

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

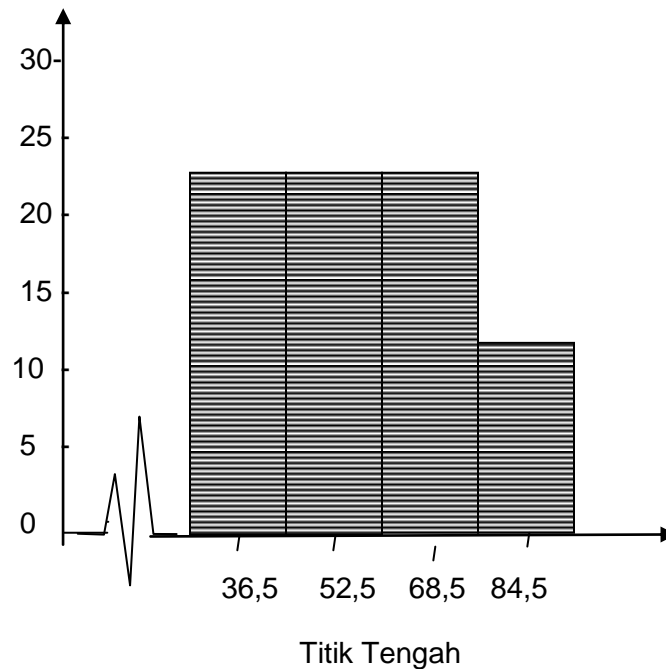
#### A. Deskripsi Data

##### 1. Data Awal Kelompok Metode Latihan Bola Tennis

Hasil data awal kelompok metode latihan bola tennis (X) diperoleh nilai terendah yaitu 29 dan nilai tertinggi 90. Nilai rata-rata perhitungan data awal metode latihan bola tennis yaitu 58,14. Nilai standar deviasi dari difference 21,53 nilai varians sebesar 463,80. Untuk Lebih menggambarkan keadaan data awal metode latihan bola tennis dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Data Awal Metode Latihan Bola Tennis**

No	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	29 - 44	36,5	2	28,57
2	45 - 60	52,5	2	28,57
3	61 - 75	68,5	2	28,57
4	76 - 91	84,5	1	14,28
$\Sigma$			7	99,99



Gambar 11

### Histogram Data Awal Kelompok Metode Latihan Bola Tennis

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 36,5, 52,5 dan 68,5 sebanyak 2 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 84,5 sebanyak 1 orang.

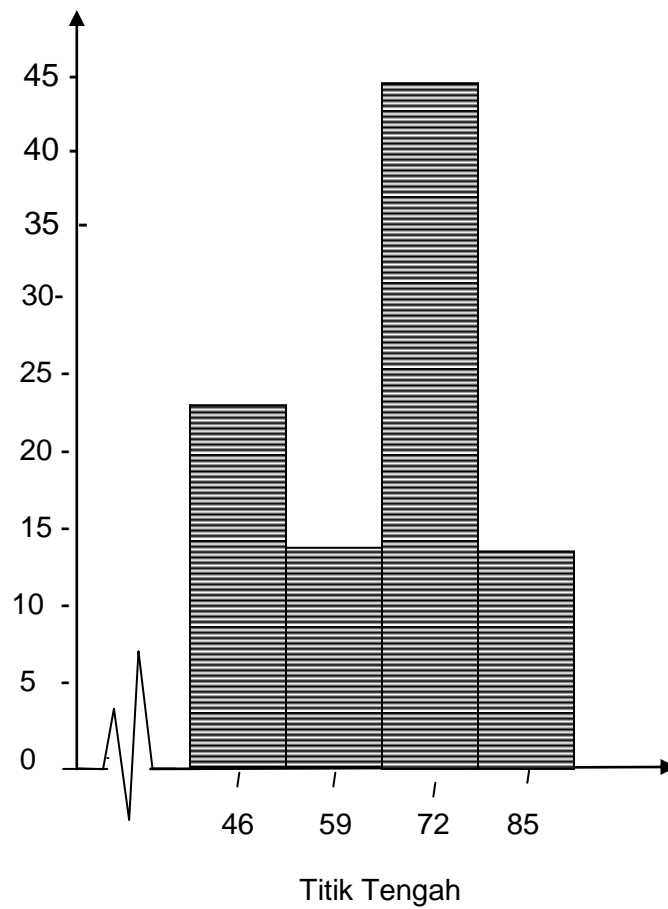
#### 2. Data Akhir Kelompok Metode Latihan Bola Tennis

Hasil data akhir kelompok metode latihan bola tennis (X) diperoleh nilai terendah yaitu 40 dan nilai tertinggi 90. Nilai rata-rata data akhir metode latihan bagian yaitu 66,78. Nilai standar deviasi dari difference 17,47 nilai

varians 305,48. untuk lebih menggambarkan keadaan data akhir metode latihan bola tenis dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Data Akhir Metode Latihan Bola  
Tenis**

No	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	40 - 52	46	2	28,57
2	53 - 65	59	1	14,28
3	66 - 78	72	3	42,85
4	79 - 91	85	1	14,28
$\Sigma$			7	99,98



Gambar 12

Diagram Batang Data Akhir Kelompok Metode Latihan Bola Tennis

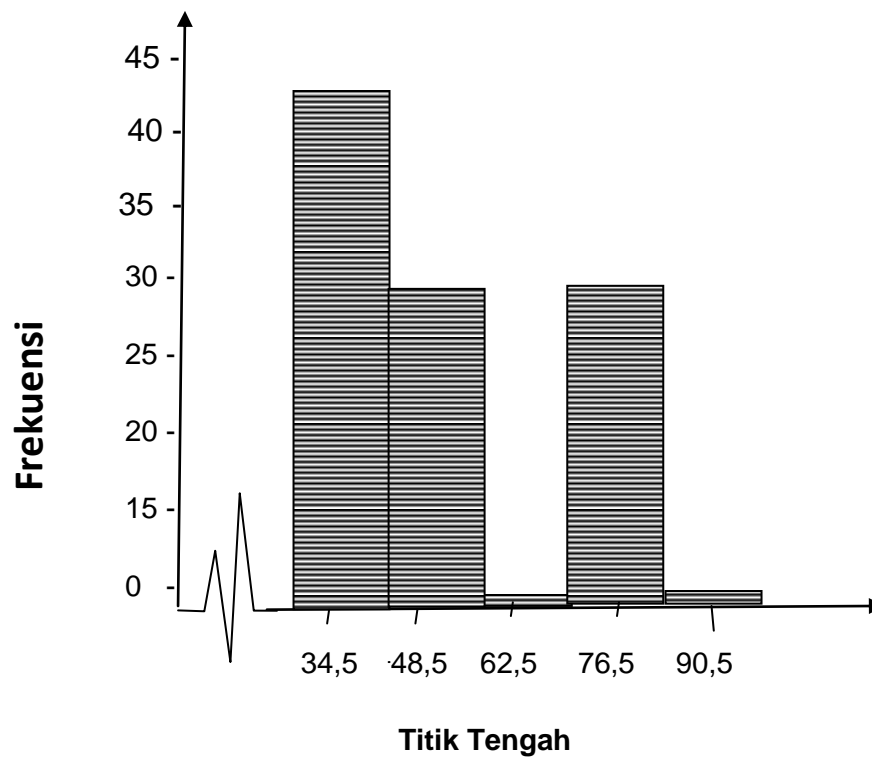
Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 72 sebanyak 3 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 59 dan 85 sebanyak 1 orang.

### 3. Data Awal Kelompok Metode Latihan *Hand Grip*

Hasil data awal kelompok metode latihan *Hand Grip* (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 28 dan nilai tertinggi 85. Nilai rata-rata perhitungan data awal metode latihan hand grip yaitu 52,28. Nilai standar deviasi dari difference 20,99 nilai varians 440,90. Untuk Lebih menggambarkan keadaan data awal metode latihan *hand grip* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Data Awal Metode Latihan *Hand Grip***

No	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	28 - 42	34,5	3	42,85
2	42 - 55	48,5	2	28,57
3	56 - 69	62,5	0	0
4	70 - 83	76,5	2	28,57
5	84 - 97	90,5	0	0
$\Sigma$			7	99,99



Gambar 13

Diagram Batang Data Awal Kelompok Metode Latihan *Hand Grip*

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 34,5 sebanyak 3 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 48,5 dan 76,5 sebanyak 1 orang.

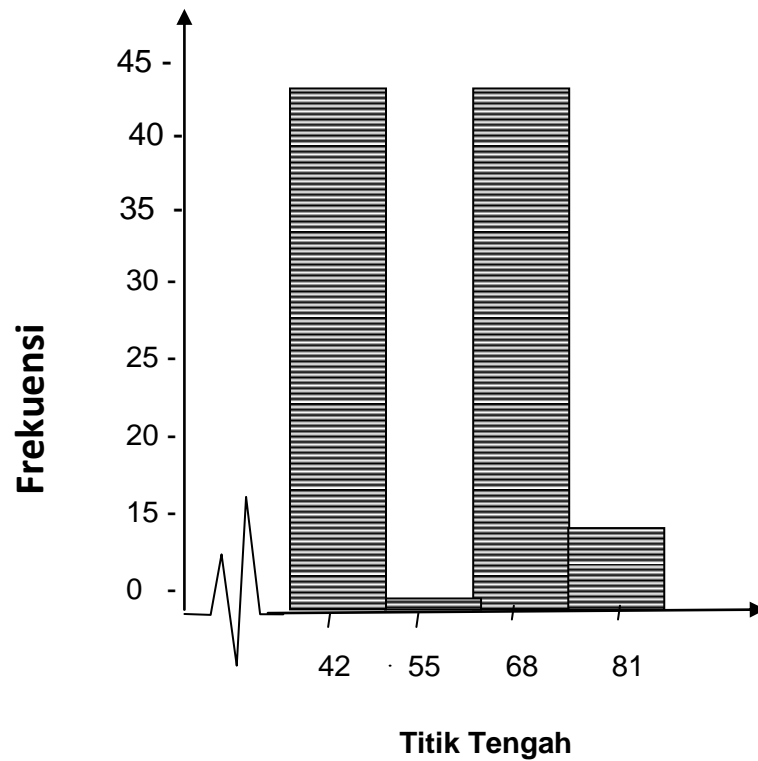
#### 4. Data Akhir Kelompok Metode Latihan *Hand Grip*

Hasil data akhir kelompok metode latihan *hand grip* (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 36 dan nilai tertinggi 85. Nilai rata-rata data akhir metode latihan hand grip yaitu 75,92. Nilai standar deviasi dari difference 20,12 nilai

varians sebesar 405,20. untuk lebih menggambarkan keadaan data akhir metode latihan *Hand Grip* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Data Akhir Metode Latihan *Hand Grip***

No	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	36 - 48	42	3	42,85
2	49 - 61	55	0	0
3	62 - 74	68	3	42,85
4	75 - 87	81	1	14,28
$\Sigma$			7	99,98



Gambar 14

Diagram Batang Data Akhir Kelompok Metode Latihan *Hand Grip*

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 42 dan 68 sebanyak 3 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 81 sebanyak 1 orang.

## **B. Pengujian Hipotesis**

### 1. Perbandingan data awal dan data akhir metode latihan bola tenis

Dari hasil tes metode latihan bola tenis rata-rata data awal sebesar 58,14 dan simpangan baku sebesar 21,53 dan rata-rata data akhir sebesar 66,78 dan simpangan baku 17,47. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa  $t_{hitung}$  sebesar 2,903, sedangkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan  $df (n-1) = 6$  adalah 1,943, maka  $t_{hitung} (2,903) > (1,943)$ , berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan terdapat peningkatan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir pada metode latihan menggunakan bola tenis terhadap kemampuan daya cengkeraman pada atlet Pelatda Panjat Tebing FPTI Banten.

### 2. Perbandingan data awal dan data akhir metode latihan *hand grip*.

Dari hasil tes metode latihan *Hand Grip* rata-rata data awal sebesar 52,28 dan simpangan baku sebesar 20,99 dan rata-rata data akhir sebesar 75,92 dan simpangan baku 20,12 . Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa  $t_{hitung}$  sebesar 1,769, sedangkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan  $df (n-1) = 6$  adalah



1,943, maka  $t_{hitung} (1,769) < (1,943)$ , berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan tidak terdapat peningkatan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir pada metode latihan menggunakan *Hand Grip* terhadap kemampuan daya cengkeraman pada atlet PELATDA Panjat Tebing FPTI Banten.

3. Perbandingan Antara Metode Latihan Bola Tennis dan Metode Latihan *Hand Grip* Terhadap Kemampuan Daya Cengkeraman pada atlet PELATDA Panjat Tebing FPTI Banten.

Dari hasil tes kedua kelompok metode latihan yaitu kelompok metode latihan bola tennis dan kelompok metode latihan *hand grip* diperoleh nilai rata-rata data akhir sebesar 66,78 dan 75,92 dan simpangan baku sebesar 17,47 dan 20,12. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh data tertinggi pada kelompok metode latihan bola tennis dibandingkan kelompok metode latihan *hand grip*.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok metode latihan bola tennis (X) dan kelompok metode latihan *hand grip* (Y) ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 3,36 dan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,5 dan  $df (n-2) = 12$  adalah 1,782 Maka  $t_{hitung} (3,36) > t_{tabel} (1,782)$  sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan bola tennis dan metode latihan *hand grip* pada nilai rata-rata 66,78 dan 75,92.

