

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data

Untuk mengetahui hasil dari data penelitian yang dilaksanakan maka langkah penelitian selanjutnya adalah melakukan analisis data dan pengolahan data terhadap hasil penelitian berupa angket yang diisi oleh responden. Data-data yang dimaksud yaitu manfaat aktifitas air dalam meredakan gejala stress pada siswa *PERTAMINA Soccer School*.

Deskripsi data yang dimaksud diantaranya adalah nilai terendah dan nilai tertinggi, nilai rata-rata (mean), modus, median, varians, simpang baku dan distribusi frekuensi yang disertai histrogram.

Hasil perhitungan variabel manfaat aktifitas air dalam meredakan gejala stress pada siswa *PERTAMINA soccer school* dapat diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 90,64, titik tengah dari semua nilai data yang telah diurutkan dari nilai yang terkecil sampai nilai yang terbesar atau sebaliknya dari nilai yang terbesar sampai terkecil (median) 90, nilai yang sering muncul (modus) 89, nilai varians sebesar 92, nilai simpang baku 2,9, dan memiliki nilai terkecil 64 serta nilai terbesar 110.

Untuk mempermudah perhitungan data variabel manfaat aktifitas air dalam meredakan gejala stress pada siswa *PERTAMINA Soccer School* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Tabel hasil perhitungan variabel manfaat aktifitas air

Perhitungan	Hasil
Rata-rata hitung	91,9
Median	90
Modus	89
Varian	92
Simpang Baku	9,6
Nilai Terbesar	110
Nilai Terkecil	64

Berikut Kategori manfaat aktifitas air dalam meredakan gejala stres adalah, skor 64-79 dengan kategori rendah, 79-94 dengan kategori sedang dan skor 95-111 adalah skor tertinggi.

Tabel 4.2 Tabel kategori manfaat aktifitas air dalam meredakan gejala stres

Skor	Kategori
96-111	Tinggi
80-95	Sedang
64-79	Rendah

Prosentase kategori tinggi dengan frekuensi jumlah manfaat aktifitas air dalam meredakan gejala stres sebesar 28%, kategori sedang 64% dan

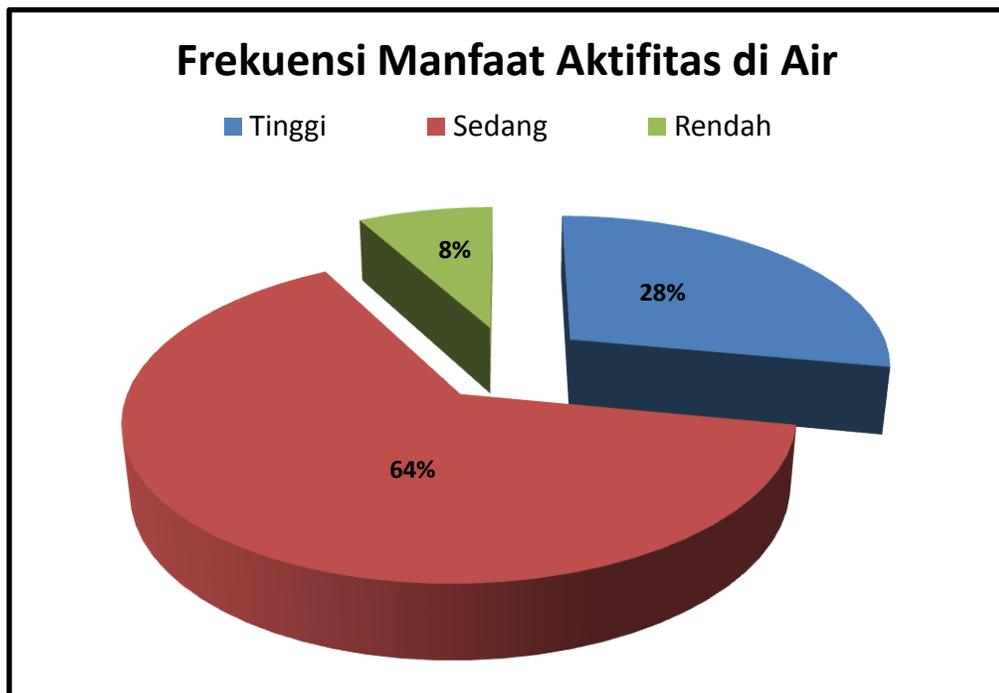
kategori rendah adalah 8%.

Tabel 4.3 Tabel frekuensi manfaat aktifitas air
dalam meredakan gejala stres

Skor	Kategori	Frekuensi	Prosentase
96-111	Tinggi	17	28%
80-95	Sedang	39	64%
64-79	Rendah	5	8%
Jumlah		61	100%

Untuk mempermudah penafsiran frekuensi manfaat aktifitas air dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 4.1 grafik diagram pie frekuensi manfaat aktifitas air



Berikut ini adalah hasil perhitungan dari setiap dimensi pada variabel meredakan gejala stres:

1. Dimensi Biologis

Dari hasil perhitungan dimensi biologis dapat diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 49,81, titik tengah dari semua nilai data yang telah diurutkan dari nilai yang terkecil sampai yang terbesar atau sebaliknya dari yang terbesar hingga yang terkecil (median) 50, nilai yang sering muncul (modus) 49, nilai varians 28,6, nilai simpang baku 1,47, dan memiliki nilai minimal 37 dan nilai maksimal 60.

Tabel 4.4 Tabel Hasil Perhitungan Dimensi Biologis

Perhitungan	Hasil
Rata-rata hitung	49,81
Median	50
Modus	49
Varian	28,6
Simpang Baku	1,47
Nilai Terbesar	60
Nilai Terkecil	37

Berikut kategori dimensi biologis adalah, skor 37-44 dengan kategori rendah, 45-52 dengan kategori sedang dan skor 53-60 adalah skor tertinggi.

Tabel 4.5 Tabel kategori dimensi biologis

Skor	Kategori
53-60	Tinggi
45-52	Sedang
37-44	Rendah

Prosentase kategori tinggi pada dimensi biologis sebesar 28%, kategori sedang 61% dan kategori rendah adalah 11%.

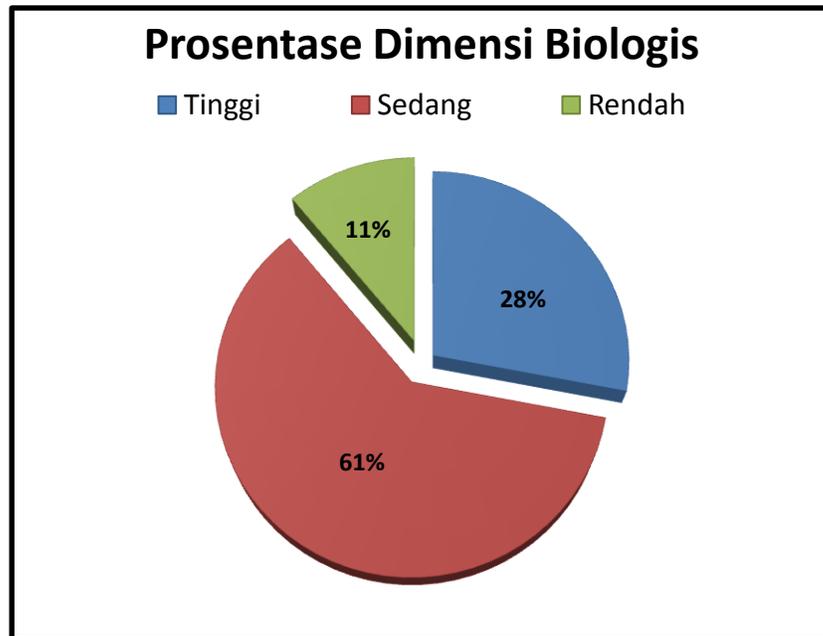
Tabel 4.6 Tabel frekuensi dimensi biologis

Skor	Kategori	Frekuensi	Prosentase
53-60	Tinggi	17	28%
45-52	Sedang	37	61%
37-44	Rendah	7	11%

Untuk mempermudah penafsiran prosentase jumlah kategori dimensi biologis dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 4.2 Grafik diagram pie prosentase kategori dimensi

biologis



2. Dimensi Psikososial

Dari hasil perhitungan dimensi psikososial dapat diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 41,5, titik tengah dari semua nilai data yang telah diurutkan dari nilai yang terkecil sampai yang terbesar atau sebaliknya dari yang terbesar hingga terkecil (median) 42, nilai yang sering muncul (modus) 41, nilai varians 20,7, nilai simpang baku 2,72, dan memiliki nilai minimal 27 dan nilai maksimal 50.

Tabel 4.7 Tabel Hasil Perhitungan Dimensi psikososial

Perhitungan	Hasil
Rata-rata hitung	41,5
Median	42
Modus	41
Varian	20,7
Simpang Baku	2,72
Nilai Terbesar	50
Nilai Terkecil	27

Berikut kategori dimensi psikososial adalah, skor 27-34 dengan kategori rendah, 35-42 dengan kategori sedang dan skor 43-50 adalah skor tertinggi.

Tabel 4.8 Tabel kategori dimensi psikososial

Skor	Kategori
43-50	Tinggi
35-42	Sedang
27-34	Rendah

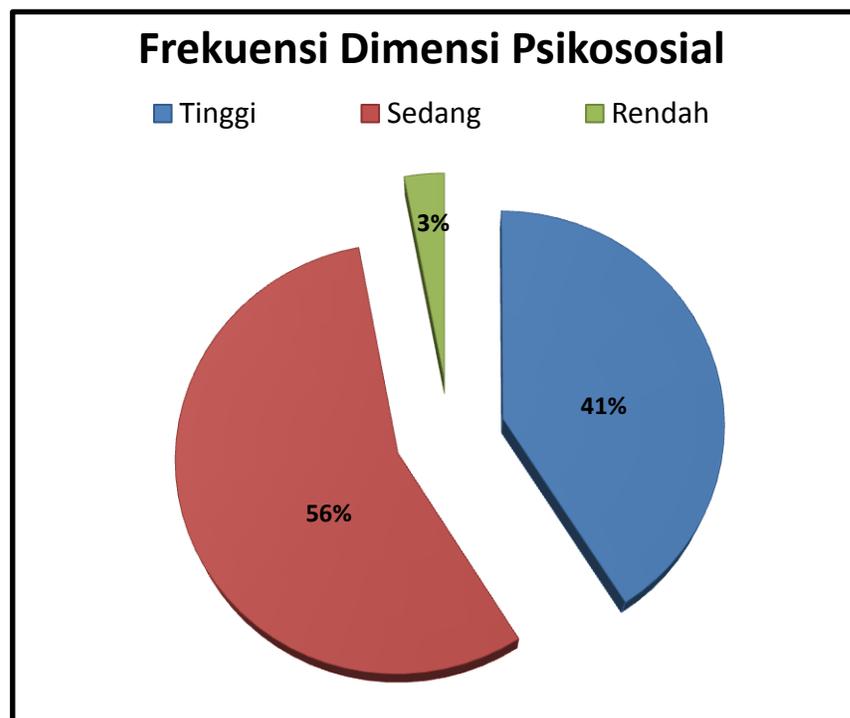
Prosentase kategori tinggi pada dimensi psikososial sebesar 41%, kategori sedang 56% dan kategori rendah adalah 3%.

Tabel 4.9 Tabel frekuensi kategori dimensi psikososial

Skor	Kategori	Frekuensi	Prosentase
43-50	Tinggi	25	41%
35-42	Sedang	34	56%
27-34	Rendah	2	3%
Jumlah		61	100%

Untuk mempermudah penafsiran prosentase jumlah kategori dimensi psikososial dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 4.3 Diagram frekuensi dimensi psikososial



B. Pembahasan

Berdasarkan pengamatan dan hasil penelitian maka analisis data yang dapat disimpulkan bahwa aktifitas air pada siswa *PERTAMINA Soccer School* dalam meredakan gejala stres yang merasakan sangat bermanfaat adalah 28%, yang merasakan cukup bermanfaat adalah 64% dan yang merasakan kurang bermanfaat sebesar 8%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa *PERTAMINA Soccer School* merasakan aktifitas air ini cukup bermanfaat dalam aspek biologis maupun aspek psikososial.

Analisis data pada aspek biologis adalah yang merasakan sangat bermanfaat 28%, yang merasakan cukup bermanfaat 61%, dan yang merasakan kurang bermanfaat sebesar 11%. Dapat disimpulkan bahwa pada aspek biologis ini aktifitas air dapat membuat detak jantung mereka lebih stabil, membuat pernafasan lebih lancar, dapat meredakan ketegangan otot dan dapat menghilangkan kelelahan lebih cepat, Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa *PERTAMINA Soccer School* merasakan aktifitas air yang dilakukan cukup bermanfaat bagi kondisi dan keadaan biologis pada siswa tersebut.

Pada aspek psikososial yang merasakan sangat bermanfaat adalah 41%, yang merasakan cukup bermanfaat 56% dan kurang bermanfaat sebesar 3%. Dapat disimpulkan bahwa pada aspek psikososial ini aktifitas air dapat menghilangkan kecemasan, memudahkan dalam berkonsentrasi dan membuat nyaman terhadap lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa *PERTAMINA Soccer School* merasakan aktifitas air yang

dilakukan cukup bermanfaat dan dapat membantu memperbaiki suasana lingkungan dan keadaan psikologis dari siswa tersebut.