

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

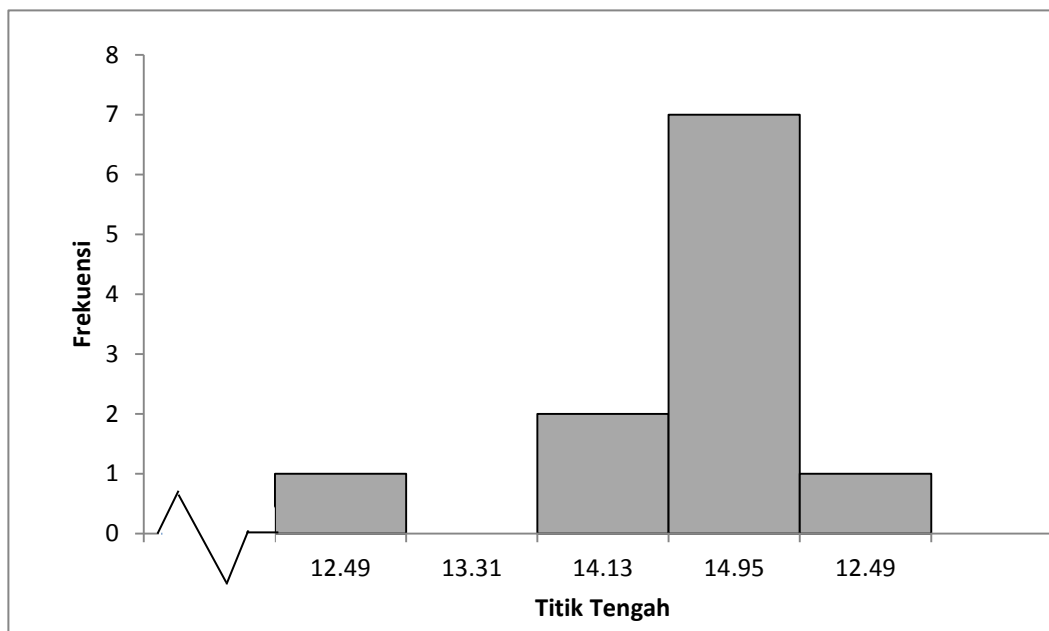
A. Deskripsi Data

1. Hasil Data Tes Awal Metode Langkah Berstruktur

Hasil data awal kelompok Langkah Berstruktur diperoleh nilai tertinggi yaitu 12,38 dan nilai terendah 16,44. Nilai rata-rata perhitungan data awal Langkah Berstruktur yaitu 15,25. Nilai standar deviasi dari difference 1,163 nilai varians sebesar 1,352. Untuk Lebih menggambarkan keadaan data awal Langkah Berstruktur dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Awal Langkah Berstruktur

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12,08 – 12,89	12,49	1	10,0%
2	12,90 – 13,71	13,31	0	0,0%
3	13,72 – 14,53	14,13	2	20,0%
4	14,54 – 15,35	14,95	7	70,0%
5	12,08 – 12,89	12,49	1	10,0%
	Total		10	100%



Gambar 4.1. Grafik Histogram Data Tes Awal Metode Langkah Berstruktur

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 14,95 sebanyak 7 orang, nilai terendah berada pada nilai 13,31.

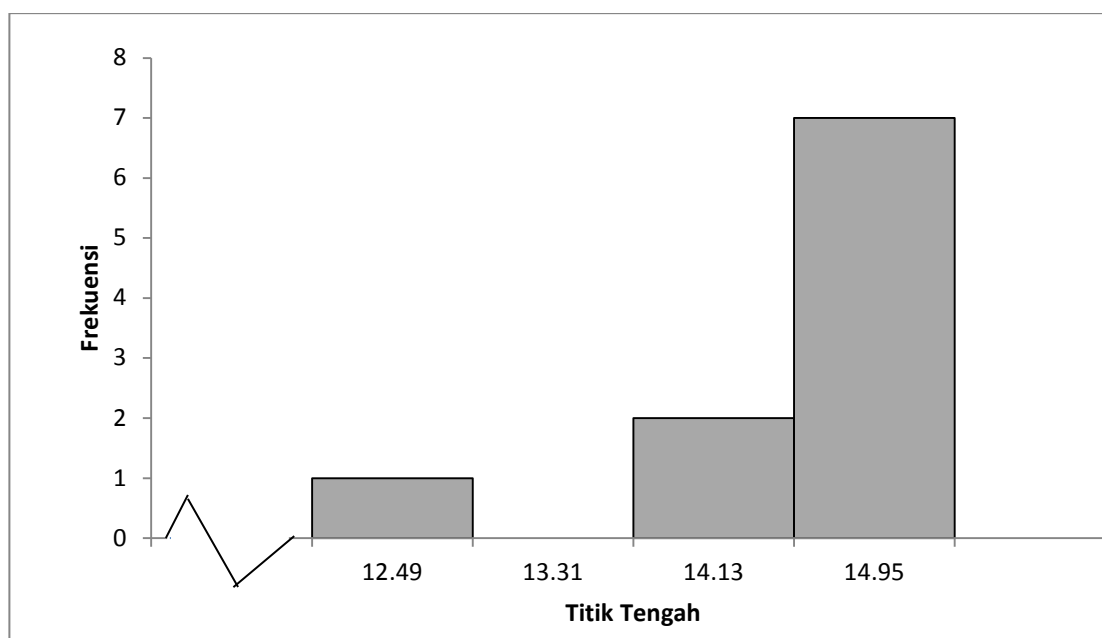
2. Hasil Data Tes Akhir Metode Langkah Berstruktur

Hasil data akhir kelompok Langkah Berstruktur diperoleh nilai tertinggi yaitu 12,08 dan nilai terendah 15,34. Nilai rata-rata data akhir Langkah Berstruktur yaitu 14,61. Nilai standar deviasi dari difference 1,011 nilai

varians 1,023. untuk lebih menggambarkan keadaan data akhir Langkah Berstruktur dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Akhir Langkah Berstruktur

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12,08 – 12,89	12,49	1	10,0%
2	12,90 – 13,71	13,31	0	0,0%
3	13,72 – 14,53	14,13	2	20,0%
4	14,54 – 15,35	14,95	7	70,0%
	Total		10	100%



Gambar 4.2 Diagram Batang Data Akhir Kelompok Langkah Berstruktur

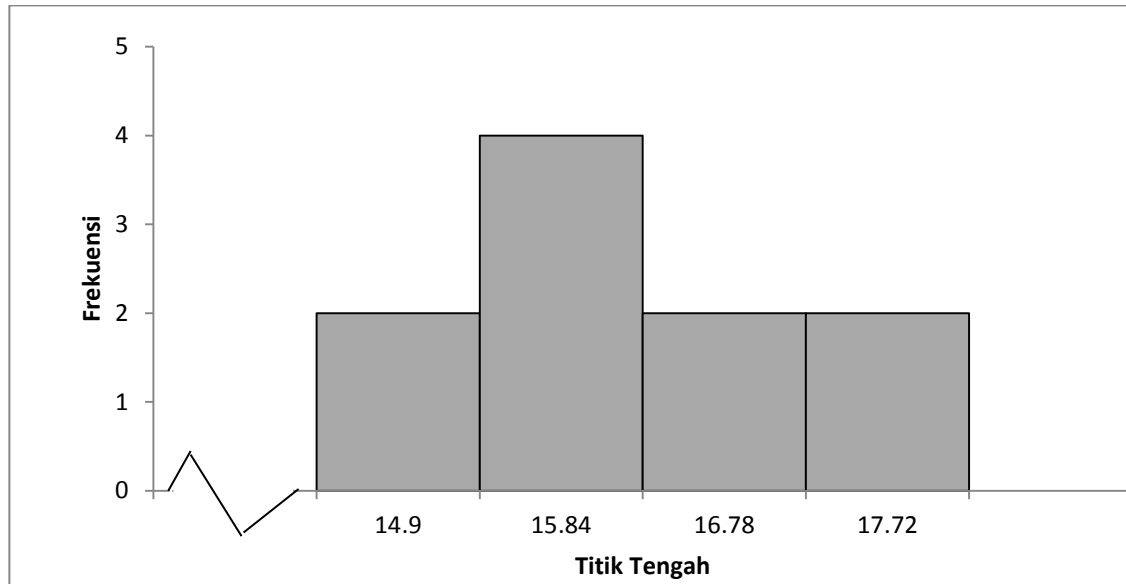
Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 9,5 sebanyak 7 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 5,5.

3. Hasil Data Tes Awal Metode Langkah Acak

Hasil data awal kelompok Langkah Acak diperoleh nilai tertinggi yaitu 14,43 dan nilai tertinggi 18,17. Nilai rata-rata perhitungan data awal Langkah Acak yaitu 16,22. Nilai standar deviasi dari difference 1,158 nilai varians 1,340. Untuk Lebih menggambarkan keadaan data awal Langkah Acak dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Awal Langkah Acak

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	14,43 – 15,36	14,90	2	20,0%
2	15,37 – 16,30	15,84	4	40,0%
3	16,31 – 17,24	16,78	2	20,0%
4	17,25 – 18,18	17,72	2	20,0%
	Total		10	100%



Gambar 4.3 Diagram Batang Data Awal Kelompok Langkah Acak

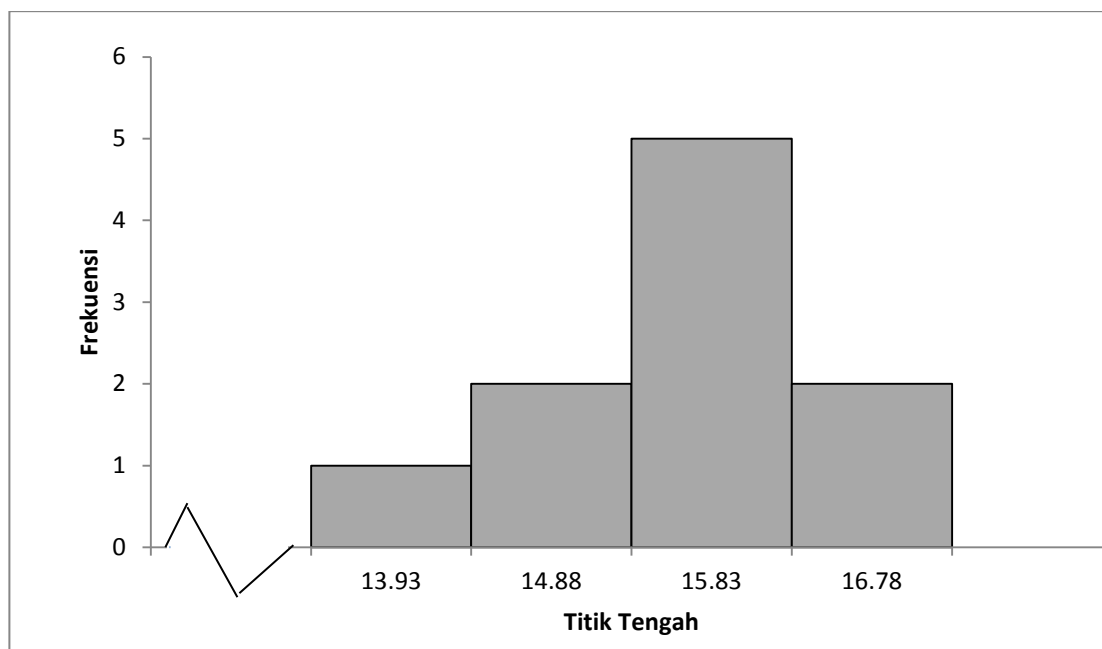
Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 15,84 sebanyak 4 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 14,9, 16,78, dan 17,72 sebanyak 2 orang.

4. Hasil Data Tes Akhir Metode Langkah Acak

Hasil data akhir kelompok Langkah Acak diperoleh nilai tertinggi yaitu 13,46 dan nilai terendah 17,22. Nilai rata-rata data akhir Langkah Acak yaitu 15,71. Nilai standar deviasi dari difference 1,138 nilai varians sebesar 1,296. Untuk lebih menggambarkan keadaan data akhir Langkah Acak dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Akhir Langkah Acak

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	13,46 – 14,40	13,93	1	10,0%
2	14,41 – 15,35	14,88	2	20,0%
3	15,36 – 16,30	15,83	5	50,0%
4	16,31 – 17,25	16,78	2	20,0%
	Total		10	100%

**Gambar 4.4 Diagram Batang Data Akhir Kelompok Langkah Acak**

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 15,83 sebanyak 5 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 13,93 sebanyak 1 orang.

B. Pengujian Hipotesis

1. Perbandingan Data Awal dan Data Akhir Langkah Berstruktur

Dari hasil tes Langkah Berstruktur rata-rata data awal sebesar 15,25 dan simpangan baku sebesar 1,163 dan rata-rata data akhir sebesar 14,61 dan simpangan baku 1,011. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 5,017 sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 9$ adalah 1,83, maka $t_{hitung} (5,017) > (1,83)$, berarti H_0 ditolak yaitu terdapat peningkatan yang signifikan pada Langkah Berstruktur terhadap Kelincahan atlet pemula PB Jaya Raya Metland Cakung Jakarta Timur.

2. Perbandingan Data Awal dan Data Akhir Langkah Acak.

Dari hasil tes Langkah Acak rata-rata data awal sebesar 16,22 dan simpangan baku sebesar 1,158 dan rata-rata data akhir sebesar 15,71 dan simpangan baku 1,138. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 2,454 sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 9$ adalah 1,83, maka $t_{hitung} (2,454) > (1,83)$, berarti H_0 ditolak yaitu terdapat peningkatan yang signifikan pada Langkah Acak terhadap Kelincahan atlet pemula PB Jaya Raya Metland Cakung Jakarta Timur.

3. Perbandingan Antara Langkah Berstruktur dengan Langkah Acak untuk meningkatkan Kelincahan atlet pemula dalam penguasaan bulutangkis Pada PB Jaya Raya Metland Cakung Jakarta Timur.

Dari hasil tes kedua kelompok metode latihan yaitu kelompok Langkah Berstruktur dan kelompok Langkah Acak diperoleh nilai rata-rata data akhir sebesar 14,61 untuk kelompok metode bagian perbagian, simpangan baku sebesar 1,011 dan nilai rata-rata sebesar 15,71 untuk kelompok metode keseluruhan, simpangan baku sebesar 1,138. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh data pada kelompok Langkah Berstruktur perbagian lebih tinggi dibandingkan kelompok Langkah Acak.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok Langkah Berstruktur dan kelompok Langkah Acak ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu t_{hitung} sebesar 2,287 dan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dan $df (n-2) = 18$ adalah 1,73. Maka $t_{hitung} (2,287) > t_{tabel} (1,73)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara Langkah Berstruktur dan Langkah Acak pada nilai rata-rata 14,61 dan 15,71

C. pembahasan Hasil Penelitian

penelitian yang diambil menggunakan metode eksperimen yang membandingkan mana yang lebih baik dari dua variabel yaitu langkah berstruktur dengan langkah acak. Metode yang diambil menggunakan *two*

group Pre-Test dan Post-Test Design. Berdasarkan tes awal pada kelompok yang menggunakan metode latihan langkah berstruktur didapatkan waktu tertinggi yaitu 12,38 dan waktu nilai terendah 16,44. Setelah diberikan perlakuan latihan selama 16 kali pertemuan dalam rentan 3 kali seminggu adanya peningkatan untuk tes akhir diperoleh waktu tertinggi 12,08 dan waktu terendah 15,34 dengan rata-rata penghitungan tes awal dengan tes akhir kelompok langkah berstruktur 5,017. Pada metode latihan langkah acak untuk tes awal data yang diperoleh waktu tertinggi 14,43 dan waktu terendah 18,17. Setelah diberikan perlakuan latihan selama 16 kali pertemuan dalam rentan waktu 3 kali seminggu adanya peningkatan untuk tes akhir diperoleh waktu tertinggi 13,46 dan waktu terendah 17,22 dengan rata-rata penghitungan tes awal dan tes akhir kelompok langkah acak 2,454

Berdasarkan data yang diperoleh, peningkatan waktu rata-rata dari tes awal dan tes akhir atlet pemula PB Jaya Raya Metland Cakung Jakarta Timur antara kelompok langkah berstruktur 0,65 detik sedangkan untuk kelompok metode latihan langkah acak memiliki rata-rata 0,50 detik. dengan demikian dapat disimpulkan waktu rata-rata dari kedua metode yaitu langkah berstruktur dengan langkah acak mengalami peningkatan yang signifikan pada langkah berstruktur terhadap kelincahan pada atlet pemula PB Jaya

Raya Metland Cakung Jakarta Timur. Dari kedua kelompok langkah berstruktur dengan langkah acak memiliki perubahan yang signifikan dan tidak jauh berbeda, walaupun lebih baik ditunjukkan pada kelompok metode langkah berstruktur.

Selanjutnya setelah diberikan tes awal dan tes akhir kepada kedua kelompok variabel yaitu langkah berstruktur dengan langkah acak dilakukan hipotesis uji t guna mengetahui membandingkan mana yang lebih baik dari metode latihan langkah berstruktur dengan langkah acak untuk meningkatkan kelincahan atlet pemula terhadap penguasaan lapangan buktangkis PB Jaya raya Metland Cakung Jakarta Timur. Berdasar hasil uji hipotesis untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok langkah berstruktur dengan langkah acak ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu t_{hitung} sebesar 2,287 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dengan $df (n-2) = 18$ adalah 1,73 maka $t_{hitung} (2,287) > t_{tabel} (1,73)$ sehinggalah H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara langkah berstruktur dengan langkah acak pada nilai rata-rata 14,61 dan 15,71.

Berdasarkan analisis data diatas, menunjukkan bahwa meningkatkan kelincahan terhadap kemampuan penguasaan lapangan atlet pemula PB Jaya Raya Metland Cakung Jakarta Timur dengan menggunakan kedua

metode yaitu langkah berstruktur dan langkah acak adalah lebih tinggi langkah berstruktur dibandingkan kelompok langkah acak walaupun dari kedua metode tersebut mengalami peningkatan yang signifikan dan sama baiknya diterapkan pada atlet pemula pb jaya raya metland jakarta timur. Penjelasan dari data diatas disandingkan dengan teori Donny Wirra menambahkan: *Footwork* adalah fondasi untuk bisa menghasilkan kualitas stroke di bulutangkis, yang jika dilakukan dalam posisi yang baik. Untuk bisa memukul dengan posisi bagus, atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa diraih jika gerak kaki tidak beraturan. Gerakan kaki bagian dari dasar bermain bulutangkis, ketika gerakan kaki nya berantakan maka pukulan yang dihasilkan juga tidak beraturan dan terarah, untuk itu latihan teknik dasar melangkah, bergeser, berpindah arah kaki perlu dilatih sejak dini agar kerja kaki terbiasa dengan rutinitas yang dilakukan rotasi kaki dengan putaran 360 derajat ke setiap titik sudut lapangan. Diibaratkan gerak berstruktur atau berpola seperti orang berjalan jika di logikakan gerak dasar alami orang berjalan itu kan melangkah sesuai dengan kodratnya, Jika diasumsikan gerak dasar tubuh manusia, seperti abri berjalan bisa dibilang juga gerakan konvensional. Gerakan konvensional itu sendiri diartikan bentuk yang sifatnya normal, kebiasaan atau yang memang lazimnya digunakan oleh manusia, selayaknya melaju berjalan dari kaki

kanan berganti kaki kiri yang melaju dan begitu seterusnya. Yudha M. Saputra berpendapat lari merupakan salah satu jenis keterampilan yang melibatkan proses memindahkan posisi badan, dari satu tempat ketempat lainnya dengan gerakan cepat daripada melangkah.