

**SURVEI MINAT SISWA DAN SISWI KELAS 12 SMA AL-MUSLIM
TERHADAP MANFAAT OLAHRAGA**

Karya Tulis Ilmiah

Di susun untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan



Oleh:

Muhammad Rafa Adiya Pratama

NIS: 161710046

SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) AL MUSLIM

Jalan Raya Setu, Kp. Bahagia, Telp. (021) 88335907 Fax. (021) 8831167,

88362227

TAMBUN-BEKASI

2018

KARYA TULIS ILMIAH

**SURVEI MINAT SISWA DAN SISWI KELAS 12 SMA AL-MUSLIM
TERHADAP MANFAAT OLAHRAGA**

Yang di persiapkan dan disusun oleh:

MUHAMMAD RAFA ADIYA PRATAMA

NIS : 161710046

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji (Penyanggah)

Pada tanggal 09 Oktober 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

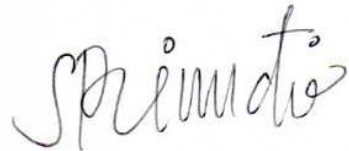
Susunan Tim Penguji

Penyanggah,



Miftahul Fitroh, S. Pd. I.

Pembimbing,



Sri Widowati, S.Psi

Tambun, 12 Oktober 2018

Kepala SMA Al-Muslim,



Dra. Reni Nurhidayati.

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA TULIS

Survei Minat Siswa dan Siswi Kelas 12 SMA Al-Muslim Terhadap Manfaat Olahraga

Bidang Penelitian : Pendidikan
Nama Peneliti : Muhammad Rafa Adiya Pratama
NIS : 161710046
Email : rafaadiya12@gmail.com
Alamat Rumah : Dukuh Bima Buana 11 no 31 RT.04 Tambun
Selatan, Bekasi
Tlp. : 087884363030

Menyatakan bahwa substansi ini, yang berjudul “Survei Minat Siswa-Siswi Kelas 12 SMA Al-Muslim Terhadap Manfaat Olahraga” telah di revisi dan di setujui / disahkan oleh pembimbing guru pembimbing

Disahkan pada tanggal :

Pembimbing

Peneliti

Sri Widowati, S.Psi

M.Rafa A

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa karya tulis yang telah saya susun sebagai syarat kelulusan serta syarat untuk memperoleh nomor peserta Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) dari SMA Al-Muslim Tambun seluruhnya merupakan hasil karya tulis saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tugas akhir yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian karya tulis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi-sanksi dari SMA Al-Muslim Tambun sesuai peraturan yang berlaku di SMA Al-Muslim Tambun.

Bekasi, 04 Oktober 2018

Yang membuat pernyataan,

Muhammad Rafa Adiya Pratama

MOTTO

Jangan mudah menyerah, teruslah mencoba karena orang sukses tidak mudah menyerah.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan limpahan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul '*Survey Minat Siswa dan Siswi Kelas XII SMA Al Muslim Terhadap Manfaat Olahraga*'. Tujuan dari penulisan karya tulis ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memenuhi persyaratan kelulusan.

Penyusun karya tulis ini, sebagai salah satu syarat kelulusan, tentunya tidak terlepas dari bantuan dan peran serta dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih pada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kesabaran, kemudahan, dan berbagai macam nikmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.
2. Ibu Dra.Reni Nurhidayati, selaku kepala sekolah SMA Al-Muslim yang kesibukannya beliau tetap memberikan arahan secara umum tentang pembuatan karya tulis ini.
3. Ibu Siti Mugi Rahayu, M.Pd selaku Wakil Kepala Bidang Kurikulum SMA Al Muslim sekaligus penyanggah yang telah menyanggah dan memperbaiki kesalahan-kesalahan di dalam karya tulis ini.
4. Ibu Sri Widowati, S.Psi selaku pembimbing yang telah memberikan banyak arahan, penjelasan dan dukungan untuk tetap bersemangat menyelesaikan karya tulis ini
5. Orang tua dan keluarga, yang selalu mendukung penulis baik moril maupun materil serta doa yang sangat berharga untuk penulis serta dukungan penuh yang di jadikan sebagai acuan semangat untuk penulis
6. Ibu Ainun Jariah, S.Pdi selaku wali kelas, yang telah memberikan perhatian, didikan, motivasi, dan selalu meningkatkan untuk menyelesaikan karya tulis ini.
7. Teman-teman, yang turut serta membantu, memotivasi dan memberikan dukungan untuk tetap bersemangat dalam meyelesaikan karya tulis ini, khususnya siswa dan siswi 12 IPS.

Demikian yang dapat saya sampaikan, kritik dan saran sifatnya membangun dari para pembaca yang sangat di harapkan untuk perbaikan karya tulis dimasa

yang akan datang. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri maupun orang lain, dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Bekasi, Oktober 2018

Penulis,

Muhammad Rafa Adiya

DAFTAR ISI

MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	x
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
BAB 2	4
KAJIAN TEORI	4
A. Kajian Pustaka.....	4
B. Hipotesis	10
BAB 3	11
METODE PENELITIAN.....	11
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	11
B. Deifinisi operasional.....	11
C. Tempat dan Waktu Penelitian	11
D. Populasi dan Sampel	12
E. Instrumen dan Bahan Penelitian	12
F. Cara Penelitian.....	12
G. Analisis Data	13
B. Pembahasan.....	34
BAB 5	35
PENUTUP	35
A. Kesimpulan	35

B. Saran.....	35
LAMPIRAN ANGKET	37
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	41

**SURVEI MINAT SISWA DAN SISWI KELAS 12 SMA AL-MUSLIM
TERHADAP MANFAAT OLAHRAGA**

Muhammad Rafa Adiya Pratama

XII IPS, SMA Al-Muslim

NIS : 3131407090

ABSTRAK

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikus seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut itulah olahraga.

Survey merupakan penelitian yang mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menanyakan melalui angket atau interview supaya nantinya menggambarkan berbagai aspek dari populasi.

Berdasarkan data yang di peroleh dari hasil penelitian, siswa dan siswi SMA Al-Muslim terhadap manfaat olahraga, siswa dan siswi lebih menyukai aktivitas yang lainnya seperti bermain game atau yang lainnya di bandingkan berolahraga.

Kesimpulan dari hasil peneliti bahwa responden kurang menyukai berolahraga untuk dijadikan sebagai aktivitas yang rutin dan responden juga telah mengetahui manfaat dari berolahraga.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya olahraga adalah salah satu hal yang di gemari oleh berbagai orang dalam pengobatan atau kesehatan. Olahraga sendiri adalah proses yang bersifat sistematis yang dapat berbentuk kegiatan untuk mengembangkan jasmani maupun rohani yang di lakukan individu atau berkelompok. Olahraga sendiri berasal dari bahasa latin yaitu “disportare” atau “deportare” dalam bahasa itali “deporte” artinya adalah menyenangkan ,pemeliharaan, atau menghibur untuk bergembira. Bisa dikatakan olahraga adalah kesibukan manusia manusia untuk menghibur diri sambil menjaga jasmaninya.

Olahraga dan bermain memiliki hubungan yang sangat erat dan saling terkait. Olahraga adalah bentuk dari permainan yang disempurnakan. Contohnya: Tennis lapangan, Bola voli, Bulu tangkis, jogging, bersepedah, Berenang, Basket, dan Futsal contoh tersebut adalah olahraga yang sangat di gemari oleh banyak orang. Olahraga sendiri merupakan hal yang baik untuk meredakan stress lalu melancarkan peredaran darah lalu dapat menghilangkan hal hal negatif pada otak dan dapat meredakan otot otot yang kaku, atau merenggangkan otot yang kaku dan tegang. Lalu olahraga itu sendiri memiliki beragam cara dan manfaat di setiap bidangnya

Contohnya dalam bidang olahraga tennis lapangan dimainkan dengan cara, satu lawan satu atau yang bisa disebut denga bermain single, tetapi tennis lapangan bisa dimainkan sampai 4 orang atau yang disebut double. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola karet. Tennis lapangan adalah permainan memainkan bola dengan cara pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola karet tersebut. Dan manfaat tennis lapangan yaitu, bisa memiliki kekuatan yang lebih tinggi, optimis, dan meningkatkan rasa percaya diri walaupun dalam ke- adaan tertekan, bingung, dan cemas di bandingkan atlet lainnya.

Lalu cara dan manfaat dalam bidang olahraga Bola voli, yaitu dengan cara melewatkan bola di atas net supaya bisa jatuh menyentuh lapangan lawan dan

mengantisipasi pergerakan dari tim lawan agar bisa bertahan dan manfaatnya dapat meningkatkan stamina, dapat mencegah osteoporosis, dapat membakar lemak, dapat memperlancar metabolisme, meningkatkan koordinasi mata dan tangan.

Lalu cara dan manfaat olahraga dalam bidang bulu tangkis, yaitu cara memainkannya adalah melewati jaring-jaring agar jatuh di lantai lapangan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha untuk mencegah serangan lawan dapat mencegah penyakit jantung, dapat mencegah penyakit kanker, dapat mencegah atau menghilangkan stress.

Lalu manfaat olahraga dalam bidang renang, yaitu dapat meninggikan badan, dapat menyehatkan jantung, dapat melatih pernafasan, dapat menurunkan resiko diabetes, bisa menjadi alternatif terapi saat cedera.

Lalu manfaat olahraga dalam bidang basket, yaitu dapat menstabilkan hormon wanita, dapat meningkatkan fungsi otak, dapat menurunkan berat badan, melatih seluruh tubuh, dapat melatih ketangkasan, dan dapat melatih bekerja sama dengan tim.

Karena olahraga memiliki banyak manfaat di setiap sekolah diwajibkan adanya pelajaran olahraga, terutama di SMA AL-MUSLIM. Sekolah seharusnya selalu memfasilitasi sarana olahraga agar setiap muridnya selalu giat dalam berolahraga karena sekolah banyak memfasilitasi sarana olahraga, sekolah melihat potensi dari setiap muridnya yang berprestasi di dalam berbagai bidang olahraga seperti futsal dan basket yang paling banyak ada di sekolah besar maupun sekolah kecil, terutama di SMA AL-MUSLIM.

Dalam hal ini sebaiknya sekolah memberikan peluang kepada siswa atau siswi yang memiliki minat dan bakat untuk mengikuti ajang kompetisi. Agar sekolah juga mendapatkan citra yang baik di dalam bidang olahraganya, dan ketika siswa dan siswi tersebut banyak mendapatkan penghargaan dari ajang kompetisi tersebut, akan membuat siswa dan siswi lainnya menjadi tertarik untuk melanjutkan prestasi tersebut dan akan membuat banyak calon-calon siswa dan siswi berprestasi yang baru di sekolah dan akan membuat banyak anak bangsa untuk meneruskan atlet-atlet yang sekarang sudah tua atau sudah tidak produktif.

Dengan cara itu sekolah harus memberikan pelatihan-pelatihan extra atau khusus untuk anak-anak yang memiliki talenta atau bakat, agar siswa dan siswi

siap untuk menghadapi berbagai ajang yang bergengsi seperti ajang antar daerah atau antar provinsi yang notabene lawannya kuat kuat atau juara bertahan.

Tujuan penulis (saya sendiri) mengangkat judul ini agar semua orang tau awal nama dari olahraga itu sendiri apa lalu kegunaan olahraga itu apa dan mungkin

sebagian orang belum tau sebenarnya ada segudang manfaat di dalam olahraga yang mempunyai kelebihan tersendiri

B. Identifikasi Masalah

Seperti yang sudah di jelaskan pada latar belakang di atas, kiranya perlu diidentifikasi sejumlah masalah tentang kesadaran siswa kelas XII SMA AL-MUSLIM terhadap manfaat olahraga antara lain sebagai berikut:

1. Apakah siswa dan siswi kelas XII SMA AL-MUSLIM telah menyadari bahwa olahraga mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan?
2. Bagaimana respon siswa dan siswi kelas XII SMA AL-MUSLIM setelah menyadari bahwa olahraga memiliki banyak manfaat?
3. Apa pengaruh siswa dan siswi kelas XII SMA AL-MUSLIM setelah melakukan kegiatan olahraga seperti yang ada di contoh latar belakang di atas?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti berpendapat bahwa pembatasan masalah adalah banyak nya manfaat pada olahraga

D. Perumusan Masalah

Dalam perumusan masalah ini peneliti ingin menyampaikan dan meneliti tentang survei siswa dan siswi SMA Al-Muslim dalam manfaat olahraga. Maka dari itu peneliti merumuskan masalah seberapa besarnya manfaat olahraga terhadap siswa dan siswi SMA AL-Muslim

BAB 2

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Pengertian Survei

Survey merupakan penelitian yang mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menanyakan melalui angket atau interview supaya nantinya menggambarkan berbagai aspek dari populasi (Faenkel dan Wallen, 1990). Survey merupakan salah satu jenis penelitian yang banyak dilakukan oleh peneliti dalam bidang sosiologi, bisnis, politik, pemerintahan dan pendidikan.

Survey dibedakan dari percobaan (eksprimen) yang lebih banyak dilakukan dalam peneliti ilmu – ilmu pengetahuan alam (natural sciencies). Kalau dalam percobaan si peneliti dapat mengatur atau memberikan perlakuan (treatment) tertentu pada variabel, maka dalam penelitian survey si peneliti hanya bertindak sebagai pengamat dan tidak boleh sama sekali mempengaruhi terjadinya data atau variabel yang dikerjakan oleh pelaksana survey hanyalah mencatat data seperti apa adanya dan kemudian berusaha menganalisis dan menginterpretasikan data tersebut untuk kemudian mengambil kesimpulan dari padanya.

<http://www.kumpulancontohmakalah.com/2015/11/pengertian-dan-contoh-penelitian-survey.html>

2. Pengertian Siswa Dan Siswi

Siswa sendiri merupakan seorang pelajar atau murid yang sedang duduk dibangku SD (Sekolah Dasar), SMP (Sekolah Menengah Pertama) dan SMA (Sekolah Menengah Atas). Seorang siswa dan siswi yang belajar dalam mendapatkan ilmu pengetahuan agar bisa mencapai cita-cita dan impiannya. Seorang siswa adalah seorang anak yang sedang menempuh pendidikan dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas itulah yang disebut dengan siswa dan siswi.

(<https://www.masterpendidikan.com/2017/03/pengertian-siswa-secara-umum-dan-para-ahli.html>)

3. Pengertian Manfaat

Manfaat penelitian adalah kegunaan hasil penelitian nanti, baik bagi kepentingan pengembangan program maupun kepentingan ilmu pengetahuan. Oleh sebab itu, dalam manfaat penelitian ini harus diuraikan secara terperinci manfaat atau apa gunanya hasil penelitian nanti. Dengan kata lain, data (informasi) yang akan diperoleh dari penelitian tersebut akan dimanfaatkan untuk apa, dalam rangka pengembangan program kesehatan. Dari segi ilmu, data atau informasi yang diperoleh dari penelitian tersebut akan mempunyai kontribusi apa bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Secara spesifik, manfaat penelitian di bidang apapun seyogyanya mencakup dua aspek, yakni:

Manfaat praktis atau aplikatif adalah manfaat penelitian dari aspek praktis atau aplikatif, yakni manfaat penelitian bagi program. Di bidang kesehatan dengan sendirinya manfaat penelitiannya adalah bagi pembangunan kesehatan atau bagi pengembangan program kesehatan

Manfaat teoritis atau akademis adalah manfaat penelitian dari aspek teoritis yakni manfaat penelitian bagi pengembangan ilmu. Di bidang kesehatan atau kedokteran dengan sendirinya manfaat penelitian tersebut harus dapat menambah khasanah ilmu kesehatan, khususnya terkait dengan kekhususan bidang kesehatan yang diteliti.

Bagi beberapa penelitian akademis (mahasiswa), kadang-kadang manfaat penelitian ini juga dilihat dari kepentingan pribadi peneliti yakni sebagai pengalaman proses belajar mengajar khususnya dalam bidang metodologi penelitian. Sebenarnya manfaat penelitian seperti ini tidak perlu dicantumkan karena memang penelitian apa saja bagi peneliti otomatis merupakan pengalaman pribadi dalam melakukan penelitian.

(Soekidjo, 2010)

(<https://konsultasiskripsi.com/2017/08/24/pengertian-manfaat-penelitian-skripsi-dan-tesis/>)

4. Pengertian Olahraga

Pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bhs Perancis Kuno desport yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar th. 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Olahraga adalah kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seorang. Olahraga juga adalah satu diantara cara utama untuk mereduksi stress. Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress. Oleh karenanya, benar-benar disarankan pada tiap-tiap orang untuk lakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur serta terseruktur dengan baik.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung, dan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress selain dari manfaat yang telah di sebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit.

Agar manfaat yang dicapai lebih maksimal, para ahli merekomendasikan untuk melakukan 20 sampai 30 menit aktivitas aerobik tiga kali atau lebih dalam seminggu serta berbagai kegiatan olahraga lainnya untuk menguatkan otot dan peregangan setidaknya dua kali seminggu. Namun, jika tidak bisa melakukan kegiatan berolahraga setiap hari bisa menggantinya dengan melakukan kegiatan sehari-hari dengan mengumpulkan 30 menit atau lebih dengan melakukan kegiatan mengepel.

(<http://katarpasireurih.blogspot.com/2014/05/pengertian-olahraga-secara-umum.html>)

Olahraga juga dapat dilakukan oleh siapa saja seperti dengan orangtua kita atau dengan saudara, sepupu, dan teman kita. Seperti yang nabi perintahkan pada orangtua kita untuk mengajari anak-anaknya berenang dan memanah dan juga yang seperti dikatakan dalam hadits : “Ajarkan putera-puteramu berenang dan memanah” (HR. Ath-Thahawi).

B. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau pernyataan sementara yang di ungkapkan secara deklaratif yang menjadi jawaban dari sebuah permasalahan dengan cara menarik kesimpulan dari pengertian yang terdapat pada kajian teori. Dugaan yang di buat oleh peneliti tidaklah mutlak, karena belum bisa menunjukkan bukti dan fakta yang benar dalam masalah ini.

Berdasarkan pengertian di atas peneliti mengajukan hipotesis bahwa sebageian siswa dan siswi SMA AL-Muslim kelas 12 terhadap manfaat olahraga belum terbukti dengan benar melakukan kegiatan olahraga.

BAB 3

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian

Metode yang dilakukan penelitian adalah dengan menggunakan metode survei, yaitu penelitian yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang sama atau sejenisnya dari berbagai orang dengan menggunakan angket. Untuk memperoleh fakta dari gejala yang ada dan hasilnya untuk pembuatan rencana dan pengambilan keputusan.

Dari segi rancangan penelitian yang peneliti gunakan yaitu penelitian observasional, artinya penulis melakukan pengamatan langsung kepada responden dengan melakukan penyebaran kuisioner atau angket untuk di analisis.

B. Deifinisi operasional

Variabel adalah factor yang apabila diukur akan memberikan nilai yang bermacam-macam. Variabel dibagi menjadi dua macam yaitu variabel tunggal dan terikat.

Dalam penelitan ini peneliti menggunakan variabel tunggal yaitu variabel yang mendeskripsikan suatu unsur atau factor di suatu gejala yang termasuk varibel tersebut dan tidak terikat.

Variabel tunggal yang peneliti berikan adalah minat siswa dan siswi SMA AL-Muslim kelas 12 terhadap manfaat olahraga.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat : SMA AL Muslim

Tanggal : 21 September 2018

D. Populasi dan Sampel

Populasi yang akan diteliti peneliti adalah 50 siswa dan siswi SMA AL-Muslim kelas 12. Diantaranya kelas XII IPA 1 terdapat 10 siswa dan siswi, XII IPA 2 terdapat 10 siswa dan siswi, XII IPA 3 terdapat 10 siswa dan siswi, XII IPA 4 terdapat 10 siswa dan siswi, XII IPS terdapat 10 siswa dan siswi.

Sampel adalah wakil atau sebagian populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini sampel yang diambil berjumlah 50 siswa dan siswi dari seluruh siswa dan siswi kelas 12 SMA Al-Muslim.

E. Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah angket. Angket adalah salah satu alat dalam penelitian berupa daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada para responden.

Angket terbagi menjadi, angket tertutup, terbuka, terbuka tertutup, angket langsung, angket tidak langsung. Peneliti memakai angket langsung dengan metode acak.

Bahan penelitian yang digunakan adalah kertas angket yang berisi 20 pertanyaan dan berjumlah 50 lembar.

F. Cara Penelitian

Karya tulis ini menggunakan sampel acak, yaitu dimana peneliti memilih responden dengan cara pengundian. Cara pertama mengumpulkan seluruh data siswa dan siswi kelas 12 SMA Al-Muslim. Kemudian setiap nama ditulis di sebuah kertas kecil dan kertas itu digulung lalu dimasukkan ke dalam sebuah wadah. Peneliti akan mengambil gulungan nama itu secara acak. Nama siapa yang tertulis di kertas yang telah diambil oleh peneliti, dialah yang akan mendapatkan angket dari peneliti.

G. Analisis Data

Analisis hasil penelitian ini adalah:

1. Rata-rata atau mean adalah jumlah keseluruhan di bagi dengan keseluruhan unit atau kategori. Rumus yang digunakan:

$$\text{Mean} : \frac{x_1+x_2+x_3+\dots+x_n}{N}$$

Keterangan :

- X : besar nya bilangan
- N: banyak nya unit

2. Median adalah nilai tengah dari dua unit dengan cara membagi seluruh bilangan menjadi dua bagian sama besar.

3. Modus adalah frekuensi terbesar di antara dua unit

BAB 4

Hasil Penelitian

1. Apa jenis kelamin anda?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Laki-Laki	20	20	40%	40%
Perempuan	30	50	60%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Perempuan

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini “perempuan”

Mean : $(20+30) : 2=25$

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini “perempuan”

Median : $(20+30) : 2=25$

Jadi nilai tengah terdapat pada jawaban “perempuan”

2. Apa jurusan anda?

Kategori	F	FK	F%	FK%
IPA	40	40	80%	80%
IPS	10	50	20%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : IPA

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini "IPA"

Mean : $(40+10) : 2=25$

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini "IPA"

Median : $(40+10) : 2=25$

Jadi nilai tengah terdapat pada jawaban "IPA"

3. Umur berapa anda sekarang?

Kategori	F	FK	F%	FK%
17-18 tahun	50	50	100%	100%
19-20 tahun	0	50	0%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : 17-18 tahun

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini "17-18" tahun

Mean : $(50+0) : 2=25$

Jadi nilai rata-rata kuisioner ini "17-18" tahun

Median : $(50+0) : 2=25$

Jadi nilai tengah terdapat pada jawaban "17-18" tahun

4. Apakah anda tertarik dengan olahraga?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Iya	30	30	60%	60%
Tidak	12	42	24%	84%
Biasa saja	8	50	16%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Iya

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini “Iya”

Mean : $(30+12+8) : 3=17$

Jadi nilai rata-rata dari kuisioner ini “Iya”

Median : $(30+12+8) : 2=25$

Jadi nilai tengah terdapat pada jawaban “Iya”

5. Apakah olahraga penting bagi anda ?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Iya	28	28	56%	56%
Tidak	2	30	4%	60%
Biasa saja	20	50	40%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Iya

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini “Iya”

Mean : $(28+2+20) : 3=17$

Jadi nilai rata-rata dari kuisioner ini “Iya”

Median : $(28+2+20) : 2=25$

Jadi nilai tengah terdapat pada jawban “Iya”

6. Menurut anda manfaat olahraga sebagai ?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Kebutuhan	12	12	24%	24%
Untuk bersenang senang	10	22	20%	44%
Kesehatan	28	50	56%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Kesehatan

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini “Kesehatan”

Mean : $(12+10+28) : 3=17$

Jadi nilai rata-rata dari kuisioner ini “Kesehatan”

Median : $(12+10+28) : 2=25$

Jadi nilai tengah terdapat pada jawaban “Kesehatan”

7. Apakah anda lebih suka melakukan olahraga bersama sama ?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Iya	30	30	60%	60%
Tidak	12	42	24%	84%
Tidak tahu	8	50	16%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Iya

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisisioner ini “Iya”

Mean : $(30+12+8) : 3=17$

Jadi nilai rata-rata dari kuisisioner ini “Iya”

Median : $(30+12+8) : 2=25$

Jadi nilai tengah yang terdapat pada jawaban ini “Iya”

8. Apa olahraga yang anda sukai ?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Futsal	15	15	30%	30%
Basket	15	30	30%	60%
Lainnya	20	50	40%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Lainnya

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini “Lainnya”

Mean : $(15+15+20) : 3=17$

Jadi nilai rata-rata dari kuisioner ini “Lainnya”

Median : $(15+15+20) : 2=25$

Jadi nilai tengah dari kuisioner ini “Lainnya”

9. Menurut anda lebih baik olahraga dimana ?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Indoor	0	0	0%	0%
Outdoor	50	50	100%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Outdoor

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini “Outdoor”

Mean : $(0+50) : 2=25$

Jadi nilai rata-rata dari kuisioner ini “outdoor”

Median : $(0+50) : 2=25$

Jadi nilai tengah dari kuisioner ini “outdoor”

10. Apakah anda lebih menyukai pelajaran olahraga dari pada pelajaran lainnya?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Iya	33	33	66%	66%
Tidak	7	40	14%	80%
Biasa saja	10	50	20%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Iya

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisisioner ini "Iya"

Mean : $(33+7+10) : 3=17$

Jadi nilai rata-rata dari kuisisioner ini "Iya"

Median : $(33+7+10) : 2=25$

Jadi nilai tengah dari kuisisioner ini "Iya"

11. Apakah anda setuju jika di berlakukannya pelajaran olahraga seminggu lebih dari 1 kali ?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Setuju	40	40	80%	80%
Tidak setuju	10	50	20%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Setuju

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisisioner ini “Setuju”

Mean : $(40+10) : 2=25$

Jadi nilai rata-rata dari kuisisioner ini “Setuju”

Median : $(40+10) : 2=25$

Jadi nilai tengah dari kuisisioner ini “Setuju”

12. Menurut anda pelajaran olahraga di SMA Al-Muslim berjalan secara efektif ?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Efektif	30	30	60%	60%
Tidak efektif	20	50	40%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Efektif

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisisioner ini “Efektif”

Mean : $(30+20) : 2=25$

Jadi nilai rata-rata dari kuisisioner ini “Efektif”

Median : $(30+20) : 2=25$

Jadi nilai tengah dari kuisisioner ini “Efektif”

13. Apakah fasilitas olahraga di SMA Al-Muslim tercukupi ?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Cukup	14	14	28%	28%
Tidak cukup	36	50	72%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Tidak cukup

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini “Tidak cukup”

Mean : $(14+36) : 2=25$

Jadi nilai rata-rata dari kuisioner ini “Tidak cukup”

Median : $(14+36) : 2=25$

Jadi nilai tengah dari kuisioner ini “Tidak cukup”

14. Anda lebih suka mempelajari olahraga dengan cara ?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Teori	8	8	16%	16%
Praktek	42	50	84%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Praktek

Jadi yang lebih banyak memilih kuisisioner ini “Praktek”

Mean : $(8+42) : 2 = 25$

Jadi nilai rata-rata dari kuisisioner ini “Praktek”

Median : $(8+42) : 2=25$

Jadi nilai tengah dari kuisisioner ini “Praktek”

15. Menurut anda bagaimana pelajaran olahraga di SMA Al-Muslim ?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Optimal	50	50	100%	100%
Tidak optimal	0	50	0%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Optimal

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisioner ini “Optimal”

Mean : $(0+50) : 2=25$

Jadi nilai rata-rata dari kuisioner ini “Optimal”

Median : $(0+50) : 2=25$

Jadi nilai tengah dari kuisioner ini “Optimal”

16. Menurut anda, bagaimana cara menghilangkan kebosanan dalam pelajaran olahraga?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Memperbanyak praktek olahraga	25	25	50%	50%
Mengadakan lomba olahraga antar kelas	20	45	40%	45%
Lainnya	5	50	10%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Memperbanyak praktek olahraga

Jadi, mayoritas yang mengisi kuisisioner ini adalah “Memperbanyak praktek olahraga”

Mean : $(25+20+5) = 50 : 3 = 17$

Jadi, rata-rata yang mengisi kuisisioner ini adalah “Memperbanyak praktek olahraga”

Median : $(25+20+5) = 50 : 2 = 25$

Jadi nilai tengah dari kuisisioner ini terdapat pada “Memperbanyak praktek olahraga”

17. Apakah pelajaran olahraga di SMA Al-Muslim masih tergolong membosankan atau tidak?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Membosankan	10	10	20%	20%
Tidak membosankan	5	15	10%	30%
Biasa saja	35	50	70%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Biasa saja

Jadi, mayoritas yang mengisi kuisioner ini adalah “Biasa saja”

Mean : $(10+5+35) = 50 : 3 = 17$

Jadi, rata-rata dari kuisioner ini adalah “Biasa saja”

Median : $(10+5+35) = 50 : 2 = 25$

Jadi, nilai tengah dari kuisioner ini adalah “Biasa saja”

18. Anda lebih suka memanfaatkan waktu anda untuk berolahraga atau untuk hal yang lainnya?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Olahraga	20	20	40%	40%
Lainnya	30	50	60%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Lainnya

Jadi yang lebih banyak mengisi kuisisioner ini adalah “Lainnya”

Mean : $(20+30) : 2 = 25$

Jadi, rata-rata dari kuisisioner ini adalah “Lainnya”

Median : $(20+30) : 2 = 25$

Jadi, nilai tengah kuisisioner ini adalah “Lainnya”

19. Apa yang membuat anda malas untuk berolahraga di SMA Al-Muslim?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Fasilitas tidak mencukupi	15	15	30%	30%
Membosankan	10	25	20%	20%
Jam pelajaran olahraga di lakukan pada siang hari	25	50	50%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Jam pelajaran olahraga di lakukan pada siang hari

Jadi, yang paling banyak mengisi kuisisioner ini “jam pelajaran olahraga di lakukan pada siang hari”

Mean : $(15+10+25) : 3 = 17$

Jadi, rata-rata kuisisioner ini adalah “Jam pelajaran olahraga di lakukan pada siang hari”

Median : $(15+10+25) : 2 = 25$

Jadi, nilai tengah kuisisioner ini adalah “Jam pelajaran olahraga di lakukan pada siang hari”

20. Menurut anda efektif-kah pelajaran olahraga selama 2 jam?

Kategori	F	FK	F%	FK%
Tidak efektif	15	15	30%	30%
Efektif	35	50	70%	100%
Jumlah	50	50	100%	100%

Modus : Efektif

Jadi, yang paling banyak mengisi kuisisioner ini adalah “Efektif”

Mean : $(15+35) : 2 = 25$

Jadi, rata-rata kuisisioner ini adalah “Efektif”

Median : $(15+35) : 2 = 25$

Jadi, nilai tengah kuisisioner ini adalah “Efektif”

B. Pembahasan

Pengujian data dalam karya tulis ini adalah melalui angket yang di berikan kepada sebagian besar responden yang merupakan siswa kelas 12 SMA Al-Muslim. 60% responden berjenis kelamin perempuan, 80% responden berasal dari jurusan IPA, 100% responden berumur 17-18 tahun, 60% responden tertarik dengan olahraga, 56% responden mengatakan bahwa olahraga itu penting bagi mereka, 56% responden menjawab manfaat olahraga sebagai kesehatan, 60% responden mengatakan bahwa mereka lebih suka olahraga bersama sama, 40% responden menjawab menyukai olahraga lainnya, 100% responden mengatakan lebih baik berolahraga di outdoor, 66% responden menyukai pelajaran olahraga dari pada pelajaran lainnya, 80% responden menjawab setuju jika pelajaran olahrag di berlakukan seminggu lebih dari 1 kali, 60% responden mengatakan pelajaran olahraga berjalan secara efektif, 72% responden mengatakan fasilitas olahraga di SMA Al-Muslim tidak mencukupi, 84% responden lebih menyukai olahraga dengan cara praktek, 100% responden menyatakan bahwa pelajaran olahraga di SMA Al-Muslim sudah optimal, 50% responden mengatakan cara menghilangkan cara kebosanan dalam pelajan olahraga dengan memperbanyak praktek olahraga, 70% responden mengatakan bahwa pelajaran olahraga di SMA Al-Muslim biasa saja, 60% responden mengatakan lebih suka memanfaatkan waktu untuk hal yang lainnnya, 50% responden mengatakan bahwa malas untuk berolahraga saat di siang hari, 70% responden menyatakan bahwa olahraga selama 2 jam sudah efektif.

BAB 5

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil pengolahan angket sebagaimana diuraikan diatas, disimpulkan bahwa sebanyak 60% sebagian siswa dan siswi kelas 12 SMA Al-Muslim berpendapat bahwa belum bisa memanfaatkan olahraga. Jadi, menurut penulis pendapat para siswa dan siswi kelas 12 SMA Al-Muslim mengenai terhadap manfaat olahraga telah sama dengan apa yang di harapkan penulis.

B. Saran

1. Diharapkan untuk para siswa dan siswi lebih giat lagi dalam berolahraga agar sehat dan bugar
2. Diharapkan juga untuk sekolah lebih memenuhi fasilitas kegiatan olahraga, agar para siswa lebih semangat lagi dalam berolahraga
3. Untuk orangtua hendaknya mengasih tau tentang penting nya berolahraga agar sang anak senang dalam melakukan olahraga

DAFTAR PUSTAKA

<http://www.ikerenki.com/2013/12/pengertian-arti-makna-definisi-olahraga-menurut-ahli-pakar.html>

<http://berachunk-amrank.blogspot.com/2012/01/pengertian-dan-sejarah-olahraga.html>

<http://www.kumpulancontohmakalah.com/2015/11/pengertian-dan-contoh-penelitian-survey.html>

<https://www.masterpendidikan.com/2017/03/pengertian-siswa-secara-umum-dan-para-ahli.html>

<https://konsultaskripsi.com/2017/08/24/pengertian-manfaat-penelitian-skripsi-dan-tesis/>

<http://katarpasireurih.blogspot.com/2014/05/pengertian-olahraga-secara-umum.html>

LAMPIRAN ANGKET

Survei minat siswa dan siswi kelas 12 SMA Al-Muslim terhadap manfaat olahraga

1. Apa jenis kelamin anda?

- a. Laki-laki b. Perempuan

2. Apa jurusan anda?

- a. Ipa b. Ips

3. Umur berapa anda sekarang?

- a. 17-18 b. 19-20

4. Apakah anda tertarik dengan olahraga?

- a. Iya b. Tidak c. Biasa saja

5. Apakah olahraga penting bagi anda?

- a. Iya b. Tidak c. Biasa saja

6. Menurut anda manfaat olahraga sebagai?

a. Kebutuhan b. Untuk bersenang-senang c. Kesehatan

7. Apakah anda lebih suka melakukan olahraga bersama sama?

a. Iya b. Tidak c. Biasa saja

8. Apa olahraga yang anda sukai?

a. Futsal b. Basket c. lainnya

9. Menurut anda lebih baik olahraga dimana?

a. Indoor b. Outdoor c. lainnya

10. Apakah anda lebih menyukai pelajaran olahraga dari pada pelajaran lain nya?

a. Iya b. Tidak c. Biasa saja

11. Apakah anda setuju jika di berlakukannya pelajaran olahraga seminggu lebih dari 1 kali ?

a. Setuju b. Tidak setuju

12. Apakah menurut anda pelajaran olahraga di SMA AL-Muslim berjalan secara efektif?

a. Efektif b. Tidak efektif

13. Menurut anda,tercukupilah fasilitas olahraga di SMA Al-Muslim?

- a. Cukup b. Tidak cukup

14. Anda lebih suka mempelajari teori olahraga atau praktek olahraga?

- a. Teori b. Praktek

15. Menurut anda bagaimana pelajaran olahraga di SMA Al-Muslim?

- a. Optimal b. Tidak optimal c. Biasa saja

16. Menurut anda, bagaimana cara menghilangkan kebosanan dalam pelajaran olahraga?

- a. Memperbanyak praktek olahraga b. Mengadakan lomba olahraga antar kelas
- c. Lainnya

17. Apakah menurut anda, pelajaran olahraga di SMA Al-Muslim masih tergolong membosankan atau tidak?

- a. Membosankan b. Tidak membosankan c. Biasa saja

18. Menurut anda, anda lebih suka memanfaatkan waktu anda untuk berolahraga atau untuk hal yang lainnya?

- a. Olahraga b. Lainnya

19. Apa yang membuat anda malas untuk berolahraga di SMA Al-Muslim?

- a. Ganti baju b. Membosankan c. Lainnya

20. Menurut anda efektifkah pelajaran olahraga selama 2 jam?

- a. Tidak efektif b. Efektif

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Muhammad Rafa Adiya Pratama

Tempat, tanggal lahir : Malang, 12 Maret 2001

Alamat : Perumahan Dukuh Bima Buana 11 no 31,
Tambun Selatan.

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam

Riwayat Pendidikan : TK Alam Bumi Pertiwi
SDI Al-Muslim
SMP Al-Muslim
SMA Al-Muslim