

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

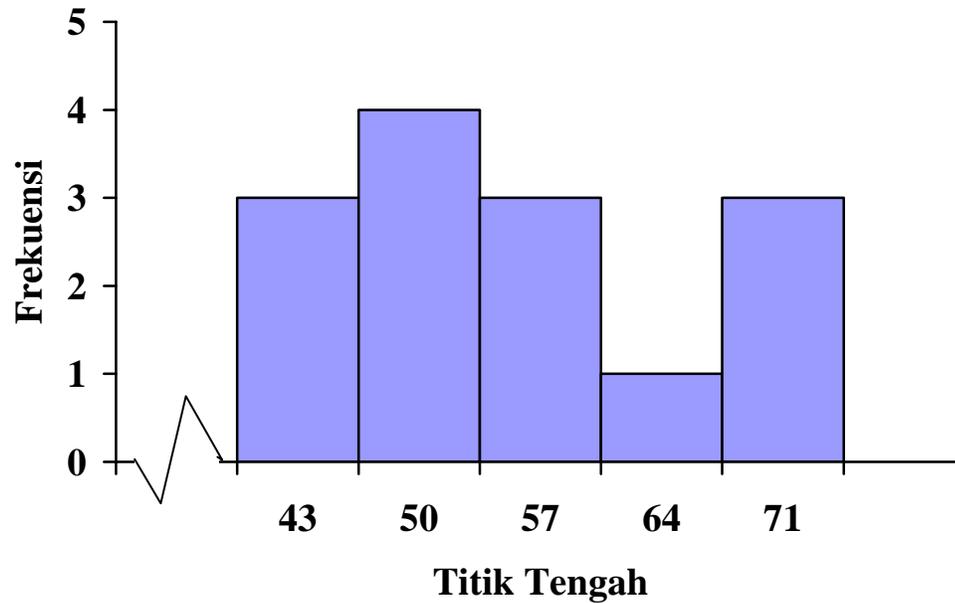
A. Deskripsi Data

1. Hasil Tes Awal Latihan Lompat Gawang terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur.

Hasil tes awal (X) diperoleh nilai terendah yaitu 40 dan nilai tertinggi 73. Nilai rata-rata perhitungan tes awal terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur yaitu 56,36. Nilai standar deviasi dari difference 10,35 nilai varians sebesar 107,17. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan Lompat Gawang terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	40 – 46	43	3	21%
2	47 – 53	50	4	29%
3	54 – 60	57	3	21%
4	61 – 67	64	1	8%
5	68 - 74	71	3	21%
	Total		14	100%



Gambar 4.1
Diagram Histogram Tes Awal Kelompok X

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 50 sebanyak 4 orang, dan nilai terendah berada pada nilai tengah 64 sebanyak 1 orang.

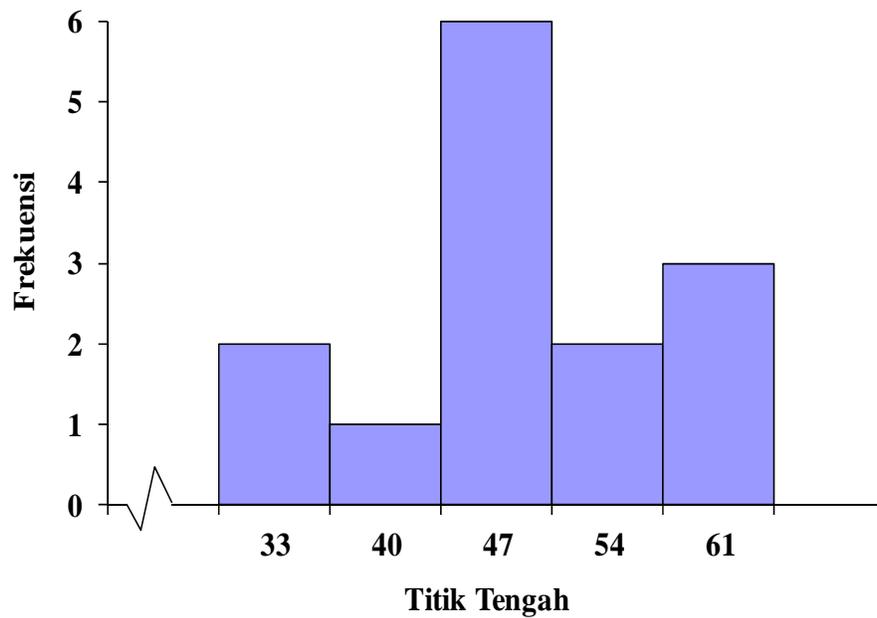
2. Hasil Tes awal Latihan *Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakarta Timur

Hasil tes awal (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 30 dan nilai tertinggi 63. Nilai rata-rata perhitungan tes awal terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakarta Timur yaitu

48,43. Nilai standar deviasi dari difference 9,94 nilai varians sebesar 98,88. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakarta Timur dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Metode Latihan *Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakarta Timur

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	30 – 36	33	2	14%
2	37 – 43	40	1	7%
3	44 – 50	47	6	43%
4	51 – 57	54	2	14%
5	58 - 64	61	3	22%
	Total		14	100%



Gambar 4.2

Diagram Histogram Kelompok X

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 47 sebanyak 6 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 33 sebanyak 1 orang.

3. Tes Akhir Latihan Lompat Gawang terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakarta Timur.

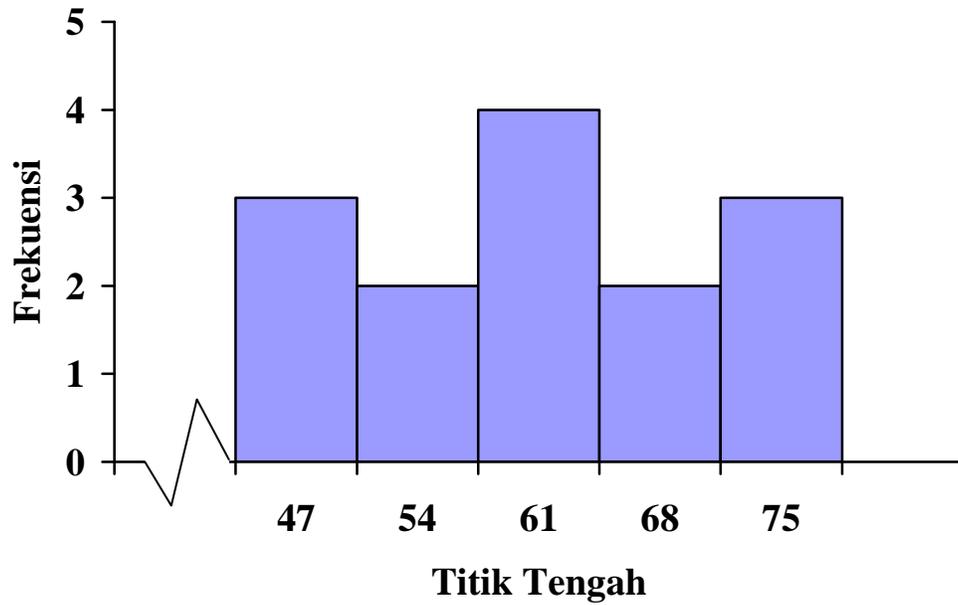
Hasil tes akhir (X) diperoleh nilai terendah yaitu 43 dan nilai tertinggi 78. Nilai rata-rata perhitungan tes awal terhadap peningkatan

power otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur yaitu 61,21. Nilai standar deviasi dari difference 10,97 dan nilai varians sebesar 120,34. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.3

Distribusi Tes Akhir Metode Latihan Lompat Gawang terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	44 – 50	47	3	22%
2	51 – 57	54	2	14%
3	58 – 64	61	4	28%
4	65 – 71	68	2	14%
5	72 - 78	75	3	22%
	Total		14	100%



Gambar 4.3
Diagram Histogram Kelompok X

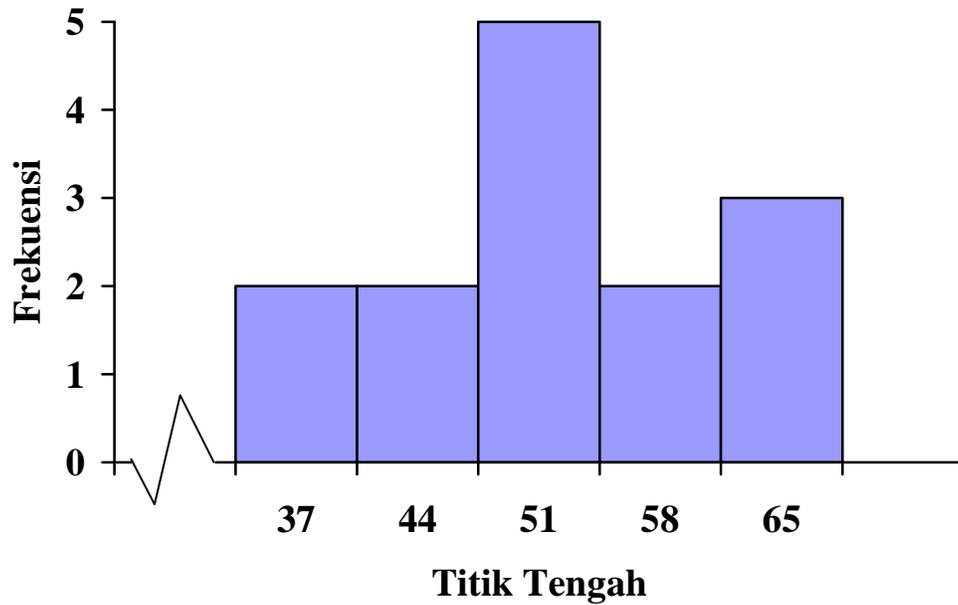
Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 61 sebanyak 4 orang, dan nilai terendah berapa pada nilai titik tengah 54, 68 sebanyak 2 orang.

4. Tes Akhir Latihan *Leg Press* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur.

Hasil tes akhir (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 34 dan nilai tertinggi 68. Nilai rata-rata perhitungan tes awal terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur yaitu 52,71. Nilai standar deviasidari difference 10,59 dan nilai varians sebesar 112,22. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4
Distribusi Tes Akhir Metode Latihan *Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	34 – 40	37	2	14%
2	41 – 47	44	2	14%
3	48 – 54	51	5	36%
4	55 – 61	58	2	14%
5	62 - 68	65	3	22%
	Total		14	100%



Gambar 4.4
Diagram Historam Kelompok Y

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 51 sebanyak 5 orang, dan nilai terendah berapa pada nilai tengah 37, 44 dan 58 sebanyak 2 orang.

B. Pengujian Hipotesis

1. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Lompat Gawang terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur.

Dari Hasil tes Latihan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur rata-rata tes awal sebesar 56,36 dan simpangan baku sebesar 10,35 dan rata-rata tes akhir sebesar 61,21 dan simpangan baku 10,97. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan tes awal dan tes akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 7,04. Sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan df $(n-1) = 13$ adalah 1,77, maka $t_{hitung} (7,04) > (1,77)$, berarti H_0 ditolak yaitu terdapat peningkatan yang signifikan pada latihan Latihan Lompat Gawang terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur.

2. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Latihan *Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur.

Dari Hasil tes Latihan *leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakara Timur rata-rata tes awal sebesar 48,43 dan simpangan baku sebesar 9,94 dan rata-rata tes akhir sebesar 52,71 dan simpangan baku 10,59. Dari hasil rata-

rata tersebut diperoleh hasil perbandingan tes awal dan tes akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 7,27, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 13$ adalah 1,77, maka $t_{hitung} (7,27) > (1,77)$, berarti H_0 ditolak yaitu terdapat peningkatan yang signifikan pada latihan *Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakarta Timur.

3. Perbandingan antara Latihan Lompat Gawang dan *Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakarta Timur.

Dari Hasil tes Latihan kedua kelompok yaitu kelompok Latihan Lompat Gawang dan kelompok Latihan *Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakarta Timur diperoleh nilai rata-rata tes akhir sebesar 61,21 dan 52,71 dan simpangan baku sebesar 10,97 dan 10,59. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh skor tertinggi pada kelompok Latihan Lompat Gawang lebih efektif dibandingkan kelompok Latihan *Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakarta Timur.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok X dan Y ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu t_{hitung} sebesar 2,08 dan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dan $df (n-2) = 26$ adalah 2,06 Maka

$t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara Latihan Lompat Gawang dengan Latihan *Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli tornado Jakarta Timur pada nilai rata-rata 61,21 dan 52,71.