

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. DESKRIPSI DATA

Deskripsi data dari penelitian ini meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, nilai rata-rata, standar deviasi, standar *error*, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel.

Keterangan	Metode Latihan Medicine Ball		Metode Latihan Training Resisten Xander (TRX)	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Nilai Terkecil	69	71	60	67
Nilai Terbesar	84	94	80	93
Mean/ rata – rata	76,6	83	72,8	81,2
Standard Deviasi	4,63	7,45	7,3	8,37
Standard Error	2,31	3,72	3,65	4,2

Tabel 4.1 : Deskripsi Data

1. Hasil tes awal dan tes akhir metode Latihan *Medicine ball*

Data dari tes awal pada kelompok *Medicine ball* diperoleh nilai terkecil adalah 69 dan terbesar adalah 83 dengan *mean* atau rata – rata 76,6, standar deviasi 4,63 dan standar error 2,31.

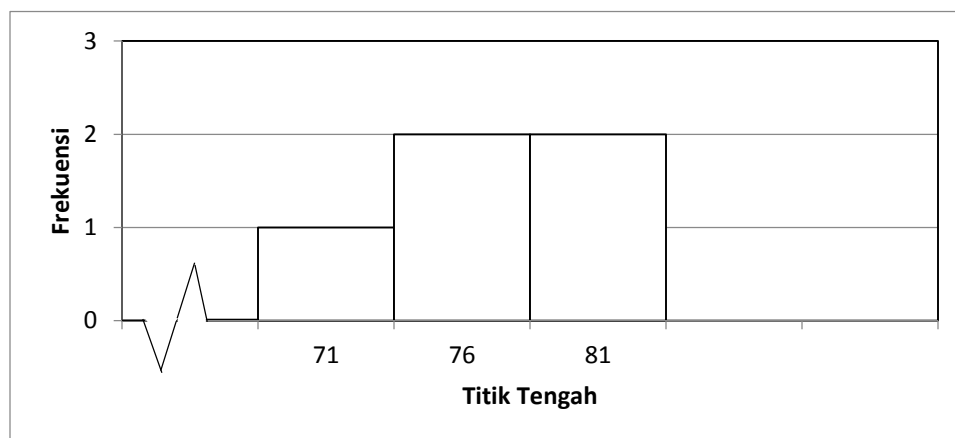
Dari data tes akhir pada kelompok *Medicine ball* mendapatkan nilai terkecil adalah 71 dan nilai terbesar mendapatkan nilai 94 dengan *mean* atau rata-rata 83, standar deviasi 7,45 dan standar *error* 3,72.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir kelompok metode latihan *medicine ball* tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta digambarkan dalam grafik histogram.

Kelas Interval	Batas Kelas	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
69 – 73	68,5 – 73,5	71	1	20%
74 – 78	73,5 – 78,5	76	2	40%
79 – 83	78,5 – 83,5	81	2	40%
Jumlah			5	100%

Tabel 4.2: Tabel Frekuensi tes awal *medicine ball*

Dapat disimpulkan berdasarkan tabel diatas frekuensi nilai terbesar terdapat pada interval 74 – 78 dan 79 – 83 dengan persentase 40% dan frekuensi nilai terkecil terdapat pada interval 69-73 dengan persentase 20%.

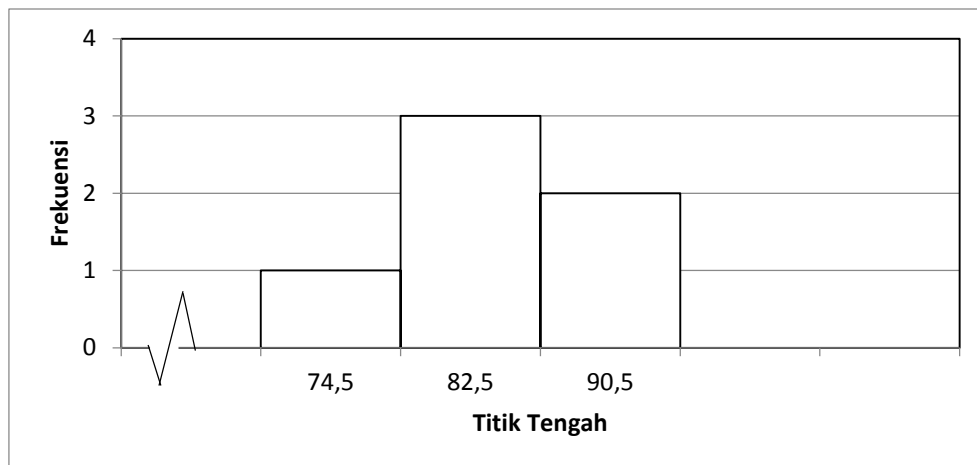


Gambar 4.1 : Grafik Frekuensi Tes Awal Medicine Ball

Kelas Interval	Batas Kelas	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
71 – 78	70,5 – 78,5	74,5	1	20%
79 – 86	78,5 – 86,5	82,5	3	60%
87 – 94	86,5 – 94,5	90,5	1	20%
Jumlah				100%

Tabel 4.3 Tabel Frekuensi tes akhir *medicine ball*

Dapat disimpulkan berdasarkan tabel diatas frekuensi nilai terbesar terdapat pada interval 79-86 dengan persentase 60% dan frekuensi nilai terkecil terdapat pada interval 71-78 dan 87-94 dengan persentase 20%.



Gambar 4.2 : Grafik Frekuensi Tes Akhir Medicine Ball

2. Hasil tes awal dan tes akhir metode *Training Resisten Xander (TRX)*

Dari data tes awal pada kelompok *Training Resisten Xander (TRX)* mendapatkan nilai terkecil adalah 60 dan nilai terbesar mendapatkan nilai 80 dengan *mean* atau rata-rata 72,8, standar deviasi 7,3 dan standar *eror* 3,65.

Dari data tes akhir pada kelompok *Training Resisten Xander (TRX)* mendapatkan nilai terkecil adalah 67 dan nilai terbesar mendapatkan nilai 93 *mean* atau rata – rata 81,2, standar deviasi 8,37 dan standar *eror* 4,2.

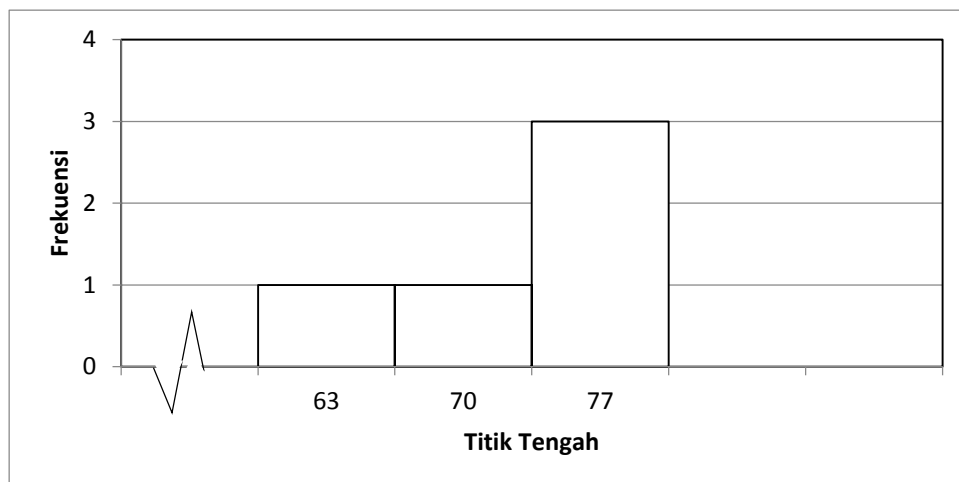
Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir kelompok metode latihan *Training resisten xander (trx)* tersebut dapat

digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta digambarkan dalam grafik histogram.

Kelas Interval	Batas Kelas	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
60-66	59,5 – 66,5	63	1	20%
67-73	66,5 – 73,5	70	1	20%
74-80	73,5 – 80,5	77	3	60%
Jumlah				100%

Tabel 4.5. Tabel Frekuensi tes awal *training resisten xander(trx)*

Dapat disimpulkan berdasarkan tabel diatas frekuensi nilai terbesar terdapat pada interval 70 - 80 dengan persentase 60% dan frekuensi nilai terkecil terdapat pada interval 60 - 66 dan 67 - 73 dengan persentase 20%.

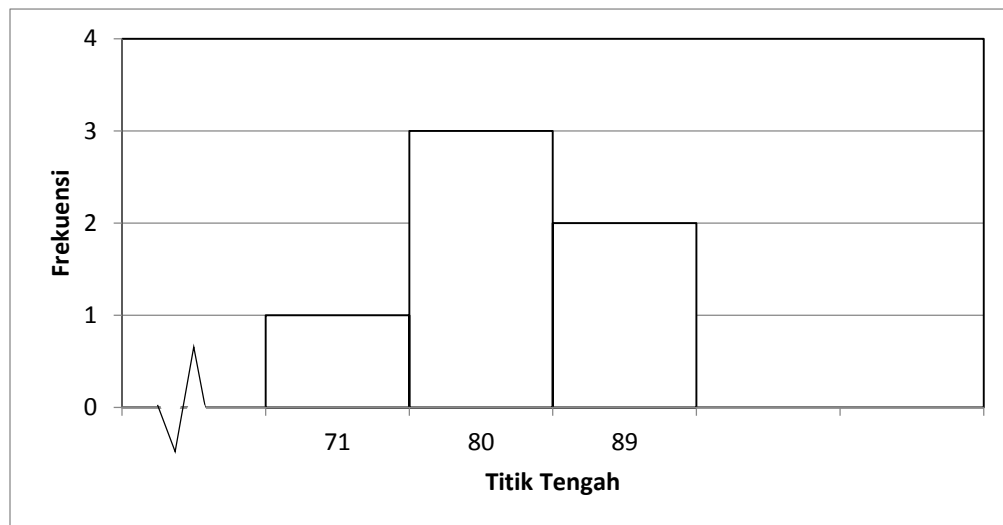


Gambar 4.3: Grafik Frekuensi Tes Awal Training Resisten Xander (TRX)

Kelas Interval	Batas Kelas	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
67 – 75	66,5 – 75,5	71	1	20 %
76 – 84	75,5 – 84,5	80	3	60%
85 – 93	84,5 – 93,5	89	1	20%
Jumlah				100%

Tabel 4.6 Table frekuensi tes akhir training resisten xander (trx)

Dapat disimpulkan berdasarkan tabel diatas frekuensi nilai terbesar terdapat pada interval 76 - 84 dengan persentase 60% dan frekuensi nilai terkecil terdapat pada interval 67 - 75 dan 85 - 93 dengan persentase 20%.



Gambar 4.4: Grafik Frekuensi Tes Akhir Training Resisten Xander (TRX)

B. Pengujian Hipotesis

1. Hasil test awal dan tes akhir latihan *medicine ball*

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan metode latihan *medicine ball* diperoleh rata-rata deviasi $M_D=6,4$, standar deviasi defference $SD_D=2,87$, standar *error* dari mean (SE_{MD})= $1,43$ nilai $t_{hitung}=4,47$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan(dk)= $N-1=5$ dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel}=2,132$ dengan demikian nilai t_{hitung} ($4,47$) $>$ t_{tabel} ($2,132$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti bahwa adanya peningkatan yang signifikan antara sebelum dan setelah peneliti menerapkan latihan *medicine ball* terhadap kemampuan bowling.

2. Hasil tes Awal dan Tes Akhir metode latihan *training resisten xander (trx)*

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan metode latihan *training resisten xander (trx)* diperoleh rata rata deviasi $M_D=8,4$, standar deviasi defference (SD_D)= $2,8$, standar *error* dari mean (SE_{MD})= $1,4$, nilai $t_{hitung}=6$. Hasil tersebut menghasilkan nilai t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk)= $N-1=5$ dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel}=2,131$ dengan demikian nilai t_{hitung} (6) $>$ t_{tabel} ($2,131$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti bahwa adanya peningkatan yang signifikan atara sebelum dan setelah diterapkan metode latihan *training resisten xander (trx)* terhadap kemampuan bowling.

3. Hasil Akhir metode latihan *medicine ball* dan metode latihan *training resisten xander (trx)*

Dari data hasil penelitian latihan *medicine ball* dan *training resisten xander (trx)* diperoleh standar *deviasi* antara dua mean (SD_{MY-MX})=8,86 dan mendapat $t_{hitung}=0,321$. Kemudian hasil perhitungan diujikan dengan t_{tabel} pada derajat kebebasan $(dk)=(N1+N2)-2=8$ dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 1.859$, dengan demikian nilai $t_{hitung} (0,321) < t_{tabel} (1.859)$, maka H_0 diterima dan sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan nilai antara kelompok metode latihan *medicine ball* dan *training resisten xander (trx)*.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan bowling pada atlet Cricket Club Universitas Negeri Jakarta dianalisis dengan menggunakan uji t. Dari data hasil analisis yang diperoleh nilai t hitung adalah 0,321, selanjutnya diuji dengan tabel pada kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $n-1 = 5 - 1 = 4$, t tabel diperoleh yaitu 1,859 dengan demikian nilai t hitung berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi penerapan metode latihan *medicine ball* terhadap kemampuan bowling pada atlet Club Cricket Universitas Negeri Jakarta hasilnya signifikan.
2. Pengaruh latihan *training rsisten xander (trx)* terhadap kemampuan bowling pada atlet Club Cricket Universitas Negeri Jakarta dianalisis

dengan menggunakan uji t. Dari data hasil analisis yang diperoleh nilai t hitung adalah 0,321, selanjutnya diuji dengan tabel pada kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $n-1 = 5 - 1 = 4$, t tabel diperoleh yaitu 1,859 dengan demikian nilai t hitung berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi penerapan metode latihan *medicine ball* terhadap kemampuan bowling pada atlet Club Cricket Universitas Negeri Jakarta hasilnya signifikan.

3. Pengaruh metode latihan *medicine ball* dan *training resisten xander* terdapat peningkatan kemampuan bowling pada atlet Club Cricket Universitas Negeri Jakarta. Dari hasil kedua metode latihan *medicine ball* dan *training resisten xander (trx)* mendapat nilai mean rata-rata 6,4 dan 8,4 dan mendapatkan simpangan baku sebesar 69,5 dan 87,7. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh dari nilai tertinggi pada kelompok metode latihan *medicine ball* dan metode latihan *training resisten xander (trx)*. Untuk mengetahui adanya perbedaan kelompok metode latihan *medicine ball* dan metode latihan *training resisten xander (trx)* dimana t hitung metode latihan kelompok metode latihan *medicine ball* dan metode latihan *training resisten xander (trx)* pada atlet Club Cricket Universitas Negeri Jakarta $t_{hitung} = 0,321$ dan $t_{tabel} = 1,859$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (df) $n-2 (10-2) = 8$. Berdasarkan pengambilan hasil diatas maka $t_{hitung} 0,321$

$< t_{\text{tabel}} 1,859$ maka H_0 diterima. Jadi peneliti dapat menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan nilai antara kelompok metode latihan *medicine ball* dan metode latihan *training resisten xander (trx)*. Bahwa metode latihan *medicine ball* dan metode latihan *training resisten xander (trx)* hanya berberapa atau sebagian untuk meningkatkan kemampuan bowling pada cabang cricket. Peneliti mengharapkan ada lebih banyak metode latihan untuk meningkatkan kemampuan menangkap yang benar pada cabang olahraga cricket.