

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data

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

1. Hasil Tes Awal Latihan Kecepatan dengan Metode *Ladder* dan Metode *Hurdle*

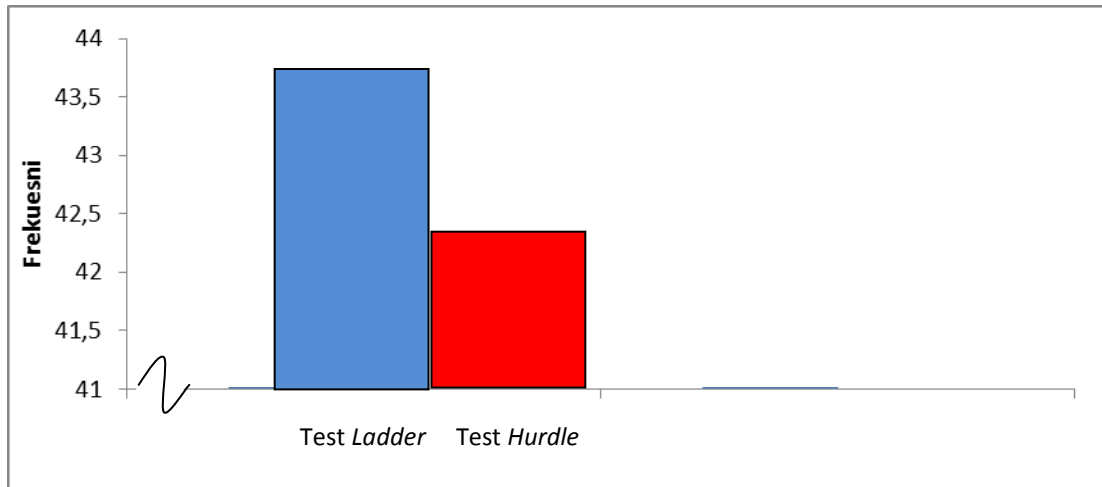
Data tes awal latihan Kecepatan dengan Metode *Ladder* di peroleh skor terendah 43.26 dan skor nilai tertinggi 43.81 dengan rata-rata 43.54.

Data tes awal latihan Kecepatan dengan Metode *Hurdle* di peroleh skor terendah 42.03 dan skor nilai tertinggi 42.20 dengan rata-rata 42.12

Dalam tes awal diatas dapat digambarkan kedalam table distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik batang, dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan Kecepatan dengan Metode *Ladder* dan Metode *Hurdle*

No	Test	Rata-rata	Sd
1	<i>Ladder</i>	43,54	0,23
2	<i>Hurdle</i>	42,12	0,25



Gambar 21. Diagram Batang Data Kemampuan Tes Awal Latihan Kecepatan dengan Metode *Ladder* dan Metode *Hurdle*

2. Hasil Tes Akhir Latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* dan Metode *Hurdle*.

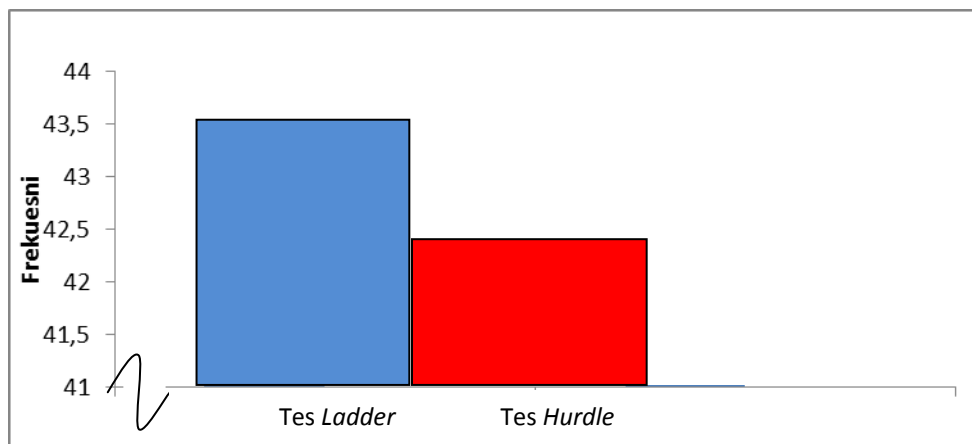
Data tes akhir latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* di peroleh skor terendah 51.81 dan skor nilai tertinggi 51.89 dengan rata-rata 51.85.

Data tes akhir latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle* di peroleh skor terendah 46.44 dan skor nilai tertinggi 46.78 dengan rata-rata 46.61.

Dalam tes akhir pada kelompok latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* dan Metode *Hurdle* dapat digambarkan kedalam table distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik batang, dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi tes akhir kelompok latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* dan Metode *Hurdle*.

No	Test	Rata-rata	Sd
1	<i>Ladder</i>	51,85	0,17
2	<i>Hurdle</i>	46,61	0,04



Gambar 22. Diagram Batang Data kemampuan Tes akhir Latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* dan Metode *Hurdle*

B. Pengujian Hipotesis

1. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder*.

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder*, di peroleh rata-rata deviasi $M_D = 8.32$ simpangan baku $SD = 0.23$ dan standar kesalahan mean $SEM_D = 0.23$ hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk) = $n-1 = 1$ dengan

taraf signifikan 5% diperoleh nilai kritis $t_{tabel} = 12.71$. Dengan hasil tersebut maka H_0 di tolak karena $t_{hitung} = 35.38$ berarti $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana hipotesisnya adalah:

H_0 = tidak ada peningkatan Hasil Lontar Martil pada latihan Kecepatan

Dengan Metode *Ladder*

H_a = ada peningkatan Hasil Lontar Martil pada latihan Kecepatan

Dengan Metode *Ladder*

Dari hasil perhitungan maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian (H_a) diterima. Membuktikan secara statistik bahwa terdapat peningkatan Hasil Lontar Martil pada latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder*.

2. Hasil Hasil tes awal dan tes akhir kelompok latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle*.

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan latihan Kecepatan dengan Metode *Hurdle* diperoleh rata-rata deviasi $M_D = 4.50$ simpangan baku $SD = 0.25$ dan standar kesalahan mean $SEM_D = 0.25$ hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk) = $n-1 = 1$ dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai kritis $t_{tabel} = 12.71$ dengan hasil tersebut maka H_0 ditolak karena $t_{hitung} = 17.63$ yang berarti $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana hipotesisnya adalah:

H_0 = tidak ada peningkatan Hasil Lontar Martil pada latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle*.

H_a = ada peningkatan Hasil Lontar Martil pada latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle*.

Dari hasil perhitungan maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian (H_a) diterima. Membuktikan secara statistic bahwa terdapat peningkatan Hasil Lontar Martil pada latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle*.

3. Hasil tes akhir kelompok latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* dengan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle* pada atlet PPLP DKI Jakarta Tahun 2015.

Pengujian hipotesis dari kedua kelompok dengan menggunakan uji $-t$ antara hasil tes akhir kelompok latihan kelompok latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* (X_2).diperoleh rata-rata (M_{x2}) 51.85 dan kelompok latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle* (Y_2) diperoleh rata-rata (M_{y2}) 47.6 dan diperoleh simpangan baku (SD_x) 0.04 dan standar eror (SD_{MX}) 0.17. dan simpangan baku (SD_x) 0.04 dan (SD_y) 0.17 dan standar eror (SE_{MY2}) 0.04 serta standar eror (SE_{MX2}) 0.17.

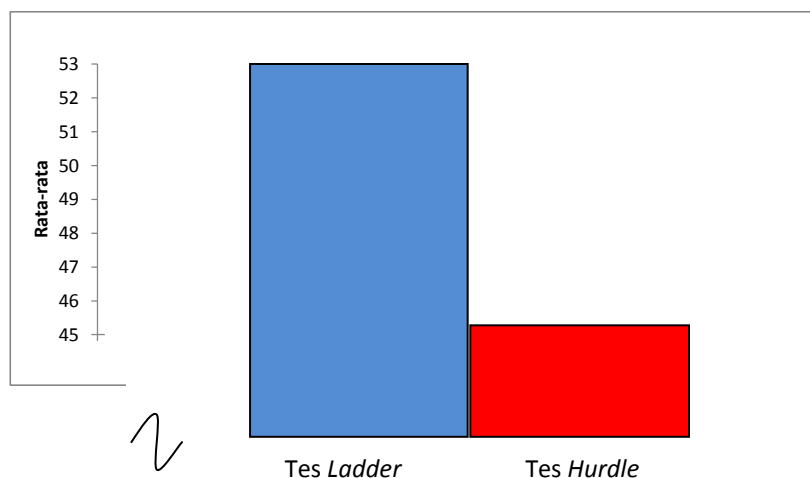
Dari kedua data kelompok tersebut diperoleh standar kesalahan beda mean (SD_{MXMY}) sebesar 0.17. Dari hasil perhitungan tersebut diperoleh t_{hitung} 30.

Selanjutnya t_{tabel} pada taraf kepercayaan 5% dan derajat kebebasannya $(N_1+N_2)-2 = 2$ di peroleh $t_{\text{tabel}} = 4.303$ dimana hipotesisnya adalah :

H_0 = Hasil Efektivitas Latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* tidak lebih baik dibandingkan latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle* terhadap hasil lontar martil PPLP DKI Jakarta 2015.

H_a = Hasil Efektivitas Latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* lebih baik dibandingkan latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle* terhadap hasil lontar martil PPLP DKI Jakarta 2015.

Dari hasil perhitungan maka di ambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian (H_a) diterima. Membuktikan secara statistik Hasil Efektivitas Latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* lebih baik dibandingkan latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle* terhadap hasil lontar martil PPLP DKI Jakarta 2015.



Gambar 23. Diagram Batang hasil Tes akhir Latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* dan Metode *Hurdle*