

BAB IV
HASIL PENELITIAN

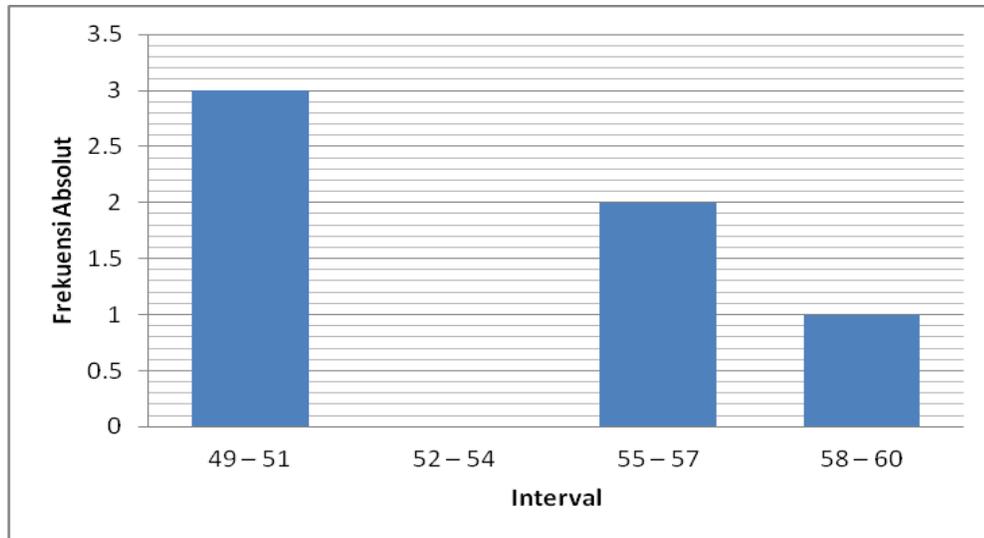
A. Deskripsi Data

1. Hasil Tes Awal metode Latihan *Hurdle Hops* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.

Hasil tes awal metode latihan *hurdle hops* diperoleh nilai terendah yaitu 49 dan nilai tertinggi 58. Nilai rata-rata perhitungan tes awal terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi yaitu 53,17. Nilai standar deviasi dari difference 3,66 nilai varians sebesar 13,37. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan *Hurdle Hops* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	49 – 51	50	3	50%
2	52 – 54	53	0	0%
3	55 – 57	56	2	33%
4	58 – 60	59	1	17%
	Total		6	100%



Gambar 7. Diagram Batang Tes Awal Kelompok latihan *hurdle hops*

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 50 sebanyak 3 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 53 sebanyak 0 orang.

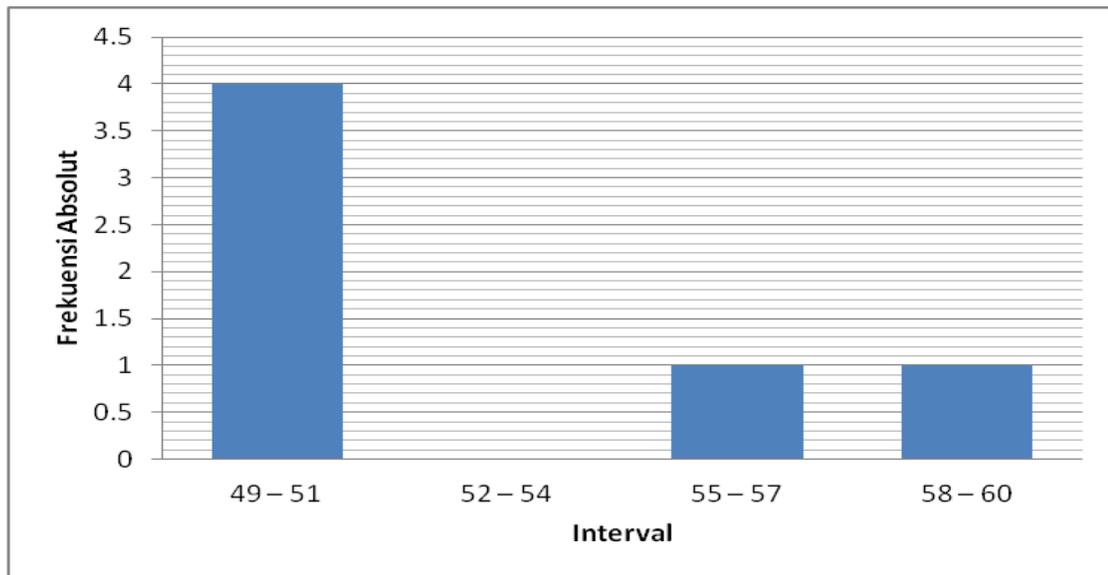
2. Hasil Tes awal metode Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi

Hasil tes awal kelompok metode latihan *squat jump* diperoleh nilai terendah yaitu 49 dan nilai tertinggi 59. Nilai rata-rata perhitungan tes awal terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi yaitu 52,67. Nilai standar deviasi dari difference 3,93 nilai varians sebesar 15,47. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal peningkatan tinggi

lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi tes awal Metode Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	49 – 51	50	4	66%
2	52 – 54	53	0	0%
3	55 – 57	56	1	17%
4	58 – 60	59	1	17%
	Total			100%



gambar 8. Diagram Batang tes awal Kelompok metode latihan *squat jump*

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 50 sebanyak 4 orang, dan nilai terendah berada pada titik tengah 53 sebanyak 0 orang.

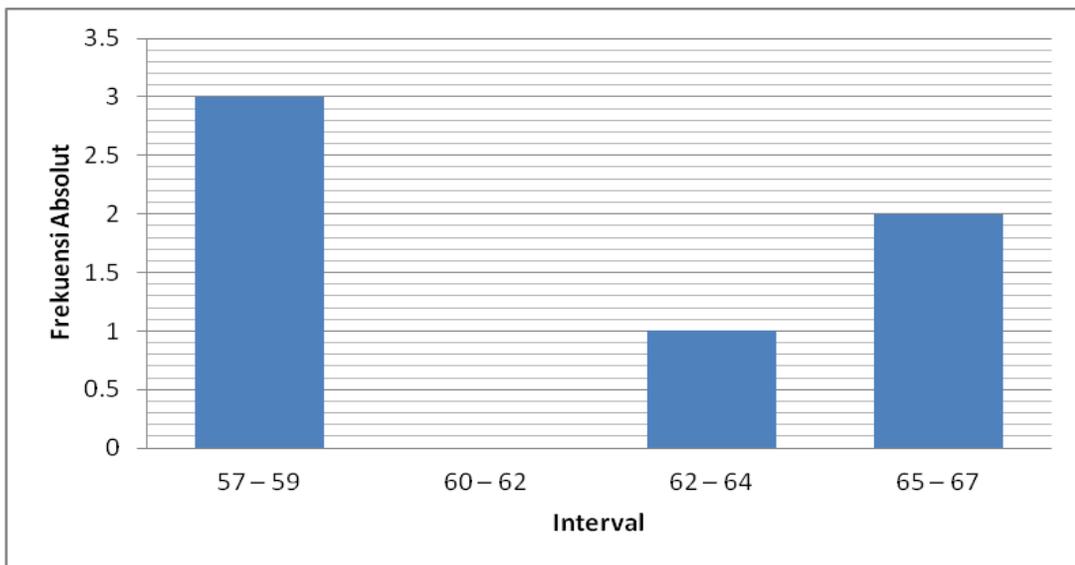
3. Tes Akhir Metode Latihan *Hurdle Hops* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.

Hasil tes akhir kelompok metode latihan *hurdle hops* diperoleh nilai terendah yaitu 57 dan nilai tertinggi 65. Nilai rata-rata perhitungan tes akhir terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi yaitu 61,33. Nilai standar deviasidari difference 3,72 dan nilai varians sebesar 13,87. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal peningkatan tinggi

loncatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 9. Distribusi Tes Akhir Metode Latihan *Hurdle Hops* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	57 – 59	58	3	50%
2	60 – 62	61	0	0%
3	62 – 64	63	1	17%
4	65 – 67	65	2	33%
	Total		6	100%



Gambar 9. Diagram Batang tes akhir Kelompok metode latihan *hurdle hops*

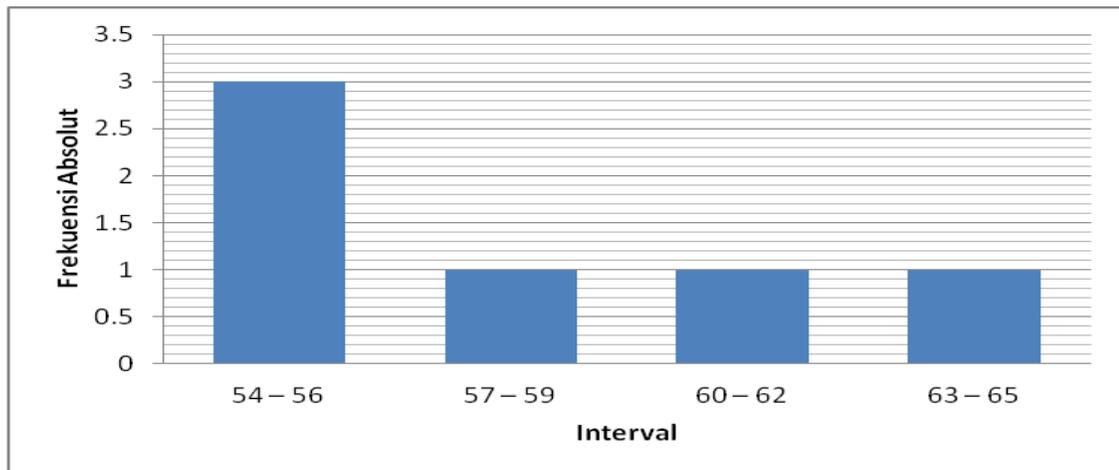
Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada titik tengah 58 sebanyak 3 orang, dan nilai terendah berada pada titik tengah 61 sebanyak 0 orang.

4. Tes Akhir Metode Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.

Hasil tes akhir (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 54 dan nilai tertinggi 63. Nilai rata-rata perhitungan tes akhir terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi yaitu 57,50. Nilai standar deviasi dari difference 3,56 dan nilai varians sebesar 12,7. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes akhir peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 10. Distribusi Tes Akhir Metode Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	54 – 56	55	3	50%
2	57 – 59	58	1	17%
3	60 – 62	61	1	17%
4	63 – 65	64	1	17%
	Total		6	100%



Gambar 10. Diagram Batang tes akhir Kelompok metode latihan *squat jump*

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada titik tengah 55 sebanyak 3 orang, dan nilai terendah berapa pada titik tengah 58, 61, dan 64 sebanyak 1 orang.

B. Pengujian Hipotesis

1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan *Hurdle Hops* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.

Dari Hasil tes metode Latihan *hurdle hops* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi rata-rata tes awal sebesar 53,17 dan simpangan baku sebesar 3,66 dan rata-rata tes akhir sebesar 61,33 dan simpangan baku 3,72. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan tes awal dan tes akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 17,38. Sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 5$ adalah

2,015, maka $t_{hitung} (17,38) > (2,015)$, berarti H_0 ditolak yaitu terdapat peningkatan yang signifikan pada latihan metode Latihan Hurdle Hops terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.

2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.

Dari Hasil tes metode Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi rata-rata tes awal sebesar 52,67 dan simpangan baku sebesar 3,93 dan rata-rata tes akhir sebesar 57,50 dan simpangan baku 3,56. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan tes awal dan tes akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 5,08, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 5$ adalah 2,015, maka $t_{hitung} (5,08) > (2,015)$, berarti H_0 ditolak yaitu terdapat peningkatan yang signifikan pada metode latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.

3. Hasil tes akhir Metode Latihan *Hurdle Hops* dan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.

Dari Hasil tes Latihan kedua kelompok yaitu kelompok metode Latihan *Hurdle Hops* dan kelompok metode Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi diperoleh

nilai rata-rata tes akhir sebesar 61,33 dan 57,50 dan simpangan baku sebesar 3,72 dan 3,56. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh skor tertinggi pada kelompok metode Latihan *Hurdle Hops* dibandingkan kelompok metode Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok metode latihan *hurdle hops* dan metode latihan *squat jump* ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu t_{hitung} sebesar 3,71 dan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dan $df (n-2) = 10$ adalah 2,776 Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara metode Latihan *Hurdle Hops* dengan metode Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi pada nilai rata-rata 61,33 dan 57,50.