

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Pengumpulan data ini digunakan sebagai data untuk penelitian yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir pengambilan kecepatan tendangan *mawashi geri* berdasarkan dari hasil instrumen tes kecepatan dengan kelompok latihan *depth jump with lateral movement* dan kelompok latihan *side to side box shuffle*. adapun data- data tersebut sebagai berikut :

Table 4.1 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Latihan <i>depth jump with lateral movement</i>		Latihan <i>side to side box shuffle</i>	
	Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir
N.terbesar	05,12	3,93	5,13	4,12
N.terkecil	03,57	2,27	3,91	3,29
Rata –rata	4,425	3,319	4,577	3,619
Simpangan Baku	0,507	0,47773	0,4278	0,32719

1. Data hasil tes Kecepatan kelompok latihan *depth jump with lateral movement*

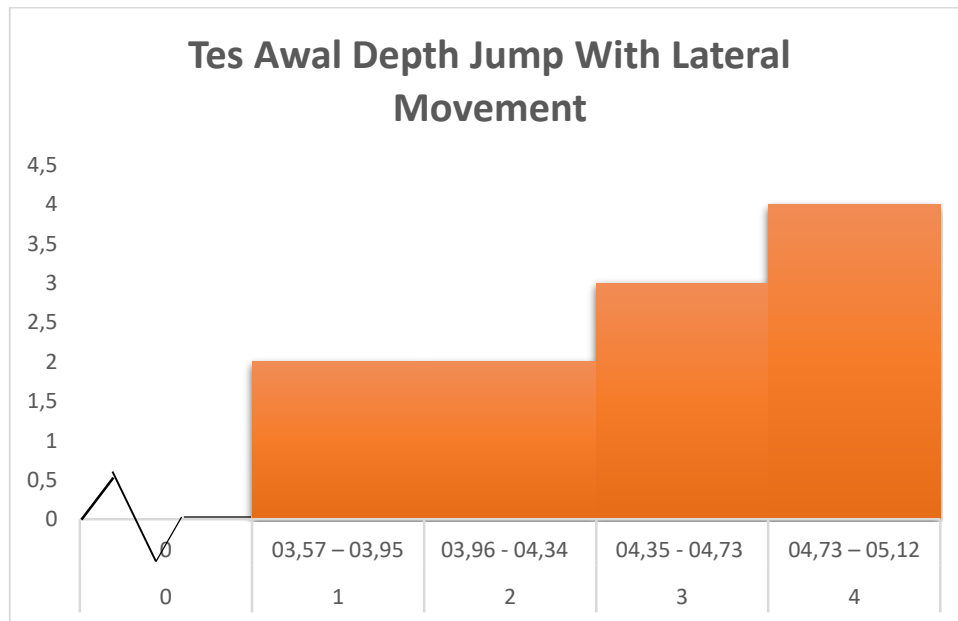
Dari data tes awal tes kecepatan pada kelompok latihan *depth jump with lateral movement* di peroleh nilai terbesar 05,12 dan nilai terkecil 03,57. Dengan rata- rata (x_1) 4,425 ; dan simpangan baku 0,507 dan standar kesalahan (SEM_{x_1}) 0,169 . data tes akhir kecepatan tendangan *mawashi geri* kelompok latihan *depth jump with lateral movement* diperoleh dengan nilai terbesar 3,93 dan nilai terkecil 2,27 . dengan rata –rata (x_2) = 3,319 simpangan baku (S_{x_2}) 0,47773 dan standar kesalahan mean (SEM_{x_2}) : 0,1592

Dalam hasil tes awal dan tes akhir kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kelompok latihan *depth jump with lateral movement* diperoleh dan telah di uraikan tersebut dapt di gambarkan ke dalam tabel distribus frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram dibawah ini:

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tes awal kelompok *depth jump with lateral movement*

No.	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	03,57 – 03,95	3,76	2	20%
2	03,96 - 04,34	4,15	2	20%
3	04,35 - 04,73	4,54	2	20%
4	04,73 – 05,12	4,92	4	40%

Berdasarkan tabel 4.2, dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 04,73-05,12 dengan presentase 40% dan frekuensi terkecil hampir semua dengan presentase yang seimbang yaitu 20%

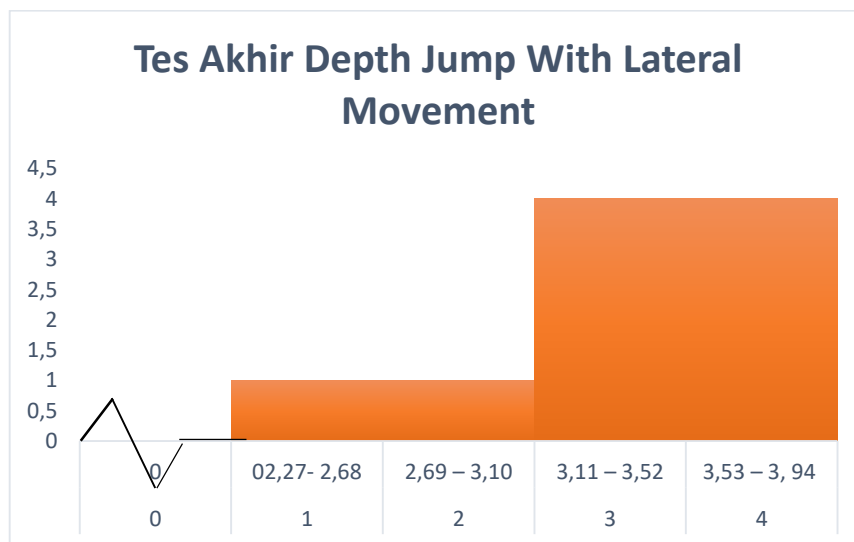


Gambar 4.1 Grafik Histogram data tes awal kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kelompok latihan *depth jump with lateral movement* .

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi tes akhir kelompok *depth jump with lateral movement*

No.	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	02,27- 2,68	2,47	1	10%
2	2,69 – 3,10	2,89	1	10%
3	3,11 – 3,52	3,31	4	40%
4	3,53 – 3, 94	3,73	4	40%

Berdasarkan tabel 4.3, dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 03,11- 3,52 dan 3,52 – 3,94 dengan presentase 40% dan frekuensi terkecil 02,27 2,68 dan 2,69 - 3,10 dengan presentase 10%.



Gambar 4.2 grafik histogram data tes akhir kecepatan tendangan *mawashi geri* kelompok latihan *depth jump with lateral movement* .

2. Data Hasil tes kecepatan pada kecepatan tendangan *mawashi geri* kelompok latihan *side to side box shuffle* .

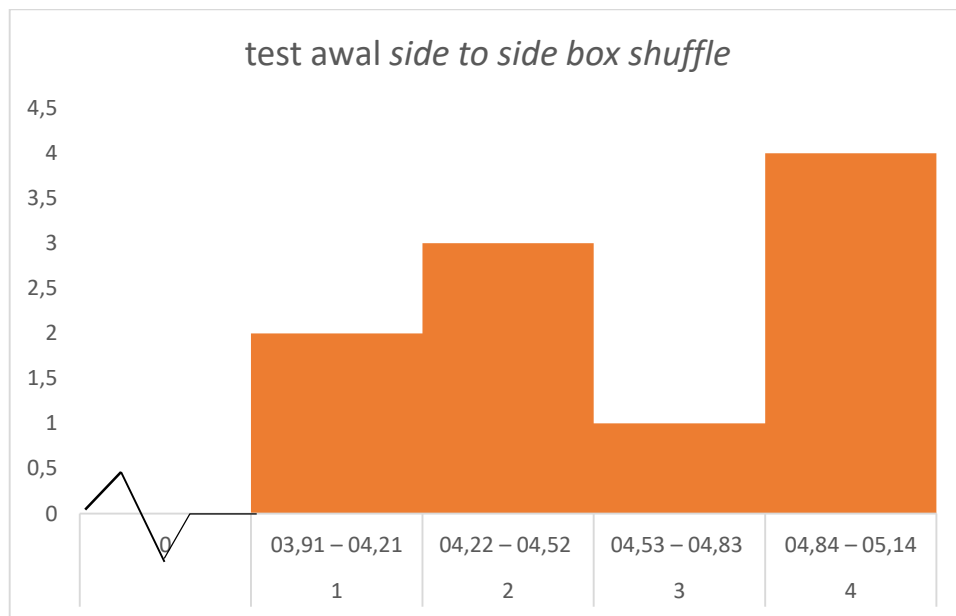
Dari data tes awal tes kecepatan pada kelompok *side to side box shuffle* di peroleh nilai terbesar 05.13 dan nilai terkecil 03,91. Dengan rata- rata (Y_1) 4,577 ; dan simbangan baku 0, 4278 dan standar kesalahan ($SEMy_1$) 0,1426. data tes akhir kecepatan tendangan *mawashi geri* kelompok latihan *side to side box shuffle* diperoleh dengan nilai terbesar 4,12 dan nilai terkecil 03,29 . dengan rata –rata (y_2) = 3,619 simpangan baku (Sy_2) 0,32719 dan standar kesalahan mean ($SEMy_2$) : 0,109064

Dalam hasil tes awal dan tes akhir kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kelompok latihan *side to side box shuffle* diperoleh dan telah di uraikan tersebut dapat di gambarkan ke dalam tabel distribus frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram dibawah ini:

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi tes awal kelompok *depth jump with lateral movement*

No.	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	03,91 – 04,21	4,06	2	20%
2	04,22 – 04,52	4,37	3	30%
3	04,53 – 04,83	4,68	1	10%
4	04,84 – 05,14	4,99	4	40%

Berdasarkan tabel 4.4, dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 04,84-05,14 dengan presentase 40% dan frekuensi terkecil 04,53 – 04,83 dengan presentase 10%

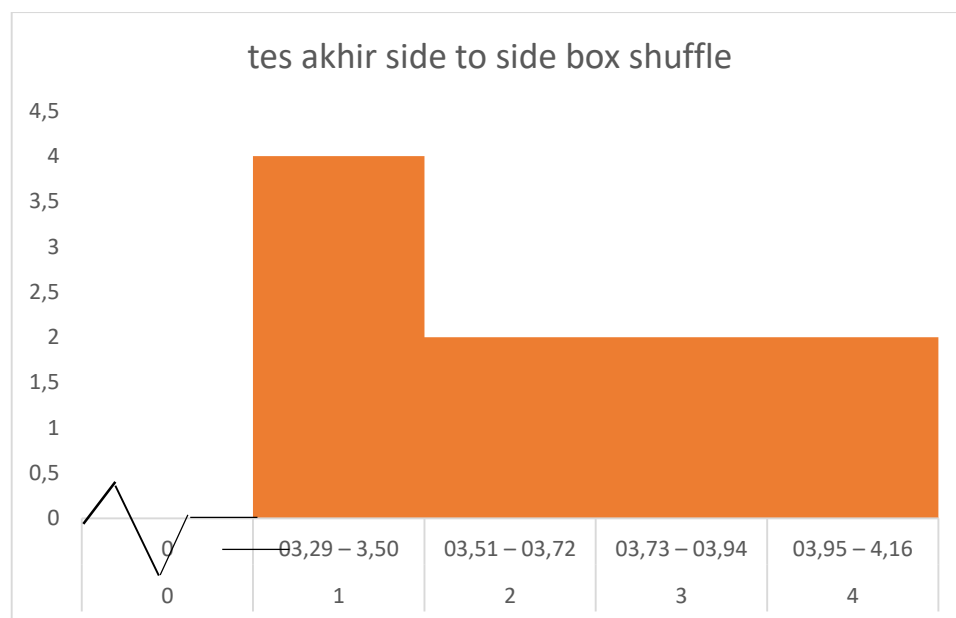


Gambar 4.3 Grafik Histogram data tes awal kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kelompok latihan *side to side box shuffle* .

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi tes akhir kelompok *side to side box shuffle*

No.	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	03,29 – 3,50	3,40	4	40%
2	03,51 – 03,72	3,16	2	20%
3	03,73 – 03,94	3,83	2	20%
4	03,95 – 4,16	4,05	2	20%

Berdasarkan tabel 4.5, dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 03,29 – 03,50 dengan presentase 40% dan frekuensi terkecil 03,51 – 03,72 ; 03,73 – 03,94 dan 03,95 – 04,16 dengan presentase masing masing 20%.



Gambar 4.4 Grafik Histogram data tes akhir kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kelompok latihan *side to side box shuffle* .

B. Pengujian Hipotesis

1. Hasil data kelompok latihan *depth jump with lateral movement* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*

Hasil analisis dari tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *depth jump with lateral movement* diperoleh nilai rata-rata (M_D) = 1,106 ; simpangan baku (S_D) = 0,5059 ; standar kesalahan mean (SE_{MD}) = 0,1686 dan t-hitung = 6,5599. Hasil tersebut menghasilkan t-tabel pada derajat kebebasan (dk) = $n - 1 = 10 - 1 = 9$ dengan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel = 2,262 . dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($t\text{-hitung} = 6,5599 > t\text{-tabel} = 2,262$)

Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan hipotesis nol (H_0) ditolak, hipotesis kerja (H_1) diterima , maka kelompok latihan *depth jump with lateral movement* mengalami peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate dojo ASKI tambun.

2. Hasil Data kelompok latihan *side to side box shuffle* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri*

Hasil analisis dari tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *side to side box shuffle* diperoleh nilai rata-rata (M_D) = 0,958 ; simpangan baku (S_D) = 0,4595 ; standar kesalahan mean (SE_{MD}) = 0,15284 dan t-hitung = 6,302. Hasil tersebut menghasilkan t-tabel pada derajat kebebasan (dk) = $n - 1 = 10 -$

1 = 9 dengan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh nilai kritis t -tabel = 2,262. dengan demikian nilai t -hitung lebih besar dari t -tabel (t -hitung = 6,302 > t -tabel = 2,262)

Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan hipotesis nol (H_0) ditolak, hipotesis kerja (H_1) diterima, maka kelompok latihan *Side to side box shuffle* mengalami peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate dojo ASKI tambun.

3. Perbandingan maka kelompok latihan *depth jump with lateral movement* dan kelompok latihan *side to side box shuffle* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Dari tes kelompok latihan *depth jump with lateral movement* dan kelompok latihan *side to side box shuffle* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* diperoleh standar perbedaan antara dua mean (SEM_{M_Y}) = 0,2210. nilai tersebut menjadi t -hitung diperoleh = 0,6696. kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel pada derajat kebebasan (dk) = $(n_1 - n_2) - 2 = (10 + 10) - 2 = 18$ dan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh nilai kritis t -tabel = 2,101. dengan demikian nilai t -hitung lebih kecil dari t -tabel (t -hitung (0,6696) < t -tabel (2,101)).

Berdasarkan hasil analisis data tersebut maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan

peningkatan yang signifikan antara kelompok *depth jump with lateral movement* dan *side to side box shuffle* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate dojo ASKI tambun.

4. Pembahasan hasil perbandingan latihan kelompok latihan *depth jump with lateral movement* dan kelompok latihan *side to side box shuffle* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* .

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan membandingkan 2 kelompok latihan , yaitu kelompok *depth jump with lateral movement* dan kelompok *side to side box shuffle*. dengan desain penelitian menggunakan (pre- tes post test two group design). Dengan sampel sebanyak 20 yang dibagi menjadi 2 kelompok.

Dari data tes awal tes kecepatan pada kelompok latihan *depth jump with lateral movement* di peroleh nilai terbesar 05,12 dan nilai terkecil 03,57. Dengan rata- rata (x_1) 4,425 ; setelah diberikan *treatment* selama 12 kali sesi latihan maka didapat data tes akhir kecepatan tendangan *mawashi geri* kelompok latihan *depth jump with lateral movement* diperoleh dengan nilai terbesar 3,93 dan nilai terkecil 2,27 . dengan rata –rata (x_2) = 3,319 .

Dari data tes awal tes kecepatan pada kelompok *side to side box shuffle* di peroleh nilai terbesar 05.13 dan nilai terkecil 03,91. Dengan rata- rata (Y_1) 4,577 ;setelah diberikan *treatment side to side box shuffle* selama 12 kali sesi

latihan maka didapat data tes akhir kecepatan tendangan *mawashi geri* kelompok latihan *side to side box shuffle* diperoleh dengan nilai terbesar 4,12 dan nilai terkecil 03,29 . dengan rata –rata (y_2) = 3,619 .

Selanjutnya untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok *depth jump with lateral movement* dan kelompok latihan *side to side box shuffle* ditentukan dengan menggunakan uji –t yaitu t –hitung diperoleh = 0,6696. kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel pada derajat kebebasan (dk) = $(n_1-n_2) -2 = (10+10)-2 = 18$ dan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh nilai kritis t –tabel = 2,101 . dengan demikian nilai t –hitung lebih kecil dari t –tabel ($t\text{-hitung}(0,6696) < t\text{-tabel} (2,101)$). Dari data tersebut maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan.

Berdasarkan data yang diperoleh , dalam perbandingan kelompok latihan *depth jump with lateral movement* dan kelompok latihan *side to side box shuffle* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* . dapat disimpulkan bahwa hasilnya adalah “tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan *depth jump with lateral movement* dan kelompok latihan *side to side*” terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini .maka dari itu

peneliti akan membahas sedikit beberapa faktor yang mempengaruhi hasil penelitian ini, antara lain :

1. Kondisi fisik

Karena sampel yang diteliti adalah atlet yang masih bersekolah, kemungkinan atlet saat diberikan *treatment* sedang dalam keadaan lelah setelah melakukan kegiatan sehari –hari .

2. Gender

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel perempuan dan laki-laki . karena kekuatan otot pada perempuan dan laki –laki berbeda maka kemungkinan ini dapat membuat penelitian tidak setara.

3. Program Latihan

Program latihan sangat mempengaruhi hasil dari pemberian latihan dalam penelitian ini . Pemberian program latihan yang kurang tepat dan tidak sesuai mengakibatkan hasil latihan yang tidak maksimal .