

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Deskripsi data dibawah ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, varians.

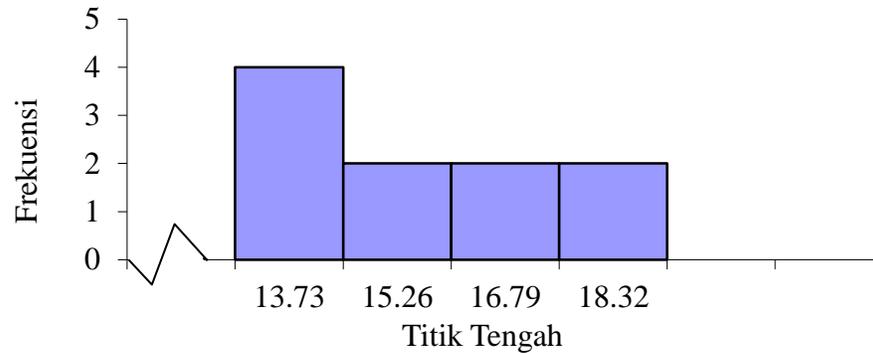
##### 1. Data awal kelompok latihan *slalom*

Hasil data awal kelompok latihan *slalom* (X) diperoleh waktu terendah yaitu 19,03 dan waktu tercepat 12,97. Nilai rata-rata/ Mean perhitungan data awal latihan *slalom* yaitu 15,409. Nilai standar deviasi dari *difference* 1,809, nilai varians sebesar 3,275. Nilai median sebesar 15,01.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Data Awal kelompok latihan *slalom*

No	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12,97-14,49	13,73	4	40
2	14,50-16,02	15,26	2	20
3	16,03-17,55	16,79	2	20
4	17,56-19,08	18,32	2	20
	Total		10	100



Gambar 10

Diagram data awal kelompok latihan *Slalom*

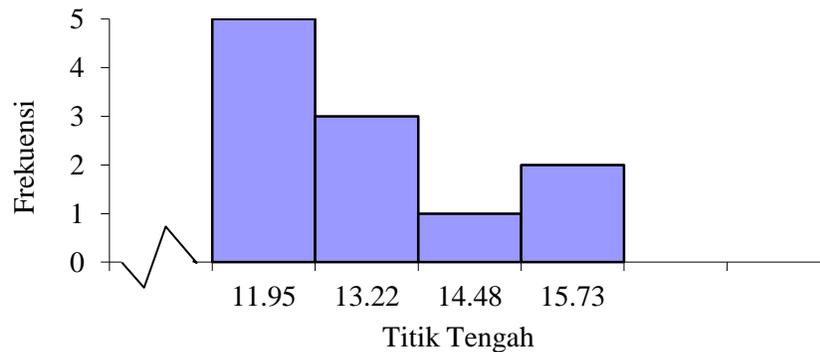
## 2. Data akhir kelompok latihan *slalom*

Hasil data akhir kelompok latihan *slalom* diperoleh waktu terendah 16,36 dan waktu tercepat 11,33. Nilai rata-rata/Mean perhitungan data akhir kelompok latihan *slalom* yaitu 13,106. Nilai standar deviasi dari *difference* 1,52, nilai variasi sebesar 2,31. Nilai median sebesar 12,79.

Tabel 4

Distribusi frekuensi data akhir kelompok latihan *slalom*

No	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11,33-12,58	11,95	5	50
2	12,59-13,84	13,22	3	30
3	13,85-15,10	14,48	1	10
4	15,11-16,36	15,73	1	10
	Total		10	100



Gambar 11

Diagram data akhir kelompok latihan *slalom*

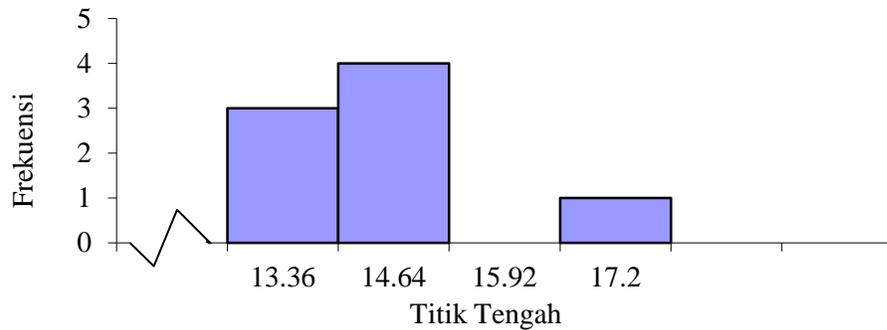
### 3. Data awal kelompok latihan *zig-zag*

Hasil data awal kelompok latihan *zig-zag* (Y) diperoleh waktu terendah 17,78 dan waktu tercepat 12,72. Nilai rata-rata/Mean perhitungan data awal kelompok latihan *zig-zag* 15,057. Nilai standar deviasi dari difference 1,658, nilai varians sebesar 2,749. Nilai median sebesar 14,95.

Tabel 5

Distribusi frekuensi data awal kelompok latihan *zig-zag*

No	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12,71-13,99	13,36	3	30
2	14,00-15,27	14,64	4	40
3	15,28-16,55	15,92	0	0
4	16,56-17,83	17,20	3	30
	Total		10	100



Gambar 12

Diagram data awal kelompok latihan *zig-zag*

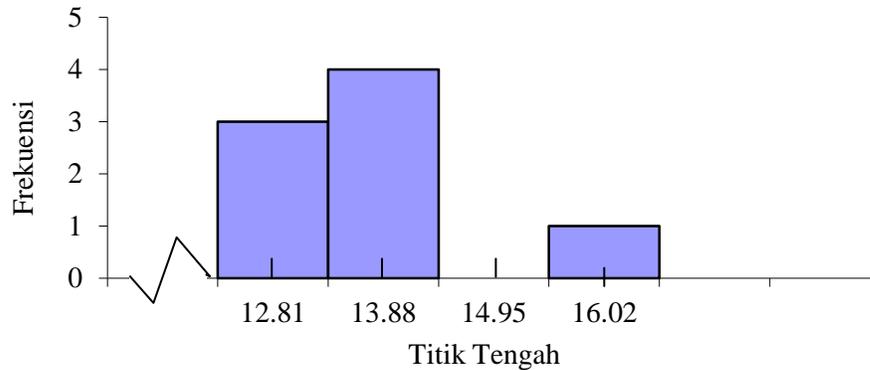
#### 4. Data akhir kelompok latihan *zig-zag*

Hasil data akhir kelompok latihan *zig-zag* (Y) diperoleh waktu terendah 16,52 dan waktu tercepat 12,28. Nilai rata-rata/Mean perhitungan data akhir kelompok latihan *zig-zag* yaitu 14,268. Nilai standar deviasi dari difference 1,448, nilai varians sebesar 2,098. Nilai median sebesar 13,85.

Tabel 6

Distribusi frekuensi data akhir kelompok latihan *zig-zag*

No	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12,28-13,34	12,81	3	30
2	13,35-14,41	13,88	4	40
3	14,42-15,48	14,95	0	0
4	15,49-16,55	16,02	3	30
	total		10	100



Gambar 13

Diagram data akhir kelompok latihan *zig-zag*

## B. Pengujian Hipotesis

### 1. Perbandingan data awal dan data akhir latihan slalom

Dari hasil test metode latihan slalom pada data awal diperoleh nilai rata-rata sebesar 15,409 dan simpangan baku sebesar 1,809, sedangkan pada data akhir diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,106 dan simpangan baku sebesar 1,52. Dari hasil data tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa  $t_{hitung}$  3,897 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan  $n-1 = 9$  adalah 1,833, maka  $t_{hitung}$  (3,897) >  $t_{tabel}$ (1,833), berarti terjadi peningkatan yang signifikan setelah diberikan latihan *slalom* terhadap kemampuan dribbling pada test awal dan test akhir pemain SSB *Soccer Team Cikarang U-15*.

2. Perbandingan data awal dan data akhir latihan zig-zag

Dari hasil test metode latihan zig-zag pada data awal diperoleh nilai rata-rata sebesar 15,057 dan simpangan baku sebesar 1,658, sedangkan pada data akhir diperoleh nilai rata-rata sebesar 14,268 dan simpangan baku sebesar 1,448. Dari hasil data tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa  $t_{hitung}$  8,865 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan  $n-1 = 9$  adalah 1,833, maka  $t_{hitung} (8,865) > t_{tabel} (1,833)$ , berarti terjadi peningkatan yang signifikan setelah diberikan latihan zig-zag terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15.

3. Perbandingan antara metode latihan slalom dan metode latihan zig-zag terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15

Dari hasil tes kedua kelompok latihannya itu kelompok latihan *slalom* dan kelompok latihan *zig-zag* diperoleh nilai rata-rata data akhir sebesar 13,106 dan 14,268 dan simpangan baku sebesar 1,52 dan 1,448. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh data waktu tercepat pada kelompok latihan *slalom* dibandingkan dengan kelompok latihan *zig-zag*.

Untuk mengetahui adanya efektivitas antara kelompok latihan *slalom* (X) dan kelompok latihan *zig-zag* (Y) ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 1,871 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan df

$(n-2) = 18$  adalah 1,734, maka  $t_{hitung} (1,871) > t_{tabel} (1,734)$  sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti latihan *slalom* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *zig-zag*.

### C. Pembahasan hasil

1. Latihan *slalom* berhasil meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikarang karena metode *slalom* memiliki gerakan yang lebih luwes dan fleksibel sehingga memudahkan pemain untuk melakukan gerakan lebih cepat dan dapat memperoleh waktu dengan cepat. Dan juga dengan ketajaman sudut yang kecil pemain akan lebih mudah dalam mengubah arah.
2. Latihan *zig-zag* berhasil meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikarang karena metode *zig-zag* memiliki unsur gerak kordinasi yang banyak sehingga dengan diberikan latihan yang kontinyu pemain memiliki kordinasi yang baik dan berdampak pada peningkatan kemampuan *dribbling*.
3. Latihan *slalom* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *zig-zag* karena latihan *slalom* lebih kecil sudut ketajamannya sehingga memudahkan kemampuan untuk bergerak dan mengubah arah dengan cepat karena beban tubuh tidak terlalu berat. Dilihat dari arah gerakan, arah gerakan latihan *slalom* lebih luwes dan fleksibel sehingga dapat melakukan gerakan dengan cepat.