

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, standar *error*, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel, berikut data selengkapnya :

Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian Penurunan Kadar Cairan dalam Tubuh pada Kerja Loncat Tali dan Joging.

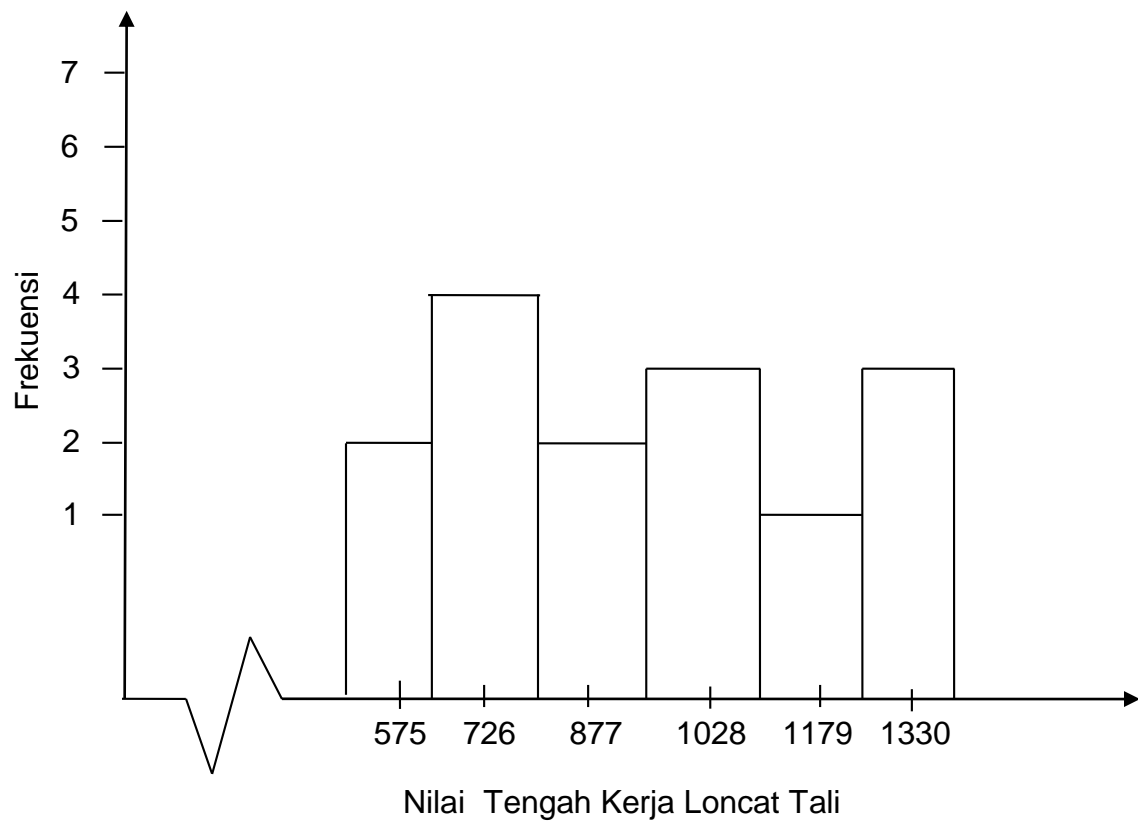
Variabel	Penurunan Cairan Loncat Tali (ml)	Penurunan Cairan Joging (ml)
Nilai Tertinggi	1400	1000
Nilai Terendah	500	200
Rata-rata	940	546
Standar Deviasi	279,52	199,55
Standar <i>Error</i>	74,73	53,35

1. Data Hasil Tes Penurunan Kadar Cairan dalam Tubuh pada Kerja Loncat Tali

Data yang terkumpul mengenai penurunan kadar cairan dalam tubuh pada kerja loncat tali didapat pada tes akhir menunjukkan rentangan nilai tertinggi 1400 ml dan nilai terendah 500 ml dengan rata-rata kehilangan cairan tubuh 940 ml standar deviasi (SD) sebesar 279,52 standar *error mean* (SE_M) sebesar 74,73 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Penurunan Kadar Cairan dalam Tubuh pada Kerja Loncat Tali.

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	500 – 650	575	2	13%
2	651 – 801	726	4	27%
3	802 – 952	877	2	13%
4	953 – 1103	1028	3	20%
5	1104 – 1254	1179	1	7%
6	1255 - 1405	1330	3	20%
Jumlah			15	100%



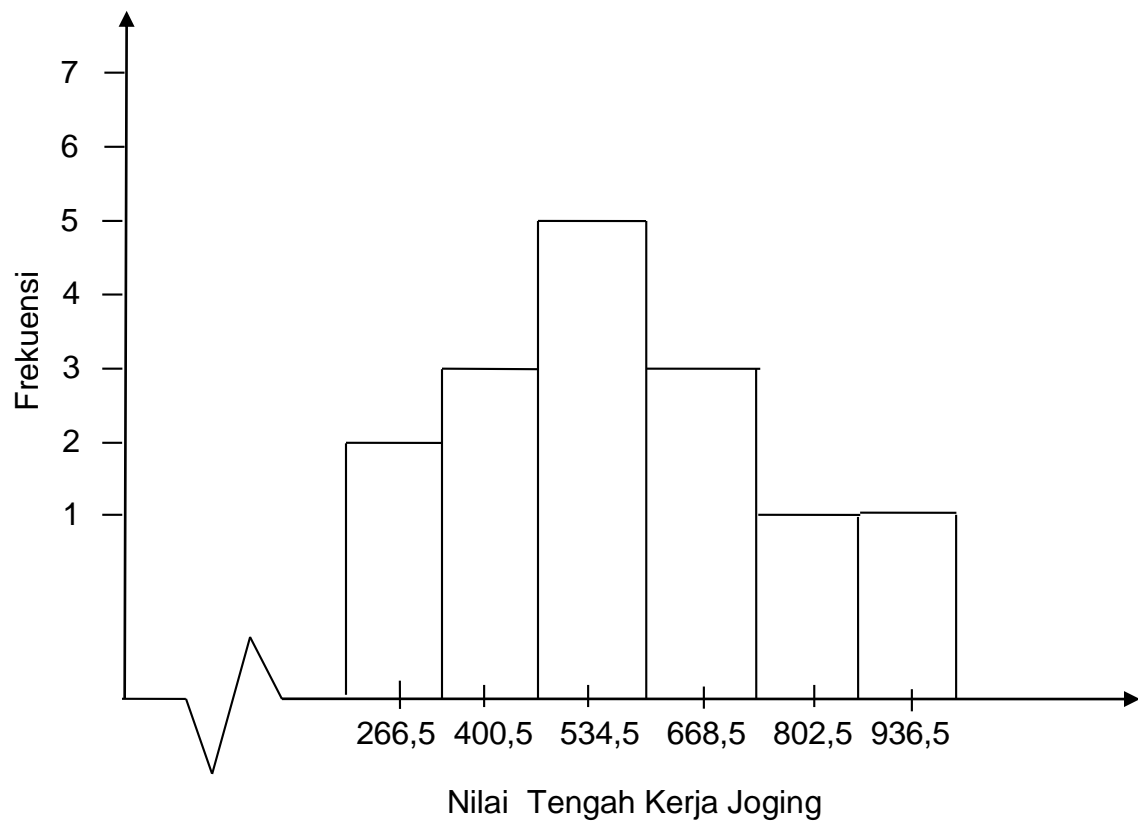
Gambar 4.1 Grafik Histogram Penurunan Kadar Cairan Dalam Tubuh pada Kerja Loncat Tali

2. Data Hasil Tes Penurunan Kadar Cairan dalam Tubuh pada Kerja Joging

Data yang terkumpul mengenai penurunan kadar cairan dalam tubuh pada kerja Joging didapat pada tes akhir menunjukkan rentangan nilai tertinggi 1000 ml dan nilai terendah 200 ml dengan rata-rata kehilangan cairan tubuh 546 ml standar deviasi (SD) sebesar 199,55 standar *error mean* (SE_M) sebesar 53,35 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Penurunan Kadar Cairan dalam Tubuh pada Kerja Joging.

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	200 – 333	266,5	2	13%
2	334 – 467	400,5	3	20%
3	468 – 601	534,5	5	33%
4	602 – 735	668,5	3	20%
5	736 – 869	802,5	1	7%
6	870 - 1003	936,5	1	7%
Jumlah			15	100%



Gambar 4.2 Grafik Histogram Penurunan Kadar Cairan Dalam Tubuh pada Kerja Joging

3. Perbandingan Data Persentase dan Nilai Efektivitas pada Kelompok Kerja Loncat Tali dan Kerja Joging

Tabel 4.4 Data Persentase pada Kelompok Kerja Loncat Tali

No	Nama	Berat Badan Awal (Kg)	Berat Badan Akhir (Kg)	Kehilangan Cairan (l)	%
1	Tegar	54.5	53.8	0.7	1,3
2	Kisar	59.5	58.2	1.3	2,2
3	Luthfi	51.7	50.7	1	1,9
4	Ikram	55.5	54.6	0.9	1,6
5	Fauzan	55.7	54.7	1	1,8
6	Arizka	64.8	64.1	0.7	1,1
7	Pandu	51.6	50.2	1.4	2,7
8	Andre	51.9	50.8	1.1	2,1
9	Herdiansah	49.2	48.7	0.5	1,0
10	Suhail	61.2	60.5	0.7	1,1
11	Agung	59.7	58.4	1.3	2,2
12	Rofi	56.6	55.4	1.2	2,1
13	Rafi	60.3	59.4	0.9	1,5
14	Zahran	42.2	41.6	0.6	1,4
15	Juanda	41.5	40.7	0.8	1,9
Jumlah					26,0
Rata – rata					1,7
Persentase Penurunan				$\frac{940}{1486} \times 100\% = 0,63 \times 100\% = 63\%$	

Tabel 4.5 Data Persentase pada Kelompok Kerja Joging

No	Nama	Berat Badan Awal (Kg)	Berat Badan Akhir (Kg)	Kehilangan Cairan (l)	%
1	Aldiansyah	66,3	66,0	0,3	0,5
2	M. Ilham	56,2	55,5	0,7	1,2
3	Sauki	54,2	53,7	0,5	0,9
4	M. Wildi	57,5	57,1	0,4	0,7
5	Syaival	83,4	82,7	0,7	0,8
6	Irwan	76,1	75,9	0,2	0,3
7	Farhan	74,2	73,7	0,5	0,7
8	Deska	46,8	46,4	0,4	0,9
9	Rendika	69,1	68,3	0,8	1,2
10	Rizki	82,9	82,4	0,5	0,6
11	Andika	50,3	49,8	0,5	1,0
12	Zaidan	67,3	66,3	1	1,5
13	Indra	46,9	46,5	0,4	0,9
14	Aldimas	56,3	55,6	0,7	1,2
15	Haekal	48,5	47,9	0,6	1,2
Jumlah					13,5
Rata – rata					0,9
Persentase Penurunan				$\frac{546}{1486} \times 100\% = 0,36 \times 100\% = 36\%$	

Berdasarkan tabel 4.4 dan 4.5, menunjukkan bahwa persentase penurunan kadar cairan dalam tubuh pada Efek Kerja Loncat Tali (63%) lebih besar dari pada persentase penurunan kadar cairan dalam tubuh pada Efek Kerja Joging (36%). Dan berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai efektivitas dari penurunan kadar cairan dalam tubuh dari penelitian ini yaitu $\frac{63\% - 36\%}{63\%} \times 100 = 42,85\%$.

B. Pengujian Hipotesis

Hasil uji perbandingan pengukuran antara penurunan kadar cairan dalam tubuh pada loncat tali dengan joging selama 30 menit pada siswa SMA Negeri 1 Kota Sukabumi didapat sebagai berikut :

1. Kerja Loncat Tali

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Rata-rata penurunan kadar cairan dalam tubuh pada kerja loncat tali adalah 940 ml dengan simpangan baku 279,52. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar 13,23 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan $n - 1$ dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 1,69 yang berarti t-hitung = 13,23 lebih besar dari t-tabel = 1,69. (lihat dilampiran). Berarti kerja loncat tali selama 30 menit dapat menyebabkan penurunan kadar cairan dalam tubuh pada siswa SMA Negeri 1 Kota Sukabumi.

2. Kerja jogging

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Rata-rata penurunan kadar cairan dalam tubuh pada kerja jogging adalah 546 ml dengan simpangan baku 199,55. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar 10,30 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan $n - 1$ dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 1,69 yang berarti t-hitung = 10,30 lebih besar dari t-tabel = 1,69. (lihat dilampiran).

Berarti kerja jogging selama 30 menit dapat menyebabkan penurunan kadar cairan dalam tubuh pada siswa SMA Negeri 1 Kota Sukabumi.

3. Perbandingan

Rata-rata penurunan kadar cairan dalam tubuh pada kerja loncat tali adalah 940 ml dengan simpangan baku 279,52. Sedangkan penurunan kadar cairan dalam tubuh pada kerja jogging adalah 546 ml dengan simpangan baku 199,55.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar 4,26 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan $n - 1$ dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 1,69 yang berarti t-hitung kedua variabel = 4,26 lebih besar dari t-tabel = 1,69. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak, berarti terdapat perbedaan penurunan kadar

cairan dalam tubuh pada siswa SMA Negeri 1 Kota Sukabumi yang melakukan kerja loncat tali dan kerja jogging selama 30 menit, dimana kerja loncat tali menunjukkan penurunan kadar cairan dalam tubuh lebih banyak dibandingkan dengan kerja jogging.