

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

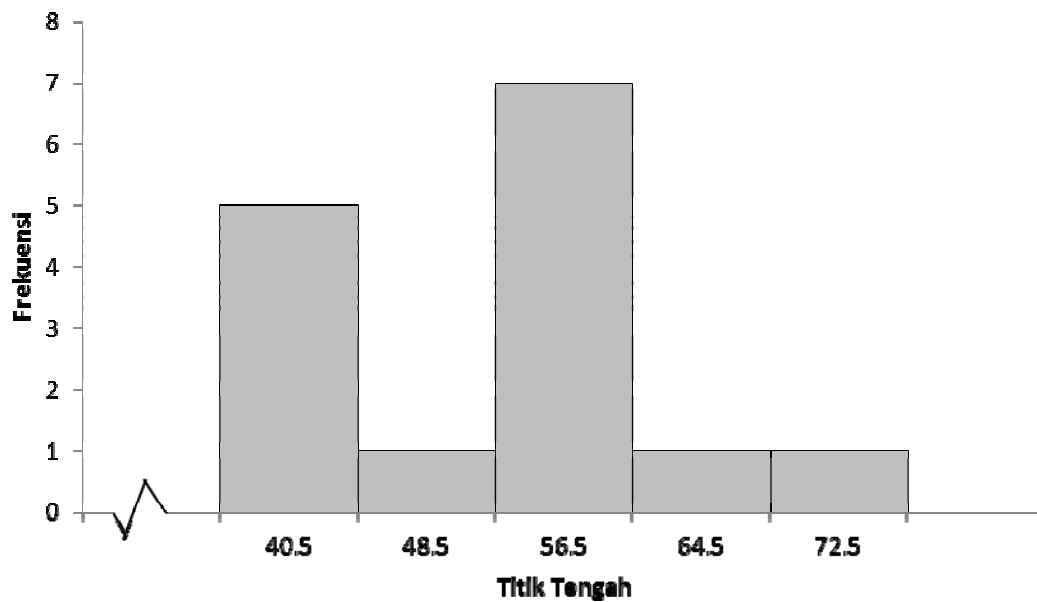
A. Deskripsi Data

1. Hasil Tes awal Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola

Hasil tes awal (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 37 dan nilai tertinggi 72. Nilai rata-rata perhitungan tes awal terhadap tingginya lompatan *heading* bola yaitu 53,07. Nilai standar *deviasi* dari *difference* 8,224 nilai varians sebesar 67,638. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal kemampuan lompatan *heading* bola dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Metode Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap Lompatan *Heading* Bola

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	37 – 44	40.5	5	33,3
2	45 – 52	48.5	1	6,7
3	53 – 60	56.5	7	46,7
4	61 – 68	64.5	1	6,7
5	69 – 76	72.5	1	6,7
	Total		15	100



Gambar 6
Diagram Batang Kelompok Tes Awal (Y)

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 56,5 sebanyak 7 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 48,5, 64,5, dan 72,5 sebanyak 1 orang.

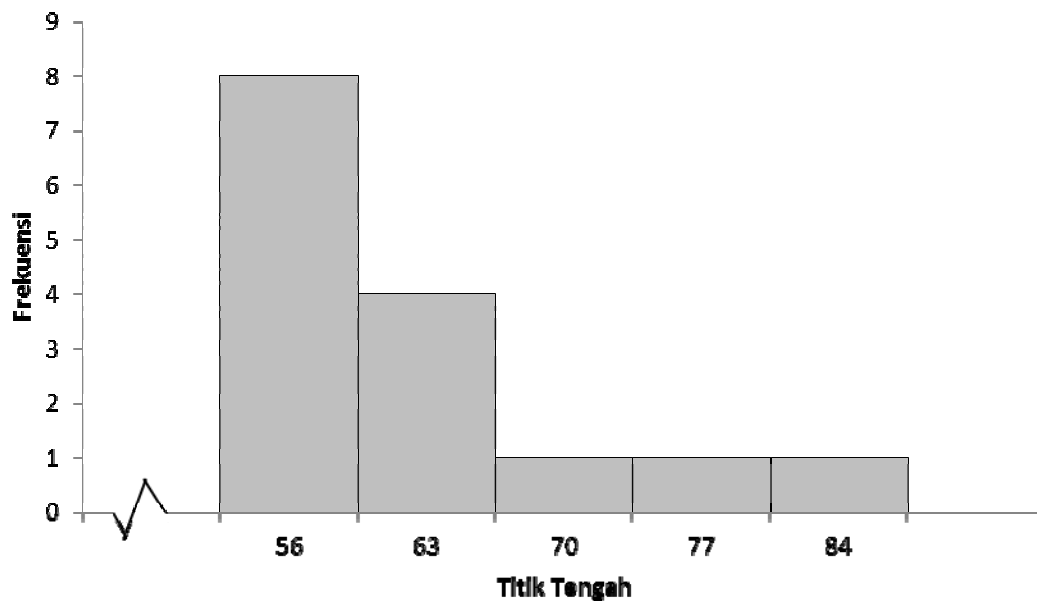
2. Hasil Tes Awal Latihan *Barrier Hops* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola.

Hasil tes awal (X) diperoleh nilai terendah yaitu 53 dan nilai tertinggi 85. Nilai rata-rata perhitungan tes awal terhadap lompatan *heading* bola yaitu 63,07. Nilai standar *deviasi* dari difference 8,265 nilai varians sebesar 63,314. Untuk Lebih menggambarkan keadaan

tes awal lompatan *heading* bola dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan *Barrier Hops* terhadap Lompatan *Heading* Bola

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	53 – 59	56	8	53,3
2	60 – 66	63	4	26,7
3	67 – 73	70	1	6,7
4	74 – 80	77	1	6,7
5	81 – 87	84	1	6,7
	Total		15	100



Gambar 7
Diagram Batang Tes Awal Kelompok X

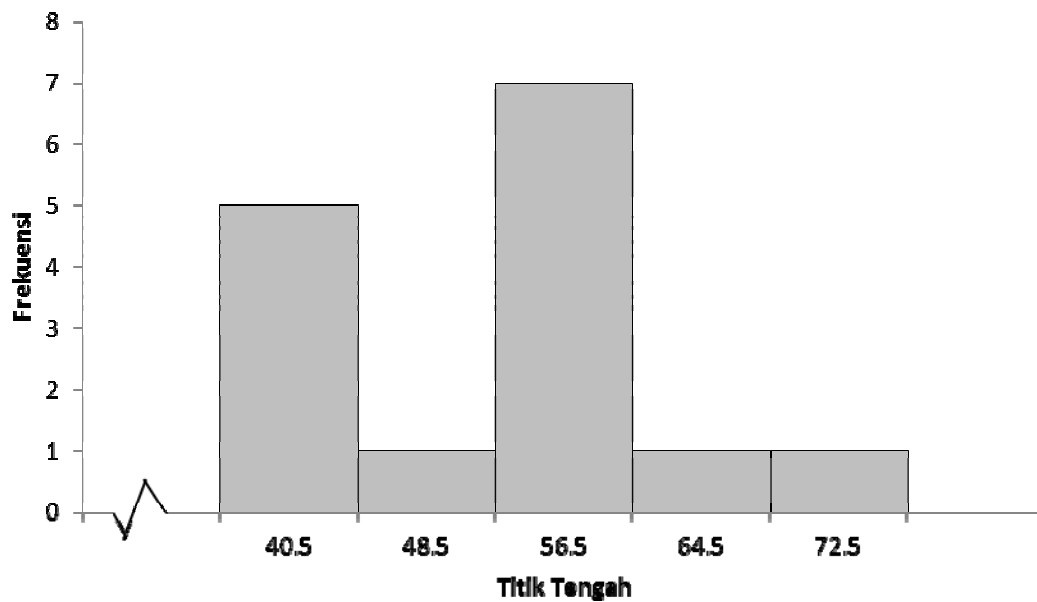
Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 56 sebanyak 8 orang, dan nilai terendah berapa pada nilai titik tengah 70, 77, dan 84 sebanyak 1 orang.

3. Tes Akhir Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola.

Hasil tes akhir (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 43 dan nilai tertinggi 72. Nilai rata-rata perhitungan tes awal terhadap tingginya lompatan *heading* bola yaitu 53,07. Nilai standar *deviasi* dari *difference* 10,325 dan nilai varians sebesar 106,600. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal lompatan *heading* bola dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3
Distribusi Tes Akhir Metode *Latihan Knee Tuck Jump* terhadap Lompatan *Heading* Bola

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	37 – 44	40.5	5	33,3
2	45 – 52	48.5	1	6,7
3	53 – 60	56.5	7	46,7
4	61 – 68	64.5	1	6,7
5	69 – 76	72.5	1	6,7
	Total		15	100



Gambar 8
Diagram Batang Kelompok Tes Akhir Y

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 56,5 sebanyak 7 orang, dan nilai terendah berapa pada nilai titik tengah 48,5, 64,5 dan 72,5 sebanyak 1 *Barier Hops* orang.

4. Tes Akhir Latihan *Barier Hops* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola.

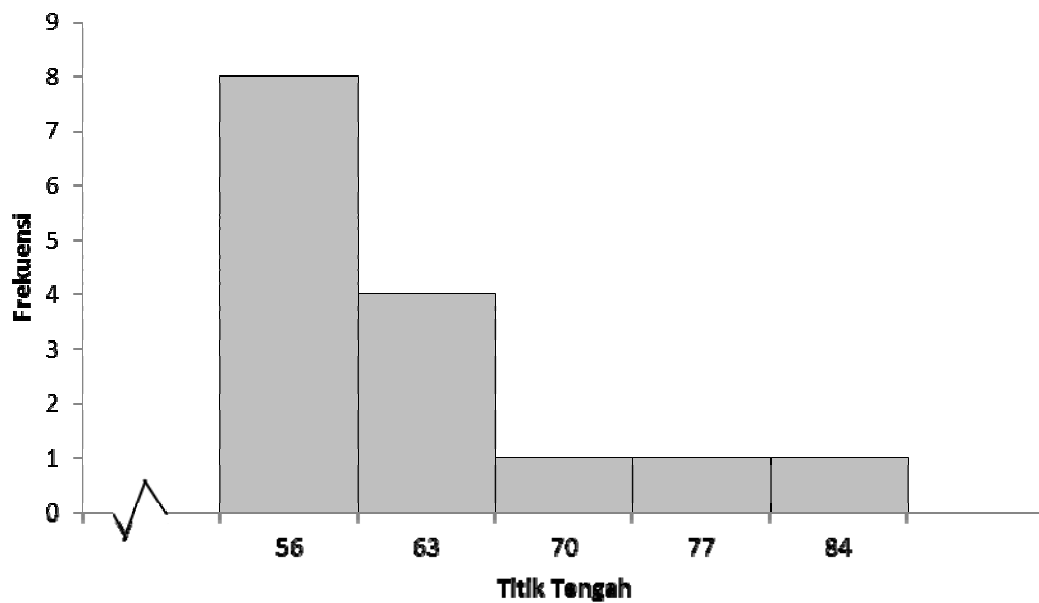
Hasil tes akhir (X) diperoleh nilai terendah yaitu 53 dan nilai tertinggi 85. Nilai rata-rata perhitungan tes awal terhadap lompatan *heading* bola yaitu 63,07. Nilai standar *deviasi* dari *difference* 8,224 dan nilai varians sebesar 67,638. Untuk Lebih menggambarkan

keadaan tes awal lompatan *heading* bola dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4

Distribusi Tes Akhir Metode Latihan *Barrier Hops* terhadap Lompatan *Heading* Bola

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	53 – 59	56	8	53,3
2	60 – 66	63	4	26,7
3	67 – 73	70	1	6,7
4	74 – 80	77	1	6,7
5	81 – 87	84	1	6,7
	Total		15	100



Tabel 9
Diagram Batang Kelompok Tes Akhir X

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 56 sebanyak 8 orang, dan nilai terendah berapa pada nilai titik tengah 70, 77 dan 84 sebanyak 1 orang.

5. Pengujian Hipotesis

1. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola.

Dari Hasil tes Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola rata-rata tes awal sebesar 53,07 dan simpangan baku sebesar 10,243 dan rata-rata tes akhir sebesar 54,80 dan simpangan baku 10,325. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan tes awal dan tes akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 2,606, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 14$ adalah 1,76, maka $t_{hitung} (2,606) > (1,76)$, berarti H_0 ditolak yaitu terdapat peningkatan yang signifikan pada latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan lompatan bola *heading* pada klub sepak bola putera Indonesia.

2. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Latihan *Barrier Hops* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola.

Dari Hasil tes Latihan terhadap kemampuan lompatan *heading* rata-rata tes awal sebesar 55,20 dan simpangan baku sebesar 8,265 dan rata-rata tes akhir sebesar 63,07 dan simpangan baku 8,224. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan tes awal dan tes akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 36,540, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 14$ adalah 1,76, maka $t_{hitung} (36,540) > (1,76)$, berarti H_0 ditolak yaitu terdapat peningkatan yang signifikan pada latihan Latihan *Barrier Hops* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola pada klub sepak bola Putera Indonesia.

3. Perbandingan antara Latihan *Barrier Hops* dan Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola.

Dari Hasil tes Latihan kedua kelompok yaitu kelompok Latihan *Barrier Hops* dan kelompok Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap lompatan *heading* bola diperoleh nilai rata-rata tesakhir sebesar 63,07 dan 54,80 dan simpangan baku sebesar 8,224 dan 10,325. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh skor tertinggi pada kelompok Latihan *Barrier Hops* dibandingkan kelompok Latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan lompatan *heading* bola.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok X dan Y ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu t_{hitung} sebesar 2,42 dan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dan $df (n-2) = 28$ adalah 2,16. Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbandingan yang signifikan antara Latihan *Barrier Hops* dengan Latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuanlompatan *heading* bola.