

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi data**

Deskripsi data dan penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata – rata, standar deviasi, standar error, distribusi, frekuensi, serta histogram dan masing – masing variabel, berikut data lengkapnya.

##### **1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan dengan Smes Bola Bergerak**

Data tes awal pada kelompok model latihan smes bola bergerak diperoleh skor terendah 18 poin dan skor tertinggi 23 poin dengan rata – rata  $(X_1) = 20$

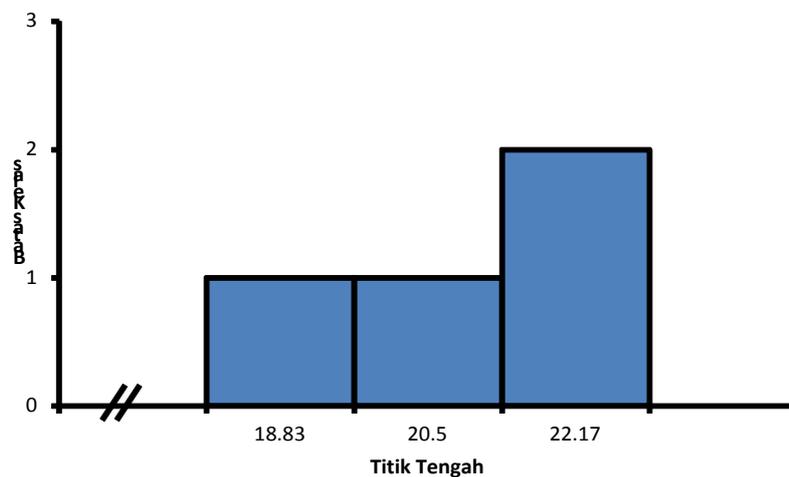
Data tes akhir pada kelompok Model Latihan smes bola bergerak diperoleh skor terendah 22 poin dan skor tertinggi 26 poin dengan rata-rata  $(X_2) = 24,25$

Dalam tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan smes bola bergerak yang diperoleh data simpangan baku  $(SA) = 0,829$  dan Standar kesalahan mean  $(SEm.V1) = 0,478$  dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram, di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan smes bola bergerak

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	18 – 19,66	18,83	2	50 %
2	19,67 – 21,33	20,5	1	25 %
3	21,34 – 23	22,17	1	25 %
	Total		4	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 1 *testee* (25%) dan yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 2 *testee* (50%), sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 1 *testee* (25%).

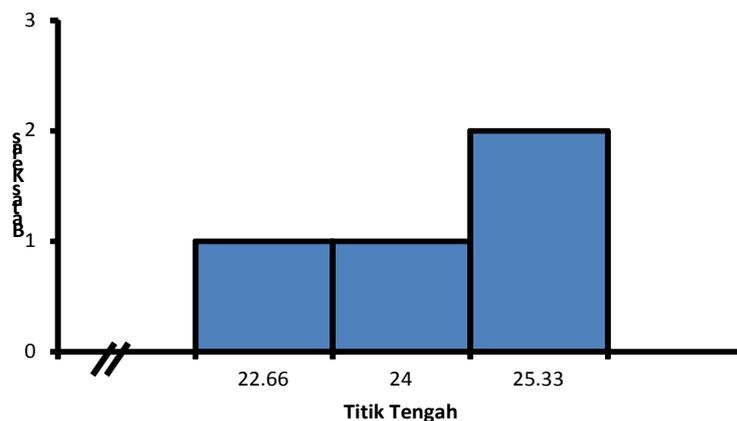


Gambar 12. Histogram Data kemampuan Tes Awal latihan smes bola bergerak

Tabel 4. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok latihan smes bola bergerak

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22 – 23,33	22,66	1	25 %
2	23,34 – 24,67	24,00	1	25 %
3	24,68 – 26	25,33	2	50 %
	Total		4	100 %

Berdasarkan tabel 2 di atas di bandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 1 *testee* (25%) dan yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 1 *testee* (25%), sedangkan *testee* yang berada di atas kelas rata-rata sebanyak 2 *testee* (50%).



Gambar 13. Histogram Data kemampuan Tes Akhir smes bola bergerak

## 2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Smes Bola Di Gantung

Data tes awal pada kelompok model latihan smes bola di gantung diperoleh skor terendah 16 poin dan skor tertinggi 20 poin dengan rata-rata ( $\bar{X}_2$ ) = 18,25.

Data tes akhir pada kelompok Model Latihan Smes Bola Di Gantung diperoleh skor terendah 18 poin dan skor tertinggi 22 poin dengan rata-rata ( $\bar{X}_2$ ) = 20

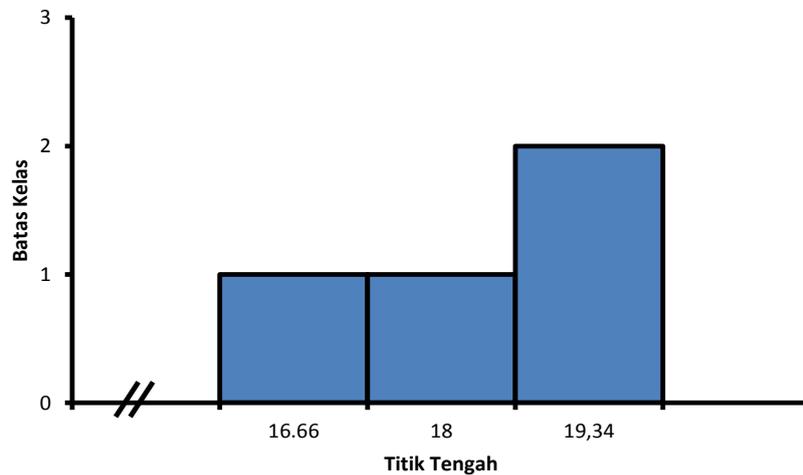
Dalam tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan smes bola di gantung yang diperoleh data simpangan baku dan ( $SX_2$ )= 0,433 dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram, di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan smes bola di gantung

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16 – 17,33	16,66	1	25 %
2	17,32 – 18,67	18,00	1	25 %
3	18,68 – 20,01	19,34	2	50 %
	Total		4	100 %

Berdasarkan tabel 3 di atas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 1 *testee* (25%) dan yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 1 *testee* (25%),

sedangkan testee yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 2 testee (50%)



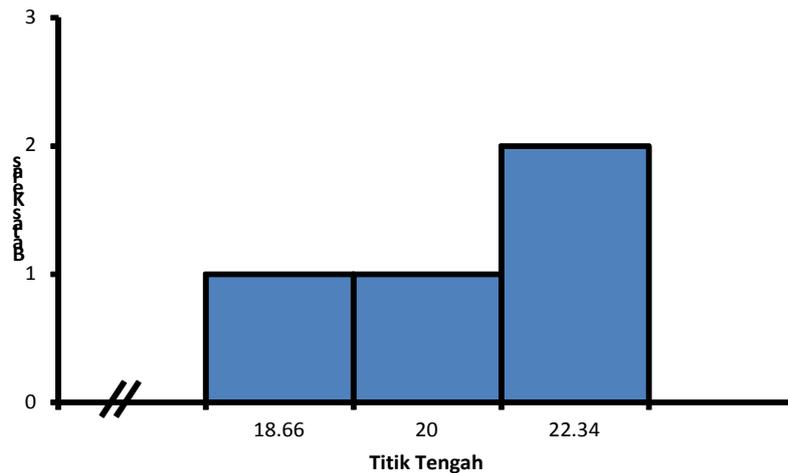
Gambar 14. Histogram Data kemampuan Tes Awal latihan smes bola di gantung

Tabel 6. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok latihan smes bola di gantung

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	18 – 19,33	18,66	1	25 %
2	19,33 – 20,67	20,00	2	50 %
3	20,68 – 22,01	22,34	1	25 %
	Total		4	100 %

Berdasarkan tabel 4 di atas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 1 *testee* (25%)

dan yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 1 testee (25%), sedangkan testee yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 2 testee (50%).



Gambar 15. Histogram Data kemampuan tes akhir latihan smes bola di gantung.

## B. Pengujian Hipotesis

### 1. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok Latihan Smes Bola Bergerak.

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan model latihan smes bola bergerak diperoleh rata-rata deviasi (MD) = 4,25 simpangan baku (Sd) = 0,829 dan standar kesalahan mean ( $SE_{MD}$ ) = 0,478 hasil tersebut menghasilkan  $t_{tabel}$  pada derajat kebebasan (dk) = N-1 = 3 dengan taraf signifikasi = 5% diperoleh nilai kritis  $t_{tabel} = 3,182$  dengan

demikian nilai  $t_{hitung} = 8,891$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti terdapat peningkatan yang berarti dari model latihan smes bola bergerak terhadap hasil smes permainan sepak takraw pada atlet putra PPOP Jakarta.

## **2. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok Latihan Smes Bola Di Gantung**

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan model latihan smes bola di gantung diperoleh rata-rata deviasi ( $M_D$ ) = 1,75 simpangan baku (SD) = 0,433 dan standar kesalahan mean ( $SE_{MD}$ ) = 0,25 hasil tersebut menghasilkan  $t_{tabel}$  pada derajat kebebasan (dk) =  $N-1 = 3$  dengan taraf signifikasi = 5% diperoleh nilai kritis  $t_{tabel} = 3,182$  dengan demikian nilai  $t_{hitung} = 7$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti terdapat peningkatan yang berarti dari Model latihan smes bola di gantung terhadap hasil smes permainan sepak takraw pada atlet putra PPOP Jakarta.

## **3. Hasil tes akhir kelompok Latihan Smes Bola Bergerak dan Latihan Smes Bola Di Gantung**

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok model latihan smes bola bergerak dan latihan smes bola di gantung diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 0,006 selanjutnya diuji dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $(N_1+N_2)-2=6$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,447 yang berarti nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil Model Latihan Smes Bola Bergerak dan Latihan Smes Bola Di Gantung tidak

terdapat perbedaan (signifikan), maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Berdasarkan hasil data tes akhir yang didapat dan setelah dihitung dalam statistik uji t, hasil yang diperoleh terdapat perbedaan secara signifikan atau hasil antara latihan smes bola bergerak lebih efektif dibandingkan latihan smes bola di gantung.

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir dari kedua latihan tersebut, latihan smes bola bergerak dan latihan smes bola di gantung sama – sama mengalami peningkatan, namun kelompok Model Latihan Smes Bola Bergerak mendapatkan skor yang lebih tinggi dari pada kelompok Model Latihan Smes Bola Di Gantung.

#### **4. Penjelasan hasil**

1. Dari data diatas dapat di simpulkan bahwa pada atlet Putra PPOP Jakarta setelah diberikan model latihan smes bola bergerak terjadi peningkatan yang terlihat dari total nilai tes akhir, sebanyak 97 angka. Dan setelah dianalisis peningkatan tersebut signifikan karena jumlah  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga peneliti dapat pengambil kesimpulan model latihan smes bola bergerak dapat dijadikan variasi dari program latihan teknik pada sepak takraw, akan tetapi peningkatan kemampuan atlet tersebut tetap harus didukung oleh kondisi fisik yang diperoleh dari kedisiplinan dalam menjalankan program latihan.

2. Dari data diatas dapat peneliti simpulkan bahwa pada atlet Putra PPOP Jakarta setelah diberikan model latihan smes bola di gantung terjadi peningkatan yang terlihat dari total nilai akhir, sebanyak 80 angka. Dan setelah di analisis peningkatan tersebut signifikan karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  . sehingga peneliti dapat mengambil kesimpulan model latihan smes bola di gantung tidak dapat digunakan sebagai variasi dari program latihan teknik sepak takraw.
3. Berdasarkan tes awal dan tes akhir dari kedua latihan tersebut latihan smes bola bergerak dan latihan smes bola di gantung sama – sama terjadi peningkatan, dalam hal ini kelompok model latihan smes bola bergerak mendapatkan  $t_{hitung} = 8,891$  dan kelompok model latihan smes bola di gantung mendapatkan  $t_{hitung} = 7$ . Dengan demikian model latihan smes bola bergerak mendapatkan  $t_{hitung}$  yang lebih besar dan signifikan.