

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Data Hasil Tes Metode latihan *Interval* Lari

Data yang akan di analisa dalam penelitian ini diambil dari tes awal sebelum diberikan proses perlakuan latihan daya tahan jantung dan paru-paru dengan menggunakan metode latihan *Interval* lari dan tes akhir setelah diberikan perlakuan latihan daya tahan jantung dan paru-paru dengan menggunakan metode latihan *Interval* lari. Adapun dengan data tersebut adalah sebagai berikut.

- a. Data tes awal bleep tes kelompok metode latihan *Interval* lari (X_1) hasilnya memiliki VO2 Max Tertinggi 35.0 dan VO2 Max terendah 28.7, dengan rata-rata (X_1) = 31.22, simpang baku (Sx_1) = 2.17 dan standar kesalahan mean (SEm_{x_1}) = 0,82.
- b. Data tes akhir bleep tes kelompok metode latihan *Interval* lari (X_2) hasilnya memiliki VO2 Max Tertinggi 38.9 dan VO2 Max terendah 32.6, dengan rata-rata (X_2) = 35.96, simpang baku (Sx_2) = 1.96 dan standar kesalahan mean (SEm_{x_2}) = 0,74.

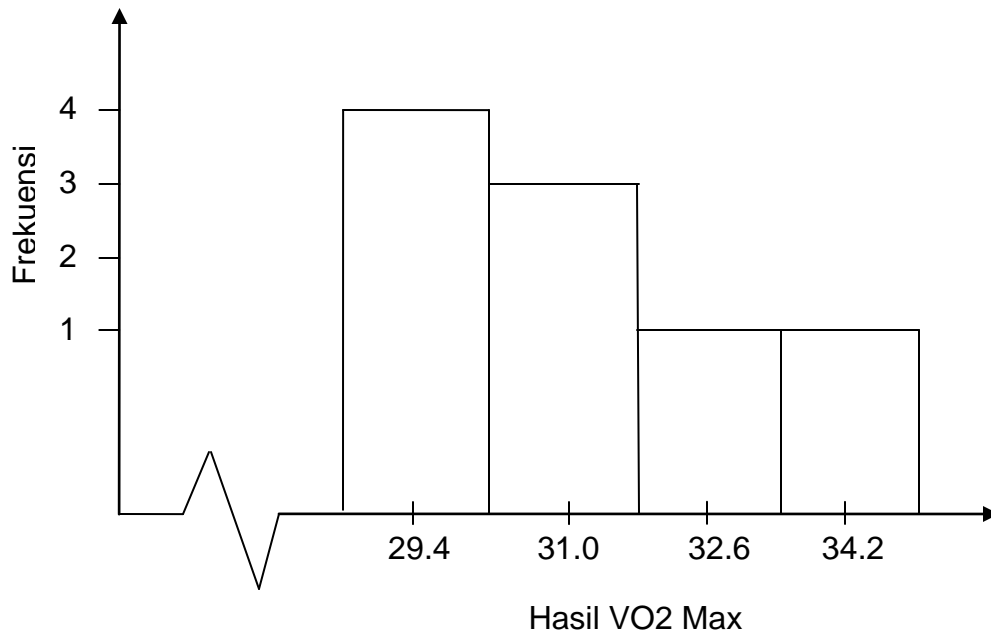
Dalam hasil tes awal dan tes akhir dari metode latihan latihan *Interval* yang diperoleh dan telah diuraikan tersebut dapat di gambarkan ke dalam table distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat di gambarkan pula dalam grafik histogram dibawah ini.

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Tes Awal Bleep Tes Kelompok Metode Latihan Interval Lari.

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	28.7 – 30.2	29.4	4	50%
2	30.3 – 31.8	31	2	25%
3	31.9 – 33.4	32.6	1	12.50%
4	33.5 – 35.0	34.2	1	12.50%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan tabel di atas dan gambar dibawah ini dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar pada interval (28.7 – 30.2) dengan persentase (50%), sedangkan frekuensi tersedang pada interval (30.3 – 31.8) dengan persentase (25%), dan sedangkan frekuensi terkecil pada interval (31.9 – 33.4) dan (33.5 – 35.0) dengan persentase (12.5%).



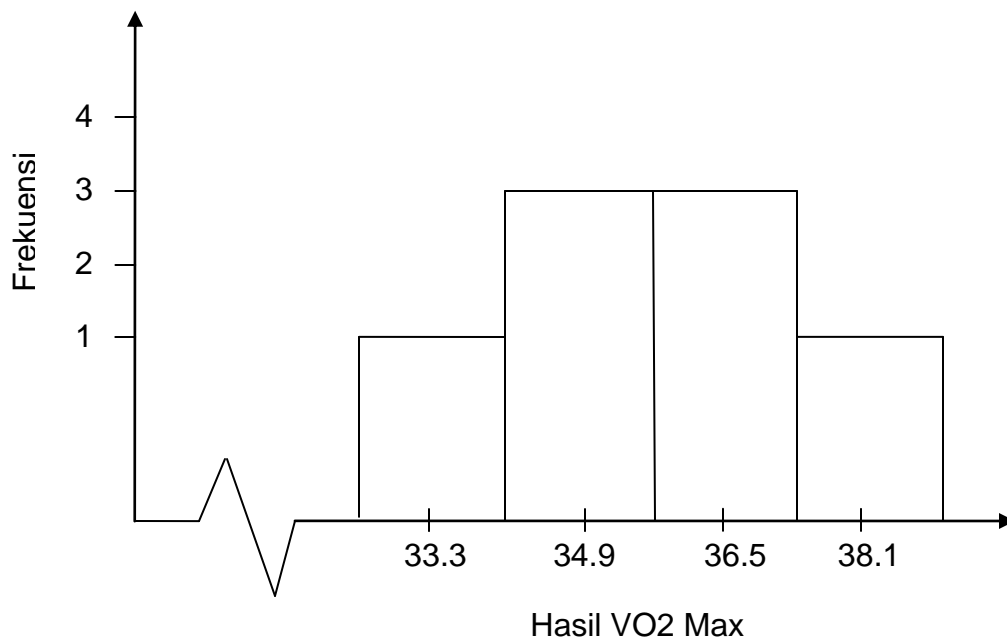
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Tes Awal Bleep Tes Metode *Interval* Lari

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Tes Akhir Bleep Tes Kelompok Metode Latihan *Interval* Lari

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	32.6 - 34.1	33.3	1	12.5%
2	34.2 - 35.7	34.9	3	37.5%
3	35.8 - 37.3	36.5	3	37.5%
4	33.5 - 35.0	34.2	1	12.5%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan tabel di atas dan gambar dibawah ini dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar pada interval (34.2 - 35.7) dan (35.8 - 37.3) dengan persentase (37.5%).dan frekuensi terkecil terdapat pada interval (32.6 - 34.1) dan (33.5 – 35.0) dengan persentase (12.5%)



Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Tes Akhir Bleep Tes Metode Interval Lari

2. Data hasil tes metode latihan *Interval Lompat Tali (Skipping Rope)*

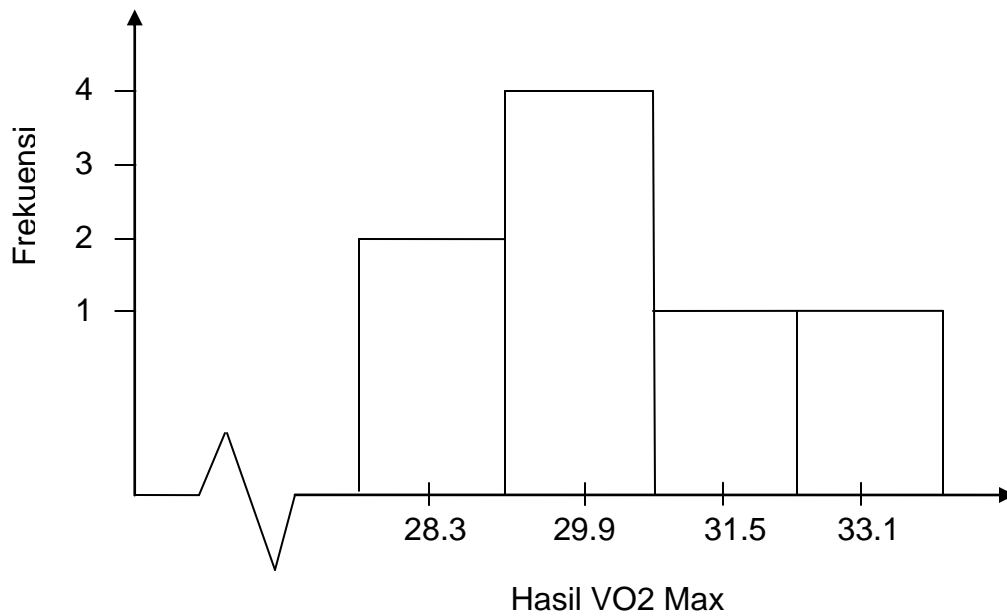
Data yang akan di analisa dalam penelitian ini diambil dari tes awal sebelum diberikan proses perlakuan latihan daya tahan jantung dan paru-paru dengan menggunakan metode latihan *interval* lompat tali (*skipping rope*) dan tes akhir setelah diberikan perlakuan latihan daya tahan jantung dan paru-paru dengan metode latihan *interval* lompat tali (*skipping rope*). Adapun dengan data tersebut adalah sebagai berikut.

- a. Data tes awal bleep tes kelompok metode latihan *Interval* lompat tali (*skipping rope*) (Y_1) hasilnya memiliki VO2 Max Tertinggi 33.9 dan VO2 Max terendah 27.6, dengan rata-rata (Y_1) = 30.18, simpang baku (SY_1) = 2.04 dan standar kesalahan mean ($SEmy_1$) = 0.77.
- b. Data tes akhir bleep tes kelompok metode latihan *Interval* lompat tali (*skipping rope*) (Y_2) hasilnya memiliki VO2 Max Tertinggi 37.1 dan VO2 Max terendah 31.4, dengan rata-rata (Y_2) = 33.27, simpang baku (Sy_2) = 1.84 dan standar kesalahan mean ($SEmy_2$) = 0.69.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Bleep Tes Kelompok Metode Latihan *Interval Lompat Tali (Skipping Rope)*

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	27.6 - 29.1	28.3	2	25%
2	29.2 - 30.7	29.9	4	50%
3	30.8 -32.3	31.5	1	12.5%
4	32.4 - 33.9	33.1	1	12.5%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan tabel di atas dan gambar dibawah ini dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar pada interval (29.2 - 30.7) dengan persentase (50%), sedangkan frekuensi tersedang pada interval (27.6 - 29.1) dengan persentase (25%), dan sedangkan frekuensi terkecil pada interval (30.8 -32.3) dan (32.4 - 33.9) dengan persentase (12.5%).

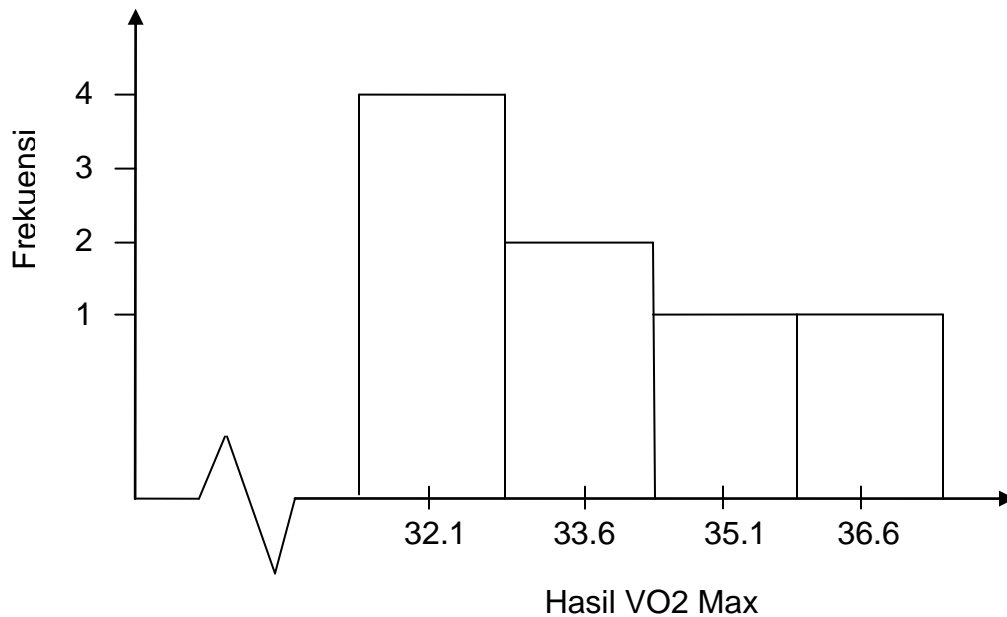


Gambar 4.3 Grafik Histogram Data Tes Awal Bleep Tes Metode *Interval* Lompat Tali (*Skipping Rope*)

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Bleep Tes Kelompok Metode Latihan *Interval* Lompat Tali (*Skipping Rope*)

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	31.4 - 32.8	32.1	4	50%
2	32.9 - 34.3	33.6	2	25%
3	34.4 - 35.8	35.1	1	12.5%
4	35.9 -37.3	36.6	1	12.5%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan tabel di atas dan gambar dibawah ini dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar pada interval (31.4 - 32.8) dengan persentase (50%), sedangkan frekuensi tersedang pada interval (32.9 - 34.3) dengan persentase (25%), dan sedangkan frekuensi terkecil pada interval (34.4 - 35.8) dan (35.9 - 37.3) dengan persentase (12.5%).



Gambar 4.3 Grafik Histogram Data Tes Akhir Bleep Tes Metode Interval Lompat Tali (*Skipping Rope*)

B. Pengujian Hipotesis

1. Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Bleep Tes Kelompok Metode Latihan *Interval Lari*

Hasil analisis dari tes awal dan tes akhir bleep tes kelompok metode latihan *Interval Lari* dengan nilai rata-rata (M_D) = 4.78, simpangan baku (S_D) = 1.45 dan standart kesalahan mean (SE_{MD}) = 0,54. Hasil tersebut menghasilkan t-tabel pada derajat kebebasan (dk) = $n - 1 = 8 - 1 = 7$ dengan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel = 2,365. Dengan demikian nilai t-htung lebih besar dari pada t-tabel (t-hitung = 2.68 > t-tabel = 2,262).

Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan hipotesis nol (H_0) ditolak, hipotesis kerja (H_1) diterima, berarti latihan *Interval lari* memiliki pengaruh terhadap perubahan daya tahan jantung dan paru-paru.

2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Tes Kelompok metode latihan *Interval Lompat Tali (Skipping Rope)*

Hasil Analisis dari tes awal dan tes akhir latihan *Interval Lompat Tali (Skipping Rope)* dengan nilai rata-rata (M_D) = 3.08, simpangan baku (S_D) = 0.9 dan standart kesalahan mean (SE_{MD}) = 0,34. Hasil tersebut menghasilkan t-tabel pada derajat kebebasan (dk) = $n - 1 = 8 - 1 = 7$ dengan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel = 2,365. Dengan demikian nilai t-htung lebih besar dari pada t-tabel (t-hitung = 2.64 > t-tabel = 2,365).

Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan hipotesis nol (H_0) ditolak, hipotesis kerja (H_1) diterima, berarti latihan latihan *Interval* lompat tali (*skipping rope*) memiliki pengaruh terhadap perubahan daya tahan jantung dan paru-paru.

3. Hasil Tes Akhir Bleep Tes Kelompok metode latihan *Interval* Lari dan kelompok metode latihan *Interval* Lompat Tali (*Skipping Rope*)

Dari data tes akhir metode latihan *Interval* Lari dan kelompok metode latihan *Interval* lompat tali (*skipping rope*) diperoleh standart perbedaan antara dua mean ($SEM_X M_Y$) = 0,63. Nilai tersebut diujikan dengan tabel pada derajat kebebasan (dk) = $N_1 + N_2 - 2 = (8 + 8) - 2 = 14$ dan taraf kepercayaan (α) = 0,05, diperoleh nilai kritis t-tabel 2,145 ($t\text{-hitung} = 2.69 > t\text{-tabel} = 2,145$).

Berdasarkan hasil analisis data tersebut maka H_0 ditolak, hipotesis kerja (H_1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan metode *interval* lari lebih berpengaruh dibandingkan metode lompat tali (*Skipping Rope*) terhadap perubahan daya tahan jantung dan paru-paru terhadap pemain club futsal kota tangerang.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini mempunyai keterbatasan atau kelemahan yang terdapat pada penulisan penelitian, adapun keterbatasan tersebut diantara lain:

- 1) Dalam penelitian ini, peneliti seharusnya dalam penentuan kelompok di tentukan secara random atau acak agar dapat memaksimalkan hasil akhir dari perbandingan kedua metode latihan antara *interval training* lari dan lompat tali.