

BAB IV

HASIL PENELITIAN

I. Tes Kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun

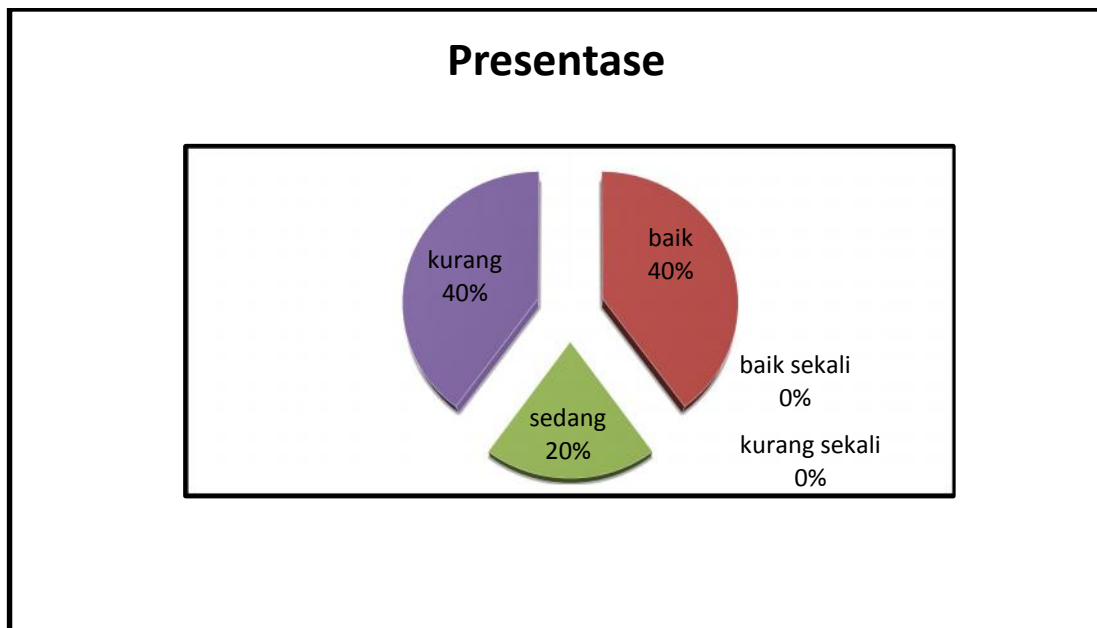
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun dengan sampel 10 maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun sebagai berikut :

Tabel 1 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun.

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	Baik	4	40%
3	Sedang	2	20%
4	Kurang	4	40%
5	kurang sekali	0	0%
Jumlah		10	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori baik dan kategori kurang dengan frekuensi masing-masing 4 orang dan persentase 40%, dan kategori terendah yaitu baik sekali dan kurang sekali tidak ada dengan persentase 0%.

Dari hasil tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun dengan sampel sebanyak 10 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan persentase 0%, kategori baik yang berjumlah 4 orang dengan persentase 40%, kategori sedang yang berjumlah 2 orang dengan persentase 20%, kategori kurang yang berjumlah 4 orang dengan persentase 40% dan yang mendapatkan kategori kurang sekali tidak ada. Dari hasil tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun dapat dilihat pada diagram pie seperti berikut :



Gambar 1. Diagram pie hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria usia 26 – 30 tahun.

II. Tes Kebugaran jasmani wanita usia 26 – 30 tahun

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun dengan sampel 10 maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 26 – 30 tahun sebagai berikut :

Tabel 2 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun.

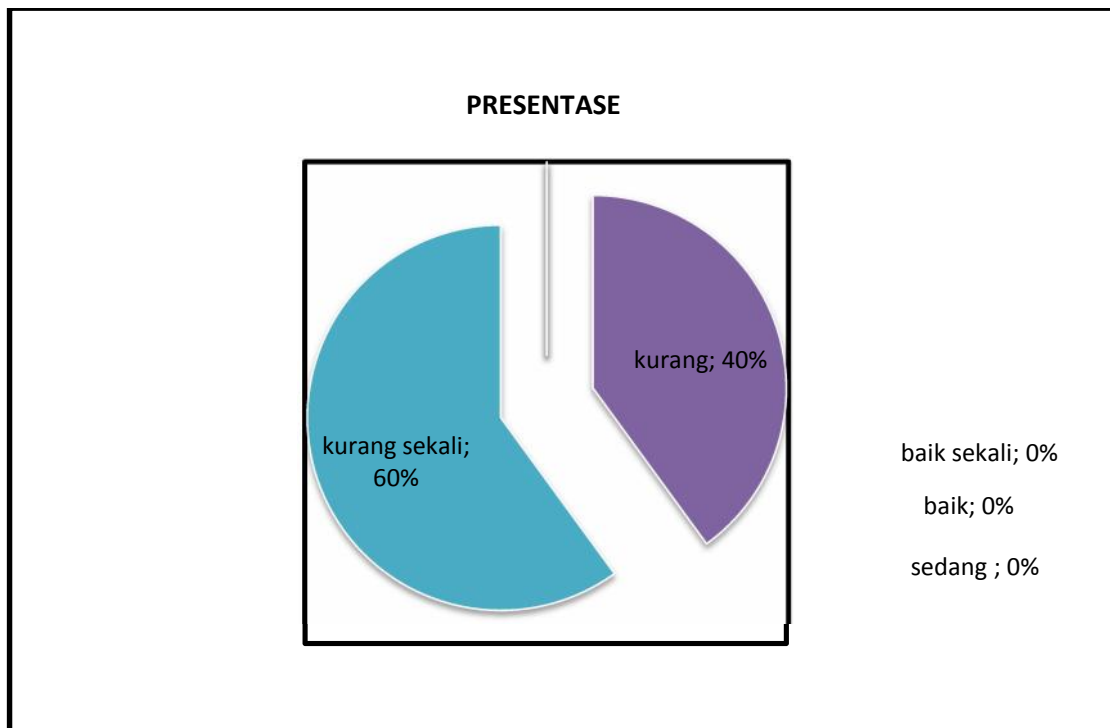
No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	baik	0	0%
3	sedang	0	0%
4	kurang	4	40%
5	kurang sekali	6	60%
jumlah		10	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 26 – 30 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 6 orang dan presentase 60% dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik dan sedang tidak ada dengan presentase 0%.

Dari hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 26 – 30 tahun dengan sampe sebanyak 10 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%, kategori kurang yang

berjumlah 4 orang dengan presentase 40% dan yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 6 orang dengan presentase 60%.

Hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 26 – 30 tahun dapat dilihat pada diagram pie seperti berikut :



Gambar 2. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Wanita 26 – 30 tahun.

III. Tes Kebugaran jasmani pria dan wanita usia 26 – 30 tahun

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 26 – 30 tahun dengan sampel 20 maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 26 – 30 tahun sebagai berikut :

Tabel 3 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 26 - 30 tahun.

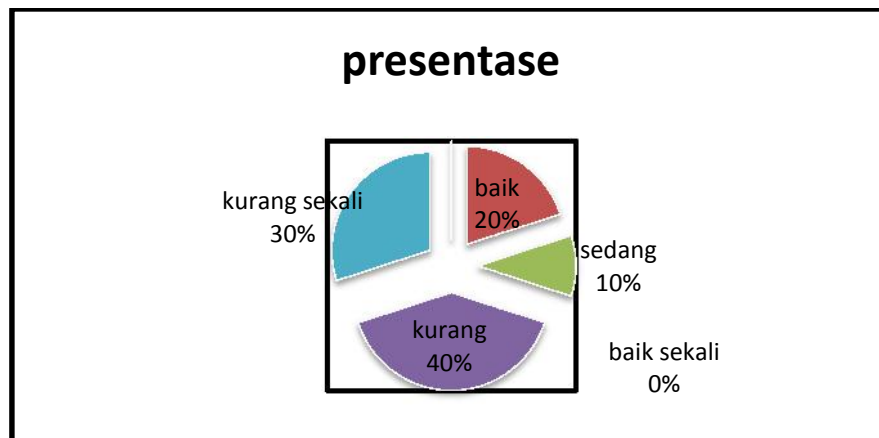
No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	baik	4	20%
3	sedang	2	10%
4	kurang	8	40%
5	kurang sekali	6	30%
jumlah		20	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 26 – 30 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi 8 orang dan presentase 40% dan kategori terendah yaitu baik sekali dengan presentase 0%.

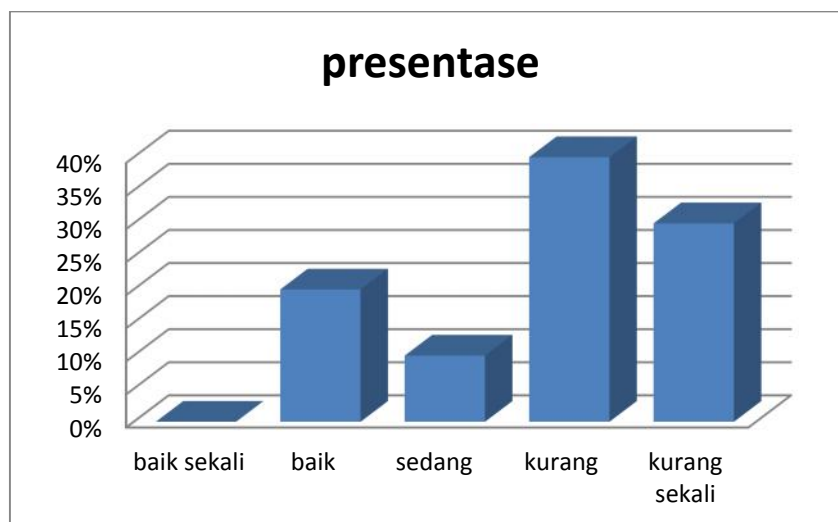
Dari hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 26 – 30 tahun dengan sampel sebanyak 20 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik yang berjumlah 4 orang dengan presentase 20%, kategori sedang yang berjumlah 2 orang dengan presentase 10%, kategori kurang yang berjumlah 8 orang dengan presentase

40% dan yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 6 orang dengan presentase 30%.

Hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 26 – 30 tahun dapat dilihat pada diagram pie seperti berikut :



Gambar 3. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita Usia 26 – 30 tahun



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita usia 26 – 30 tahun.

IV. Tes Kebugaran jasmani pria usia 31 – 35 tahun

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria usia 31 – 35 tahun dengan sampel 10 maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani pria usia 31 – 35 tahun sebagai berikut :

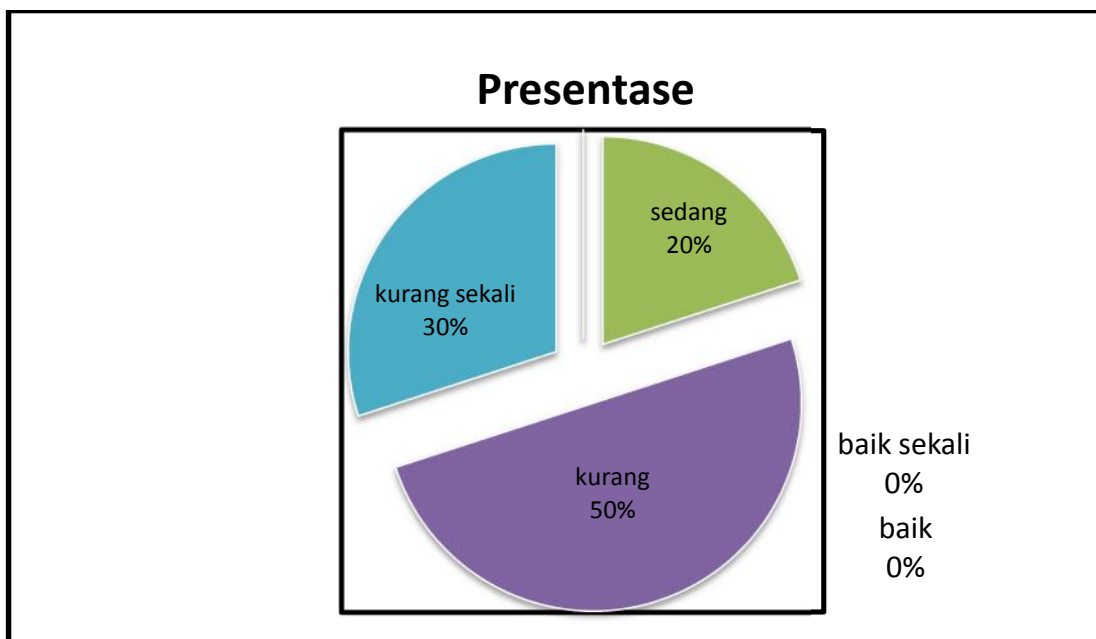
Tabel 4 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani pria usia 31 – 35 tahun.

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	baik	0	0%
3	sedang	2	20%
4	kurang	5	50%
5	kurang sekali	3	30%
jumlah		10	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria usia 31 – 35 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi berjumlah 5 orang dan persentase 50% dan kategori terendah yaitu baik sekali dan baik tidak ada dengan persentase 0%.

Dari hasil tes kebugaran jasmani pria usia 31 – 35 tahun dengan sampel sebanyak 10 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan persentase 0%, kategori baik tidak ada dengan persentase 0%, kategori sedang yang berjumlah 2 orang dengan persentase 20%, kategori

kurang yang berjumlah 5 orang dengan persentase 50% dan yang mendapatkan kategori kurang sekaliyan berjumlah 3 orang dengan presentase 30%. Dari hasil tes kebugaran jasmani pria usia 31 – 35 tahun dapat dilihat pada diagram pie seperti berikut :



Gambar 5. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria Usia 31 - 35 tahun

V. Tes Kebugaran jasmani wanita usia 31 – 35 tahun

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 31 – 35 tahun dengan sampel 10 maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 31 – 35 tahun sebagai berikut :

Tabel 5 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 31 – 35 tahun.

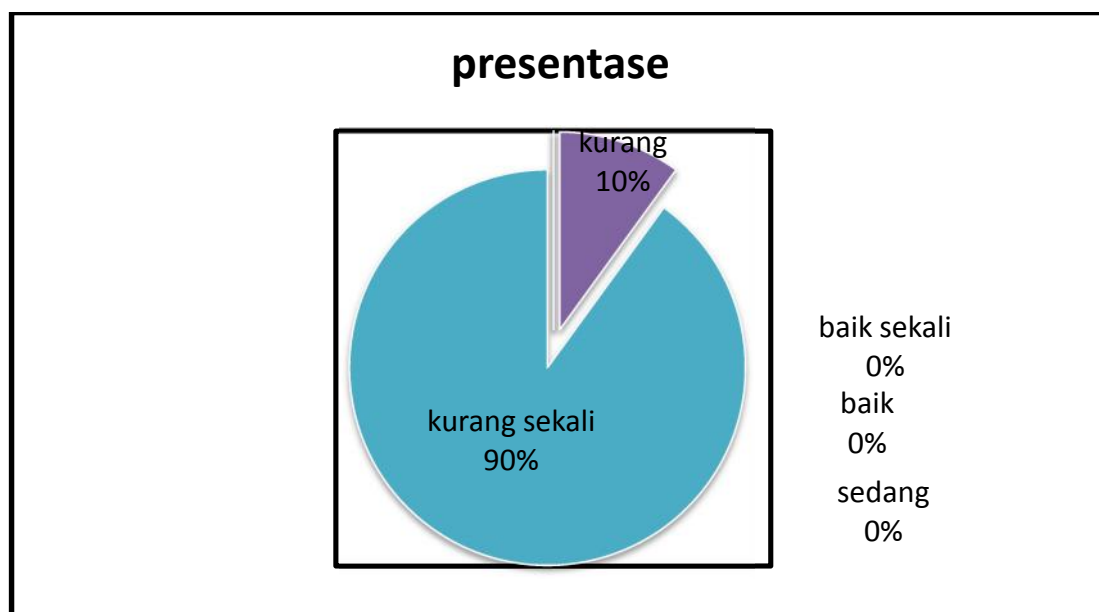
No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	baik	0	0%
3	sedang	0	0%
4	kurang	1	10%
5	kurang sekali	9	90%
jumlah		10	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 31 – 35 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi berjumlah 9 orang dan persentase 90% dan kategori terendah yaitu baik sekali dan baik tidak ada dengan persentase 0%.

Dari hasil tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun dengan sampel sebanyak 10 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan persentase 0%, kategori baik tidak ada dengan persentase 0%, kategori sedang yang berjumlah 2 orang dengan persentase 20%, kategori kurang yang berjumlah 5 orang dengan persentase 50% dan yang

mendapatkan kategori kurang sekaliyan berjumlah 3 orang dengan presentase 30%.

Dari hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 31 – 35 tahun dapat dilihat pada diagram pie seperti berikut :



Gambar 6. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani wanita Usia
31 - 35 tahun

VI. Tes Kebugaran jasmani Pria dan Wanita usia 31 – 35 tahun

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 31 – 35 tahun dengan sampel 20 maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 31 – 35 tahun sebagai berikut :

Tabel 6 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 31 - 35 tahun.

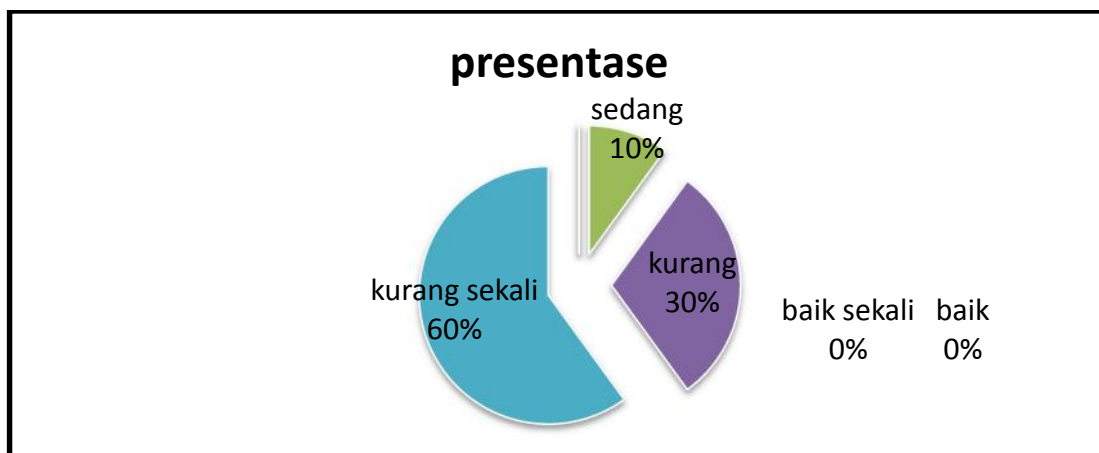
No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	baik	0	0%
3	sedang	2	10%
4	kurang	6	30%
5	kurang sekali	12	60%
jumlah		20	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 31 – 35 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 12 orang dan presentase 60% dan kategori terendah yaitu baik dan baik sekali dengan presentase 0%.

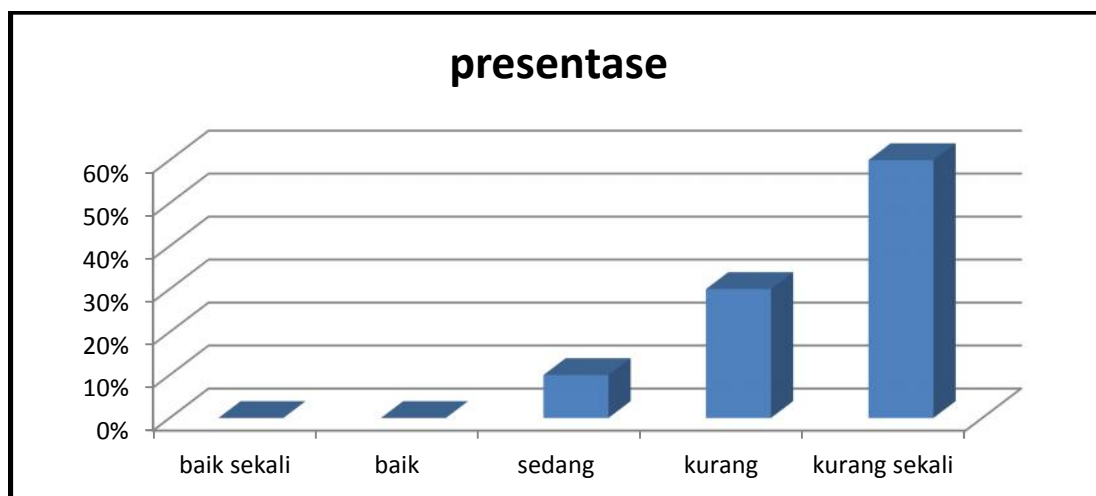
Dari hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 31 – 35 tahun dengan sampe sebanyak 20 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan persentase 0%, kategori sedang yang berjumlah 2 orang dengan presentase 10%, kategori kurang yang berjumlah 6 orang dengan presentase 30% dan

yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 12 orang dengan presentase 60%.

Hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 31 – 35 tahun dapat dilihat pada diagram pie seperti berikut :



Gambar 7 : Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan wanita Usia 31 - 35 tahun



Gambar8 : Diagram Batang Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita usia 31 – 35 tahun

VII. Tes Kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun dengan sampel 10 maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun sebagai berikut :

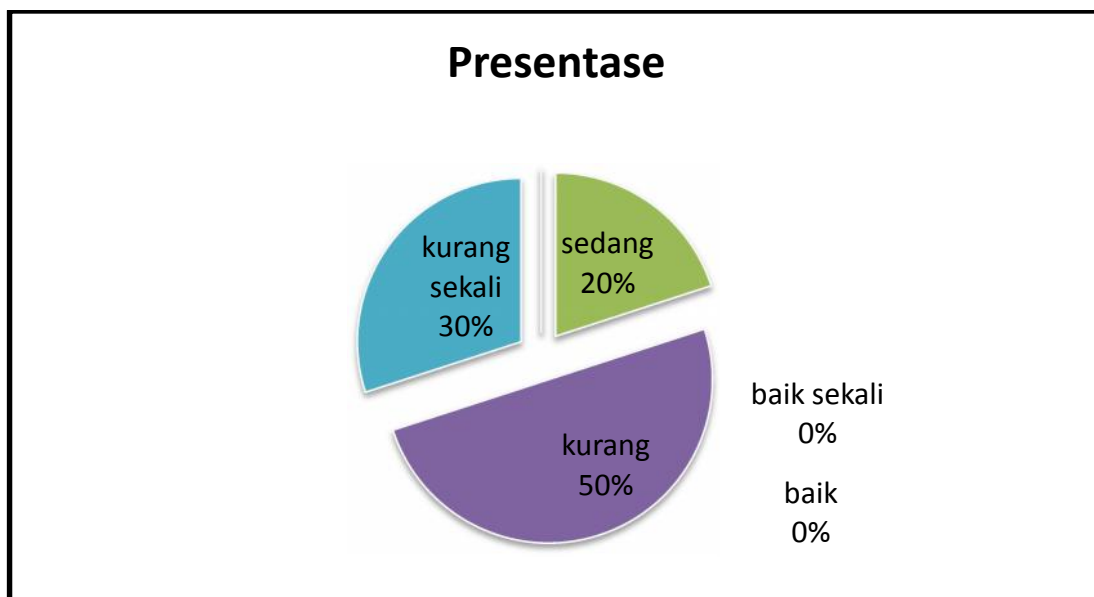
Tabel 7 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun.

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	baik	0	0%
3	sedang	0	0%
4	kurang	4	40%
5	kurang sekali	6	60%
jumlah		10	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi berjumlah 6 orang dan presentase 60% dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik, dan sedang tidak ada dengan presentase 0%.

Dari hasil tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun dengan sampel sebanyak 10 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%, kategori kurang yang berjumlah 4 orang dengan presentase 40% dan yang mendapatkan kategori

kurang sekali berjumlah 6 orang dengan presentase 60%. Dari hasil tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun dapat dilihat pada diagram pie seperti berikut :



Gambar 9 : Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria Usia 36 -
40 tahun

VIII. Tes Kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun dengan sampel 10 maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun sebagai berikut :

Tabel 8 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun.

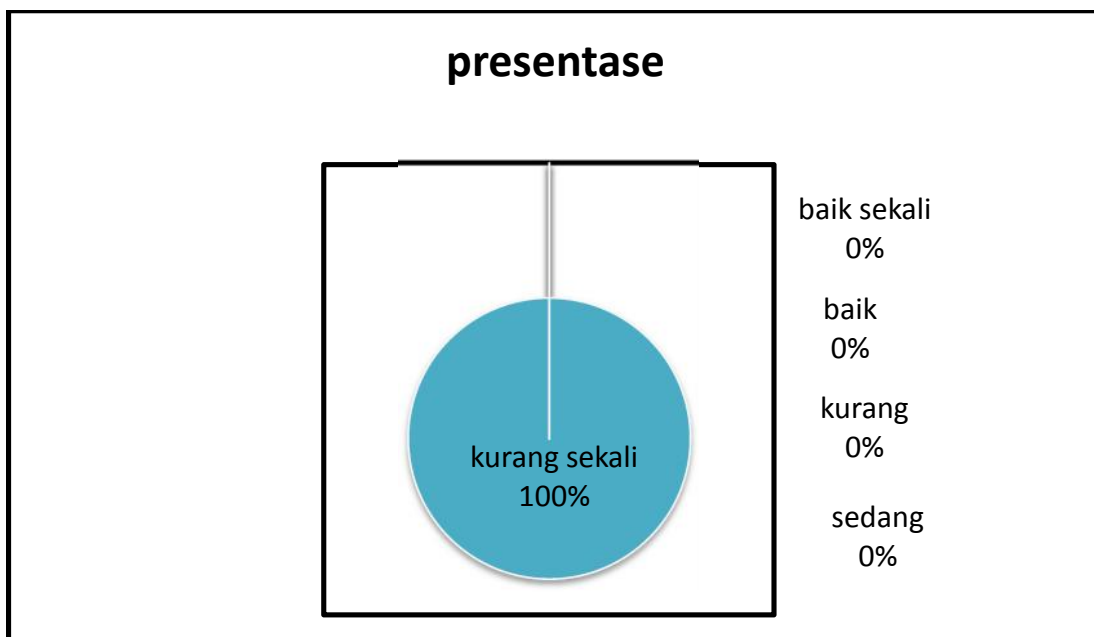
No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	baik	0	0%
3	sedang	0	0%
4	kurang	0	0%
5	kurang sekali	10	100%
jumlah		10	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi berjumlah 10 orang dan presentase 100% dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik, sedang dan kurang tidak ada dengan presentase 0%.

Dari hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun dengan sampel sebanyak 10 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan presentase 0%, kategori sedang tidak ada dengan presentase 0%, kategori kurang tidak ada

dengan persentase 0% dan yang mendapatkan kategori kurang sekali yang berjumlah 10 orang dengan presentase 100%.

Dari hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun dapat dilihat pada diagram pie seperti berikut :



Gambar 10. Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani wanita Usia 36 - 40 tahun

IX. Tes Kebugaran jasmani Pria dan Wanita usia 36 – 40 tahun

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 – 40 tahun dengan sampel 20 maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 – 40 tahun sebagai berikut :

Tabel 9 : Distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 - 40 tahun.

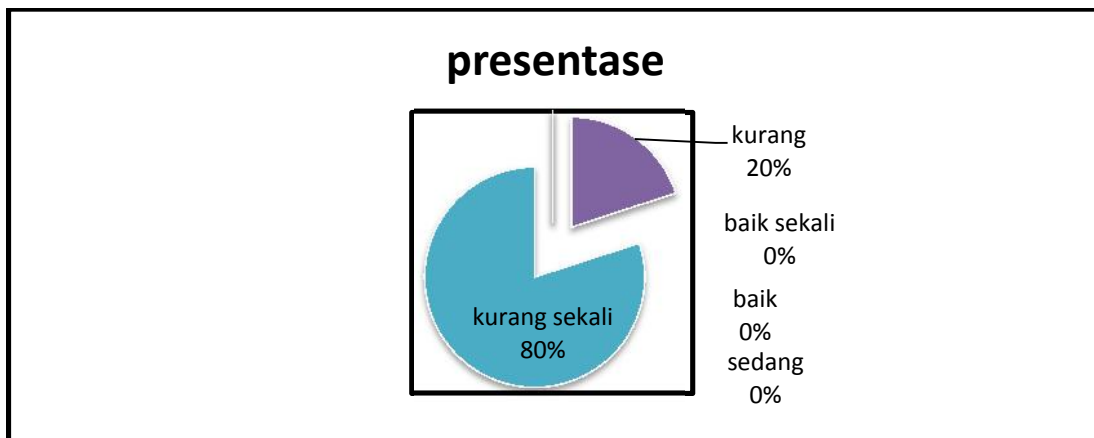
No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	baik	0	0%
3	sedang	0	0%
4	kurang	4	20%
5	kurang sekali	16	80%
jumlah		20	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 – 40 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 16 orang dan presentase 80% dan kategori terendah yaitu baik dan baik sekali dengan presentase 0%.

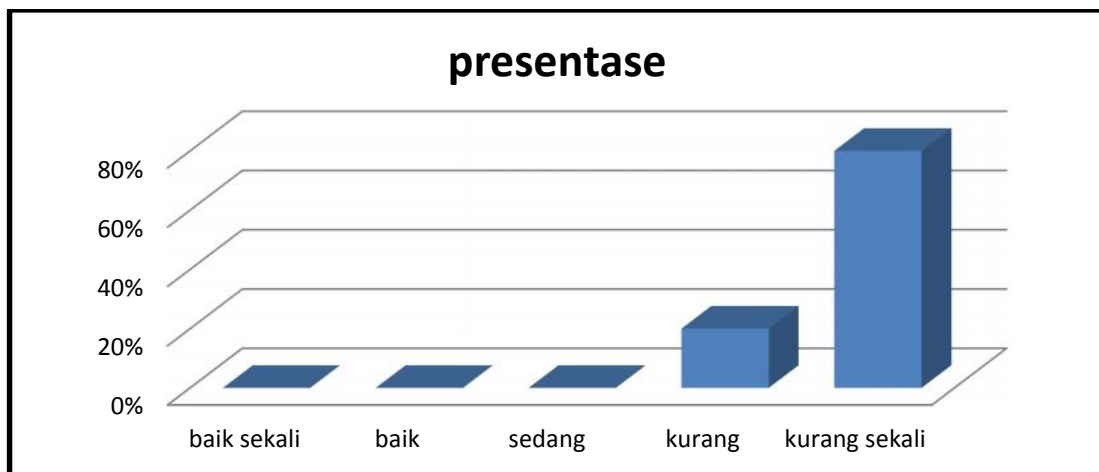
Dari hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 – 40 tahun dengan sampe sebanyak 20 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan presentase 0%, kategori baik tidak ada dengan persentase 0%, kategori sedang tidak ada dengan presentase 10%, kategori kurang yang berjumlah 4 orang dengan presentase 20% dan yang

mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 16 orang dengan presentase 80%.

Hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 – 40 tahun dapat dilihat pada diagram pie seperti berikut :



Gambar 11: Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita usia 36 - 40 tahun



Gambar12 : Diagram Batang Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita usia 36 – 40 tahun