

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

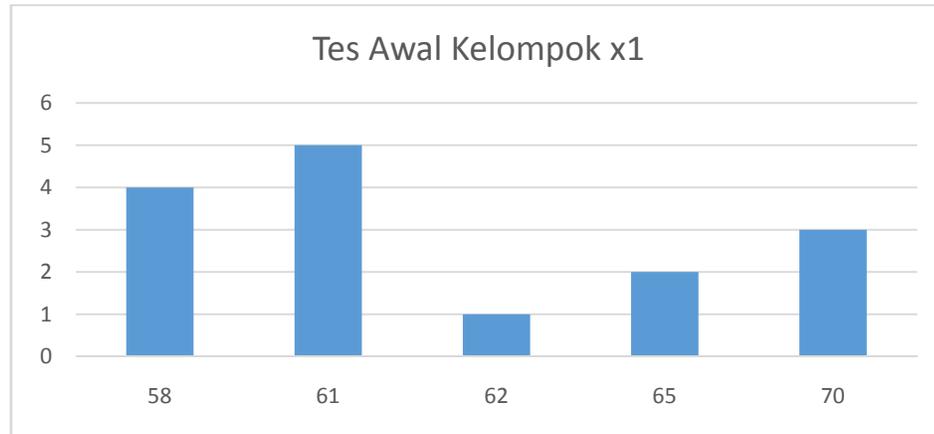
A. Deskripsi Data

1. Hasil Tes Awal Metode Latihan *Half Squat Bar* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil tes awal (X1) diperoleh nilai terendah yaitu 58 dan nilai tertinggi 70. Nilai rata-rata perhitungan tes awal metode latihan *Half Squat Bar* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai yaitu 63,13. Nilai standar deviasi dari *difference* 4,57 nilai varian sebesar 20,84. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan *Half Squat Bar* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	57 – 59	58	4	26.67%
2	60 – 62	61	5	33.33%
3	63 – 65	62	1	6.67%
4	66 – 68	65	2	13.33%
5	69 – 71	70	3	20%
	Total		15	100%



Gambar 4.1 Diagram Batang Tes Awal Kelompok x1

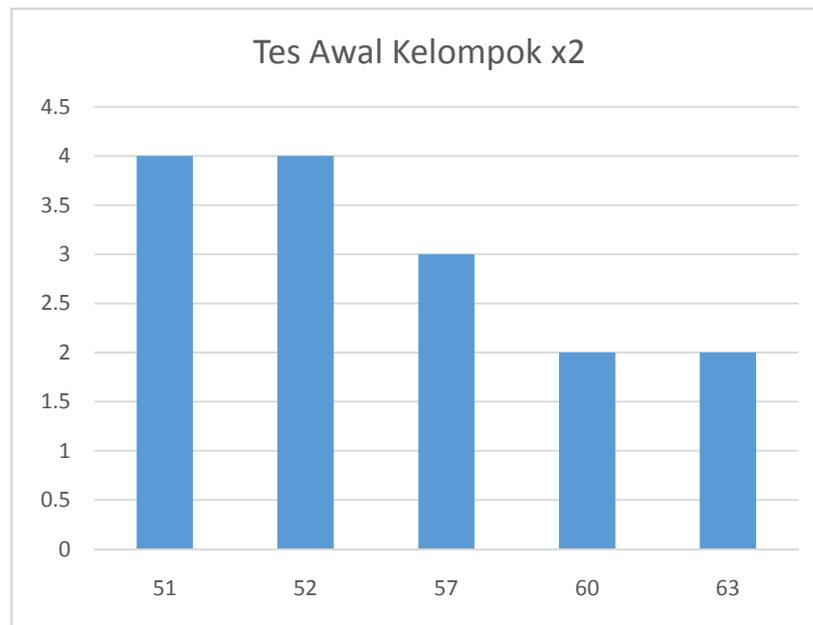
Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 61 sebanyak 5 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 62 sebanyak 1 orang.

2. Hasil Tes awal Metode Latihan *Leg Press* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil tes awal (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 51 dan nilai tertinggi 63. Nilai rata-rata perhitungan tes awal Metode Latihan *Leg Press* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai yaitu 55,87. Nilai standar deviasi dari *difference* 4,37 nilai varian sebesar 19,12. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan *Leg Press* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	50 – 52	51	4	27%
2	53 – 55	54	4	27%
3	56 – 58	57	3	20%
4	59 – 61	60	2	13%
5	62 – 64	63	2	13%
	Total		15	100%



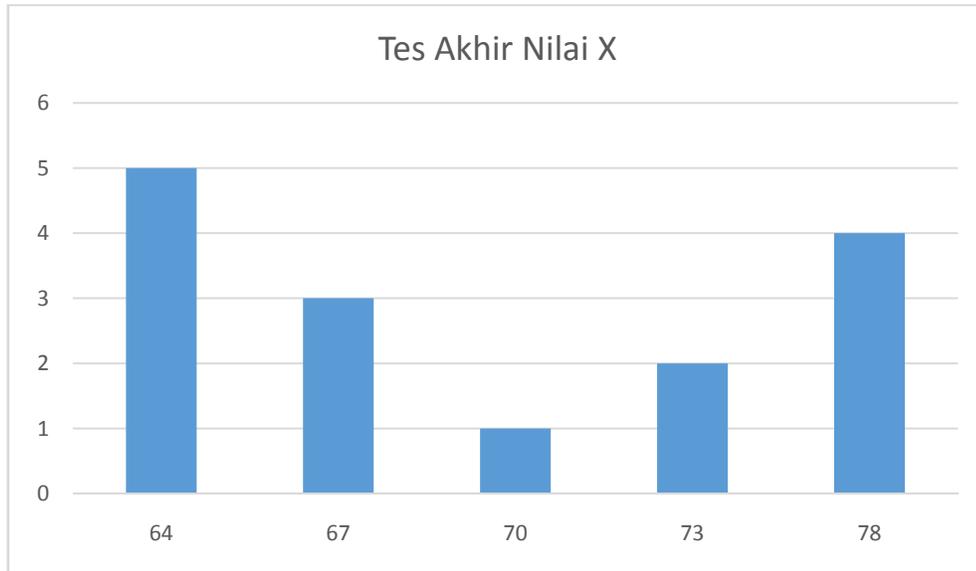
Gambar 4.2 Diagram Batang Tes Awal Kelompok x2

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 51 dan 52 sebanyak 4 orang, dan nilai terendah berapa pada nilai titik tengah 60 dan 63 sebanyak 2 orang.

3. Tes Akhir Metode Latihan *Half Squat Bar* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. Hasil tes akhir (\bar{X}) diperoleh nilai terendah yaitu 64 dan nilai tertinggi 78. Nilai rata-rata perhitungan tes Akhir Metode Latihan *Half Squat Bar* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai yaitu 69,13. Nilai standar deviasi dari difference 11,29 dan nilai varian sebesar 127,41. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes akhir dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi Tes Akhir Metode Latihan *Half Squat Bar* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	63 – 65	64	5	33%
2	66 – 68	67	3	20%
3	69 – 71	70	1	7%
4	72 – 74	73	2	13%
5	75 – 77	78	4	27%
	Total		15	100%



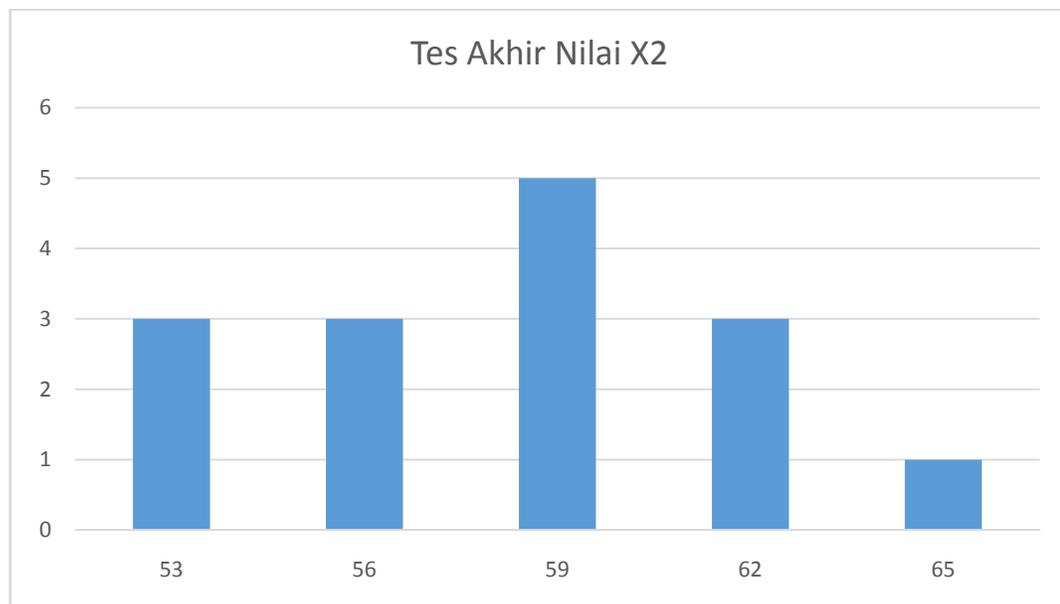
Gambar 4.3 Diagram Batang Tes Akhir Kelompok X1

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 64 sebanyak 5 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 70 sebanyak 1 orang.

4. Tes Akhir Metode Latihan *Leg Press* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. Hasil tes akhir (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 53 dan nilai tertinggi 65. Nilai rata-rata tes akhir metode latihan *Leg Press* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai yaitu 57,93. Nilai standar deviasi dari difference 3,92 dan nilai varians sebesar 15,53. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes akhir dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4 Distribusi Tes Akhir Metode *Leg Press* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	52 – 54	53	3	20%
2	55 – 57	56	3	20%
3	58 – 60	59	5	33%
4	61 – 63	62	3	20%
5	64 – 66	65	1	7%
	Total		15	100%



Gambar 4.4 Diagram Batang Tes Akhir Kelompok Y

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 59 sebanyak 5 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 65 sebanyak 1 orang.

B. Pengujian Hipotesis

1. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan *Half Squat Bar* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai.

Dari Hasil tes Metode Latihan *Half Squat Bar* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai rata-rata tes awal sebesar 63,13 dan simpangan baku sebesar 4,57 dan rata-rata tes akhir sebesar 69,13 dan simpangan baku 11,29. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan tes awal dan tes akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 9,11, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 14$ adalah 2.14479, maka $t_{hitung} (9.11) > (2.14479)$, berarti H_0 ditolak yaitu terdapat peningkatan yang signifikan antara latihan *Half Squat Bar* sebelum dan sesudah peningkatan *power* otot tungkai pada atlet tim sepak bola Kompak FC Jakarta Pusat.

2. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan *Leg Press* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai.

Dari Hasil tes metode latihan *Leg Press* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai rata-rata tes awal sebesar 55,87 dan simpangan baku sebesar 4,37 dan rata-rata tes akhir sebesar 57,93 dan simpangan baku 3,92. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan tes awal dan tes akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 3.98, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 14$ adalah 2.14479, maka $t_{hitung} (3.98) > (2.14479)$, berarti H_0 ditolak yaitu

terdapat berarti terjadi peningkatan yang signifikan antara latihan *Leg Press* tes awal dan tes akhir peningkatan Daya Ledak otot tungkai pada atlet sepak bola Kompak FC Jakarta Pusat.

3. Perbandingan antara Metode Latihan *Half Squat Bar* dan Metode Latihan *Leg Press* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai.

Dari Hasil tes metode Latihan kedua kelompok yaitu kelompok Metode Latihan *Half Squat Bar* dan kelompok Metode Latihan *Leg Press* terhadap daya Ledak Otot Tungkai diperoleh nilai rata-rata tes akhir sebesar 69,13 dan 57,93 dan simpangan baku sebesar 11,29 dan 3,92. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh skor tertinggi pada kelompok Metode Latihan *Half Squat Bar* dibandingkan kelompok Metode Latihan *Leg Press* terhadap daya Ledak Otot Tungkai.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok X dan Y ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu t_{hitung} sebesar 5.27 dan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dan $df (n-2) = 28$ adalah 2,04841. Maka $t_{hitung} (5.27) > t_{tabel} (2,04841)$ sehingga H_0 ditolak berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *Squat Half Bar* dengan latihan *Leg Press* pada peningkatan Daya Ledak otot tungkai pada atlet sepak bola Kompak FC Jakarta Pusat pada nilai rata-rata 69,13 dan 57,93.