

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Tes Lari 60 meter Mahasiswa Putra

Data hasil tes lari 60 meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012 disusun dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

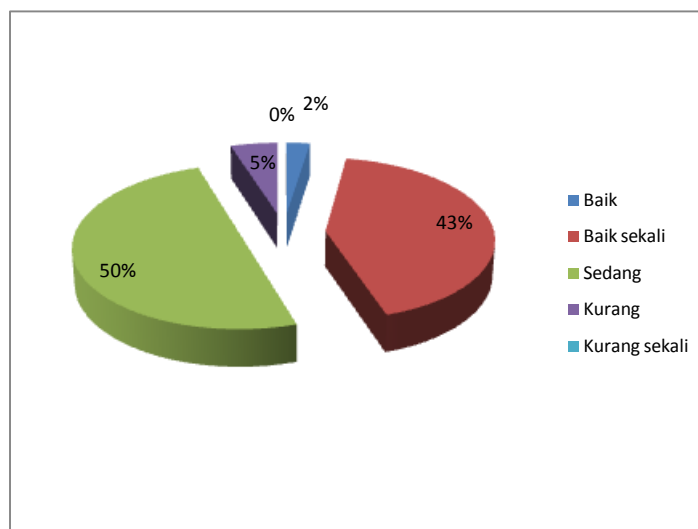
Tabel 4. Frekuensi dan Persentase tes lari 60 meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012

no	Nilai	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Baik Sekali	1	2,5
2	Baik	17	42,5
3	Sedang	20	50
4	Kurang	2	5
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		40	100

Hasil tes lari 60 meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012 yang berjumlah 40 orang mahasiswa. Untuk mahasiswa yang berada pada kategori baik sekali ada 2,5% yaitu 1 orang, untuk kategaori baik ada 42,5% yaitu 17 orang, untuk kategori sedang 50% yaitu

20 orang, untuk kategori kurang 5% yaitu 2 orang, dan untuk kategori kurang sekali 0%.

**GRAFIK PERSENTASE TES LARI 60 METER MAHASISWA PUTRA
PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 1. Grafik persentase tes lari 60 meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012

2. Tes Lari 60 meter Mahasiswi

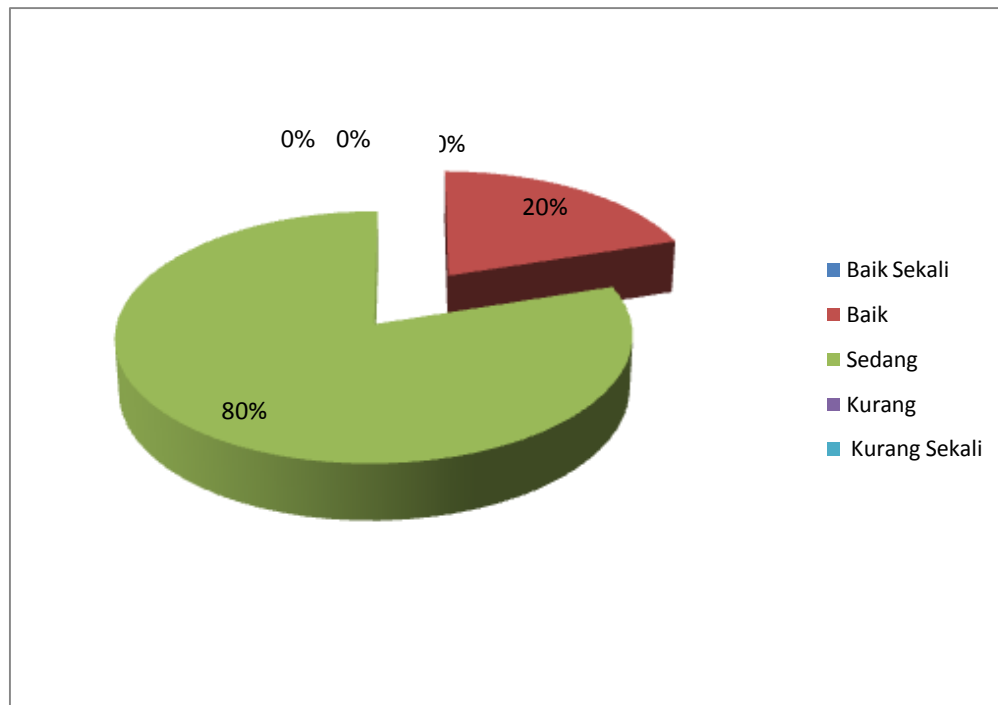
Data hasil tes lari 60 meter mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta disusun dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Tabel 5. Frekuensi dan Persentase tes lari 60 meter mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012

No	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	2	20
3	Sedang	8	80
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		10	100

Hasil tes lari 60 meter mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012 yang berjumlah 10 orang mahasiswi. Berada pada kategori baik sekali 0%, untuk kategaori baik 20% yaitu 2 orang, untuk kategori sedang 80% yaitu 8 orang, tidak ada satu orangpun untuk kategori kurang dan kurang sekali.

**GRAFIK PERSENTASE TES LARI 60 METER MAHASISWI
PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 2. Grafik persentase tes lari 60 meter mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012

3. Tes Angkat Tubuh Mahasiswa Putra

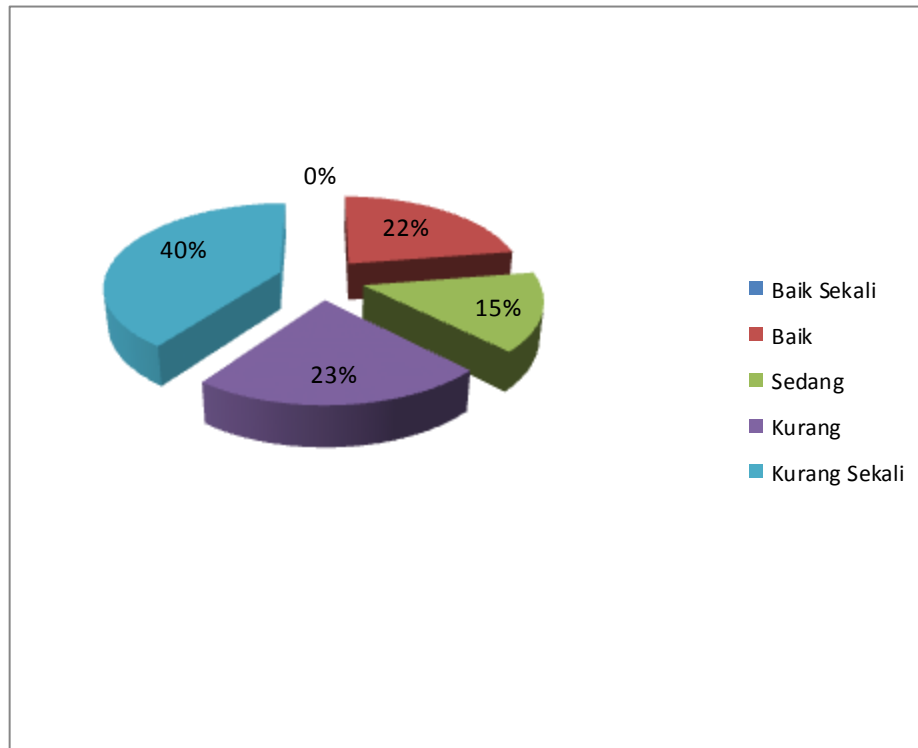
Data hasil tes angkat tubuh mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta disusun dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Tabel 6. Frekuensi dan Persentase tes angkat tubuh mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012

no	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	9	22,5
3	Sedang	6	15
4	Kurang	9	22,5
5	Kurang Sekali	16	40
Jumlah		40	100

Hasil tes angkat tubuh mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012 yang berjumlah 40 orang mahasiswa. Tidak ada satu orangpun yang masuk dalam kategori baik sekali untuk tes ini, untuk kategaori baik ada 22,5% yaitu 9 orang, untuk kategori sedang ada 15% yaitu 9 orang, untuk kategori kurang 22,5% yaitu 9 orang, dan untuk kategori kurang sekali ada 40% yaitu 16 orang.

**GRAFIK PERSENTASE TES ANGGAT TUBUH MAHASISWA PUTRA
PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 3. Grafik persentase tes angkat tubuh meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012

4. Tes Angkat Tubuh Mahasiswi

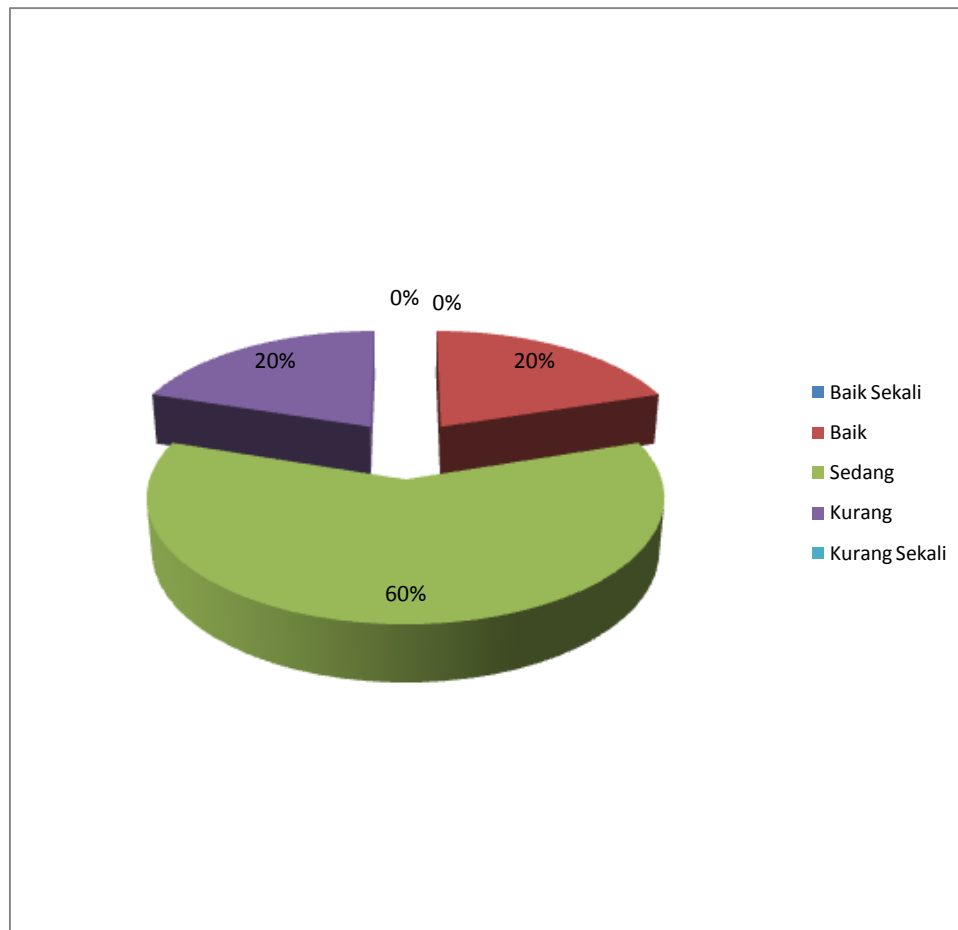
Data hasil tes angkat tubuh mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta disusun dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Tabel 7. Frekuensi dan Persentase tes angkat tubuh mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012

No	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	2	20
3	Sedang	6	60
4	Kurang	2	20
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		10	100

Hasil tes angkat tubuh mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012 yang berjumlah 10 orang mahasiswi. Tidak ada satu orangpun yang masuk dalam kategori baik sekali untuk tes ini, untuk kategaori baik ada 20% yaitu 2 orang, untuk kategori sedang ada 60% yaitu 6 orang, untuk kategori kurang 20% yaitu 2 orang, dan untuk kategori kurang sekali tidak ada.

**GRAFIK PERSENTASE TES ANGGAT TUBUH MAHASISWI
PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 4. Grafik persentase tes angkat tubuh meter mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012

5. Tes Baring Duduk Mahasiswa Putra

Data hasil tes baring duduk mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

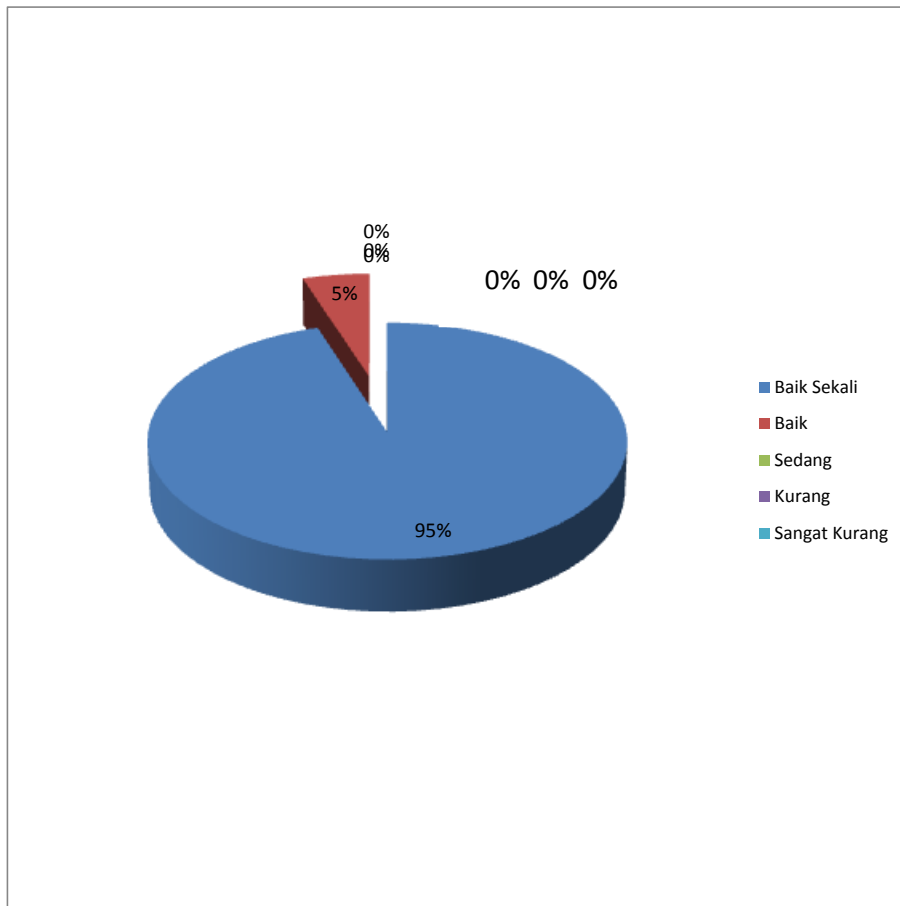
disusun dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Tabel 8. Frekuensi dan Persentase tes baring duduk mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012

no	Nilai	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Baik Sekali	38	95
2	Baik	2	5
3	Sedang	0	0
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		40	100

Hasil tes baring duduk mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012 yang berjumlah 40 orang mahasiswa. Berada pada kategori baik sekali ada 95% yaitu 38 orang, untuk kategori baik ada 5% yaitu 2 orang, untuk kategori sedang ada 0% yaitu 0 orang, untuk kategori kurang, dan kurang sekali tidak ada.

**GRAFIK PERSENTASE TES BARING DUDUK MAHASISWA PUTRA
PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 5. Grafik persentase tes baring duduk mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012

6. Tes Baring Duduk Mahasiswi

Data hasil tes baring duduk mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

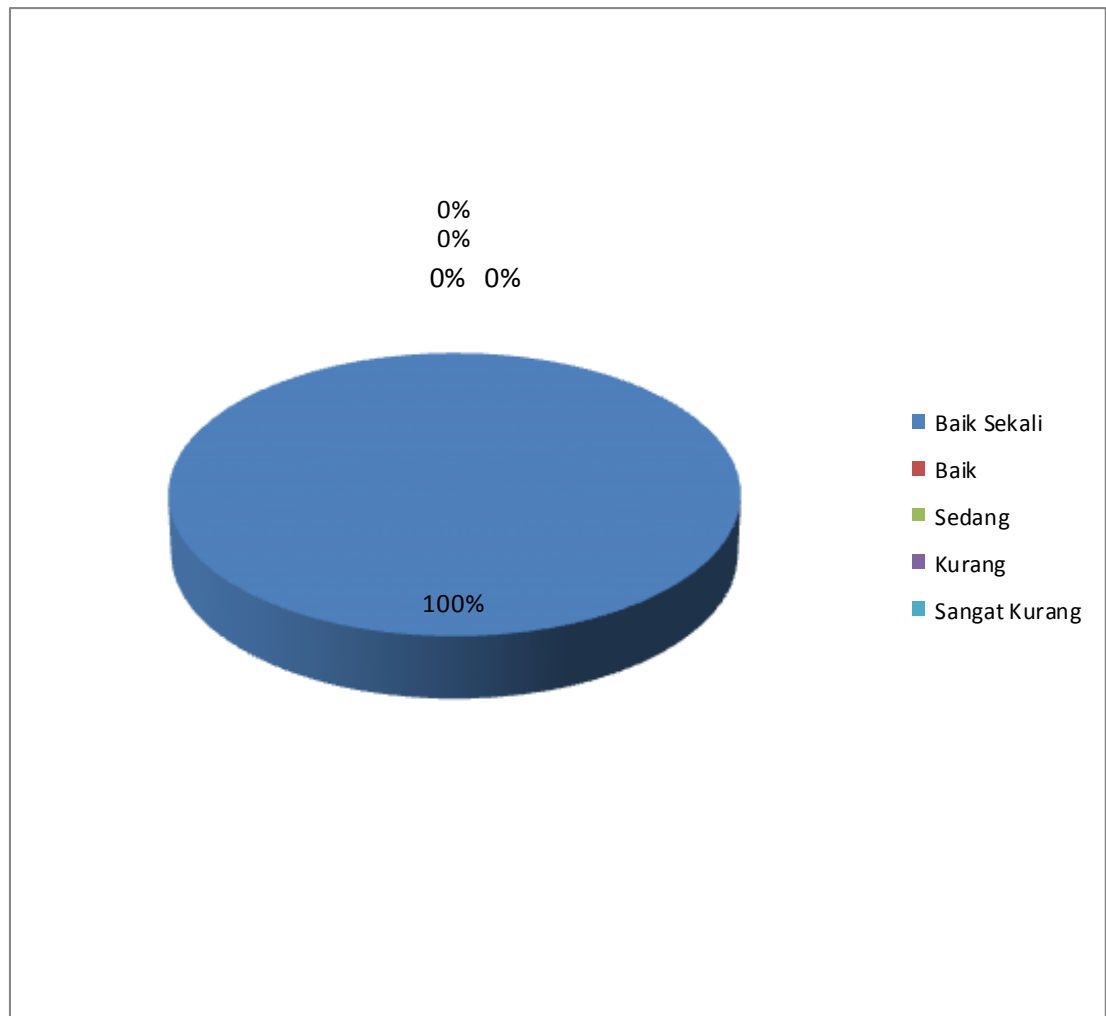
disusun dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Tabel 9. Frekuensi dan Persentase tes baring duduk mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012

no	Nilai	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Baik Sekali	10	100
2	Baik	0	0
3	Sedang	0	0
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		10	100

Hasil tes baring duduk mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012 yang berjumlah 10 orang mahasiswi. Untuk tes ini semua mahasiswi masuk dalam kategori baik sekali yaitu 100% ada 10 orang, dan tidak ada satu orangpun yang masuk dalam kategori baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

**GRAFIK PERSENTASE TES BARING DUDUK MAHASISWI
PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 6. Grafik persentase tes baring duduk mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012

7. Tes Loncat Tegak Mahasiswa

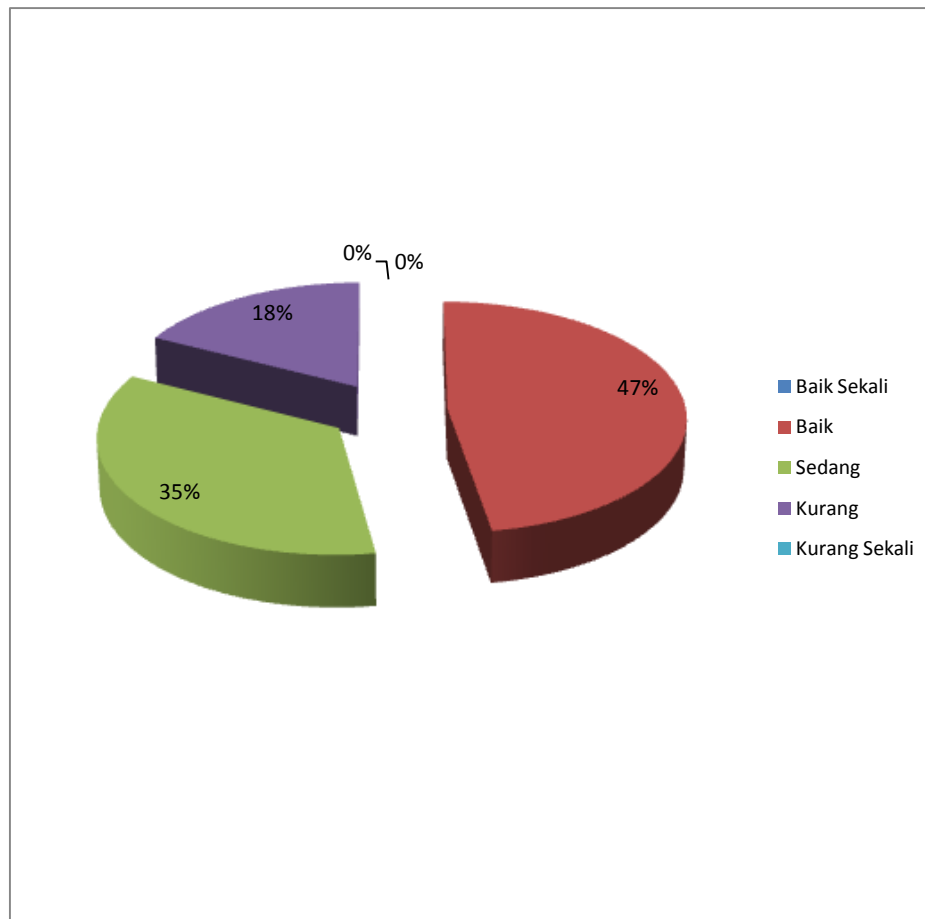
Data hasil tes loncat tegak mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta disusun dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Tabel 10. Frekuensi dan Persentase tes loncat tegak mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012

No	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	19	47,5
3	Sedang	14	35
4	Kurang	7	17,5
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		40	100

Hasil tes loncat tegak mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012 yang berjumlah 40 orang mahasiswa. Berada pada kategori baik sekali 0%, untuk kategaori baik ada 47,5% yaitu 19 orang, untuk kategori sedang ada 35% yaitu 14 orang, untuk kategori kurang ada 17,5% yaitu 7 orang, dan tidak ada satu orangpun untuk kategori kurang sekali.

**GRAFIK PERSENTASE TES LONCAT TEGAK MAHASISWA PUTRA
PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 7. Grafik persentase loncat tegak mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012

8. Tes Loncat Tegak Mahasiswi

Data hasil tes loncat tegak mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

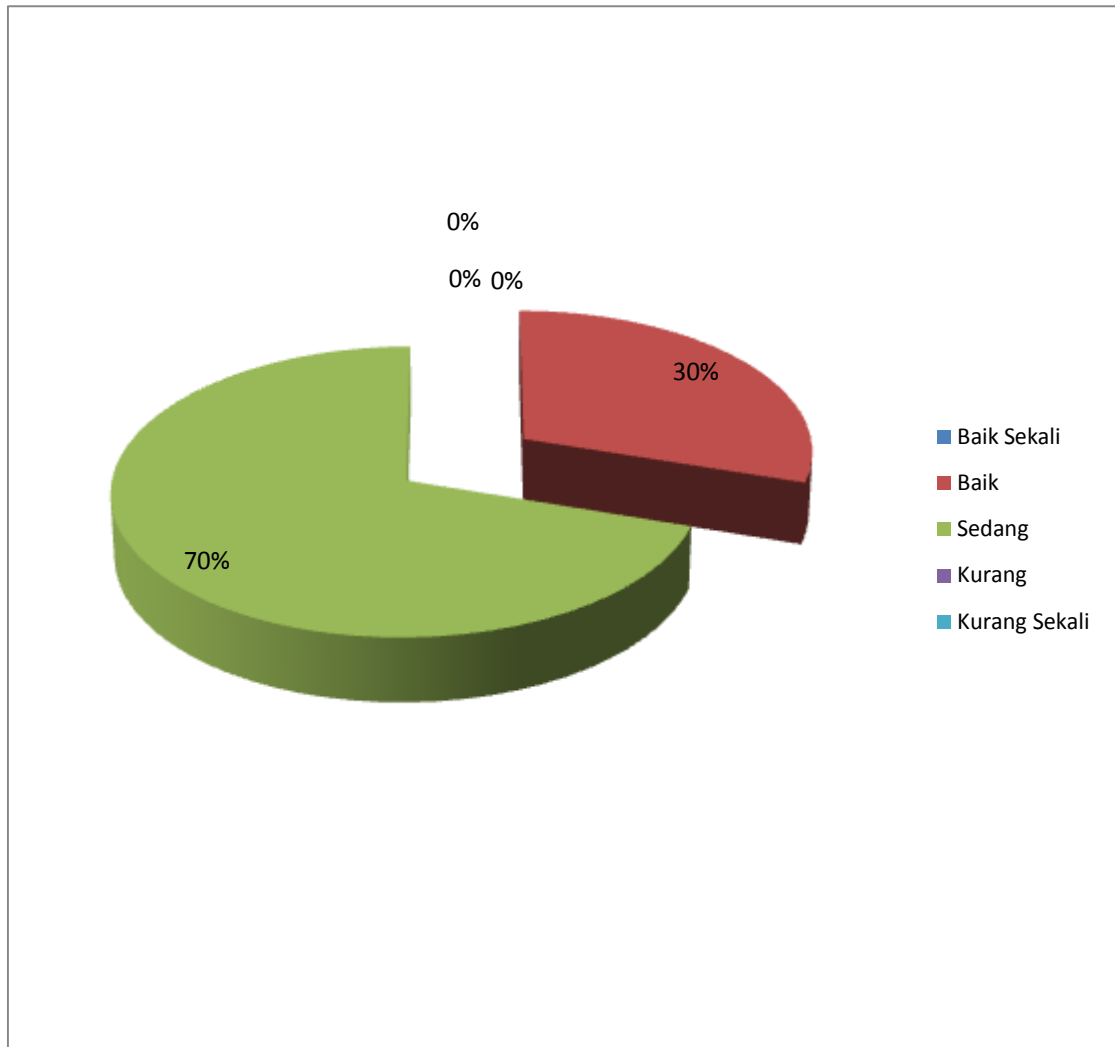
disusun dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Tabel 11. Frekuensi dan Persentase tes loncat tegak mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012

No	Nilai	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	3	30
3	Sedang	7	70
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		10	100

Hasil tes loncat tegak mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012 yang berjumlah 10 orang mahasiswi. Berada pada kategori baik sekali 0%, untuk kategaori baik ada 30% yaitu 3 orang, untuk kategori sedang ada 70% yaitu 7 orang, tidak ada satu orangpun untuk kategori kurang dan kurang sekali.

**GRAFIK PERSENTASE TES LONCAT TEGAK MAHASISWI
PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 8. Grafik persentase loncat tegak mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012

9. Tes Lari 1200 meter Mahasiswa Putra

Data hasil tes lari 1200 meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

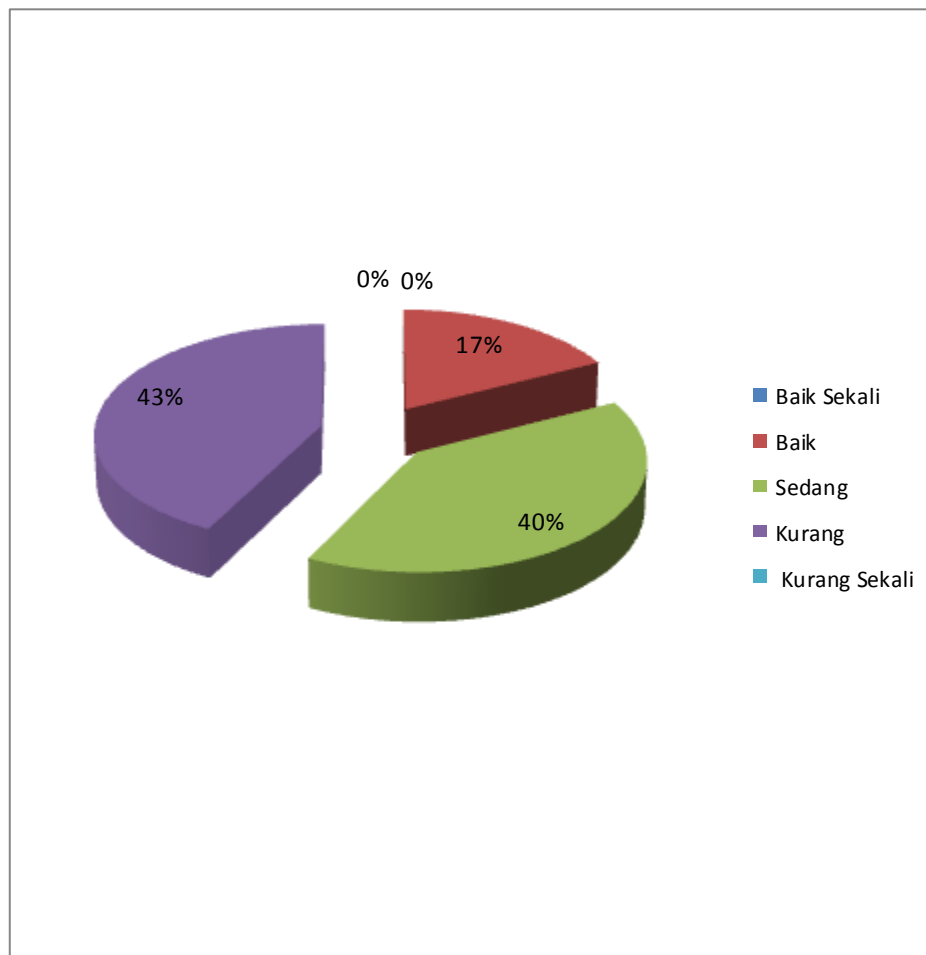
disusun dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Tabel 12. Frekuensi dan Persentase tes lari 1200 meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012

no	Nilai	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	7	17,5
3	Sedang	16	40
4	Kurang	17	42,5
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		40	100

Hasil tes lari 1200 meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012 yang berjumlah 40 orang mahasiswa, tidak ada satu orangpun dalam kategori baik sekali, untuk kategaori baik ada 17,5% yaitu 7 orang, untuk kategori sedang ada 40% yaitu 16 orang, untuk kategori kurang ada 42,5% yaitu 17 orang, dan tidak ada pula dalam kategori kurang sekali.

**GRAFIK PERSENTASE TES LARI 1200 METER MAHASISWA PUTRA
PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 9. Grafik persentase lari 1200 meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012

10. Tes Lari 1000 meter Mahasiswi

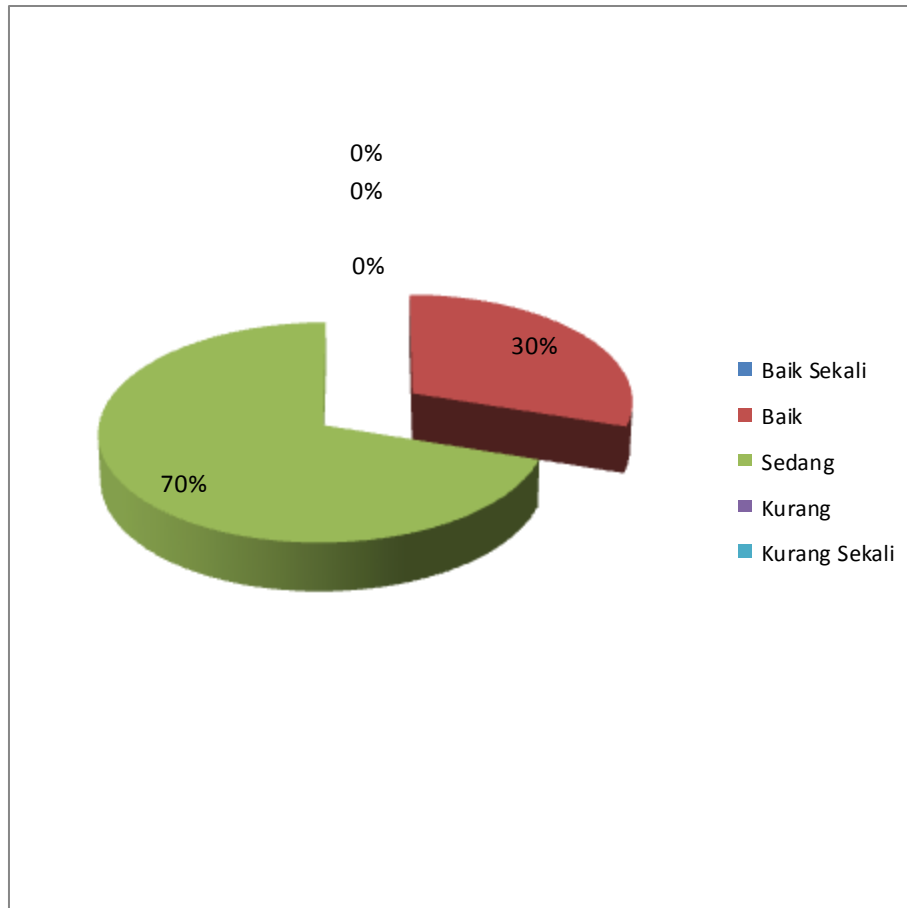
Data hasil tes lari 1000 meter mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta disusun dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Tabel 13. Frekuensi dan Persentase tes Lari 1000 meter mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012

No	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	3	30
3	Sedang	7	70
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		10	100

Hasil tes lari 1000 meter mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012 yang berjumlah 10 orang mahasiswi. Berada pada kategori baik sekali 0%, untuk kategaori baik ada 30% yaitu 3 orang, untuk kategori sedang ada 70% yaitu 7 orang, tidak ada satu orangpun untuk kategori kurang dan kurang sekali.

**GRAFIK PERSENTASE TES LARI 1000 METER MAHASISWI
PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 10. Grafik persentase lari 1000 meter mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012

B. Pembahasan

Dari hasil keseluruhan tes, maka dapat diklasifikasi sebagai berikut untuk tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta disusun dalam dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

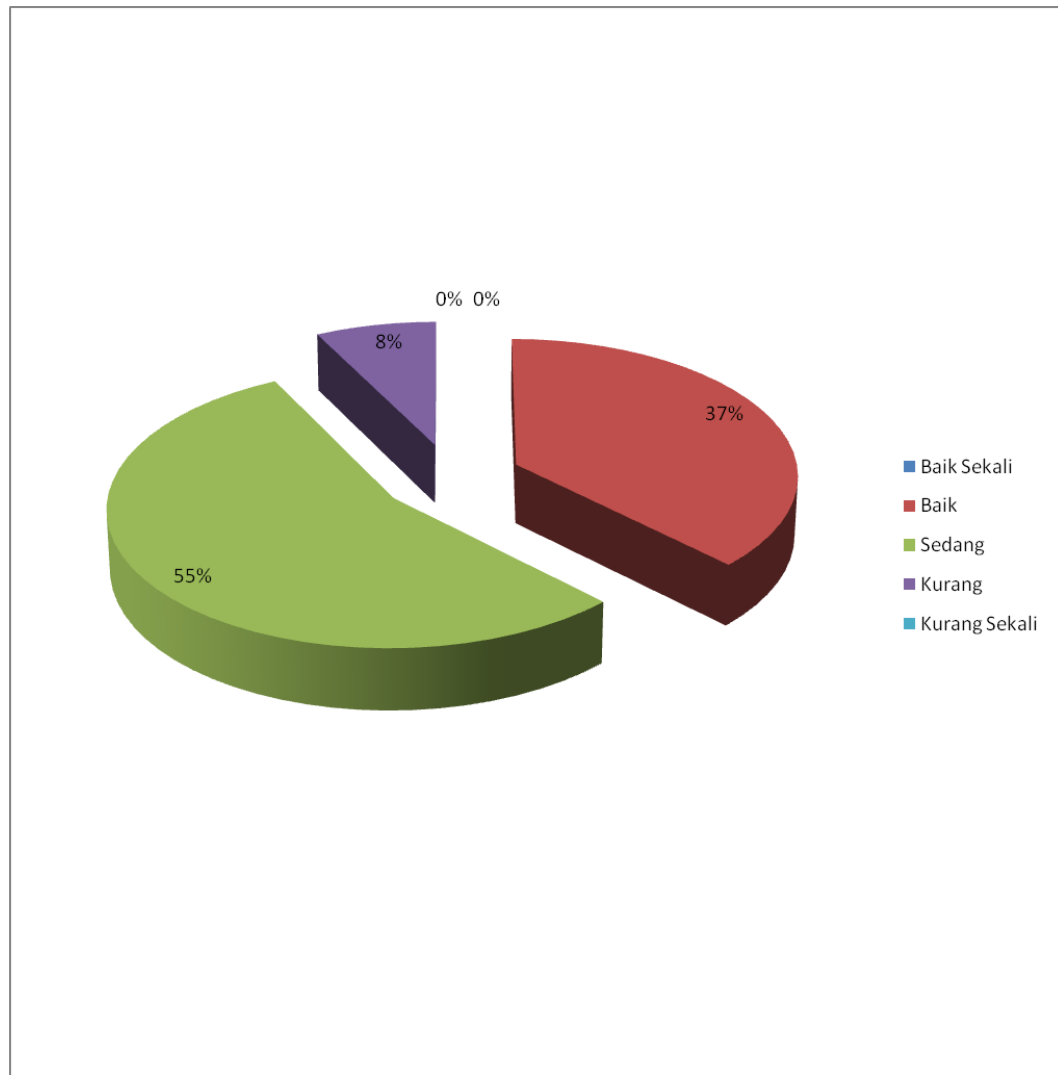
Tabel 14. Frekuensi dan Persentase tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012

No	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	15	37,5
3	Sedang	22	55
4	Kurang	3	7,5
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		40	100

Hasil tes kesegaran jasmani mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 40 orang mahasiswa. Tidak ada satu orangpun yang masuk dalam kategori baik sekali untuk tes ini,

untuk kategori baik ada 37,5% yaitu 15 orang, untuk kategori sedang ada 55% yaitu 22 orang, untuk kategori kurang 7,5% yaitu 3 orang, dan untuk kategori kurang sekali tidak ada.

**GRAFIK PERSENTASE HASIL TES KESEGERAN JASMANI
MAHASISWA PUTRA PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 11. Grafik persentase hasil tes kesegaran jasmani mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012

Dari hasil keseluruhan tes, maka dapat diklasifikasi sebagai berikut untuk tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta disusun dalam dalam daftar distribusi frekuensi dan grafik persentase dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

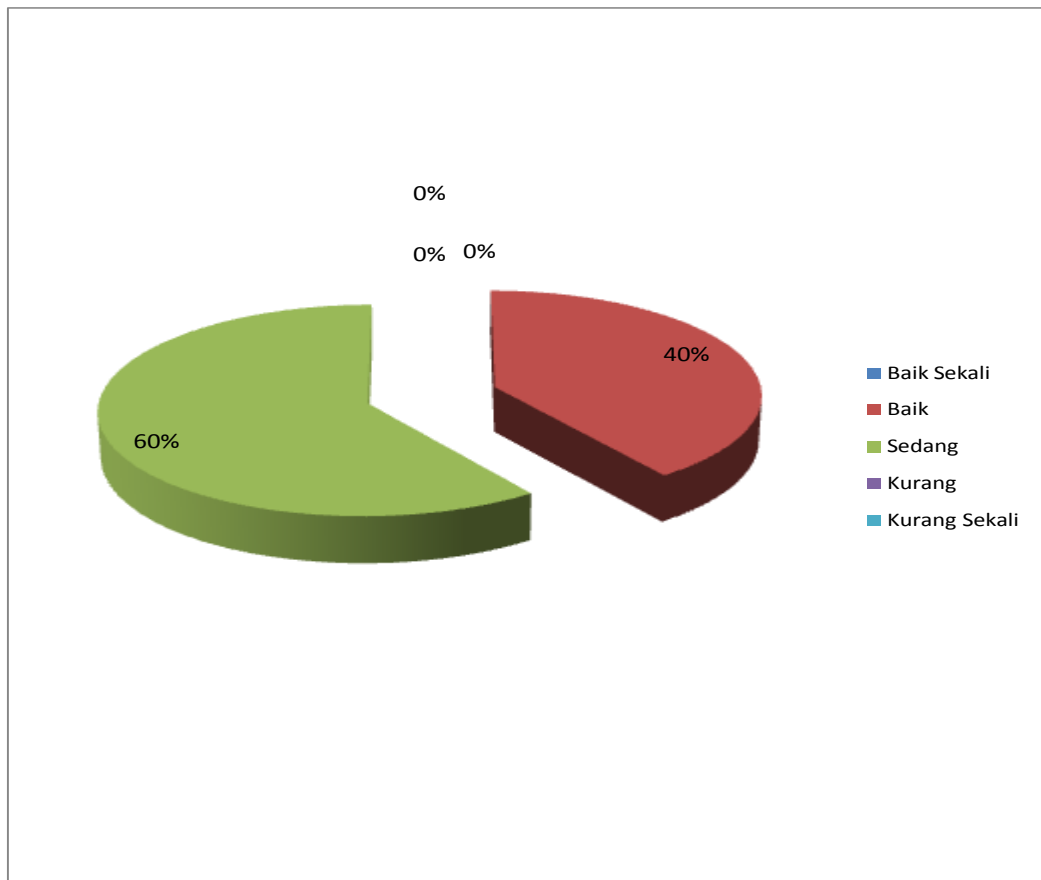
Tabel 15. Frekuensi dan Persentase tingkat kesegaran jasmani mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012

No	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	4	40
3	Sedang	6	60
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		10	100

Hasil tes kesegaran jasmani mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 10 orang mahasiswa. Tidak ada satu orangpun yang masuk dalam kategori baik sekali untuk tes ini,

untuk kategori baik ada 40% yaitu 4 orang, untuk kategori sedang ada 60% yaitu 6 orang, sedangkan untuk kategori kurang dan kurang sekali tidak ada.

**GRAFIK PERSENTASE HASIL TES KESEGERAN JASMANI
MAHASISWI PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2012**



Gambar 12. Grafik persentase hasil tes kesegaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2012

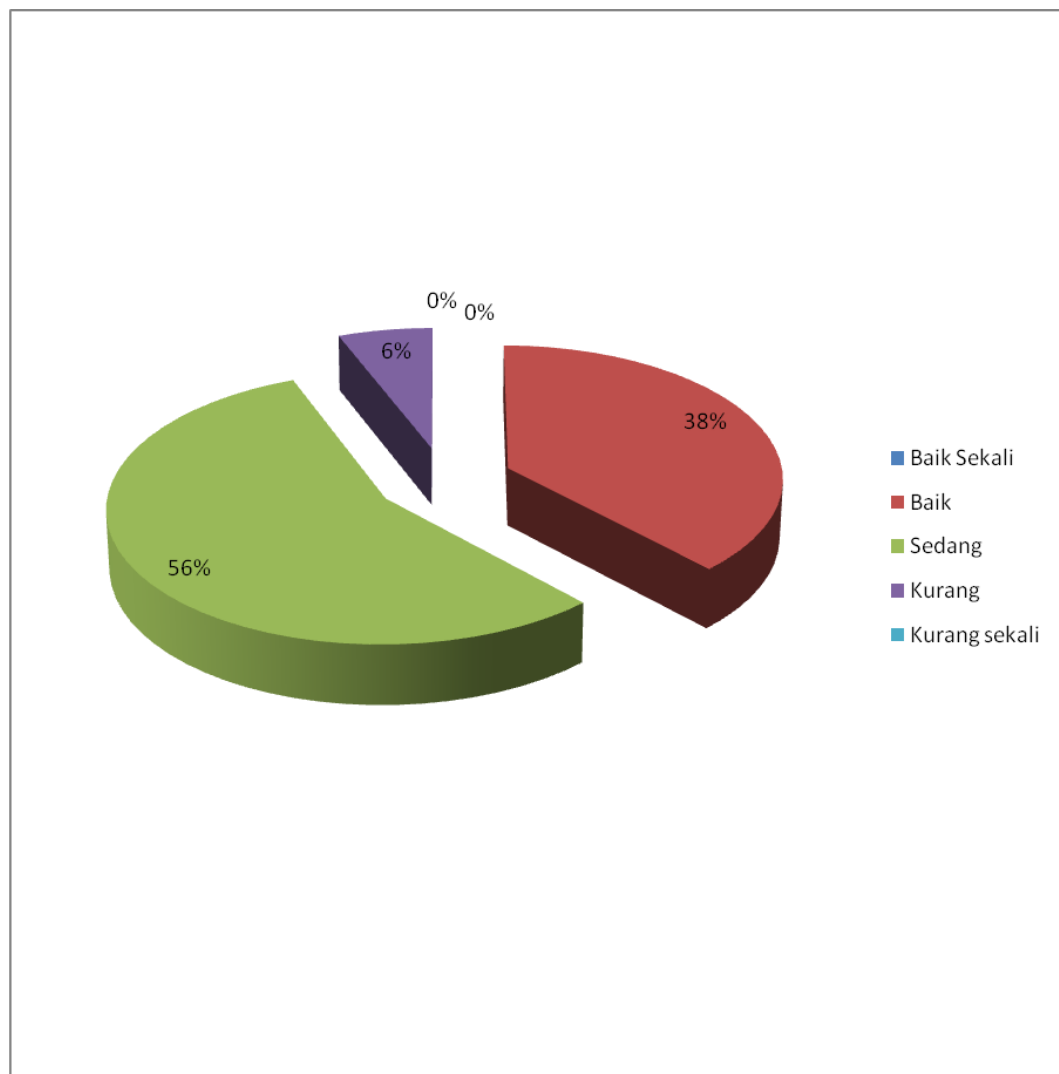
Hasil tes keseluruhan kesegaran jasmani mahasiswa putra dan putri Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sebagai berikut :

Tabel 16. Frekuensi dan Persentase tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putra dan putri Pendidikan Jasmani angkatan 2012

No	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	19	38
3	Sedang	28	56
4	Kurang	3	6
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		50	100

Hasil tes kesegaran jasmani mahasiswa putra dan putri Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 50 orang mahasiswa. Tidak ada satu orangpun yang masuk dalam kategori baik sekali, untuk kategori baik ada 38% yaitu 19 orang, untuk kategori sedang ada 56% yaitu 28 orang, untuk kategori kurang ada 6% yaitu 3 orang, dan tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori kurang sekali.

**GRAFIK PERSENTASE HASIL TES KESEGERAN JASMANI
MAHASISWA PUTRA DAN PUTRI PENDIDIKAN JASMANI
ANGKATAN 2012**



Gambar 13. Grafik persentase hasil tes kesegaran jasmani mahasiswa putra dan putri Pendidikan Jasmani angkatan 2012