15	Jhoni	19	Kurang
16	M.Akbar	44	Baik
17	M.Ali	45	Baik
18	M.Delfian	46	Baik
19	M.Husen	23	Cukup
20	M.Wafiqi	46	Baik
21	Muizan	20	Cukup
22	Nopiar	30	Cukup
23	Pernanda	21	Cukup
24	Rezi	17	Kurang
25	Rifki	16	Kurang
26	Riky	30	Cukup
27	Sandi	29	Cukup
28	Syahril	45	Baik
29	Wino	47	Baik
30	zahiro	48	Baik

Lampiran 2. Lembar Hasil Tes Lompat Jauh

LEMBAR HASIL TES LOMPAT JAUH

: Desember 2013

Tanggal pengambilan Tes Sekolah : SD N. 57 Bengkulu Selatan

No	Nama Siswa	Hasil Tes Lompat Jauh	Keterangan
1	A.Rudi	2,4	Cukup
2	Aldo	1,7	Cukup
3	Alfin	1,1	Kurang
4	Arjuna	1,7	Cukup
5	Dede	2,6	Baik
6	Dodi	1,6	Cukup
7	Ezi	1,5	Cukup
8	Figo	2,7	Baik
9	Gesto	2,9	Baik
10	Gibson	2,6	Baik
11	Hanip	1,5	Cukup
12	Haris	1,5	Cukup
13	Hermiko	2,6	Cukup
14	lqbal	1,5	Cukup
15	Jhoni	1,4	Kurang
16	M.Akbar	2,7	Baik
17	M.Ali	2,6	Baik
18	M.Delfian	2,7	Baik
19	M.Husen	2,7	Baik
20	M.Wafiqi	2,8	Baik
21	Muizan	2,4	Cukup
22	Nopiar	2,8	Baik
23	Pernanda	1,5	Cukup
24	Rezi	1,2	Kurang
25	Rifki	1,0	Kurang
26	Riky	2,6	Cukup
27	Sandi	2,4	Cukup
28	Syahril	2,9	Baik
29	Wino	2,8	Baik
30	zahiro	2,6	Baik

Lampiran 3. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Tes Naik Turun Tangga
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	32.53
	Std. Deviation	11.767
Most Extreme Differences	Absolute	.202
	Positive	.124
	Negative	202
Kolmogorov-Smirnov Z		1.105
Asymp. Sig. (2-tailed)		.174

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

(sumber: hasil analisis SPSS)

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	o monnegoror ciminor rec	
		Tes Lompat Jauh
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2.1667
	Std. Deviation	.63536
Most Extreme Differences	Absolute	.252
	Positive	.169
	Negative	252
Kolmogorov-Smirnov Z		1.382
Asymp. Sig. (2-tailed)		.044

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

(sumber: hasil analisis SPSS)

Lampiran 4. Homogenitas varians

Statistics

Tes Naik Turun Tangga

N	Valid	30
	Missing	0
Std. Deviation		11.767
Variance	138.464	
Range		36
Percentiles	1	16.00
	25	21.00
	50	30.50
	75	45.00

Statistics

Tes Lompat Jauh

res compat saun			
N	Valid	30	
	Missing	0	
Std. Deviation		.63536	
Variance	.404		
Range		1.90	
Percentiles	1	1.0000	
	25	1.5000	
	50	2.5000	
	75	2.7000	

(sumber: hasil analisis SPSS)

Lampiran 5. Hasil Analisis SPSS korelasi

CORRELATIONS
 /VARIABLES=tesnaikturuntangga teslompatjauh
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		Tes Naik Turun Tangga	Tes Lompat Jauh
Tes Naik Turun Tangga	Pearson Correlation	1	.690 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Tes Lompat Jauh	Pearson Correlation	.690 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

^{**.} Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(sumber: hasil analisis SPSS)

Lampiran 6. Hitungan distribusi variabel X dan Y

No.	X (naik turun tangga)	X ²	Y (lompat jauh)	Y ²	Х*Ү
1	23	529	2.4	5.76	55.2
2	27	729	1.7	2.89	45.9
3	19	361	1.1	1.21	20.9
4	31	961	1.7	2.89	52.7
5	44	1936	2.6	6.76	114.4
6	25	625	1.6	2.56	40
7	32	1024	1.5	2.25	48
8	47	2209	2.7	7.29	126.9
9	52	2704	2.9	8.41	150.8
10	45	2025	2.6	6.76	117
11	36	1296	1.5	2.25	54
12	16	256	1.5	2.25	24
13	21	441	2.6	6.76	54.6
14	32	1024	1.5	2.25	48
15	19	361	1.4	1.96	26.6
16	44	1936	2.7	7.29	118.8
17	45	2025	2.6	6.76	117
18	46	2116	2.7	7.29	124.2
19	23	529	2.7	7.29	62.1
20	46	2116	2.8	7.84	128.8
21	20	400	2.4	5.76	48
22	30	900	2.8	7.84	84
23	21	441	1.5	2.25	31.5
24	17	289	1.2	1.44	20.4
25	16	256	1	1	16
26	30	900	2.6	6.76	78
27	29	841	2.4	5.76	69.6
28	45	2025	2.9	8.41	130.5
29	47	2209	2.8	7.84	131.6
30	48	2304	2.6	6.76	124.8
jumlah	976	35768	65	152,54	2264,3

Lampiran 7. Hitungan Korelasi Manual

N = 30

$$\sum X = 976$$

 $\sum Y = 65$
 $\sum XY = 2264,3$
 $\sum X^2 = 35768$
 $\sum Y^2 = 152,54$
 $(\sum X)^2 = (976)^2 = 952576$
 $(\sum Y)^2 = (65)^2 = 4225$

$$\begin{split} r_{x\,y} &= \frac{N.\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N.\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{\ N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\ r_{x\,y} &= \frac{30\,x\,2264,3 - 976\,x\,65}{\sqrt{\{30\,x\,35768 - 952576\}\{30\,x\,152,54 - 4225\,\}}} \\ r_{x\,y} &= \frac{67929 - 63440}{\sqrt{\{1073040 - 952576\}\{4576,2 - 4225\,\}}} \\ r_{x\,y} &= \frac{4489}{\sqrt{\{120464\}\{351,2\}}} \\ r_{x\,y} &= \frac{4489}{\sqrt{6504,3798}} \\ r_{x\,y} &= 0,6901503 \end{split}$$

Lampiran 8.r-tabel

N (i.u.a.lab. a ausa al)	Taraf signifikansi
(jumlah sampel)	(0,05)
3	0,999
4 5	0,990
5	0,959
6	0,917
7	0,874
8	0,834
9	0,798
10	0,765
11	0,735
12	0,708
13	0,684
14	0,661
15	0,641
16	0,623
17	0,606
18	0,590
19	0,575
20	0,561
21	0,549
22	0,537
23	0,526
24	0,515
25	0,505
26	0,496
27	0,487
28	0,478
29	0,470
<u>30</u>	<u>0,463</u>

(sumber: Burhan Bungin, 2012)

Lampiran 9.Dokumentasi Penelitian







Siswa melakukan tes naik turun tangga





Siswa melakukan tes lompat jauh

RIWAYAT HIDUP

ZUL ADHA. Penulis dilahirkan oleh pasangan Suhardi dan Rekia. Serta memiliki istri bernama Herda Susti dan dikaruniai anak Yogo Zuherdan, Lovi Okta Praguna dan Zhevhana Freseliya. Penulis memulai pendidikan di SD Lubuk Betung dari tahun 1976 hingga tamat tahun 1982.Penulis melanjutkan pendidikan di SMP mulai tahun 1982 sampai tahun 1986.Kemudian penulis bersekolah di SGO Bengkulu selama 3 tahun dari tahun 1986 sampai tahun 1989.Untuk ketahap berikutnya penulis mengikuti Program S1 Pendidikan Penjaskes Universitas Bengkulu hingga sekarang. Penulis pernah mengajar di SD N. 09Kota Agung dari tahun 2000 hingga tahun 2004 kemudian di SD N. 02 Tanjung Beringin dari tahun 2004 hingga tahun 2013 . Sekarang penulis merupakan pendidik di SD N. 57 Bengkulu Selatan.