

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data

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

1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir latihan *Tempo Run*

a. Tes Awal

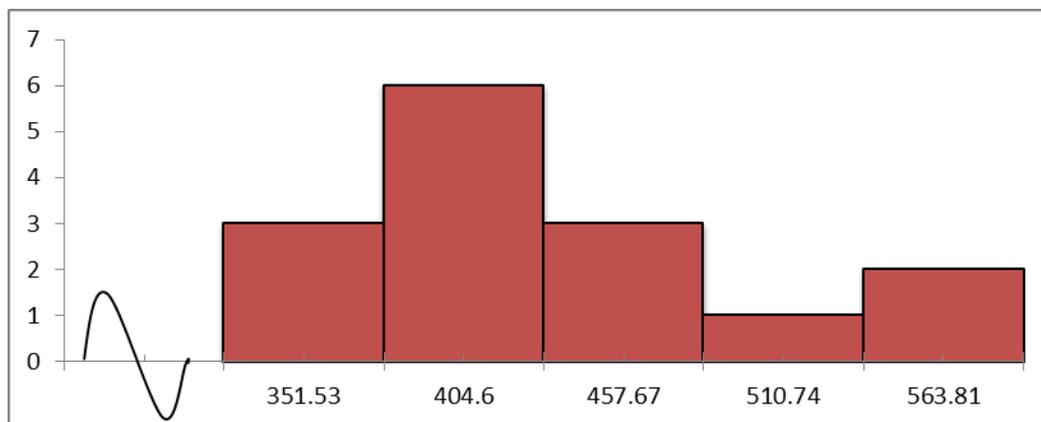
Data tes awal pada kelompok Metode Latihan *Tempo Run* diperoleh waktu terendah 9.44 menit = 584 detik dan waktu tertinggi 5.25 menit = 325 detik dengan rata-rata/mean (X_1) = 7.11 menit = 430.80 detik, modus = 404.10 detik dan median = 457.67 detik.

Dalam tes awal pada kelompok latihan *Tempo Run* yang diperoleh data simpangan baku (SD) = 21.81 detik dan Standar kesalahan mean (SEmd)= 5.83 detik dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi tes awal serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram, di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan *Tempo Run*

| No. | Interval | Titik Tengah | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|-----|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | 325 - 378.06 | 351.53 | 3 | 20 |
| 2 | 378.07 - 431.13 | 404.6 | 6 | 40 |
| 3 | 431.14 - 484.2 | 457.67 | 3 | 20 |
| 4 | 484.21 - 537.27 | 510.74 | 1 | 6.67 |
| 5 | 537.27 - 590.34 | 563.81 | 2 | 13.33 |
| | Total | | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel 4 diatas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata (378.07 - 431.13) sebanyak 6 *testee* (40%) dan yang berada dibawah kelas rata-rata (378.07 - 431.13) sebanyak 6 *testee* (40%), sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata (378.07 - 431.13) sebanyak 3 *testee* (20%).

Gambar 7. Histogram Data kemampuan Tes Awal latihan *Tempo Run*

b. Tes akhir

Data tes akhir pada kelompok Metode Latihan *Tempo Run* diperoleh waktu terendah 8.12 menit = 492 detik dan skor tertinggi 5.14 menit = 314 detik dengan rata-rata (\bar{X}) = 6.26 menit = 386.33 detik, modus = 368.16 detik, dan median = 368.71 detik.

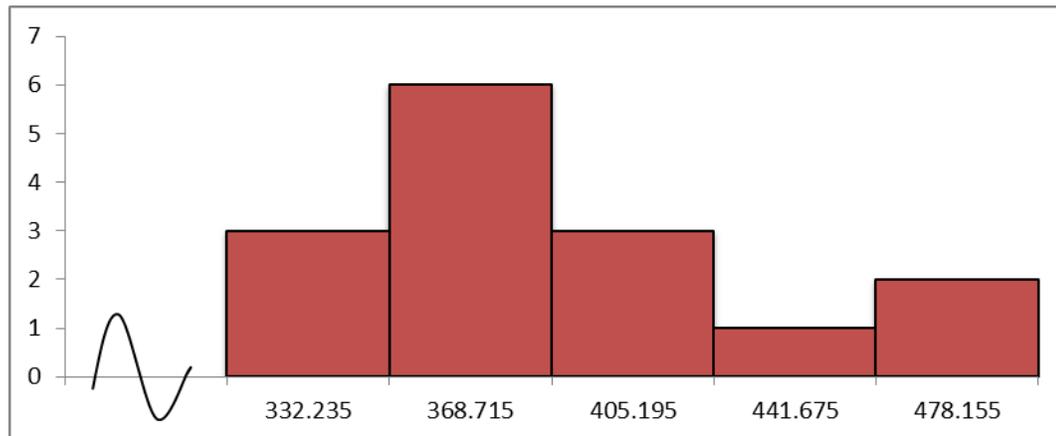
Dalam tes akhir pada kelompok latihan *Tempo Run* yang diperoleh data simpangan baku (SD) = 21.81 detik dan Standar kesalahan mean (SE_{md})= 5.83 detik dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram, di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok Latihan *Tempo Run*

| No. | Interval | Titik Tengah | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|-----|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | 314 - 350.47 | 332.23 | 3 | 20 |
| 2 | 350.48 - 386.95 | 368.71 | 6 | 40 |
| 3 | 386.96 - 423.43 | 405.19 | 3 | 20 |
| 4 | 423.44 - 459.91 | 441.67 | 1 | 6.67 |
| 5 | 459.92 - 496.39 | 478.15 | 2 | 13.33 |
| | Total | | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel 5 diatas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata (350.48 - 386.95) sebanyak 6 *testee* (40%) dan yang berada dibawah kelas rata-rata (350.48 - 386.95) sebanyak

6 *testee* (40%), sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata (350.48 - 386.95) sebanyak 3 *testee* (20%).



Gambar 8. Histogram Data kemampuan Tes Akhir latihan *Tempo Run*

2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan *Fartlek*

a. Tes Awal

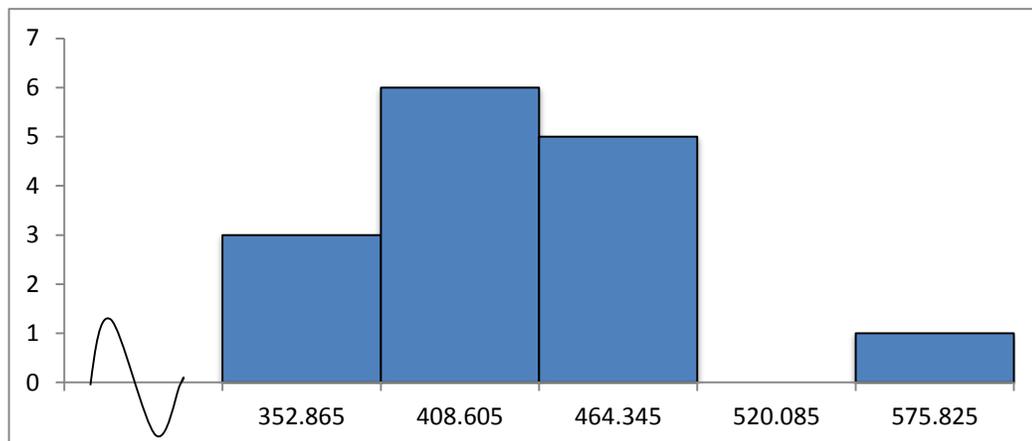
Data tes awal pada kelompok Metode Latihan *Fartlek* diperoleh waktu terendah 9.57 menit = 597 detik dan waktu tertinggi 5.25 menit = 325 detik dengan rata-rata (X_1)= 7.08 menit = 428.33 detik, modus = 422.03 detik, dan median = 408.60 detik.

Dalam tes awal pada kelompok latihan *Fartlek* yang diperoleh data simpangan baku (SD)= 26.36 detik dan Standar kesalahan mean (SEmd)= 7.05 detik dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram, di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi frekuensi tes awal kelompok Latihan *Fartlek*

| No. | Interval | Titik Tengah | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|-----|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | 325 - 380.73 | 352.865 | 3 | 20 |
| 2 | 380.74 - 436.47 | 408.605 | 6 | 40 |
| 3 | 436.48 - 492.21 | 464.345 | 5 | 33.33 |
| 4 | 492.22 - 547.95 | 520.085 | 0 | 0 |
| 5 | 547.96 - 603.69 | 575.825 | 1 | 6.67 |
| | Total | | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel 6 diatas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata (380.74 - 436.47) sebanyak 6 *testee* (40%) dan yang berada dibawah kelas rata-rata (380.74 - 436.47) sebanyak 6 *testee* (40%), sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata (380.74 - 436.47) sebanyak 3 *testee* (20%).

Gambar 9. Histogram Data kemampuan Tes Awal latihan *Fartlek*

b. Tes Akhir

Data tes akhir pada kelompok Metode Latihan *Fartlek* diperoleh waktu terendah 8.11 menit = 491 detik dan waktu tertinggi 5.15 menit = 315 detik dengan rata-rata (\bar{X}) = 6.30.53 menit = 390.53 detik, modus = 374.97 dan median = 369.10 detik.

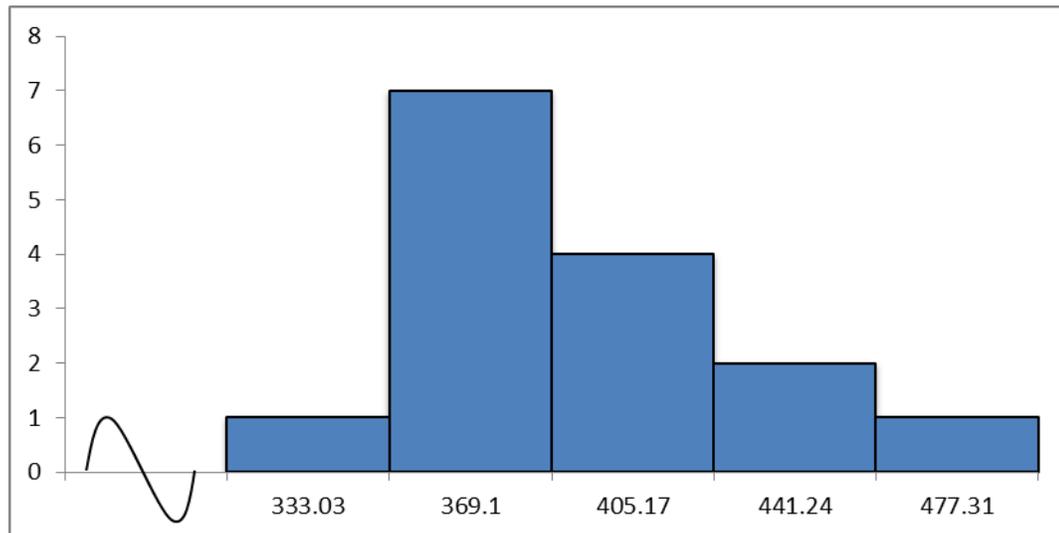
Dalam tes akhir pada kelompok latihan *Fartlek* yang diperoleh data simpangan baku (SD)= 26.36 detik dan Standar kesalahan mean (SEmd)= 7.05 detik dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram, di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok Latihan *Fartlek*

| No. | Interval | Titik Tengah | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|-----|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | 315 - 351.06 | 333.03 | 1 | 6.67 |
| 2 | 351.07 - 387.13 | 369.1 | 7 | 46.67 |
| 3 | 387.14 - 423.2 | 405.17 | 4 | 26.67 |
| 4 | 423.21 - 459.27 | 441.24 | 2 | 13.33 |
| 5 | 459.27 - 495.34 | 477.31 | 1 | 6.67 |
| | Total | | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel 5 diatas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata (351.07 - 387.13) sebanyak 7 *testee* (46.67%) dan yang berada dibawah kelas rata-rata (351.07 - 387.13)

sebanyak 7 *testee* (46.67%), sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata (387.14 - 423.2) sebanyak 1 *testee* (6.67%).



Gambar 10. Histogram Data kemampuan tes akhir latihan *Fartlek*

B. Pengujian Hipotesis

1. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok Latihan *Tempo Run*

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan Metode Latihan *Tempo Run* diperoleh rata-rata deviasi (MD) = 44.47 simpangan baku (Sd) = 21.81 dan standar kesalahan mean (SE_{MD}) = 5.83 hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk) = N-1 = 14 dengan taraf signifikansi = 5% diperoleh nilai kritis $t_{tabel} = 1,76$ dengan demikian nilai $t_{hitung} = 7.63$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti Metode latihan dengan *Tempo run* efektif terhadap peningkatan hasil lari

1500 meter Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ.

2. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok Latihan *Fartlek*.

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan Metode Latihan *Fartlek* diperoleh rata-rata deviasi (M_D) = 37.80 simpangan baku (SD) = 26.36 dan standar kesalahan mean (SE_{MD}) = 7.05 hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk) = $N-1$ = 14 dengan taraf signifikansi = 5% diperoleh nilai kritis $t_{tabel,1}$ = 1,76 dengan demikian nilai t_{hitung} = 5.36 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti Metode latihan dengan *Fartlek* efektif terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ.

3. Hasil tes akhir kelompok Latihan *Tempo Run* dan Latihan *Fartlek*

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok Metode Latihan *Tempo Run* dan Latihan *Fartlek* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0.24 selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan $(N_1+N_2)-2=28$ diperoleh t_{tabel} sebesar 2,16 yang berarti nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil Metode Latihan *Tempo Run* dibandingkan Latihan *Fartlek* terdapat perbedaan tidak signifikan, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, berarti metode latihan dengan *Tempo run* tidak

lebih efektif dibandingkan metode *Fartlek* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ.

4. Pembahasan hasil penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pengambilan data, pengolahan data dan pengitungan data dan diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Metode latihan dengan *Tempo run* efektif terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ. Terdapat peningkatan yang berarti dari hasil tes awal dan tes akhir kelompok Metode Latihan *tempo run* setelah diberikan program latihan selama 16 kali pertemuan.

Karena latihan yang diberikan terhadap 15 sampel Mahasiswa mendapat peningkatan daya tahan sehingga terjadi peningkatan hasil lari 1500 meter yang signifikan dari hasil tes awal dan tes akhir. Dimana rata-rata waktu hasil tes awal *tempo run* adalah 7.11 menit mengalami peningkatan menjadi 6.26 menit rata rata waktu hasil tes akhir.

2. Metode latihan dengan *Fartlek* efektif terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ. Terdapat peningkatan yang berarti dari hasil

tes awal dan tes akhir kelompok Metode Latihan *Fartlek* setelah diberikan program latihan selama 16 kali pertemuan.

Karena latihan yang diberikan terhadap 15 sampel Mahasiswa mendapat peningkatan daya tahan sehingga terjadi peningkatan hasil lari 1500 meter yang signifikan dari hasil tes awal dan tes akhir. Dimana rata-rata waktu hasil tes awal *Fartlek* adalah 7.08 menit mengalami peningkatan menjadi 6.30 menit rata rata waktu hasil tes akhir.

3. Metode latihan dengan *Tempo run* tidak lebih efektif dibandingkan metode *Fartlek* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yang menyebabkan *Tempo run* tidak lebih efektif di bandingkan *Fartlek* diantaranya adalah :
 - a. Waktu penelitian. Program latihan tidak dapat dimaksimalkan intensitasnya karena keterbatasan waktu penelitian yang hanya berdurasi 1,5 bulan.
 - b. Kondisi fisik mahasiswa yang tidak terfokus pada penelitian ini. Tenaga yang digunakan sampel pada penelitian ini terbagi juga untuk perkuliahan gerak yang sedang mereka jalani.
 - c. Latar belakang mahasiswa yang berasal dari beragam cabang olahraga. Karena karakteristik cabang olahraga berbeda-beda akan membuat kondisi fisiologis yang beda-beda juga.