

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Untuk mengetahui hasil pengukuran variabel-variabel penelitian yang terdiri dari kegiatan aktivitas fisik dan kecemasan, harus diolah menggunakan pendekatan statistika, sehingga bisa diketahui jawaban diterima atau ditolaknya hipotesis sesuai taraf nyata yang diajukan. Pada bagian ini penulis akan mengemukakan hasil-hasil penghitungan dari pengolahan data sebagaimana adanya, sesuai dengan data hasil penelitian yang penulis laksanakan. Adapun urutan-urutan hasil penghitungan disesuaikan dengan prosedur yang telah ditulis pada bab sebelumnya. Hasil pengolahan data skor kegiatan aktivitas fisik dan kecemasan, kemudian di analisis menggunakan program software komputer *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 21. Pada bagian ini penulis sajikan hasil analisis data secara sederhana berupa rangkuman. Untuk hasil analisis data secara lengkap, penulis uraikan pada bagian lampiran. Berikut ini adalah rangkuman dari hasil analisis data kegiatan aktivitas fisik dan konsentrasi siswa-siswi sekolah dasar di SDN 085 Ciumbuleuit.

Tabel 4.1

Data Aktivitas fisik

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Muhammad Arby	6	L	2178
2	Aditya Fauzi R	5	L	2138
3	M. Zidan R	5	L	2037
4	Fathir Annadzar	6	L	1990
5	Raffi Ahmadisyah	6	L	1708
6	Rafi A	5	L	2212

7	Maryadi	4	L	1825
8	Jimi Wardana	5	L	1799

Tabel Lanjutan 4.2

Data Aktifitas Fisik

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Hasil
9	Rico Pramudya	5	L	1790
10	Reswan Julianda	5	L	1571
11	Arya Ramdhani	4	L	1528
12	Beril Jessie N	6	L	1635
13	M. Fauzan J	5	L	1956
14	Adli Wastum Putra	6	L	1721
15	Ahmad Tiansyah	4	L	1456
16	Hamidah Wafia N	6	P	2159
17	Ratu Yassi A	4	P	1722
18	Mona Meilinda R	4	P	1781
19	Aurel Rhamadania	4	P	1476
20	Andini Khoiriniswan	6	P	1725
21	Febry Sapiola	5	P	1594
22	Syaniatul Aulia	4	P	1412
23	Dafina Kania D	5	P	1950
24	Reva Rosdiana	4	P	1773
25	Salwa Aulia A	5	P	1706
26	Septi Wahyuni	4	P	1583
27	Shintya A	5	P	1796
28	Jelita Nurulsavitri	6	P	1711

Anisa Waup Annas, 2018

KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

29	Artika Dewi	5	P	1652
30	Claudia Putri C	6	P	1861

Tabel 4.3
Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Nama	Sprint	AT	BD	LT	Lari	Hasil
1	Muhammad Arby	2	3	3	2	5	15
2	Aditya Fauzi	2	2	2	3	5	14
3	M. Zidan R	2	3	3	2	4	14
4	Fathir A	2	3	3	2	5	15
5	Raffi Ahmad	2	3	4	1	5	15
6	Rafi A	2	3	4	2	5	16
7	Maryadi	1	3	3	3	5	15
8	Jimi W	2	3	3	2	5	15
9	Rico P	2	2	3	3	5	15
10	Reswan J	2	3	5	3	5	18
11	Arya R	1	3	5	2	5	16
12	Beril Jessie	1	3	4	1	5	14
13	M. Fauzan J	3	1	2	4	5	15
14	Adli W	2	2	3	3	5	15
15	Ahmad T	1	1	2	1	5	10
16	Hamidah W	3	4	3	4	4	18
17	Ratu Yassi A	2	4	5	2	5	18
18	Mona M	1	2	3	1	5	12
19	Aurel R	1	3	3	2	5	14
20	Andini K	2	2	4	2	5	15

21	Febry S	1	2	4	1	4	12
22	Syaniatul A	1	3	5	2	5	16
23	Dafina	2	2	5	4	5	18
24	Reva R	2	3	5	2	4	16
25	Salwa Aulia	2	2	4	3	4	15
26	Septi W	2	4	4	1	4	15

Tabel Lanjutan 4.4

Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Nama	Sprint	AT	BD	LT	Lari	Hasil
27	Shintya A	2	2	5	4	4	17
28	Jelita N	2	2	4	4	4	16
29	Artika Dewi	1	2	4	2	4	13
30	Claudia Putri	2	3	4	2	4	15

Keterangan :

AT : Angkat Tubuh

BD : Baring Duduk

LT : Loncat Tegak

Tabel 4.5

Data Hasil Konsentrasi

No	Nama	Kelas	Jenis kelamin	Grid Exercise
1	Muhammad Arby	6	L	14
2	Aditya Fauzi R	5	L	11
3	M. Zidan R	5	L	10
4	Fathir Annadzar	6	L	9
5	Raffi Ahmadsyah	6	L	9

Anisa Waup Annas, 2018

KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

6	Rafi A	5	L	8
7	Maryadi	4	L	8
8	Jimi Wardana	5	L	8
9	Rico Pramudya	5	L	8
10	Reswan Julianda	5	L	7
11	Arya Ramdhani	4	L	7
12	Beril Jessie N	6	L	6
13	M. Fauzan J	5	L	4
14	Adli Wastum P	6	L	4
15	Ahmad Tiansyah	4	L	4
16	Hamidah Wafia	6	P	10
17	Ratu Yassi A	4	P	10
18	Mona Meilinda R	4	P	9
19	Aurel R	4	P	9
20	Andini K	6	P	9
21	Febry Sapiola	5	P	9
22	Syaniatul Aulia	4	P	8
23	Dafina Kania D	5	P	9
24	Reva Rosdiana	4	P	8
25	Salwa Aulia A	5	P	8
26	Septi Wahyuni	4	P	7
27	Shintya A	5	P	6
28	Jelita Nurulsavitri	6	P	6
29	Artika Dewi	5	P	6
30	Claudia Putri C	6	P	6

a. Deskripsi Data Aktivitas fisik, kebugaran jasmani dan konsentrasi

Hasil analisis data aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan konsentrasi diketahui sebagai berikut :

Tabel 4.6
Deskripsi Data Aktivitas fisik, kebugaran jasmani dan konsentrasi

Kelompok data	Rata-rata	Standar deviasi	N
Aktivitas fisik	1781.50	47319	30
KJ	15.83	2.91	30
Konsentrasi	7.80	2.155	30

Hasil data aktivitas fisik, kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa berjumlah 30 orang. Diketahui rata-rata hasil aktivitas fisik diperoleh skor 1781.50 dan standar deviasi 47319. Diketahui rata-rata hasil kebugaran jasmani diperoleh skor 15.83 dan standar deviasi 2.291. Dan adapun rata-rata hasil konsentrasi diperoleh skor 7.80 dan standar deviasi 2.155.

b. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum data dianalisis dengan menggunakan uji-t dan menghitung rata-rata tiap variabel, terlebih dahulu dilakukan pengujian terhadap beberapa persyaratan analisis data. Hal ini dilakukan agar penelitian yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji korelasi, uji hipotesis, dan uji determinan. Untuk lebih jelasnya deskripsi uji persyaratan analisis tersebut adalah sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki asumsi bahwa data setiap variabel yang dianalisis harus berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai atau data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Maka untuk menguji normalitas skor atau data yang diperoleh, menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan taraf signifikansi.

Anisa Waup Annas, 2018

KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Penjelasan mengenai hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.7
Rekapitulasi Hasil Perhitungan Uji Normalitas
Menggunakan *Shapiro-Wilk*

Kelompok	N	<i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>		Keterangan
		Statistic	p-value	
Aktivitas fisik	30	0.957	0.264	Normal
Kebugaran jasmani	30	0.956	0.238	Normal
Konsentrasi	30	0.941	0.099	Normal

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa pada semua variabel yaitu variabel aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan konsentrasi yang di uji dengan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai probabilitas atau nilai signifikansi $> \alpha 0,05$ maka ini berarti bahwa data variabel setiap kelompok dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Analisis didasarkan pada nilai probabilitas (Sig.) yang dibandingkan dengan derajat kebebasan $\alpha 0,05$. Dari tabel di atas diperoleh hasil bahwa untuk aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan konsentrasi siswa uji *Shapiro-Wilk* nilai probabilitas (Sig.) untuk aktivitas fisik adalah 0.264, untuk kebugaran jasmani adalah 0.238, dan untuk konsentrasi adalah 0.099

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai Sig. atau probabilitas $< 0,05$ (Distribusi tidak normal).
- 2) Nilai Sig. atau probabilitas $> 0,05$ (Distribusi Normal).

Uji Kenormalan Shapiro-Wilk:

- 1) Aktivitas fisik

Anisa Waup Annas, 2018

KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Sig. 0.264 > 0.05 (Distribusi Normal)

2) Kebugaran jasmani

Sig. 0.238 > 0.05 (Distribusi Normal)

3) Konsentrasi

Sig. 0.099 > 0.05 (Distribusi Normal)

2. Uji Korelasi dan hipotesis

Tahapan selanjutnya dari analisis data yang akan dilakukan oleh penulis adalah uji korelasi dan hipotesis. Uji korelasi ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan intelektual dengan kemampuan gerak dasar. Sedangkan uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan oleh penulis diterima atau ditolak.

Uji korelasi yang digunakan oleh penulis adalah analisis korelasi Pearson Product Moment (PPM). Adapun hasil uji dari penelitian dapat dilihat di tabel 4.5 dan 4.6. Untuk menentukan kuat atau tidaknya hubungan dari kedua variabel, selanjutnya dihitung kriteria koefisien korelasinya sebagai berikut:

Tabel 4.8
Ringkasan Hasil Uji Korelasi dengan Menggunakan Analisis Korelasi *Pearson Product Moment* Aktivitas fisik dengan Kebugaran jasmani

	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Aktivitas fisik	.565**	.001	30
Kebugaran Jasmani			30

Dari tabel di atas, korelasi antara aktivitas fisik dengan TKJI adalah sebesar 0,565.

Anisa Waup Annas, 2018

KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Tabel 4.9
Ringkasan Hasil Uji Korelasi dengan Menggunakan
Analisis
Korelasi *Pearson Product Moment* Aktivitas fisik dengan
Konsentrasi

	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Aktivitas fisik	.468**	.009	30
Konsentrasi			30

Dari tabel di atas, korelasi antara kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi adalah sebesar 0,468.

Untuk menentukan kuat tidaknya hubungan Kebugaran Jasmani dengan kemampuan Memori dan Konsentrasi dapat dilihat pada tabel 4.8.

Tabel 4.10
Interprestasi Koefisien Korelasi Nilai r
(Nagara dan Abduljabar, 2014 hlm. 107)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani sebesar = 0,565. Hal ini berarti bahwa korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani memiliki tingkat hubungan yang cukup kuat. Sedangkan nilai positif yang terdapat dalam koefisien korelasi menunjukkan bahwa

semakin tinggi nilai aktivitas fisik maka semakin tinggi pula nilai kebugaran . Sedangkan nilai koefisien korelasi antara aktivitas fisik dengan konsentrasi sebesar = 0,468. Hal ini berarti bahwa korelasi antara aktivitas fisik dengan kemampuan konsentrasi memiliki tingkat hubungan yang cukup kuat. Sedangkan nilai positif yang terdapat dalam koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai aktivitas fisik maka semakin tinggi pula nilai kemampuan konsentrasi.

Setelah dilakukan uji korelasi, maka tahapan selanjutnya adalah uji hipotesis. Seperti penulis telah sebutkan sebelumnya bahwa uji hipotesis ini dilakukan untuk menguji apakah hipotesis yang peneliti ajukan diterima atau tidak. Selain itu uji hipotesis ini juga dilakukan untuk melihat hubungan antara kedua variabel signifikan atau tidak, berikut adalah tahapan-tahapannya.

a. Menentukan hipotesis pertama

- H_0 = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.
- H_1 = Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Berdasarkan nilai probabilitas

- Jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima.
- Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

Untuk uji DUA SISI, setiap sisi dibagi menjadi 2 hingga menjadi:

- Nilai probabilitas / 2 > 0.025 maka H_0 diterima
- Nilai probabilitas / 2 < 0.025 maka H_0 ditolak

Keputusan : terlihat bahwa nilai probabilitas 0.001 untuk uji dua sisi, nilai probabilitas adalah $0.001 / 2 = 0.0005$, karena $0.0005 < 0.025$ maka H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

b. Menentukan hipotesis kedua

Anisa Waup Annas, 2018

KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

- H_0 = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan konsentrasi
- H_1 = Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan konsentrasi

Berdasarkan nilai probabilitas

- Jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima.
- Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

Untuk uji DUA SISI, setiap sisi dibagi menjadi 2 hingga menjadi:

- Nilai probabilitas $/ 2 > 0.025$ maka H_0 diterima
- Nilai probabilitas $/ 2 < 0.025$ maka H_0 ditolak

Keputusan : terlihat bahwa nilai probabilitas 0.009 untuk uji dua sisi, angka probabilitas adalah $0.009 / 2 = 0.0045$, karena $0.0045 < 0.025$ maka H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan konsentrasi.

Koefisien Determinan

Uji determinan ini dilakukan untuk mengetahui besar kecilnya sumbangan variabel X, terhadap variabel Y. Khusus untuk uji deteminan ini penulis tidak menggunakan aplikasi SPSS melainkan penulis menghitungnya secara manual dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KP : Nilai Koefisien Determinan

r : Nilai Koefisien Korelasi

Setelah dilakukan perhitungan untuk menentukan nilai dari koefisien determinan maka didapatkan hasil sebesar 31,92% yang artinya aktivitas fisik memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani sebesar 31,92% dan sisanya 68,08% dipengaruhi oleh faktor lain.

Setelah dilakukan perhitungan untuk menentukan nilai dari koefisien determinan maka didapatkan hasil sebesar 21,90% yang artinya kebugaran jasmani memberikan kontribusi

Anisa Waup Annas, 2018

KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

terhadap kemampuan konsentrasi sebesar 21,90% dan sisanya 78,10% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Pembahasan

Seperti telah penulis uraikan sebelumnya bahwa tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan konsentrasi. Berdasarkan pengolahan dan hasil dari analisis data peneliti menemukan beberapa penemuan. Untuk skor tertinggi dari aktivitas fisik adalah 2212 dan skor terendahnya adalah 1412 dengan nilai rata-rata 11781,50. Sedangkan untuk skor tertinggi dari kebugaran jasmani adalah 20 sedangkan skor terendahnya adalah 10 dengan nilai rata-rata 15,83 dan untuk skor tertinggi dari tes konsentrasi adalah 14 dan nilai terendah 3 dengan nilai rata-rata 7,90. Selain itu penulis juga menemukan bahwa setelah dilakukan pengolahan dan analisis data untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan kemampuan konsentrasi pada siswa SDN 085 Ciumbuleuit maka dapat ditarik kesimpulan di bawah ini:

1. Hipotesis Pertama

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Sebagaimana diungkap di bagian sebelumnya koefisien korelasi hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani adalah sebesar 0,565. Yang setelah diuji dengan signifikansinya, hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang cukup kuat dan aktivitas fisik turut menentukan kebugaran jasmani seseorang. aktivitas fisik memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani sebesar 31,92% dan sisanya 68,08% dipengaruhi oleh faktor lain, ini menjadi bukti bahwa aktivitas fisik memberikan kontribusi yang cukup kuat terhadap kebugaran jasmani. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Desi Ardiyani (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani. Data tersebut merupakan bukti empirik bahwa kebugaran jasmani

Anisa Waup Annas, 2018

KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

diperoleh dari aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Jika pada usia anak-anak hingga remaja aktivitas yang dilakukan tergolong sedang bahkan tinggi maka kebugaran jasmaninya pasti baik, sehingga akan memberikan manfaat baik ketika di sekolah maupun di rumah.

2. Hipotesis Kedua

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kemampuan konsentrasi

Sebagaimana di ungkap di bagian sebelumnya koefisien korelasi hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi adalah sebesar 0,468. Yang setelah diuji dengan signifikansinya, hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan konsentrasi memiliki hubungan yang cukup kuat dan aktivitas fisik turut menentukan konsentrasi seseorang. Aktivitas fisik memberikan kontribusi terhadap konsentrasi sebesar 21,90% dan sisanya 78,10% dipengaruhi oleh faktor lain, ini menjadi bukti bahwa aktivitas fisik memberikan kontribusi yang cukup kuat terhadap konsentrasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Wiraputri (2011) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kemampuan konsentrasi, Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat meningkatkan daya reaksi, konsentrasi seseorang.

3. Hipotesis ketiga

Aktivitas fisik lebih besar berkontribusi terhadap aspek kebugaran jasmani

Berdasarkan penjelasan di atas sudah terlihat yang lebih besar berkontribusi yaitu kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani.