

**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 lengkapnya.

**1. Deskripsi Data Pengukuran Kapasitas Aerobik**

**A. Pengukuran Kapasitas Aerobik**

Tabel 1. Pengukuran Kapasitas Aerobik

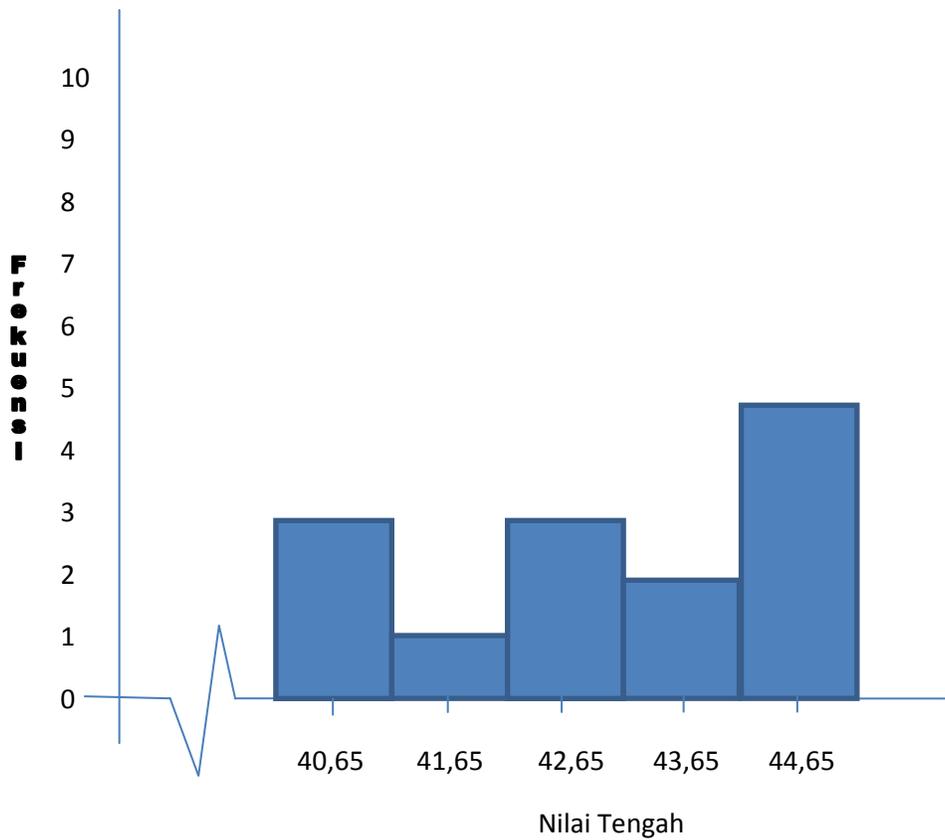
Variabel	Kapasitas Aerobik	
	Tes Awal	Tes Akhir
	(ml/kgBB/menit)	(ml/kgBB/menit)
Nilai Tertinggi	44,30	51,60
Nilai Terendah	40,20	45,20
Rata-Rata	42,85	48,39
Standar Deviasi	2,84	2,85
Standar Error	0,78	0,79

Data yang terkumpul di atas menunjukkan bahwa terjadi perbedaan nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, standar *error*. Dengan nilai tertinggi tes awal 44,30 dan tes akhir 51,60 , nilai terendah tes awal 40,20 dan tes akhir 45,20 , memiliki rata-rata tes awal 42,85 dan tes akhir 48,39 , memiliki standar deviasi pada tes awal sebesar 2,84 dan standar deviasi tes akhir 2,85 , dengan standar *error* 0,78 pada tes awal dan 0,79 pada tes akhir.

## B. Data Hasil Tes Awal Kapasitas Aerobik

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kapasitas Aerobik

NO	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi absolute (orang)	Frekuensi relative (%)
1	40,20 - 41,10	40,65	3	21,43 %
2	41,20 - 42,10	41,65	1	7,14 %
3	42,20 - 43,10	42,65	3	21,43 %
4	43,20 - 44,10	43,65	2	14,28 %
5	44,20 - 45,10	44,65	5	35,71 %
Jumlah			14	100 %



Gambar.1 Grafik Histogram Kapasitas Aerobik Tes Awal

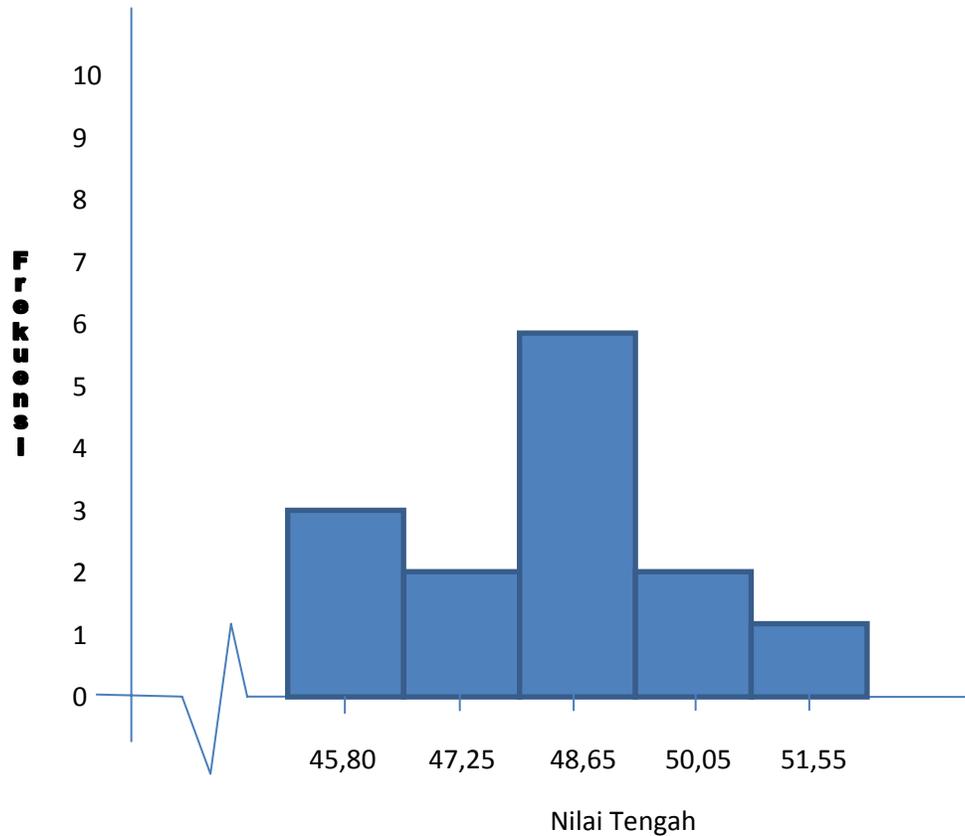
Data yang terkumpul di atas menunjukkan bahwa dari 14 sampel yang ada, terdapat 3 orang memiliki kapasitas aerobik antara 40,20 - 41,10 dengan nilai tengah 40.65 , ada 1 orang yang memiliki kapasitas aerobik antara 41,20 - 42,10 dengan nilai tengah 41.65 , ada 3 orang yang memiliki kapasitas aerobik antara 42,20 - 43,10 dengan nilai tengah 42.65 kemudian ada 2 orang yang memiliki kapasitas aerobik antara 43,20 - 44,10 dengan nilai tengah 43.65 dan ada 5 orang yang memiliki kapasitas aerobik antara 44,20 -

45,10 dengan nilai tengah 44.20. Dimana nilai kapasitas aerobik yang sering muncul adalah rentang kelas interval 44,20 - 45,10 dengan frekuensi absolut dan frekuensi relatif 35.71% dengan nilai kelas tersebut.

### C. Data Hasil Tes Akhir Kapasitas Aerobik

Tabel 3. Deskripsi Data Tes Akhir Pengukuran Kapasitas Aerobik

NO	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi absolut (orang)	Frekuensi relative (%)
1	45.20 - 46.50	45.80	3	21.43 %
2	46.60 - 47.90	47.25	2	14.29 %
3	48.00 - 49.30	48.65	6	42.86 %
4	49.40 - 50.70	50.05	2	14.29 %
5	50.80 - 52.10	51.55	1	7.14 %
Jumlah			14	100 %



Gambar .2 Grafik Histogram Kapasitas Aerobik Tes Akhir

Data tes akhir menunjukkan bahwa dari 14 sampel yang ada, terdapat 3 orang memiliki kapasitas aerobik antara 45.20 - 46.50 dengan nilai tengah 45.80 , ada 2 orang yang memiliki kapasitas aerobik antara 46.60 - 47.90 dengan nilai tengah 47.25, ada 6 orang yang memiliki kapasitas aerobik antara 48.00 - 49.30 dengan nilai tengah 48.65 , kemudian ada 2 orang yang memiliki kapasitas aerobik antara 49.40 - 50.70 dengan nilai tengah 50.05 ,

dan ada 1 orang yang memiliki kapasitas aerobik antara 50.80 - 52.10 dengan nilai tengah 51.55 . Dimana nilai kapasitas aerobik yang sering muncul adalah rentang kelas interval 48.00 - 49.30 dengan frekuensi absolut 6 dan frekuensi relatif 42,86% dengan nilai kelas tersebut.

## **B. Pengujian Hipotesis**

### **1. Pengujian Hipotesis Pada Kapasitas Aerobik**

Disampaikan tentang nilai rata-rata ( $\bar{X}$ ) pada hasil yang didapatkan dari tes awal 42,85 dan pada tes akhir 48,39. Dari data rata-rata mengenai tes awal dan tes akhir pada tes kapasitas aerobik menunjukkan terjadinya peningkatan hasil yang didapat. Dari hasil analisa diperoleh selisih rata-rata ( $M$ ) 5,54 dengan Standar Deviasi perbedaan ( $SD_d$ ) 0,97, dan Standar Error perbedaan rata-rata ( $SE_{md}$ ) 0,27 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung sebesar 20,58 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan ( $n-1$ ) dan taraf signifikan 13 didapat sebesar 2,16, yang berarti t-hitung = 20,58 lebih besar dari t-tabel = 2,16. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesa alternatif ( $H_1$ ) diterima.

Jadi hasil perhitungan tersebut menyatakan bahwa; latihan Lompat Tali dapat meningkatkan kapasitas aerobik pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.