

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Setelah pengambilan data dilakukan, kemudian pengolahan data tersebut di hitung berdasarkan petunjuk teknik pengolahan data untuk mengetahui nilai tertinggi, nilai terendah, rentang nilai, rata-rata, median, modus, simpangan baku dan tabel distribusi frekuensi.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah Tenaga kerja Indonesia di Balai Pelayanan, Penempatan, Dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia (BP3TKI) Ciracas yang berjumlah 30 orang. Sampel terdiri dari 15 orang laki - laki dan 15 orang perempuan.

1. Komposisi Tubuh Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas

a. Berat Badan

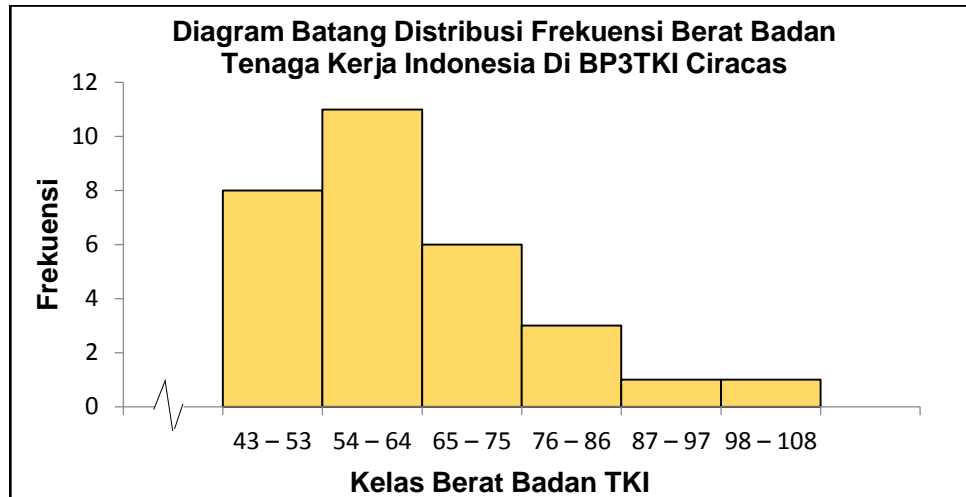
Berat badan untuk keseluruhan sampel Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas yang tertinggi 108 kg; terendah 43 kg; rentang nilai 65 kg; rata-rata 63,03 kg; median 61 kg; modus 64 kg, simpangan baku 14,75 kg. Ringkasan data dapat di lihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini:

**Tabel 01. Distribusi Frekuensi Berat Badan Tenaga Kerja
Indonesia Di BP3TKI Ciracas Tahun 2015.**

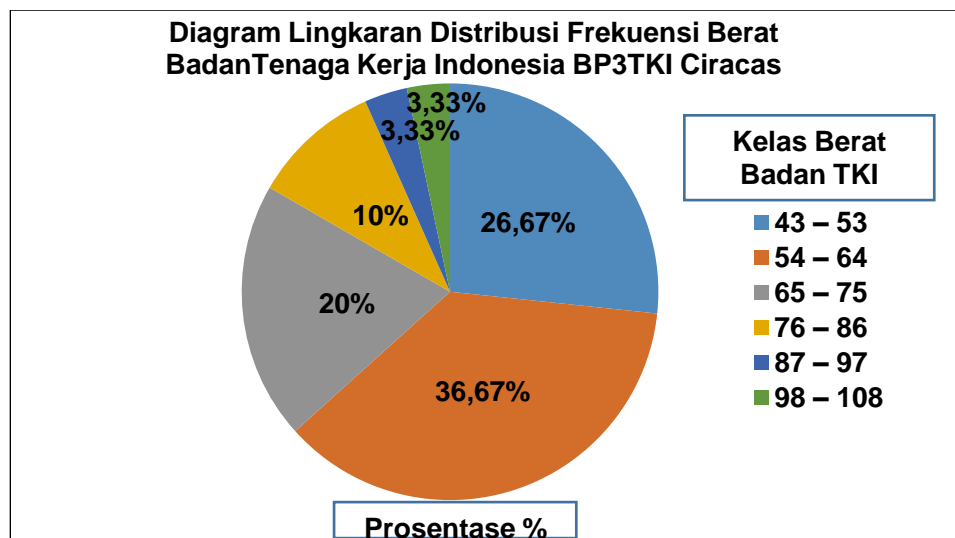
No.	Berat Badan (Kg)	Frekuensi	Prosentase(%)
1	43 – 53	8	26,67 %
2	54 – 64	11	36,67 %
3	65 – 75	6	20 %
4	76 – 86	3	10 %
5	87 – 97	1	3,33 %
6	98 – 108	1	3,33 %
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan distribusi frekuensi berat badan Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas secara keseluruhan, dapat di lihat bahwa terdapat 6 kelas interval berat badan yang diantaranya; Interval berat badan 43 – 53 ada 8 orang (26,67%); Interval berat badan 54 – 64 ada 11 orang (36,67%); Interval berat badan 65 – 75 ada 6 orang (20%); Interval berat badan 76 – 86 ada 3 orang (10%); Interval berat badan 87 – 97 ada 1 orang (3,33%); Interval berat badan 98 – 108 ada 1 orang (3,33%).

Maka dari hasil tersebut dapat di gambarkan dengan diagram batang dan diagram lingkaran dibawah ini.



*Gambar 03. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Berat Badan
Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas.*



*Gambar 04. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Berat Badan
Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas.*

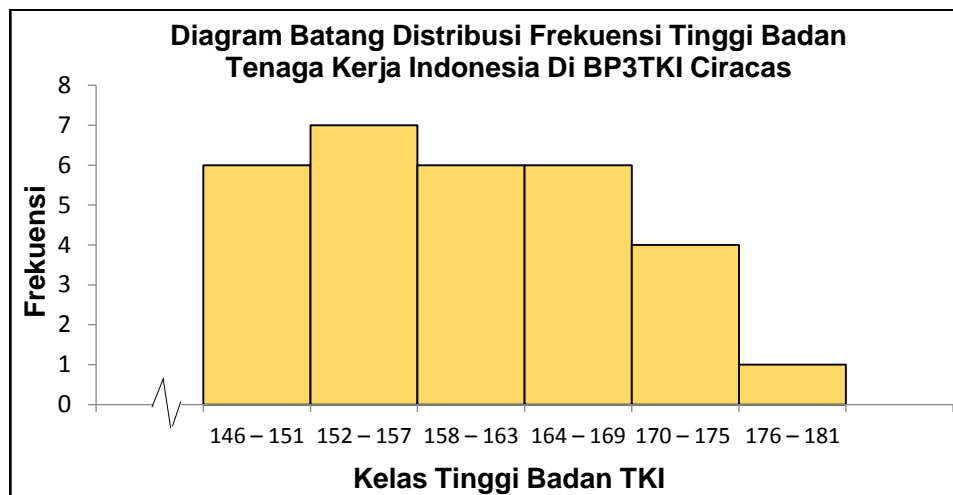
b. Tinggi Badan

Tinggi badan untuk keseluruhan sampel Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas yang tertinggi 178 cm; terendah 146 cm; rentang nilai 32 cm; rata-rata 160 cm; median 159 cm; modus 168 cm, simpangan baku 8,73 cm. Ringkasan data dapat di lihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini:

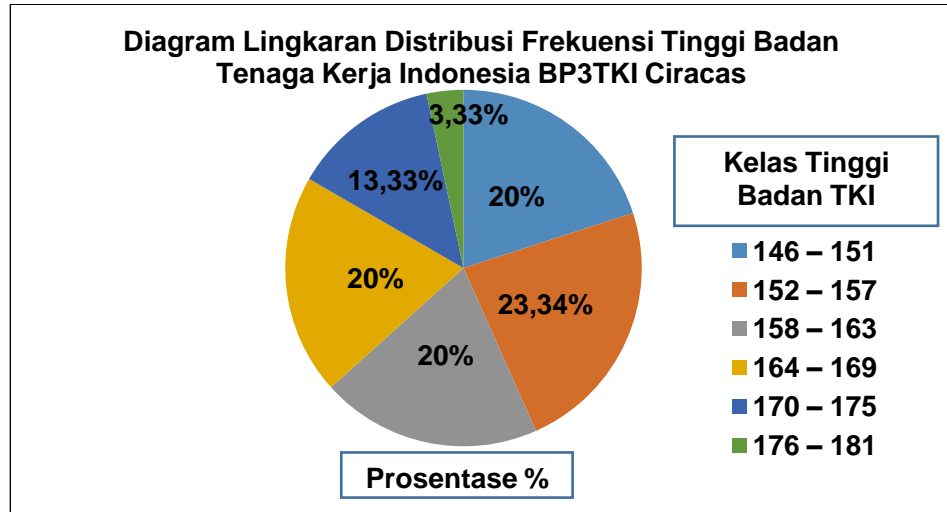
Tabel 02. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas Tahun 2015.

No.	Tinggi Badan (Cm)	Frekuensi	Prosentase (%)
1	146 – 151	6	20 %
2	152 – 157	7	23,34 %
3	158 – 163	6	20 %
4	164 – 169	6	20 %
5	170 – 175	4	13,33 %
6	176 – 181	1	3,33 %
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan distribusi frekuensi tinggi badan Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas secara keseluruhan, dapat di lihat bahwa terdapat 6 kelas interval tinggi badan yang diantaranya; Interval tinggi badan 146 – 151 ada 6 orang (20%); Interval tinggi badan 152 – 157 ada 7 orang (23,34%); Interval tinggi badan 158 – 163 ada 6 orang (20%); Interval tinggi badan 164 – 169 ada 6 orang (20%); Interval tinggi badan 170 – 175 ada 4 orang (13,33%); Interval tinggi badan 176 – 181 ada 1 orang (3,33%). Maka dari hasil tersebut dapat di gambarkan dengan diagram batang dan diagram lingkaran dibawah ini.



Gambar 05. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas.



*Gambar 06. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Tinggi Badan
Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas.*

c. Indeks Masa Tubuh

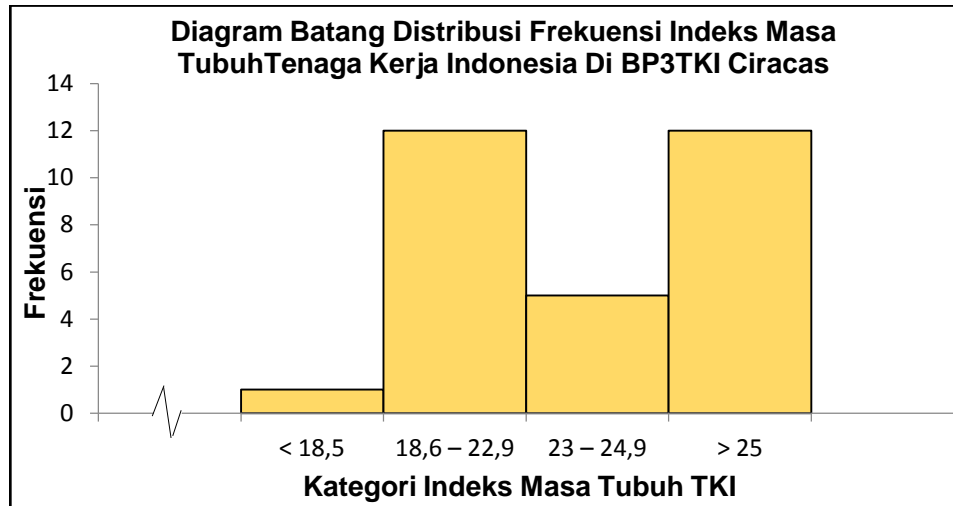
Indeks masa tubuh untuk keseluruhan sampel Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas yang tertinggi $34,088 \text{ Kg/m}^2$; terendah $16,652 \text{ Kg/m}^2$; rentang nilai $17,436 \text{ Kg/m}^2$; rata-rata $24,532 \text{ Kg/m}^2$; median $24,312 \text{ Kg/m}^2$; simpangan baku $4,146 \text{ Kg/m}^2$. Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 03. Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas Tahun 2015.

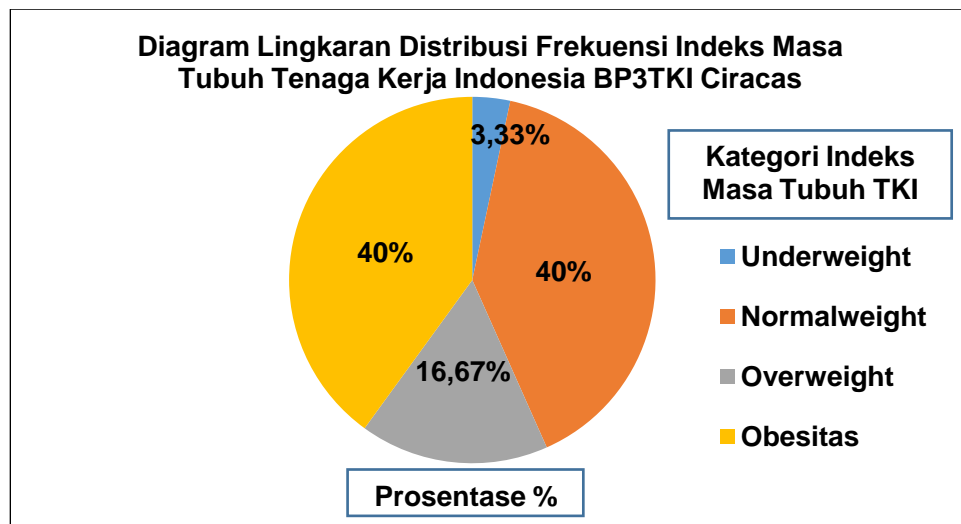
No.	Indeks Masa Tubuh (Kg/m ²)		Frekuensi	Prosentase (%)
1	<i>Underweight</i>	< 18,5	1	3,33 %
2	<i>Normalweight</i>	18,6 – 22,9	12	40 %
3	<i>Overweight</i>	23 – 24,9	5	16,67 %
4	<i>Obesitas</i>	> 25	12	40 %
Jumlah			30	100 %

Berdasarkan distribusi frekuensi indeks masa tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas secara keseluruhan, dapat di lihat bahwa TKI yang memiliki kategori *underweight* ada 1 orang (3%); TKI yang memiliki kategori *normalweight* ada 12 orang (40%); TKI yang memiliki kategori *overweight* ada 5 orang (17%); TKI yang memiliki kategori *obesitas* ada 12 orang (40%). Dari perhitungan data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Indeks Masa Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas memiliki nilai rata-rata 24,532 Kg/m² yang termasuk dalam kategori *Overweight*.

Maka dari hasil tersebut dapat di gambarkan dengan diagram batang dan diagram lingkaran dibawah ini.



Gambar 07. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas.



Gambar 08. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas.

2. Kelentukan Tubuh Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas

Kelentukan tubuh diukur dengan *Sit and Reach Flexibility Test*. Kelentukan untuk keseluruhan sampel Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas yang tertinggi 28,5 Cm; terendah 2,5 Cm; rentang nilai 26 Cm; rata-rata 14,4 Cm; median 15 Cm; modus 15 Cm; simpangan baku 6,37 Cm. Ringkasan data dapat di lihat pada tabel distribusi frekuensi kategori berikut ini:

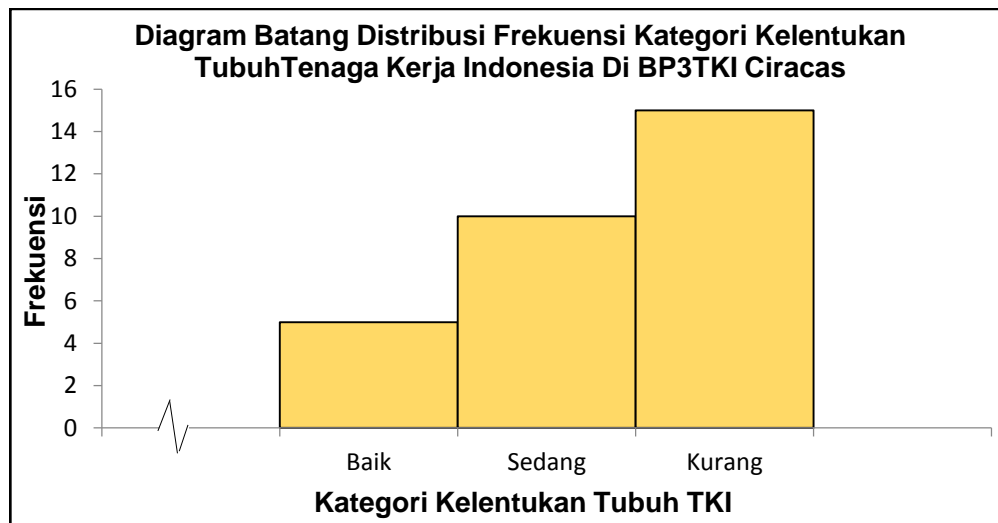
Tabel 04. Distribusi Frekuensi Kategori Kelentukan Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas Tahun 2015.

No.	Kategori Kelentukan Tubuh	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik	5	16,67 %
2	Sedang	10	33,33 %
3	Kurang	15	50 %
Jumlah		30	100 %

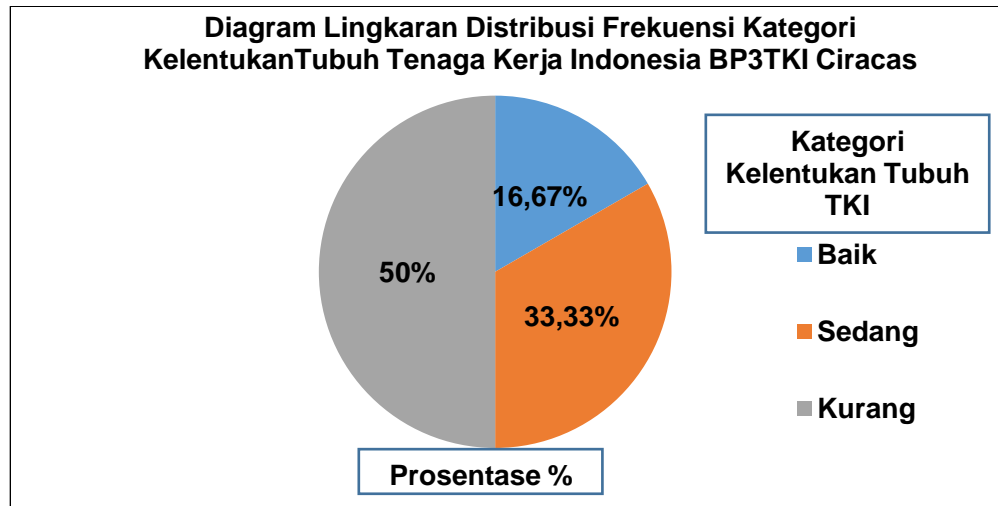
Berdasarkan distribusi frekuensi kategori kelentukan tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas secara keseluruhan, dapat di lihat bahwa TKI yang memiliki kategori baik ada 5 orang (16,67%); TKI yang memiliki kategori sedang ada 10 orang (33,33%); TKI yang memiliki

kategori kurang ada 15 orang (50%). Dari perhitungan data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Kelentukan Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas memiliki nilai rata-rata 14,4 Cm yang termasuk dalam kategori Kurang.

Maka dari hasil tersebut dapat di gambarkan dengan diagram batang dan diagram lingkaran dibawah ini.



Gambar 09. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kategori Kelentukan Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas.



Gambar 10. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Kategori Kelentukan Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas.

3. Kapasitas Aerobik Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas

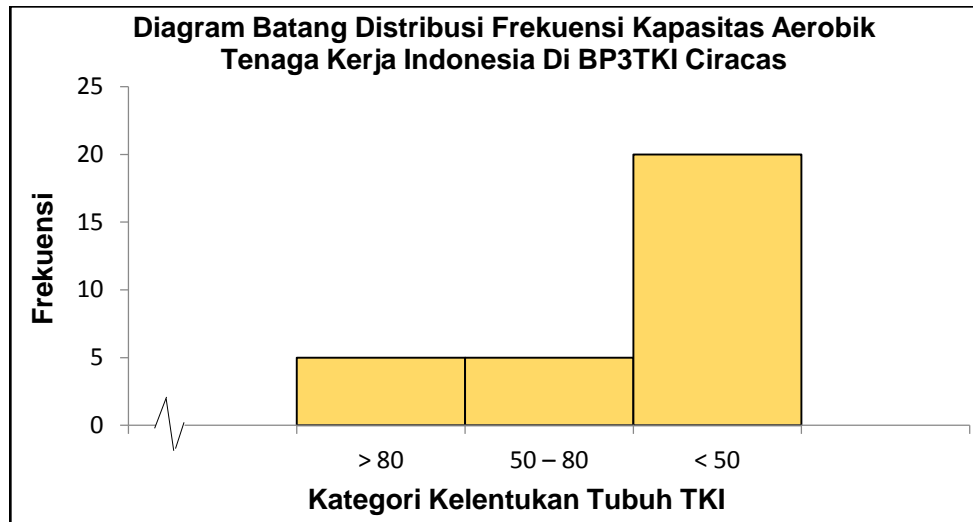
Kapasitas Aerobik diukur dengan *Harvard Step Test*. Kapasitas Aerobik untuk keseluruhan sampel Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas yang tertinggi 95,744 Poin; terendah 16,667 Poin; rentang nilai 79,077 Poin; rata-rata 45,861 Poin; median 36,984 Poin; simpangan baku 24,923 Poin. Ringkasan data dapat di lihat pada tabel distribusi frekuensi dan norma kapasitas aerobik berikut ini:

**Tabel 05. Distribusi Frekuensi & Norma Kapasitas Aerobik
Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas Tahun 2015.**

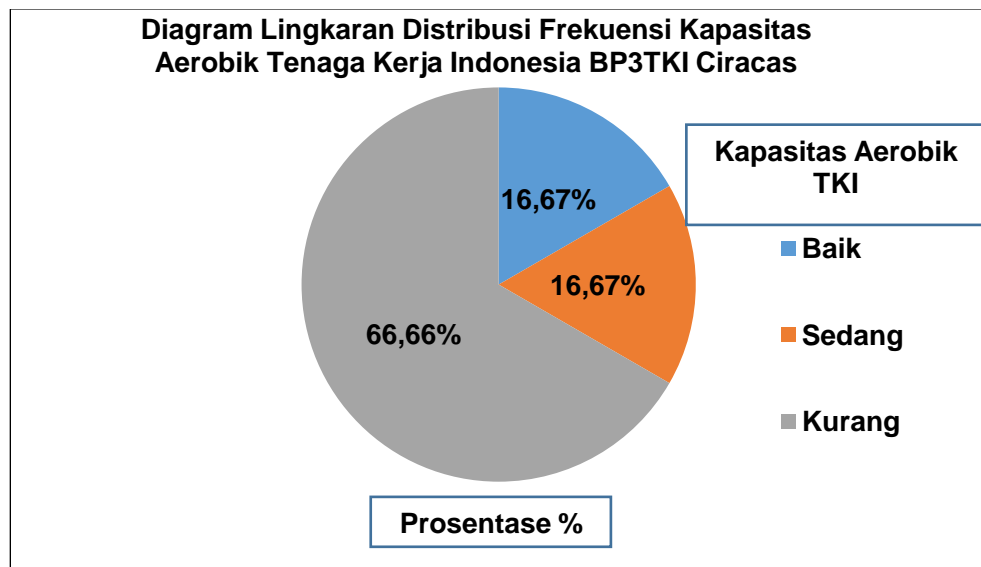
No.	Norma Kapasitas Aerobik		Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik	> 80	5	16,67 %
2	Sedang	50 – 80	5	16,67 %
3	Kurang	< 50	20	66,66 %
Jumlah			30	100 %

Berdasarkan distribusi frekuensi dan norma kapasitas aerobik Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas secara keseluruhan, dapat dilihat bahwa TKI yang memiliki kategori baik ada 5 orang (16,67%); TKI yang memiliki kategori sedang ada 5 orang (16,67%); TKI yang memiliki kategori kurang ada 20 orang (66,66%). Dari perhitungan data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Kapasitas Aerobik Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas memiliki nilai rata-rata 45,861 Poin yang termasuk dalam kategori Kurang.

Maka dari hasil tersebut dapat di gambarkan dengan diagram batang dan diagram lingkaran dibawah ini.



Gambar 11. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kapasitas Aerobik Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas.



Gambar 12. Diagram Lingkaran Distribusi Frekuensi Kapasitas Aerobik Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas.

B. Hasil Pembahasan

Menurut hasil data dari tes dan pengukuran yang telah dilakukan, masing-masing variable di ukur dari aspek komponen kesegaran jasmani seperti; komposisi tubuh, kelentukan tubuh dan daya tahan jantung paru Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas tahun 2015. Maka dapat di lihat pada tabel kesegaran jasmani berikut ini:

Tabel 06. Kesegaran Jasmani Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas Tahun 2015.

NO	KOMPONEN KESEGARAN JASMANI	INSTRUMEN	RATA- RATA	KATEGORI
1.	Komposisi Tubuh	<i>Body Mass Index</i>	24,532 Kg/m ²	<i>Overweight</i>
2.	Kelentukan	<i>Sit and Reach Flexibility Test</i>	14,4 Cm	Kurang
3.	Kapasitas Aerobik	<i>Harvard Step Test</i>	45,861 Poin	Kurang

Dari hasil diatas di jelaskan bahwa, Komposisi Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas memiliki nilai rata-rata 24,532 Kg/m² yang termasuk dalam kategori *Overweight*. Kelentukan Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas memiliki nilai rata-rata 14,4 Cm yang

termasuk dalam kategori Kurang. Kapasitas Aerobik Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas memiliki nilai rata-rata 45,861 Poin yang termasuk dalam kategori Kurang.

Data – data tersebut menunjukkan akan kurangnya tingkat kesegaran jasmai Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas. Seperti yang telah dibahas pada bab sebelumnya, kapasitas aerobik merupakan suatu kualitas yang memungkinkan seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus selama mungkin suatu kerja fisik yang bersifat umum dalam kondisi aerobik. Pada pengukuran daya tahan jantung dan paru – paru (kapasitas aerobik) didapatkan hasil yang tergolong dalam kategori kurang. Hasil tersebut menginterpretasikan bahwa para TKI mengalami kelelahan yang berarti pada saat melakukan aktivitas sehari – hari atau bekerja. Hal itu ditunjukkan pada saat melakukan *Harvard Step Test*, 60% lebih sampel TKI tidak dapat menyelesaikan tes sesuai aturan waktu yang telah ditentukan.

Pada pengukuran kelentukan juga diperoleh hasil yang tergolong dalam kategori kurang. Dan hasil pengukuran komposisi tubuh termasuk dalam kategori *overweight* (Kelebihan berat badan). Hasil – hasil tersebut menggambarkan kurangnya kesegaran jasmani para TKI. Seseorang yang tidak memiliki kesegaran jasmani yang cukup cenderung

berpenampilan kurang menarik, mudah letih, kurang mampu bekerja keras, gerakan tidak gesit dan lambat, serta resiko terkena penyakit tinggi.

Hal ini sangat berisiko pada kesehatan dan keselamatan para TKI, yang dimana mereka harus bekerja keras setiap harinya. Serta dapat mempengaruhi hasil kinerja mereka menjadi kurang optimal. Maka dari itu, kesegaran jasmani Tenaga kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas harus di tingkatkan melalui program – program latihan dan juga perlu adanya standarisasi terhadap kesegaran jasmani untuk para Tenaga Kerja Indonesia.

C. Keterbatasan Penelitian

Segala upaya untuk menjaga keaslian, kemurnian penelitian ini telah dilakukan secara maksimal, namun penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan dianggap masih memiliki banyak kekurangan. Dengan adanya keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini baik secara konseptual maupun teks, maka hasil penelitian ini perlu dilanjutkan dan di kembangkan dengan penelitian yang serupa.