

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Variabel

Ada dua kelompok variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Berikut ini adalah deskripsi dari masing-masing variabel tersebut.

1. Variabel Independen (Bebas)

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah siswa pada ekstrakurikuler futsal.

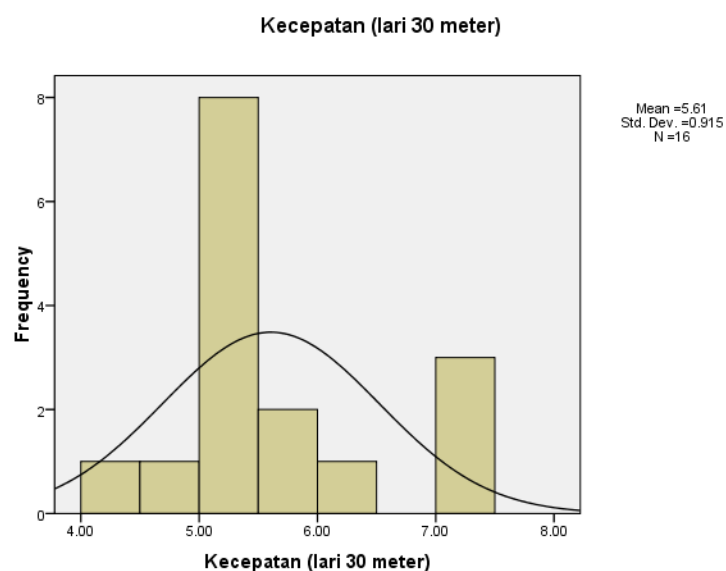
2. Variabel Dependen (Terikat)

Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kondisi fisik. Adapun hasil kondisi fisik akan dijabarkan pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1
Deskriptif Kondisi Fisik

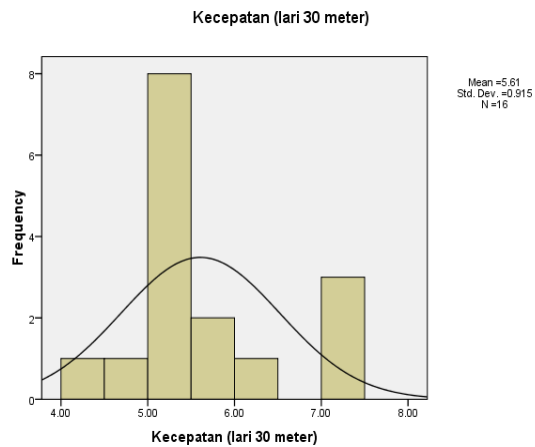
Deskriptif	Tes kekuatan otot tungkai	Kecepatan (lari 30 meter)	Kelincahan	Power	Fleksibilitas
N (Jumlah)	16	16	16	16	16
<i>Mean</i>	66,8750	5,6063	18,3013	765,6656	16,0063
<i>Median</i>	65,0000	5,3100	18,2900	775,9100	14,4000
<i>Mode</i>	65,00	4,32	17,14	569,21	21,10
<i>Std. deviation</i>	9,63933	,91531	,60886	101,30989	5,58014
<i>Minimum</i>	50,00	4,32	17,14	569,21	6,30
<i>Maksimum</i>	80,00	7,44	19,38	912,46	25,10
<i>Sum</i>	1070,00	89,70	292,82	12250,65	256,10

Berdasarkan data statistik di atas bahwa pada tes kekuatan otot tungkai (*bag and leg dynamometer*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 66,8750 dengan nilai median sebesar 65,00, mode sebesar 65, standar deviasi sebesar 9,63933, nilai minimum sebesar 50, nilai maksimum sebesar 80,00 dengan nilai sum sebesar 1070 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



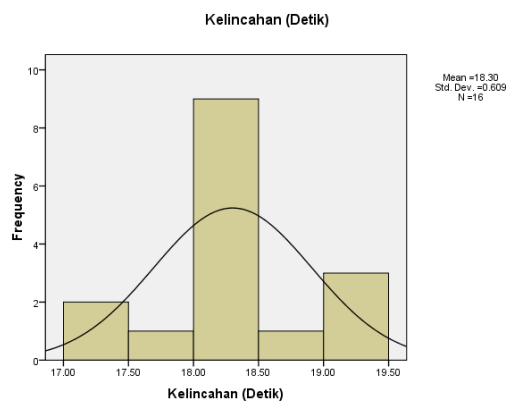
Gambar 4.1 Tes kekuatan otot tungkai (kg)

Pada tes kecepatan (lari 50 meter) diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,6063 dengan nilai median sebesar 5,3100, mode sebesar 4,32, standar deviasi sebesar 0,91531, nilai minimum sebesar 4,32, nilai maksimum sebesar 7,44 dengan nilai sum sebesar 89,70 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.2 Tes Kecepatan (lari 30 meter)

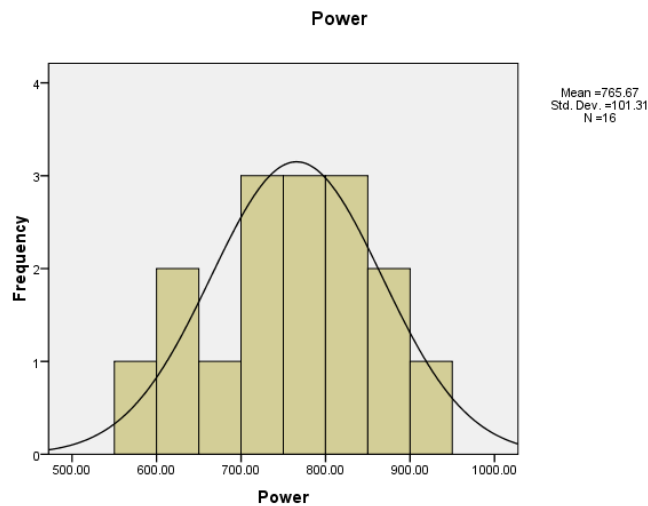
Pada tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 18,3013 dengan nilai median sebesar 18,2900, mode sebesar 17,14, standar deviasi sebesar ,60886, nilai minimum sebesar 17,14, nilai maksimum sebesar 19,39 dengan nilai sum sebesar 292,82 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.3 Tes kelincahan

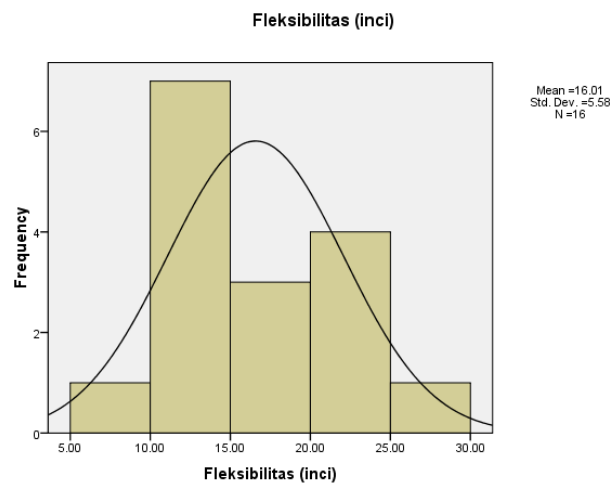
Pada tes power (*vertikal jump*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 765,6656 dengan nilai median sebesar 775,9100, mode sebesar 569,21, standar deviasi sebesar 101,30989, nilai minimum sebesar 569,21, nilai maksimum sebesar

912,46 dengan nilai sum sebesar 12250,65 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.4 Tes Power (*vertikal jump*)

Dan pada test fleksibilitas (*sit and reach*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 16,0003 dengan nilai median sebesar 42,40, mode sebesar 21,10, standar deviasi sebesar 5,58014, nilai minimum sebesar 6,30, nilai maksimum sebesar 25,10 dengan nilai sum sebesar 256,10 dan apabila dibuat grafik dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 4.5 Test Fleksibilitas (*sit and reach*)

B. Analisis Data

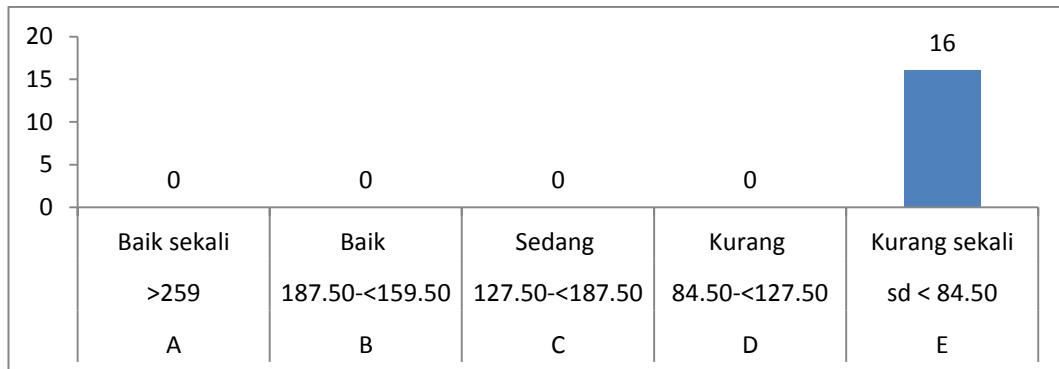
Dalam penelitian ini analisis data adalah hasil penelitian pada kondisi fisik dengan tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kecepatan (lari 30 meter), kelincahan (*Illinois Agility Run Test*), power (*vertikal jump*) dan fleksibilitas (*sit and reach*) adapun hasil masing-masing kondisi fisik akan dijabarkan sebagai berikut ini.

1. Hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*)

Tabel 4.2
Hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*)

No	Nilai	Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	>259	Baik sekali	0	0
2	B	187.50-<159.50	Baik	0	0
3	C	127.50-<187.50	Sedang	0	0
4	D	84.50-<127.50	Kurang	0	0
5	E	sd < 84.50	Kurang sekali	16	100
Jumlah				16	100

Dari hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi fisik ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.6 Hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*)

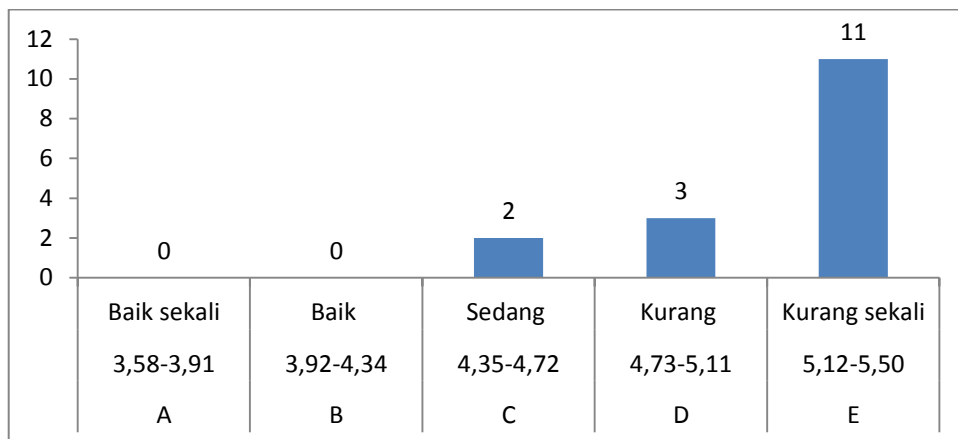
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada pada rentang nilai sd. < 84.50 sebanyak 16 siswa (100%) pada kategori kurang sekali.

2. Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)

Tabel 4.3
Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)

No	Nilai	Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	3,58-3,91	Baik sekali	0	0
2	B	3,92-4,34	Baik	0	0
3	C	4,35-4,72	Sedang	3	12,50
4	D	4,73-5,11	Kurang	2	18,75
5	E	5,12-5,50	Kurang sekali	11	68,75
Jumlah				16	100

Dari hasil tes kecepatan (lari 30 meter) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi fisik ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.7 Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)

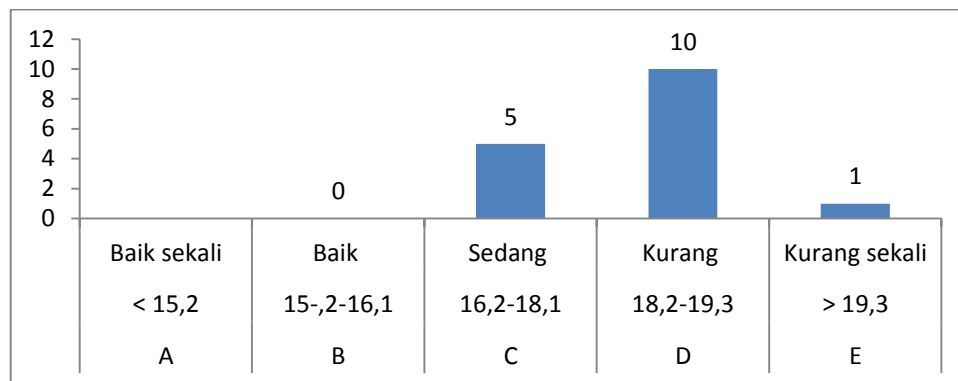
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 5,12-5,50 sebanyak 11 siswa (68,75%) pada kategori kurang sekali, sisanya berada pada rentang nilai 4,73-5,11 sebanyak 3 siswa (18,75%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 4,35-4,72 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori sedang.

3. Hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)

Tabel 4.4
Hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)

No	Nilai	Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	< 15,2	Baik sekali	0	0
2	B	15,2-16,1	Baik	0	0
3	C	16,2-18,1	Sedang	5	31,25
4	D	18,2-19,3	Kurang	10	62,5
5	E	> 19,3	Kurang sekali	1	6,25
Jumlah				16	100

Dari hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi fisik ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.8 Hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)

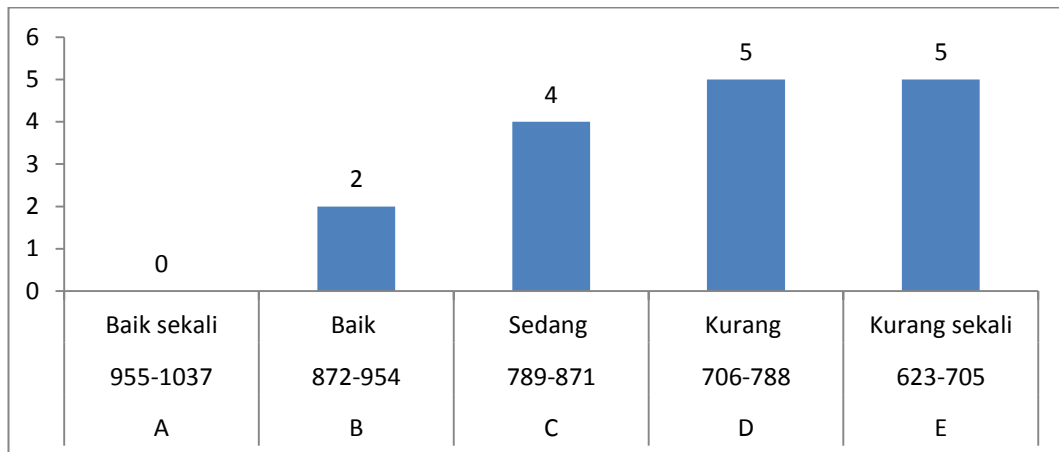
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 18,2-19,3 sebanyak 10 siswa (62,5%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 16,2-18,1 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori sedang dan pada rentang nilai > 19,3 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori kurang sekali.

4. Hasil tes power (*vertikal jump*)

Tabel 4.5
Hasil tes power (*vertikal jump*)

No	Nilai	Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	955-1037	Baik sekali	0	0
2	B	872-954	Baik	4	25,0
3	C	789-871	Sedang	2	12,5
4	D	706-788	Kurang	5	31,25
5	E	623-705	Kurang sekali	5	31,25
Jumlah				16	100

Dari hasil tes power (*vertikal jump*) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi fisik ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4.9 Hasil tes power (*vertikal jump*)

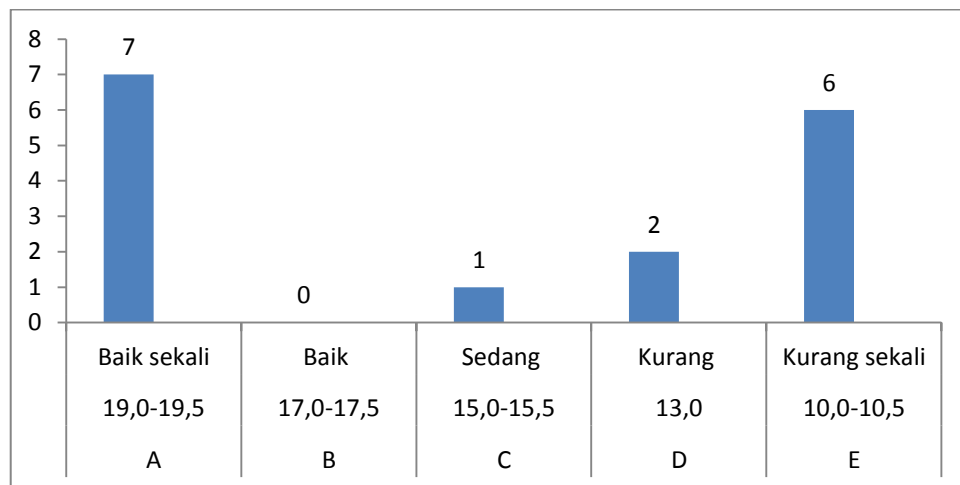
Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 706-788 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 623-705 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori kurang sekali, pada rentang nilai 789-871 sebanyak 4 siswa (25%) pada kategori sedang, pada rentang nilai 872-954 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori baik.

5. Hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*)

Tabel 4.6
Hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*)

No	Nilai	Interval (usia 16-18 tahun)	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	19,0-19,5	Baik sekali	7	43,75
2	B	17,0-17,5	Baik	0	0
3	C	15,0-15,5	Sedang	1	6,25
4	D	13,0	Kurang	2	12,5
5	E	10,0-10,5	Kurang sekali	6	37,5
Jumlah				16	100

Dari hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kondisi fisik ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.

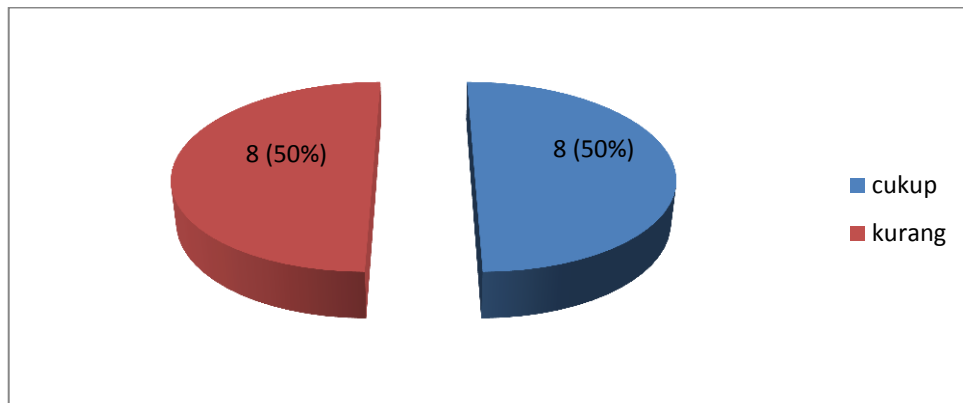


Gambar 4.10 Hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 19,0-19,5 sebanyak 7 siswa (43,75%) pada kategori baik sekali, pada rentang nilai 10,0-10,5 sebanyak 6 siswa (37,5%) pada kategori kurang sekali, pada rentang nilai 13,0 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 15,0-15,5 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori sedang.

Tabel 4.7
Rangkuman hasil tes kondisi fisik

No	Nilai	Rentang	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	23-25	Baik sekali	0	0
2	B	17-22	Baik	0	0
3	C	11-16	Cukup	8	50
4	D	6-10	Kurang	8	50
5	E	1-5	Kurang sekali	0	0
Jumlah				16	100



Gambar 4.11 Hasil tes kondisi fisik

C. Interpretasi

1. Hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*)

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada pada rentang nilai sd. < 84.50 sebanyak 16 siswa (100%) pada kategori kurang sekali.

2. Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)

Berdasarkan hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 5,12-5,50 sebanyak 11 siswa (68,75%) pada kategori kurang sekali, sisanya berada pada rentang nilai 4,73-5,11 sebanyak 3 siswa (18,75%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 4,35-4,72 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori sedang.

3. Hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)

Berdasarkan hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 18,2-19,3 sebanyak 10 siswa (62,5%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 16,2-

18,1 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori sedang dan pada rentang nilai $> 19,3$ sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori kurang sekali.

4. Hasil tes power (*vertikal jump*)

Berdasarkan hasil tes power (*vertikal jump*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 706-788 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 623-705 sebanyak 5 siswa (31,25%) pada kategori kurang sekali, pada rentang nilai 789-871 sebanyak 4 siswa (25%) pada kategori sedang, pada rentang nilai 872-954 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori baik.

5. Hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada rentang nilai 19,0-19,5 sebanyak 7 siswa (43,75%) pada kategori baik sekali, pada rentang nilai 10,0-10,5 sebanyak 6 siswa (37,5%) pada kategori kurang sekali, pada rentang nilai 13,0 sebanyak 2 siswa (12,5%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 15,0-15,5 sebanyak 1 siswa (6,25%) pada kategori sedang.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada pada kategori kurang sekali. Kekuatan menurut pendapat Mochamad Sajoto (1988:16) adalah komponen yang merupakan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan

menurut Suharno (1985:21) kekuatan merupakan sebuah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitasnya. Dari hasil tes kekuatan otot tungkai bahwa seluruhnya pada kategori kurang sekali, faktor yang mempengaruhi kurang kekuatan otot tungkai pada penelitian ini adalah faktor kebiasaan merokok yang dilakukan pada siswa futsal, sesuai teori Depdiknas (2000: 8-10), bahwa kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 lebih kuat dari pada oksigen.

Berdasarkan hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang sekali. Hal ini dikarenakan karena siswa masih sering mengonsumsi kebiasaan merokok sehingga dapat berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler yang mengakibatkan pada tes kekuatan otot tungkai masih kurang sekali. Kecepatan merupakan sebuah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari hasil penelitian bahwa mayoritas pada tes kecepatan (lari 30 meter) pada kategori kurang sekali, dari sebanyak 16 siswa yang mengikuti futsal hanya terdapat 2 siswa yang berada pada kategori sedang sedangkan sebanyak 11 siswa berada pada kategori kurang sekali. Hal ini dikarenakan 2 siswa tersebut masih sering melakukan olahraga misalnya jogging atau kegiatan fisik. Sesuai teori Depdiknas (2000: 8-10), bahwa kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan

meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh di pacu untuk menjalankan fungsinya. Sedangkan bahwa 11 siswa berada pada kategori kurang, hal ini dikarenakan siswa kurang melakukan kegiatan fisik.

Berdasarkan hasil tes kelincuhan (*Illinois Agility Run Test*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Hal ini dikarenakan siswa kurang gesit atau kurang lincah ketika melakukan test ini. Dari hasil penelitian bahwa siswa jarang melakukan olahraga yang mempengaruhi hasil kurang. Kelincuhan merupakan sebuah kemampuan mengubah posisi di area tertentu dengan gesit. Dari hasil penelitian bahwa mayoritas kelincuhan tergolong kategori kurang. Hal ini dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan yaitu futsal merupakan olahraga sepak bola yang jarang dilakukan oleh para siswa sehingga siswa belum dapat menunjukkan kelincuhan ketika dilakukan tes uji kelincuhan terbukti dari hasil mayoritas pada kategori kurang, artinya siswa kurang bisa mengikuti kondisi fisik pada tes kelincuhan. Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan hasil tes power (*vertikal jump*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Hal ini dikarenakan siswa jarang melakukan olahraga atau latihan rutin selain itu adalah kebiasaan merokok dan kurangnya faktor istirahat dan tidur (sering bergadang). Power atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharno (1985: 59) *power* adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. Dari hasil penelitian yang diperoleh bahwa mayoritas pada tes power pada kategori kurang dan kurang sekali. Kurangnya tes power yang dilakukan oleh siswa adalah kebiasaan merokok selain itu faktor istirahat dan tidur. Pada masa pandemic seperti saat ini banyaknya siswa yang sering tidur larut malam serta kurangnya istirahat karena kebanyakan bermain game online atau kegiatan kebanyakan melihat HP. Sesuai teori menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik salah satunya adalah faktor tidur dan istirahat bahwa tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Berdasarkan hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori baik sekali. Hal ini dikarenakan

pada tes kelentukan tidak diperlukan tes secara rutin sehingga mayoritas perolehan siswa berada pada kategori baik sekali. Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya (Harsono, 1988: 163). Dari hasil tes kelentukan bahwa sebagian besar berada pada kategori baik sekali dan sebagiannya lagi berada pada kategori kurang sekali. Hal ini dikarenakan kelentukan tidak memerlukan latihan khusus karena kelentukan dapat menyesuaikan kondisi fisik masing-masing siswa sehingga pada tes kelentukan mayoritas pada kategori baik. Sedangkan pada sebagian kategori kurang tes kelentukan yang menyesuaikan kondisi fisik masing-masing adalah karena faktor berat badan yang dimiliki siswa terdapat beberapa siswa yang memiliki kelebihan berat badan berlebih sehingga ketika diberikan tes kelentukan berada pada kategori kurang dan cukup.

Berdasarkan tes kondisi fisik yang dilakukan pada siswa MAN 4 Kediri, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain: kebiasaan merokok, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan dan olahraga, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.