

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 variable, berikut data lengkapnya.

1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Tarik Karet

Data tes awal pada kelompok X yang menggunakan model latihan tarik karet diperoleh bantingan terbanyak yaitu sebanyak 17 dan bantingan yang paling sedikit adalah 12 dengan rata-rata $X_1 = 14,33$

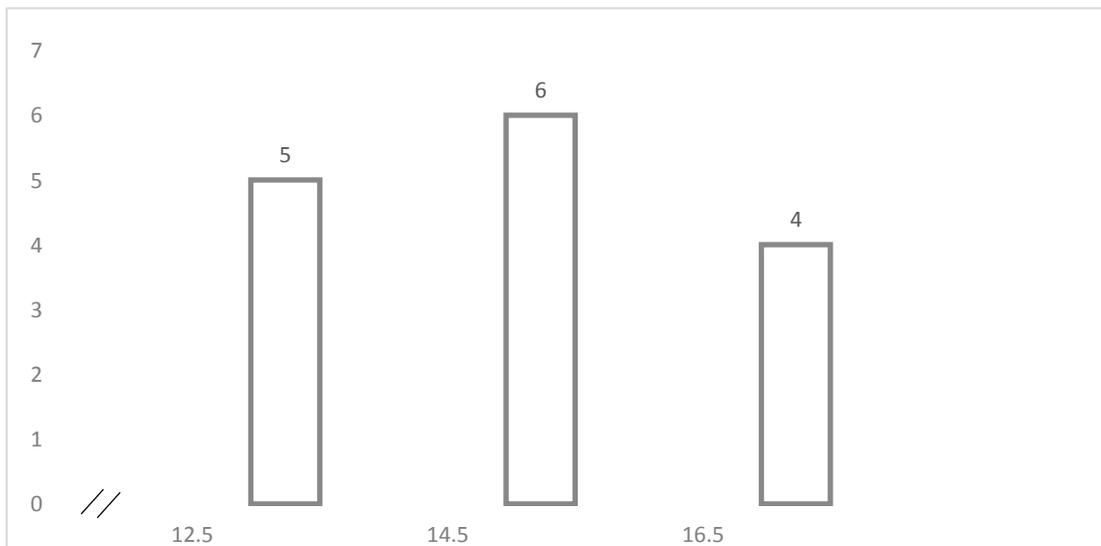
Data tes akhir pada kelompok kodel latihan tarik karet diperoleh bantingan yng paling sedikit 15 dan bantingan terbanyak 20 dengan rata-rata $(A) = 17,27$

Dalam tes awal dan tes akhir pada kelompok model latihan tarik karet diperoleh data simpangan baku $(SA) = 0,93$ dan standar kesalahan mean $(SEM.V_1) = 0,25$ dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram, dibawah ini.

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi tes awal kelompok (X) model latihan tarik karet

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12 – 13	12,5	5	33,3%
2	14 – 15	14,5	6	36%
3	16 – 17	16,5	4	26,7%
	TOTAL		15	100%

Berdasarkan tabel 4.1. diatas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 6 *testee* (36%) dan yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 5 *testee* (33,3%), sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 4 *testee* (26,7%).



Histogram data kemampuan tes awal model latihan tarik karet.

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok (X) model latihan tarik karet

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	14 – 15	14,5	4	26,7%
2	16 – 17	16,5	4	26,7%
3	18 – 19	18,5	3	19,9%
4	20 – 21	20,5	4	26,7%
	TOTAL		15	100%

Berdasarkan tabel 4.2. diatas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 4 *testee* (26,7%) dan yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 4 *testee* (26,7%), sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 7 *testee* (46,6%).



Histogram data kemampuan tes akhir model latihan tarik karet.

2. Hasil tes awal dan tes akhir metode latihan naik turun tambang

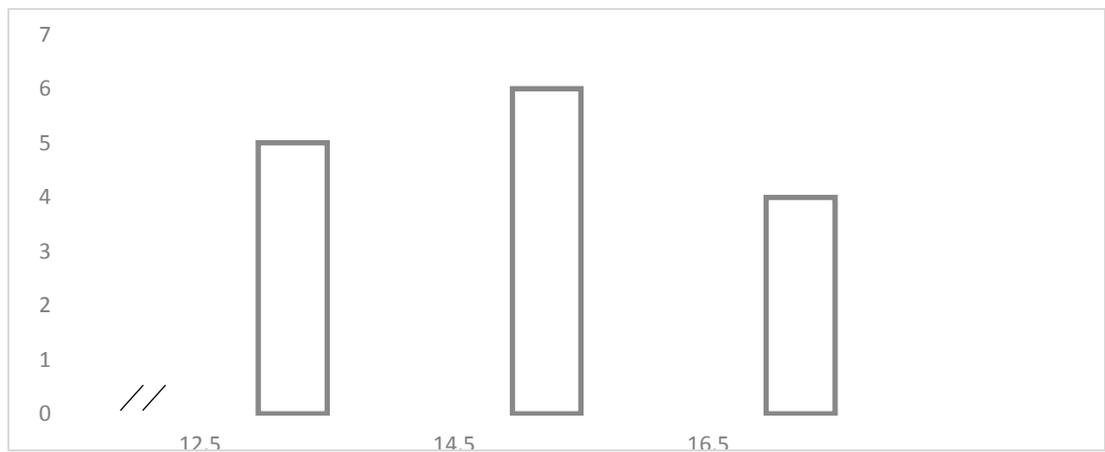
Data tes awal pada kelompok Metode Latihan naik turun tambang diperoleh bantingan paling sedikit 12 dan paling banyak sebanyak 17 dengan rata-rata (\bar{X})= 14,47. Data tes akhir pada kelompok Metode Latihan naik turun tambang diperoleh bantingan paling sedikit 14 dan paling banyak sebanyak 20 dengan rata-rata (\bar{X})= 16,73

Dalam tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan kekuatan tarikan dengan metode latihan naik turun tambang yang diperoleh data simpangan baku dan (S^2)= 0,68 dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram, di bawah ini:

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi tes awal kelompok (Y) metode Latihan naik turun tambang

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12 – 13	12,5	5	33,3%
2	14 – 15	14,5	6	40%
3	16 – 17	16,5	4	26,7%
	TOTAL		15	100%

Berdasarkan tabel 4.3. diatas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 6 testee (40%) dan yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 5 testee (33,3%), sedangkan testee yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 4 testee (26,7%).



Histogram data kemampuan tes awal model latihan naik turun tambang.

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok (Y) metode Latihan naik turun tambang

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	14 – 15	14,5	5	33,3%
2	16 – 17	16,5	4	26,7%
3	18 – 19	18,5	5	33,3%
4	20 – 21	20,5	1	6,7%
TOTAL			15	100%

Berdasarkan tabel 4.4. diatas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 4 *testee* (26,7%) dan yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 5 *testee* (33,3%), sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 6 *testee* (40%).



Histogram data kemampuan tes akhir model latihan naik turun tambang

B. Pengujian Hipotesis

1. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok model latihan tarik karet

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan model latihan tarik karet diperoleh rata-rata deviasi (M_D) = 2,93 simpangan baku (Sd_D) = 0,93 dan standar kesalahan mean (SE_{MD}) = 0,25. Dari data tersebut diperoleh t_{hitung} sebesar = 11,72 t_{tabel} dengan uji satu sisi pada taraf signifikan dengan $n-1 = 14$ adalah 1,76, maka t_{hitung} (11,72) > t_{tabel} (1,76), berarti terjadi peningkatan yang signifikan antara latihan dengan model latihan tarik karet pada tes awal dan tes akhir.

2. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok model latihan naik turun tambang

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan model latihan naik turun tambang diperoleh rata-rata deviasi (M_D) = 2,27 simpangan baku (Sd_D) = 0,68 dan standar kesalahan mean (SE_{MD}) = 0,18. Dari data tersebut diperoleh t_{hitung} sebesar = 12,61 t_{tabel} dengan uji satu sisi pada taraf signifikan dengan $n-1 = 14$ adalah 1,76, maka t_{hitung} (12,61) $>t_{tabel}$ (1,76), berarti terjadi peningkatan yang signifikan antara latihan dengan model latihan naik turun tambang pada tes awal dan tes akhir.

3. Hasil tes akhir kelompok latihan dengan model latihan tarik karet dan model latihan naik turun tambang.

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok Metode Latihan tarik karet dan Metode Latihan naik turun tambang diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,73 selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan $(n_1+n_2)-2=28$ diperoleh t_{tabel} sebesar 2,16 yang berarti nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil Metode Latihan kekuatan tarikan dengan tarik karet dan latihan naik turun tambang terdapat perbedaan (signifikan), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir dari kedua latihan tersebut, latihan kekuatan tarikan dengan tarik karet dan latihan kekuatan tarikan dengan naik turun tambang sama - sama mengalami peningkatan terhadap hasil bantingan atlet judo klub PJKB DKI Jakarta, namun diantara dua metode latihan tersebut tidak terlihat perbedaan jumlah hasil bantingan yang sangat signifikan.

4. Pembahasan hasil penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan, hipotesis sesuai dengan hasil penelitian. karena hasil bantingan 30 detik atlet junior sangat ditentukan oleh model latihan yang diterimanya setiap hari. Hasil latihan akan dapat menghasilkan prestasi jika atlet dapat melakukan bantingan dengan tarikan yang baik dengan pemberian latihan dengan latihan yang beda tetapi dengan satu tujuan. Oleh sebab itu, latihan tarik karet merupakan salah satu cara untuk dapat melatih atlet agar dapat menghasilkan kekuatan tarikan pada saat melakukan teknik bantingan. Tarik karet adalah suatu metode latihan yang berfungsi meningkatkan kekuatan tarikan guna membantu tangan untuk mendapatkan kekuatan yang optimal, karena dengan kekuatan yang baik maka saat melakukan bantingan secara otomatis akan diikuti dengan gerakan teknik yang benar pada saat membanting. Dengan berlatih menggunakan tarik karet, pencapaian hasil

bantingan akan baik dan menghasilkan bantingan yang bernilai *ippon* dengan latihan yang kontinu dan berkesinambungan.

Pada prinsipnya metode latihan ini memiliki tujuan untuk kekuatan tarikan pada hasil bantingan. Untuk meningkatkan prestasi olahraga termasuk olahraga judo, dibutuhkan latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Apabila hal itu dapat terealisasi, maka program latihan yang telah disusun akan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Selain dari pada itu, hasil tersebut dapat pula diperoleh bila seorang pelatih bisa menerapkan strategi latihan yang tepat dan menguasai ilmu kepelatihan dan memberikan program-program latihan dengan metode-metode yang baru agar atlet tidak merasa jenuh.

Sementara latihan naik turun tambang juga berfungsi untuk meningkatkan kekuatan tarikan. Naik turun tambang adalah metode latihan yang menggunakan tambang yang diikat ke atas dengan ketinggian 15 meter. Latihan kekuatan tarikan dengan naik turun tambang ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, latihan dengan naik turun tambang ini memiliki kekurangan dengan adanya pembebanan dari masing-masing berat badan atlet yang bersangkutan, namun pada prinsipnya memiliki tujuan yang sama yaitu meningkatkan kekuatan tarikan untuk menentukan hasil bantingan. Hal tersebut tercemin dari pelaksanaan yang menitik beratkan pada kekuatan tarikan.