

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 dan Y.

1. Data Awal Kelompok Metode Latihan *High Intensity Interval Training* tanpa bola.

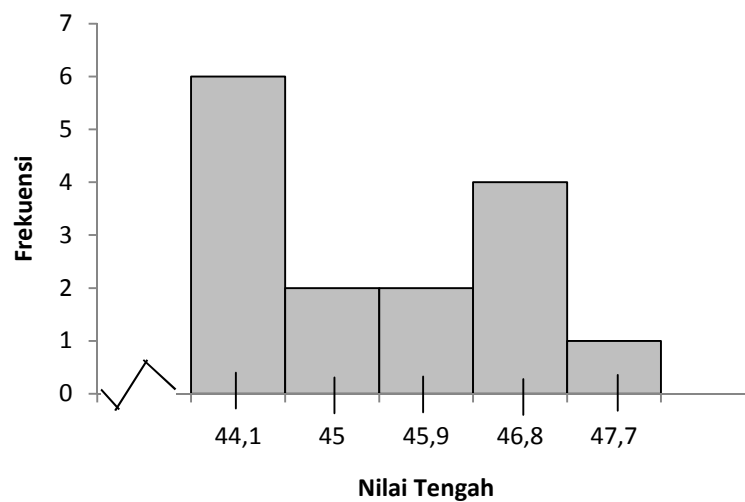
Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Data Awal Metode Latihan *High Intensity Interval Training* tanpa bola

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	43,7 – 44,5	44,1	6	40 %
2	44,6 – 45,4	45,0	2	13,33 %
3	45,5 – 46,3	45,9	2	13,33 %
4	46,4 – 47,2	46,8	4	26,67 %
5	47,3 – 48,1	47,7	1	6,67 %
	Total		15	100 %

Hasil data awal kelompok metode latihan *High Intensity Interval Training* tanpa bola (X) diperoleh nilai terendah yaitu 43,7 dan nilai

tertinggi 47,4. Nilai rata-rata perhitungan data awal metode latihan *High Intensity Interval Training* tanpa bola yaitu 45,39. Nilai standar deviasi dari difference 1,28 nilai varians sebesar 1,66. Median 45,9. Modus 44,1.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 44,1 sebanyak 6 orang, dan nilai terendah berada pada titik tengah 47,7 sebanyak 1 orang.



Gambar 4

Histogram Data Awal Kelompok Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Tanpa Bola

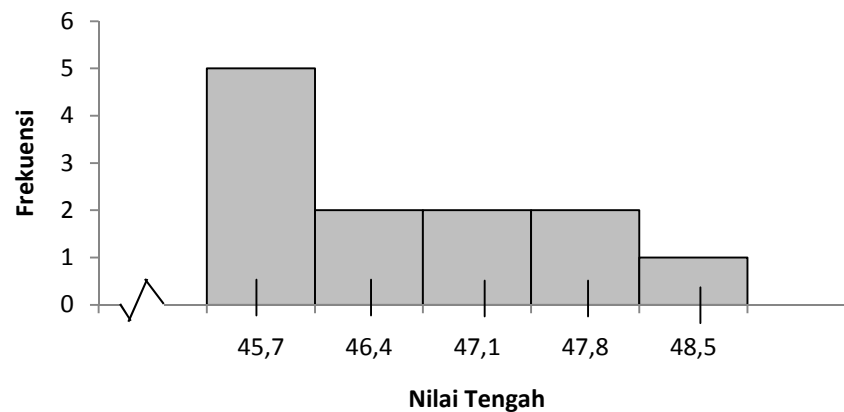
2. Data Akhir Kelompok Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Tanpa Bola.

Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Data Akhir Metode Latihan *High Intensity Interval Training* tanpa Bola

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	45,4 – 46,0	45,7	5	33,33 %
2	46,1 – 46,7	46,4	2	13,33 %
3	46,8 – 47,4	47,1	2	13,33 %
4	47,5 – 48,1	47,8	2	13,33 %
5	48,2 – 48,8	48,5	4	26,68 %
	Total		15	100 %

Hasil data akhir kelompok metode latihan *High Intensity Interval Training* tanpa bola (X) diperoleh nilai terendah yaitu 45,4 dan nilai tertinggi 548,8. Nilai rata-rata perhitungan data akhir metode latihan *Intensity Interval Training* tanpa bola yaitu 46,9. Nilai standar deviasi dari difference 1,32 nilai varians sebesar 1,76. Median 47,1 dan Modus 45,7.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 45,7 sebanyak 5 orang, dan nilai terendah berada pada titik tengah 46,4, 47,1 dan 47,8 sebanyak 2 orang.



Gambar 5

Histogram Data Akhir Kelompok Metode Latihan *High Intensity*

Interval Training Tanpa Bola

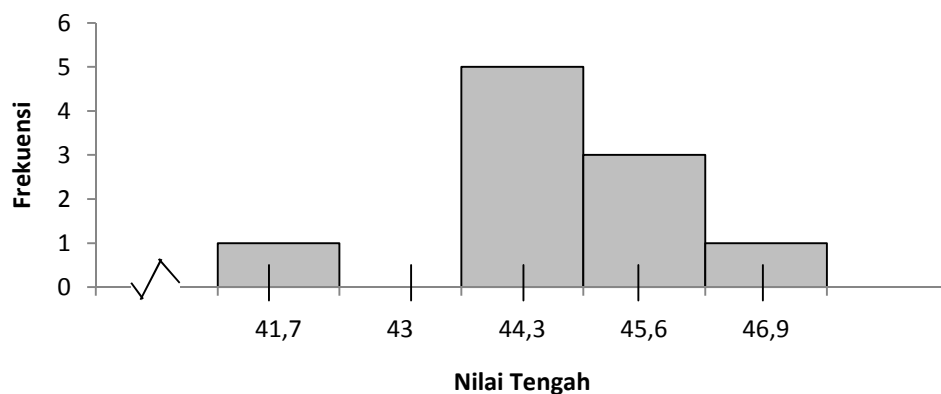
3. Data Awal Kelompok Metode Latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola.

Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Data Awal Metode Latihan *HIIT* dengan bola.

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	41,1 – 42,3	41,7	1	6,67 %
2	42,4 – 43,6	43,0	0	0 %
3	43,7 – 44,9	44,3	5	33,33 %
4	45,0 – 46,2	45,6	3	20 %
5	46,3 – 47,5	46,9	6	40 %
	Total		15	100 %

Hasil data awal kelompok metode latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 41,1 dan nilai tertinggi 47,4. Nilai rata-rata perhitungan data awal metode latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola yaitu 45,26. Nilai standar deviasi dari difference 2,75 nilai varians sebesar 1,65. Median 44,3 dan Modus 46,9.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 46,9 sebanyak 6 orang, dan nilai terendah beradsa pada titik tengah 43,0 sebanyak 0 orang.



Gambar 6

Histogram Data Awal Kelompok Metode Latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola

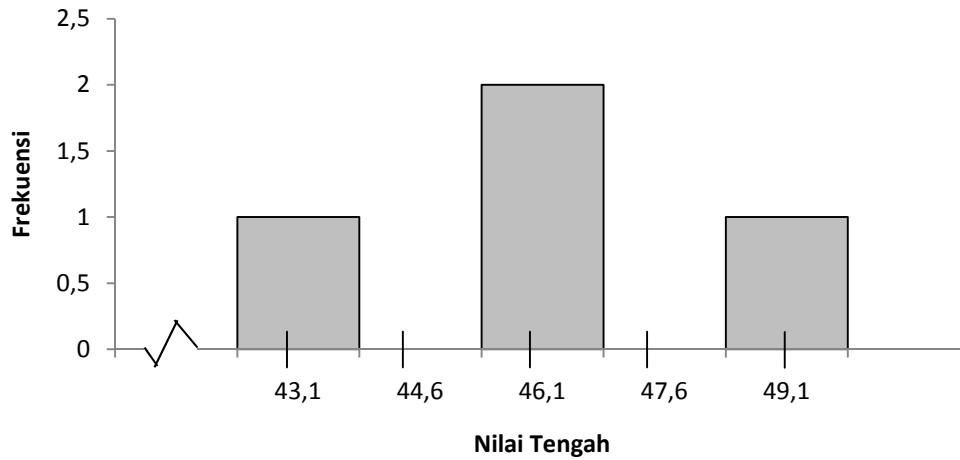
4. Data Akhir Kelompok Metode Latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola.

Tabel 7 :Distribusi Frekuensi Data Akhir Metode Latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	42,4 – 43,8	43,1	1	6,67 %
2	43,9 – 45,3	44,6	0	0 %
3	45,4 – 46,8	46,1	2	13,33 %
4	46,9 – 48,3	47,6	0	0 %
5	48,4 – 49,8	49,1	12	80.00 %
	Total		15	100 %

Hasil data akhir kelompok metode latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 42,4 dan nilai tertinggi 49,5. Nilai rata-rata perhitungan data akhir metode latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola yaitu 48,29. Nilai standar deviasi dari difference 1,82 nilai varians sebesar 3,34. Median 46,1 dan Modus 49,1.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 49,1 sebanyak 12 orang, dan nilai terendah berada pada titik tengah 44,6 dan 47,6 sebanyak 0 orang.



Gambar 7

Histogram Data Akhir Kelompok Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Dengan Bola

B. Pengujian Hipotesis

1. Terjadi Peningkatan pada kelompok metode latihan *High Intensity Interval Training* Tanpa Bola.

Dari hasil tes metode latihan *High Intensity Interval Training* Tanpa Bola rata-rata data awal sebesar 45,39 dan simpangan baku sebesar 1,28 dan rata-rata data akhir sebesar 46,9 dan simpangan baku sebesar 1,32. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 9,49 sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $n-1 = 14$ adalah 1,76, maka $t_{hitung} (9,49) > t_{tabel} (1,76)$, berarti

terjadi peningkatan yang signifikan hasil latihan daya tahan dengan metode *High Intensity Interval Training* Tanpa Bola pada tes awal dan tes akhir pada Mahasiswa di klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta.

2. Terjadi peningkatan pada kelompok metode latihan *High Intensity Interval Training* Dengan Bola.

Dari hasil tes metode latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola rata-rata data awal sebesar 45,26 dan simpangan baku sebesar 1,65 dan rata-rata data akhir sebesar 48,29 dan simpangan baku sebesar 1,82. Dari hasil rata-rata tersebut di peroleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 10, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $n-1 = 14$ adalah 1,76, maka $t_{hitung} (10) > t_{tabel} (1,76)$, berarti terjadi peningkatan yang signifikan hasil latihan daya tahan dengan metode *High Intensity Interval Training* Dengan Bola pada tes awal dan tes akhir pada mahasiswa di klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta.

3. Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Dengan Bola lebih efektif dari pada Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Tanpa Bola terhadap peningkatan *VO2Max* pada pada mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.

Dari hasil tes kedua kelompok metode latihan yaitu kelompok metode latihan *High Intensity Interval Training* Tanpa Bola dan kelompok metode latihan *High Intensity Interval Training* Dengan Bola diperoleh nilai rata-rata data awal dan akhir sebesar 45,39, 46,9 untuk latihan tanpa bola dan untuk latihan dengan bola di peroleh rata-rata data awal dan akhir 45,26 dan 48,29. Berdasarkan data yang diperoleh maka metode latihan *High Intensity Interval Training* Dengan Bola lebih efektif dibandingkan kelompok metode latihan *High Intensity Interval Training* Tanpa Bola.