

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, rata - rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, varians, serta histogram dari masing - masing variabel X (metode latihan padat) dan Y (metode latihan *distribusi*).

1. Data Awal Kelompok Metode Latihan Padat Terhadap Keterampilan *Shooting*.

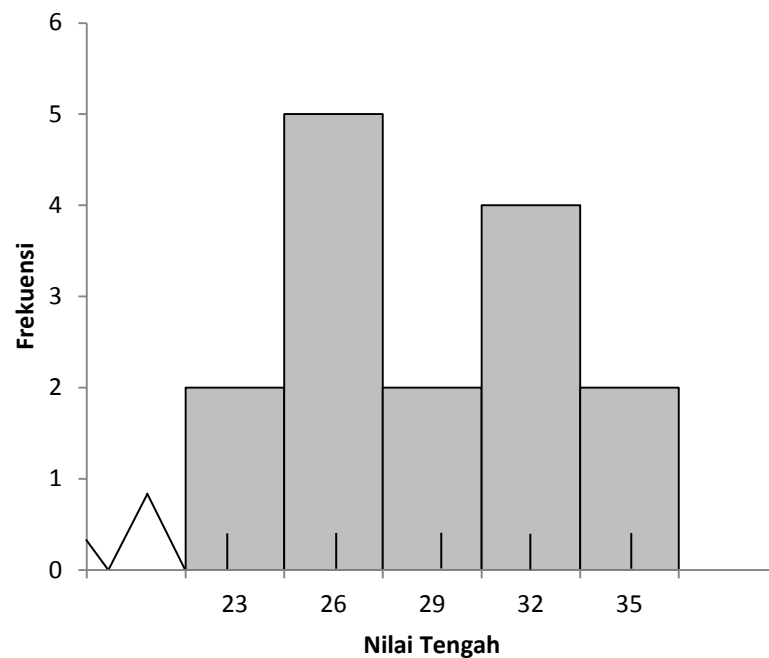
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Data Awal Metode Latihan Padat Terhadap Keterampilan *Shooting*

Kelas Interval	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
22 – 24	23	2	13,3%
25 – 27	26	5	33,3%
28 – 30	29	2	13,3%
31 – 33	32	4	26,7%
34 – 36	35	2	13,3%
Jumlah		15	100%

Hasil data awal kelompok metode latihan Padat terhadap keterampilan *Shooting* (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 22 dan nilai tertinggi 36. Nilai rata-rata perhitungan data awal metode latihan Padat terhadap

keterampilan *Shooting* yaitu 26. Nilai standar deviasi dari difference 3,721 nilai varians sebesar 0,995.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 26 sebanyak 5 orang, dan nilai terendah berada pada titik tengah 35 sebanyak 2 orang.



Gambar 4.1 . Histogram Data Awal Kelompok Metode Latihan Padat Terhadap Keterampilan *Shooting*

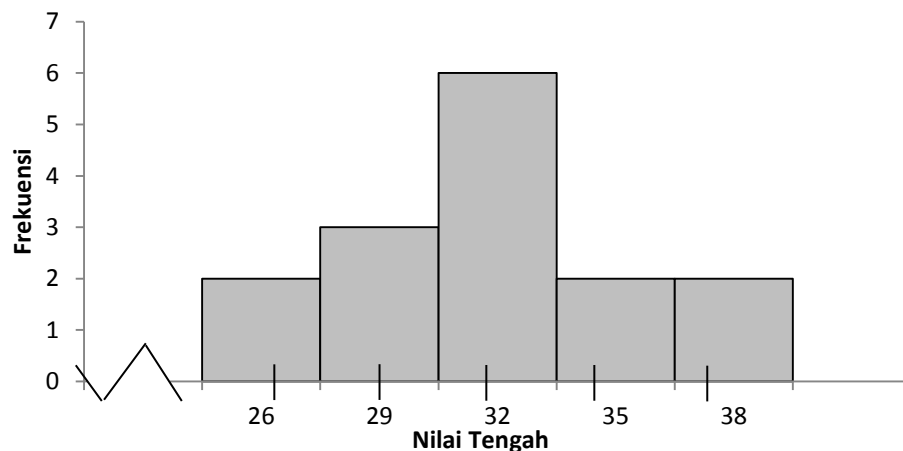
2. Data Akhir Kelompok Metode Latihan Padat Terhadap Keterampilan *Shooting*

Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Data Akhir Metode Latihan Padat Terhadap Keterampilan *Shooting*

Kelas Interval	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
25 – 27	26	2	13,3%
28 – 30	29	3	20,0%
31 – 33	32	6	40,0%
34 – 36	35	2	13,3%
37 – 39	38	2	13,3%
Jumlah		15	100%

Hasil data akhir kelompok metode latihan Padat terhadap keterampilan *Shooting* (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 25 dan nilai tertinggi 39. Nilai rata-rata perhitungan data akhir metode latihan Padat terhadap keterampilan *Shooting* yaitu 32. Nilai standar deviasi dari difference 3.179 nilai varians sebesar 1,176.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 32 sebanyak 6 orang, dan nilai terendah berada pada titik tengah 38 sebanyak 2 orang



Gambar 4.2 . Histogram Data Akhir Kelompok Metode Latihan Padat Terhadap Keterampilan *Shooting*

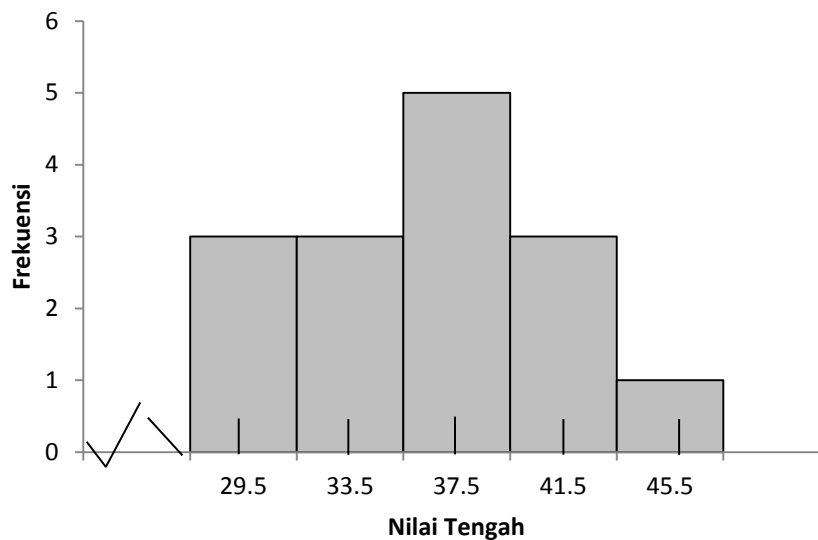
3. Data Awal Kelompok Metode Latihan Distribusi Terhadap Keterampilan *Shooting*.

Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Data Awal Metode Latihan Distribusi Terhadap Keterampilan *Shooting*.

Kelas Interval	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
23 – 25	29,5	3	20,0%
26 – 28	33,5	3	20,0%
29 – 31	37,5	5	33,3%
32 – 34	41,5	3	20,0%
35 – 37	45,5	1	6,7%
Jumlah		15	100%

Hasil data awal kelompok metode latihan Distribusi terhadap Keterampilan *Shooting* (X) diperoleh nilai terendah 23 dan nilai tertinggi 37. Nilai rata-rata perhitungan data awal metode latihan Distribusi terhadap Keterampilan *Shooting* yaitu 37,5. Nilai standar deviasi dari difference 3,769 nilai varians sebesar 1,007.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 37,5 sebanyak 5 orang, dan nilai terendah berada pada titik tengah 45,5 sebanyak 1 orang.



Gambar 4.3. Histogram Data Awal Kelompok Metode Latihan Distribusi Terhadap Keterampilan *Shooting*

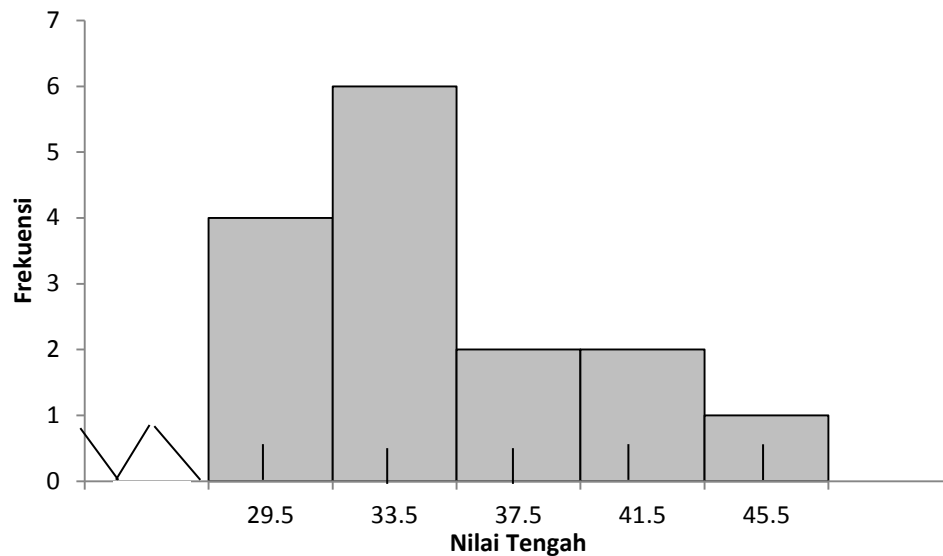
4. Data Akhir Kelompok Metode Latihan Distribusi Terhadap Keterampilan *Shooting*

Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Data Akhir Metode Latihan Distribusi Terhadap Keterampilan *Shooting*

Kelas Interval	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
28 – 31	29,5	4	26,7%
32 – 35	33,5	6	40,0%
36 – 39	37,5	2	13,3%
40 – 43	41,5	2	13,3%
44 – 47	45,5	1	6,7%
Jumlah		15	100%

Hasil data akhir kelompok metode latihan Distribusi terhadap Keterampilan *Shooting* (X) diperoleh nilai terendah yaitu 28 dan nilai tertinggi 47. Nilai rata-rata perhitungan data akhir metode latihan Distribusi terhadap Keterampilan *Shooting* yaitu 33,5. Nilai standar deviasi dari difference 4,203 nilai varians sebesar 1,123.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 33,5 sebanyak 6 orang, dan nilai terendah berada pada titik tengah 45,5 sebanyak 1 orang.



Gambar 4.4. Histogram Data Akhir Kelompok Metode Latihan Distribusi Terhadap Keterampilan *Shooting*

B. Pengujian Hipotesis

1. Terjadi Peningkatan Pada Kelompok Metode Latihan Padat Terhadap Keterampilan *Shooting*.

Dari hasil tes metode latihan padat terhadap Keterampilan *Shooting* rata-rata data awal sebesar 28,87 dan simpangan baku sebesar 3,721 dan rata-rata data akhir sebesar 31,40 dan simpangan baku sebesar 3,179. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 7,54 sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $n-1 = 14$ adalah 2,145, maka $t_{hitung} (7,54) > t_{tabel} (2,145)$, berarti terjadi peningkatan yang signifikan hasil latihan *shooting* dengan metode latihan Padat terhadap Keterampilan *Shooting* pada tes awal dan tes akhir pada SSB Tunas Jakarta.

2. Terjadi Peningkatan Pada Kelompok Metode Latihan Distribusi Terhadap Keterampilan *Shooting*

Dari hasil tes metode latihan distribusi terhadap Keterampilan *Shooting* rata-rata data awal sebesar 29,27 dan simpangan baku sebesar 3,768 dan rata-rata data akhir sebesar 35,07 dan simpangan baku sebesar 4,203. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 17,02, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $n-1 = 14$ adalah 2,145, maka $t_{hitung} (17,02) > t_{tabel} (2,145)$, berarti terjadi peningkatan yang signifikan hasil latihan *shooting* dengan metode latihan distribusi terhadap Keterampilan *Shooting* pada tes awal dan tes akhir pada SSB Tunas Jakarta.

3. Metode Latihan Distribusi Lebih Berpengaruh Dibandingkan Dengan Metode Latihan Padat Terhadap Keterampilan *Shooting* SSB Tunas Jakarta.

Dari hasil tes kedua kelompok metode latihan yaitu kelompok metode latihan padat dan metode latihan distribusi terhadap Keterampilan *Shooting* SSB Tunas Jakarta, dapat diperoleh nilai rata data tes awal sebesar 28,87 dan tes akhir sebesar 31,40 untuk metode latihan padat *shooting*, dengan selisih antara tes awal dan tes akhir sebesar 2,53 untuk metode latihan distribusi dan nilai rata-rata data tes awal sebesar 29,27 dan tes akhir sebesar 35,07 untuk metode latihan distribusi *shooting*, dengan selisih antara tes awal dan tes akhir sebesar 5,8 untuk metode latihan distribusi.

Dari hasil rata-rata tersebut di peroleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 2,603 sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,025 dengan $n-2 = 28$ adalah 2,048, maka $t_{hitung} (2,603) > t_{tabel} (2,048)$, berarti terdapat perbandingan yang signifikan dari hasil tes keterampilan *shooting* dengan metode latihan padat dan metode latihan distribusi.

Berdasarkan data yang diperoleh maka metode latihan Distribusi terhadap Keterampilan *Shooting* SSB Tunas Jakarta lebih berpengaruh dibandingkan dengan metode latihan Padat terhadap Keterampilan *Shooting* SSB Tunas Jakarta.