BAB IV

HASIL PENELITIAN

I. Tes kebugaran Jasmani pria usia 30 - 35 tahun.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria usia 30 - 35 tahun dengan sampel 18 maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani pria usia 30 – 35 tahun sebagai berikut :

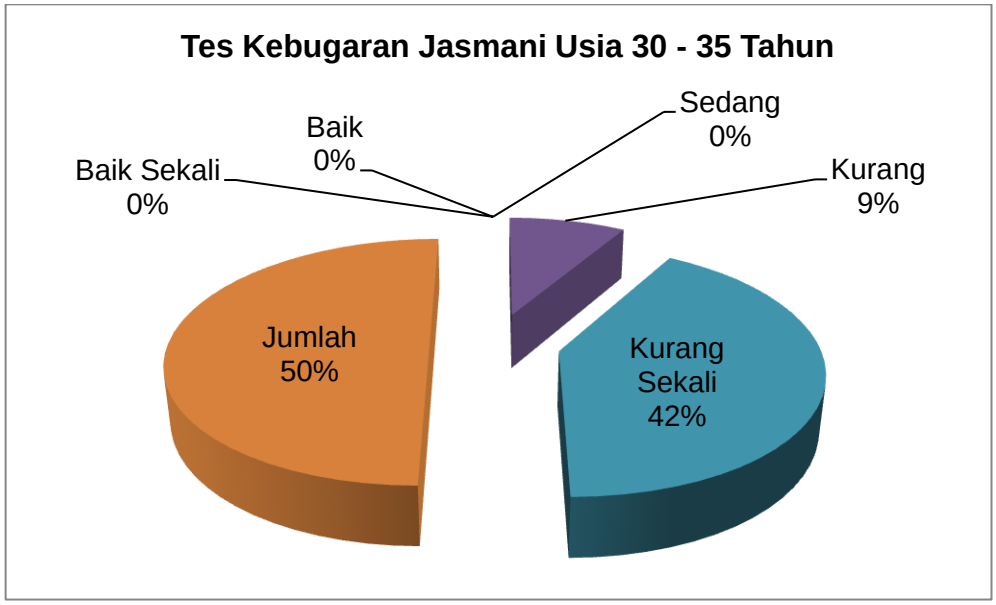
Tabel 1 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani pria usia 30 - 35 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	3	17 %
5	Kurang Sekali	15	83 %
Jumlah		18	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria usia 30 - 35 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 15 orang dan presentase 83 %, kategori kurang

dengan frekuensi 3 orang dengan persentase 17%, dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik, dan sedang, tidak ada dengan persentase 0 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani pria usia 30 – 35 tahun dengan sampel sebanyak 18 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan persentase 0 %, kategori baik tidak ada dengan persentase 0 %, kategori sedang tidak ada dengan persentase 0 %, kategori kurang berjumlah 3 orang dengan persentase 17 %, dan yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 15 orang dengan persentase 83 %. Hasil tes kebugaran jasmani pria usia 30 – 35 tahun dapat di lihat pada diagram pie seperti dibawah ini :



Gambar 1. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria Usia 30 - 35 tahun.

II. Tes kebugaran Jasmani wanita usia 30 – 35 tahun.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 30 – 35 tahun dengan sampel 18 orang maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 30 – 35 tahun sebagai berikut :

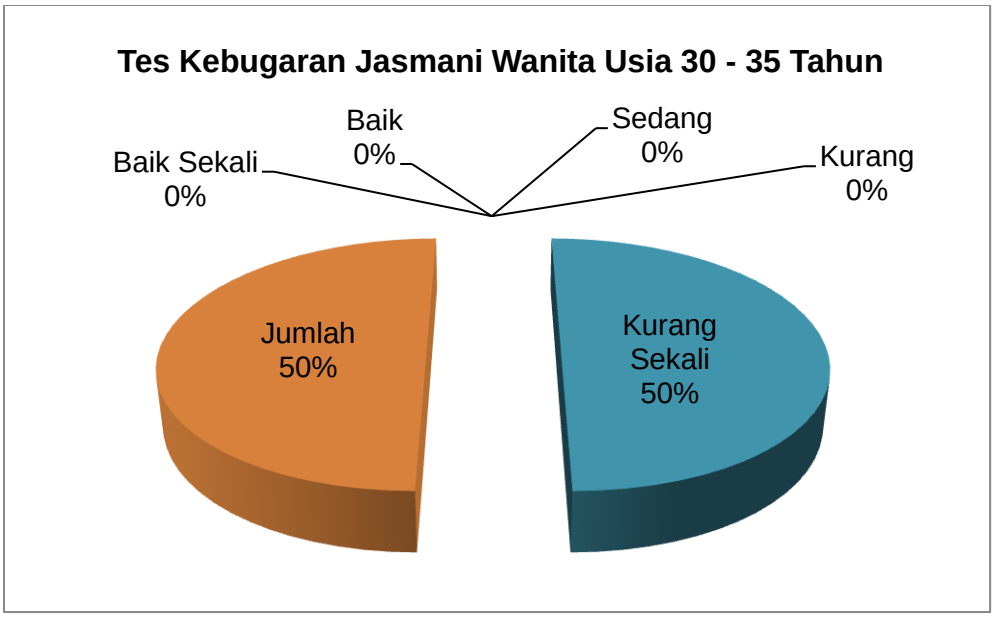
Tabel 2 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 30 - 35 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	0	0 %
5	Kurang Sekali	18	100 %
Jumlah		18	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 30 – 35 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 18 orang dan presentase 100 % dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik, sedang, dan kurang tidak ada dengan persentase 0 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 30 – 35 tahun dengan sampel sebanyak 18 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak

ada dengan persentase 0 %, kategori baik tidak ada dengan persentase 0 %, kategori sedang tidak ada dengan persentase 0 %, kategori kurang tidak ada dengan persentase 0 %, dan yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 18 orang dengan persentase 100 %. Hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 30 – 35 tahun dapat di lihat pada diagram pie seperti dibawini :



Gambar 2. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani Wanita Usia 30 – 35 tahun.

III. Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita Usia 30 – 35 Tahun.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 30 - 35 tahun dengan sampel 36 orang maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 30 – 35 tahun sebagai berikut :

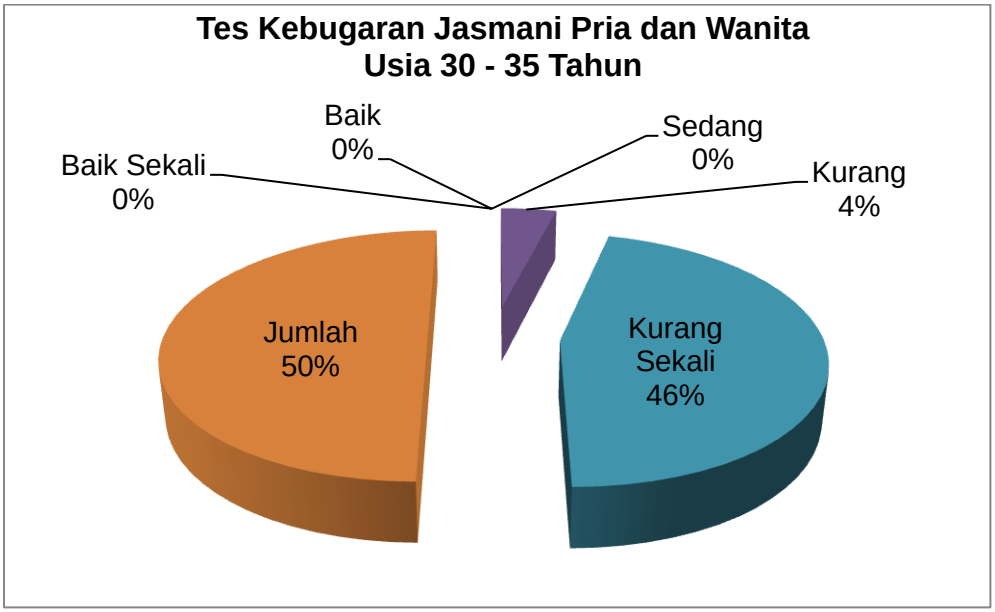
Tabel 3 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 30 – 35 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	3	8 %
5	Kurang Sekali	33	92 %
Jumlah		36	100 %

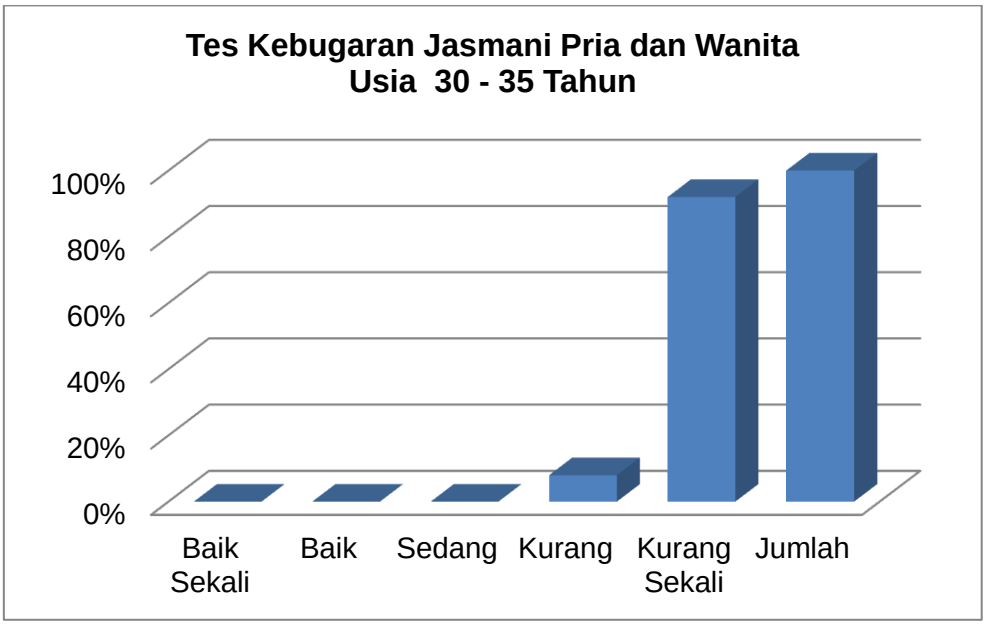
Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 30 – 35 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 33 orang dengan presentase 92 % dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik, dan sedang tidak ada dengan persentase 0 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 30 – 35 tahun dengan sampel sebanyak 36 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan persentase 0 %, kategori baik tidak ada dengan persentase 0 %, kategori sedang tidak ada dengan persentase 0 %, kategori kurang berjumlah 3 orang dengan persentase 8 %, dan yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 33 orang dengan persentase 92 %. Hasil tes

kebugaran jasmani pria dan wanita usia 30 – 35 tahun dapat di lihat pada diagram pie dan diagram batang seperti dibawah ini :



Gambar 3. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita Usia 30 – 35 tahun.



Gambar 4. Diagram Batang hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita Usia 30 – 35 tahun.

IV. Tes kebugaran Jasmani Pria usia 36 - 40 Tahun.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria usia 36 - 40 tahun dengan sampel 15 orang maka didapatkan nilai tes kesegaran jasmani pria usia 36 - 40 tahun sebagai berikut :

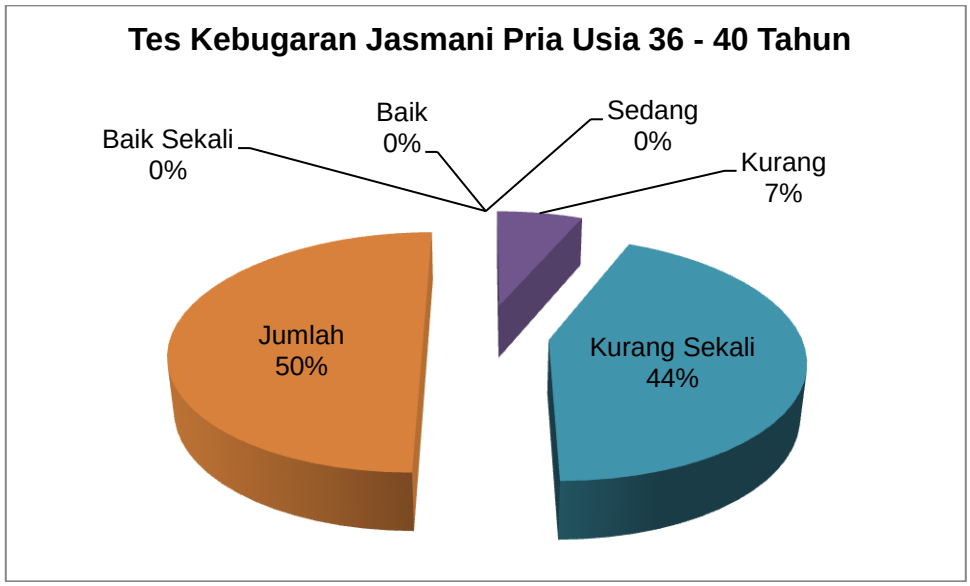
Tabel 4 : Distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	2	13 %
5	Kurang Sekali	13	87 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 13 orang dengan presentase 87 % dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik, dan sedang tidak ada dengan persentase 0 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun dengan sampel sebanyak 15 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan persentase 0 %, kategori baik tidak ada dengan persentase 0 %, kategori sedang tidak ada dengan persentase 0 %, kategori kurang berjumlah 2 orang dengan persentase 13 %, dan yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 13 orang dengan persentase 87 %. Hasil tes

kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun dapat di lihat pada diagram pie seperti dibawah ini :



Gambar 4. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria Usia 36 - 40 Tahun.

V. Tes kebugaran Jasmani Wanita usia 36 - 40 Tahun.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 36 - 40 tahun dengan sampel 15 orang maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun sebagai berikut :

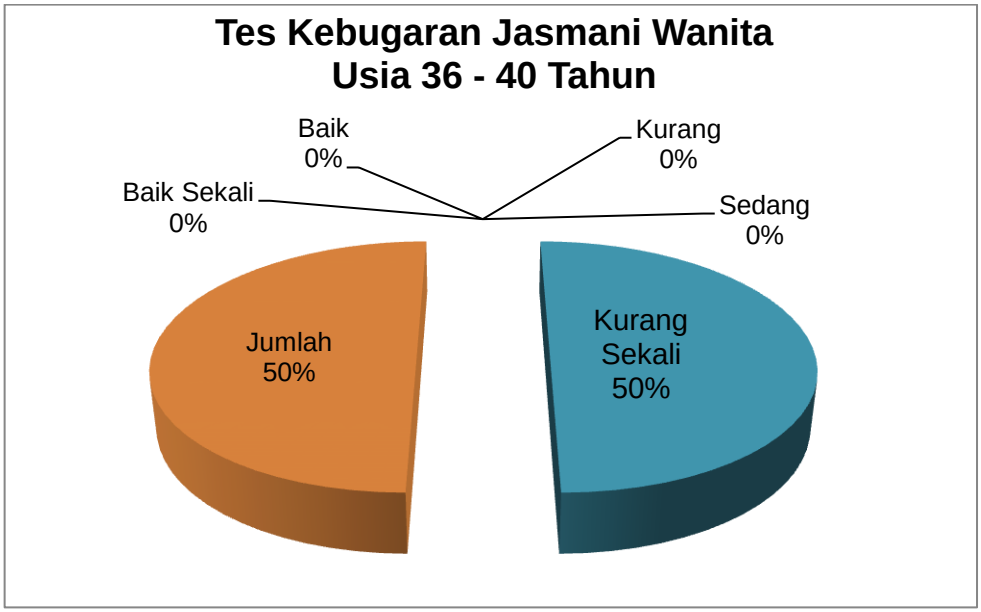
Tabel 5 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	0	0 %
5	Kurang Sekali	15	100 %
Jumlah		15	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 15 orang dengan presentase 100 % dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik, sedang dan kurang tidak ada dengan persentase 0 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun dengan sampel sebanyak 15 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan persentase 0 %, kategori baik tidak ada dengan persentase 0 %, kategori sedang tidak ada dengan persentase 0 %, kategori kurang tidak ada dengan persentase 0 %, dan yang mendapatkan kategori kurang sekali

berjumlah 15 orang dengan persentase 100 %. Hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 36–40 tahun dapat di lihat pada diagram pie seperti dibawah ini:



Gambar 5. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani Wanita Usia 36 - 40 Tahun.

VI. Tes kebugaran Jasmani Pria dan Wanita usia 36 - 40 Tahun.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 - 40 tahun dengan sampel 30 orang maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 - 40 tahun sebagai berikut :

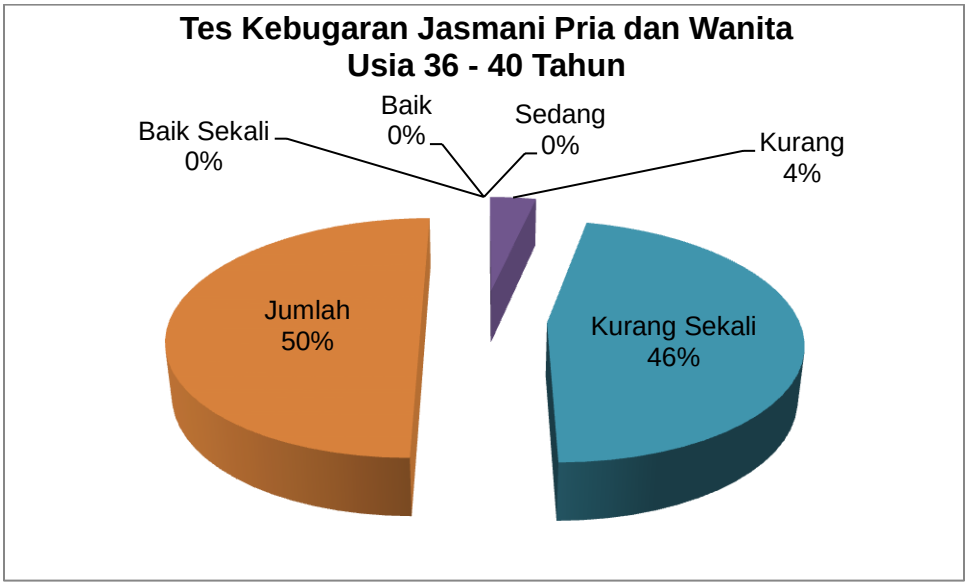
Tabel 6 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 - 40 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	2	7 %
5	Kurang Sekali	28	93%
Jumlah		30	100 %

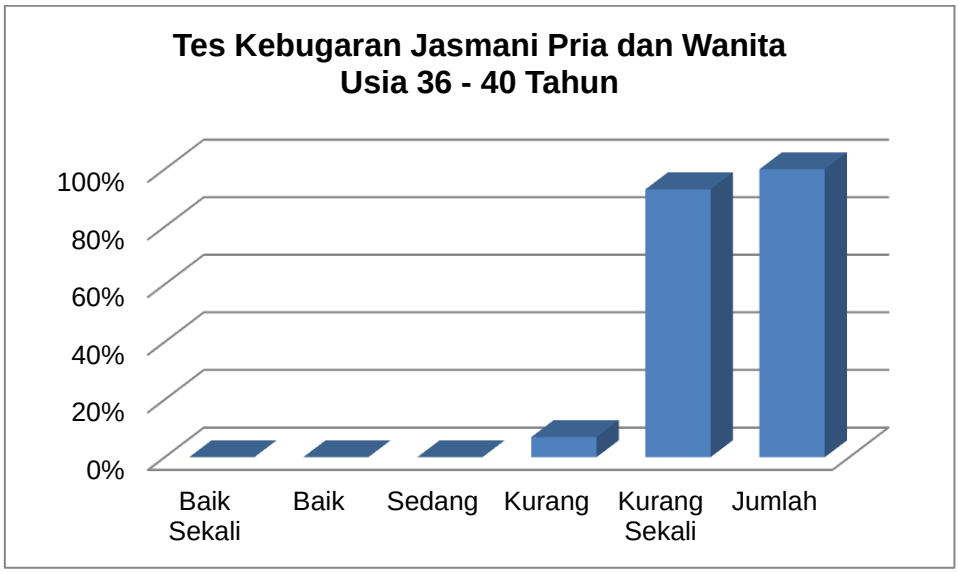
Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 – 40 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 28 orang dengan presentase 93 % dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik, dan sedang tidak ada dengan persentase 0 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 - 40 tahun dengan sampel sebanyak 30 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan persentase 0 %, kategori baik tidak ada dengan persentase 0 %, kategori sedang tidak ada dengan persentase 0 %, kategori kurang berjumlah 2 orang dengan persentase 7 %, dan yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 28 orang dengan persentase 93 %. Hasil tes

kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 - 40 tahun dapat di lihat pada diagram pie dan diagram batang seperti dibawah ini :



Gambar 6. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita Usia 36 - 40 tahun.



Gambar 7. Diagram Batang hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita Usia 36 - 40 Tahun.

VII. Tes kebugaran Jasmani Pria usia 41 - 45 Tahun.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria usia 41 - 45 tahun dengan sempel 15 orang maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani pria usia 41 - 45 tahun sebagai berikut :

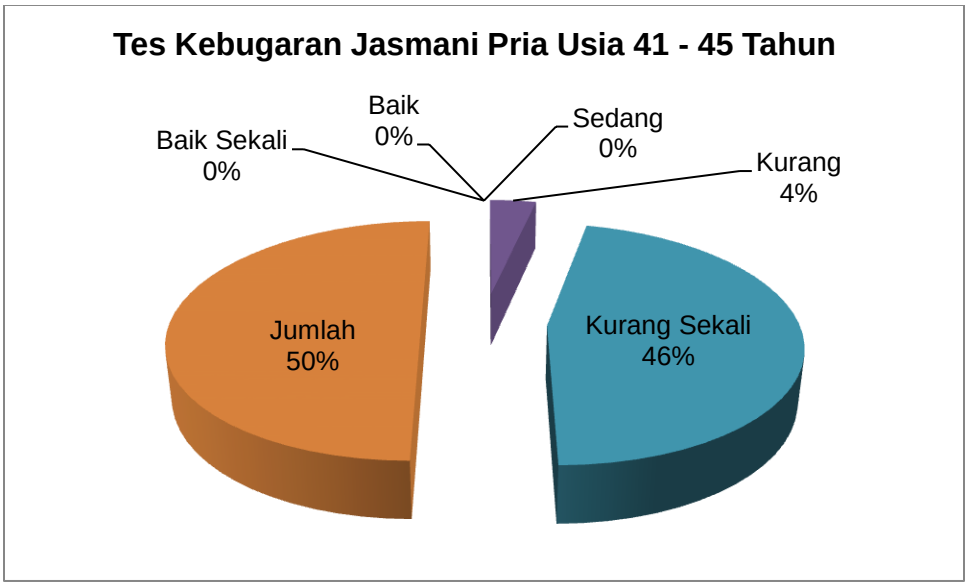
Tabel 7 : Distribusi frekuensi Hasil nilai tes kebugaran jasmani pria usia 41 – 45 tahun

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	1	7 %
5	Kurang Sekali	14	93 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria usia 41 - 45 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 14 orang dan presentase 93 % dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik, dan sedang tidak ada dengan frekuensi 0 dan presentasi 0 % .

Dari hasil tes kebugaran jasmani pria usia 41 - 45 tahun dengan sampel sebanyak 15 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada

dengan persentase 0 %, kategori baik tidak ada dengan persentase 0 %, kategori sedang tidak ada dengan persentase 0 %, kategori kurang berjumlah 1 orang dengan persentase 7 %, dan yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 14 orang dengan persentase 93 %. Hasil tes kebugaran jasmani pria usia 41 – 45 tahun dapat di lihat pada diagram pie seperti dibawah ini :



Gambar 8. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria Usia 41 - 45 Tahun.

VIII. Tes kebugaran Jasmani Wanita Usia 41 - 45 Tahun.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 41 – 45 tahun dengan sampel 15 orang maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 41 – 45 tahun sebagai berikut :

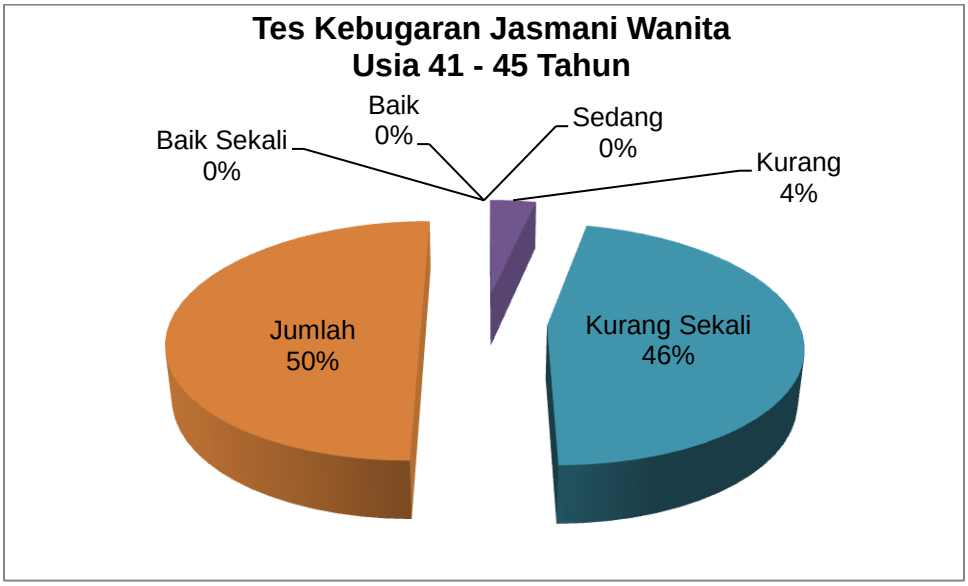
Tabel 8 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 41 – 45 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	1	7 %
5	Kurang Sekali	14	93 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 41 - 45 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 14 orang dan presentase 93 % dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik, dan sedang tidak ada dengan frekuensi 0 dan presentasi 0 % .

Dari hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 41 – 45 tahun dengan sampel sebanyak 15 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan persentase 0 %, kategori baik tidak ada dengan persentase 0 %, kategori sedang tidak ada dengan persentase 0 %, kategori kurang berjumlah 1 orang dengan persentase 7 %, dan yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 14 orang dengan persentase 93 %. Hasil tes

kebugaran jasmani wanita usia 41–45 tahun dapat di lihat pada diagram pie seperti dibawah ini :



Gambar 9. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani Wanita Usia 41 - 45 tahun.

IX. Tes kebugaran Jasmani Pria dan Wanita Usia 41 – 45 Tahun.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 41 – 45 tahun dengan sampel 30 orang maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 41 - 45 tahun sebagai berikut :

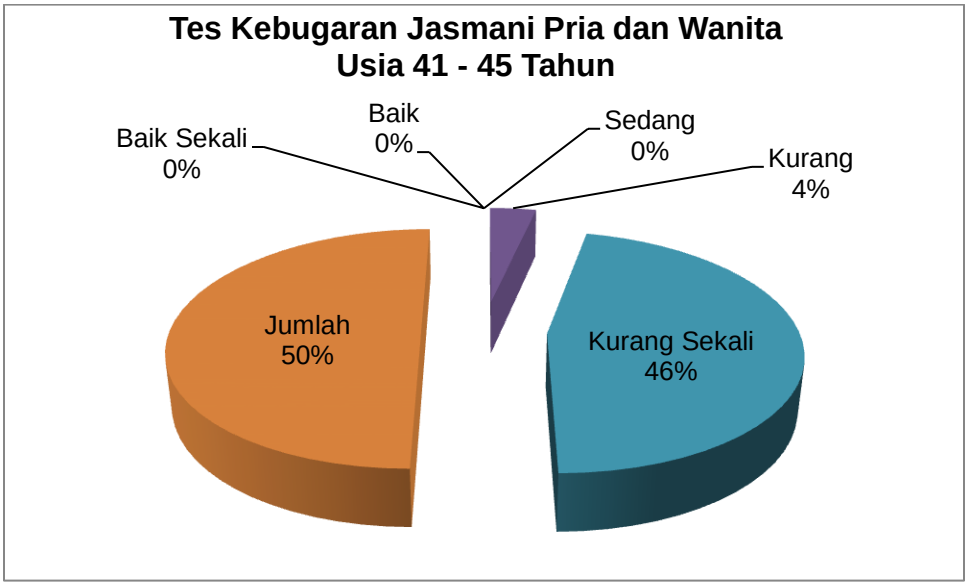
Tabel 9 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 41 – 45 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	0	0 %
4	Kurang	2	7 %
5	Kurang Sekali	28	93 %
Jumlah		30	100 %

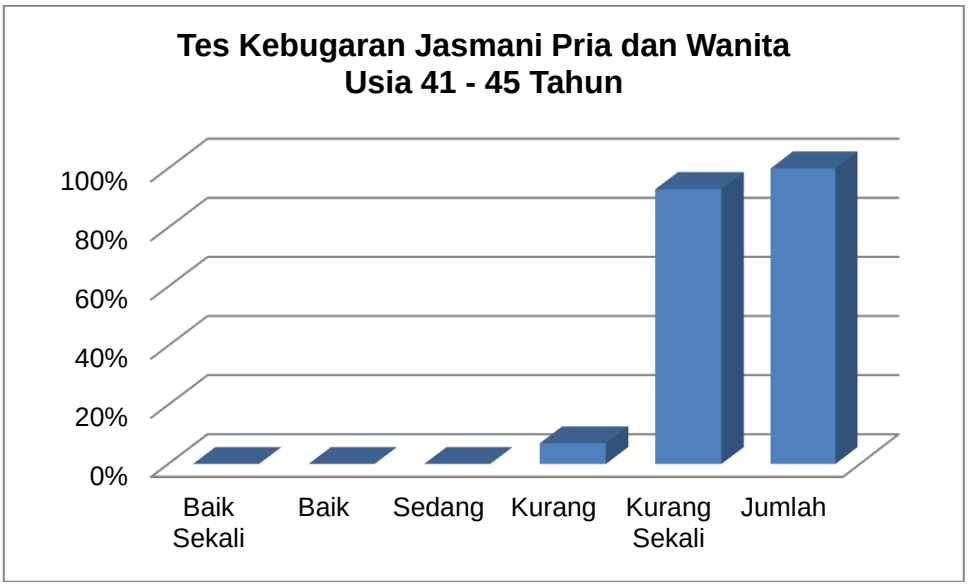
Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 41 – 45 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang sekali dengan frekuensi 28 orang dengan presentase 93 % dan kategori terendah yaitu baik sekali, baik, dan sedang tidak ada dengan persentase 0 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 41 – 45 tahun dengan sampel sebanyak 30 orang diketahui yang memiliki kategori baik sekali tidak ada dengan persentase 0 %, kategori baik tidak ada dengan persentase 0 %, kategori sedang tidak ada dengan persentase 0 %, kategori kurang berjumlah 2 orang dengan persentase 7 %, dan yang mendapatkan kategori kurang sekali berjumlah 28 orang dengan persentase 93 %. Hasil tes

kebugaran jasmani pria dan wanita usia 41 - 45 tahun dapat di lihat pada diagram pie dan diagram batang seperti dibawah ini :



Gambar 10. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita Usia 41 – 45 tahun.



Gambar 11. Diagram Batang hasil Tes Kebugaran Jasmani Pria dan Wanita Usia 41 – 45 Tahun.