

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada diskripsi berikut ini

4.1.1 Deskripsi data Hasil Tes Keseimbangan

Hasil tes keseimbangan yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

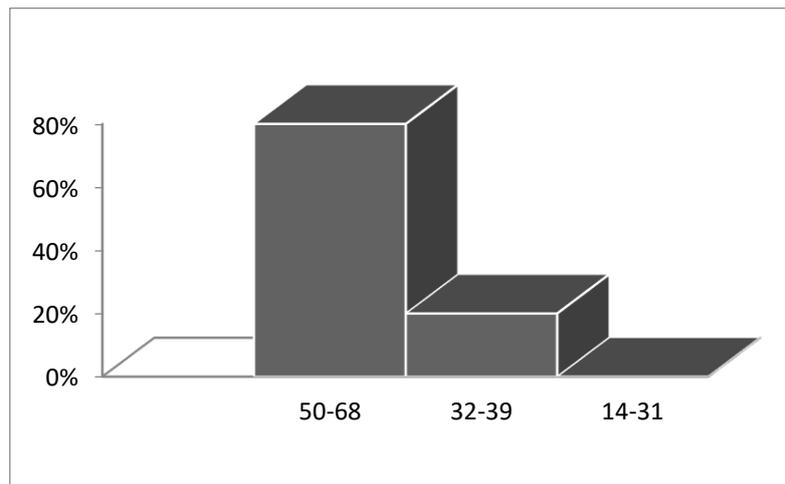
Tabel 4.1 Deskripsi data penelitian

Data	N	Σ	Mean	Sd	Max	Min
Keseimbangan	15	676	45,07	6,53	54	35

Dari tabel diatas maka dapat dijelaskan untuk variable keseimbangan dengan jumlah sampel 15 orang kemudian didapatkan jumlah nilai 676 dengan rata-rata nilai 45,07, dan standar deviasi 6,53, nilai tertinggi yang didapatkan 54 dan terendah 35. Berikut ini merupakan interval hasil tes yang di lakukan sampe:

Tabel 4.2 Klasifikasi Hasil Tes Keseimbangan

No	Klasifikasi Tes Keseimbangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	50-68	12	80%
2.	Sedang	32-39	3	20%
3.	Kurang	14-31	0	0%
Jumlah			15	100%



Gambar 4.1 Diagram Tes Keseimbangan

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes keseimbangan dari 15 orang yang memiliki kategori Baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 80%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentasi 20%.

4.1.2 Deskripsi data Hasil Tes Kekuatan daya tahan otot perut

Hasil tes kekuatan daya tahan otot perut yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi data penelitian

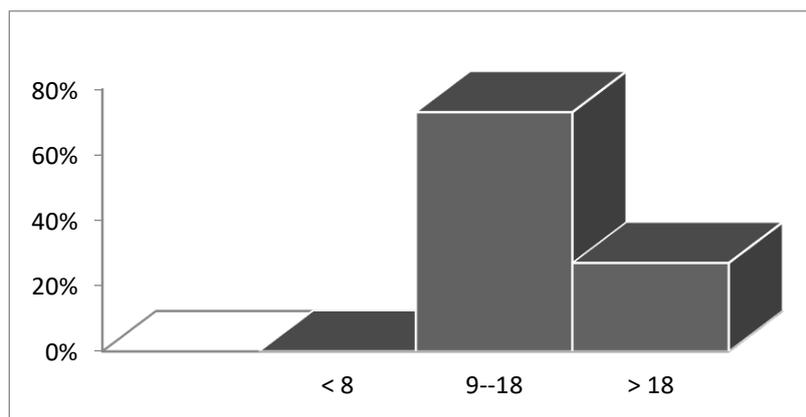
Data	N	Σ	Mean	Sd	Max	Min
Kekuatan daya tahan	15	257	17,13	1,85	19	13

otot perut						
------------	--	--	--	--	--	--

Dari tabel diatas maka dapat dijelaskan untuk variable tes kekuatan daya tahan otot perut dengan jumlah sampel 15 orang kemudian didapatkan jumlah nilai 257, dengan rata-rata nilai 17,13 dan standar deviasi 1,85, nilai tertinggi yang didapatkan 19 dan terendah 13. Berikut ini merupakan interval hasil tes yang di lakukan sampel:

Tabel 4.4 Klasifikasi Hasil Tes kekuatan daya tahan otot perut

No	Klasifikasi Tes tes kekuatan daya tahan otot perut	Norma	Fi	%
1.	Baik	< 8	0	0%
2.	Sedang	9-18	11	73%
3.	Kurang	> 18	4	27%
Jumlah			15	100%



Gambar 4.2 Diagram Tes kekuatan daya tahan otot perut

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan teskekuatan daya tahan otot perut dari 15 orang yang memiliki kategori sedang sebanyak 11 orang dengan persentasi 73%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentasi 27%.

4.1.3 Deskripsi data Hasil Tes Tes Tendangan Depan

Hasil tes tendangan depan yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

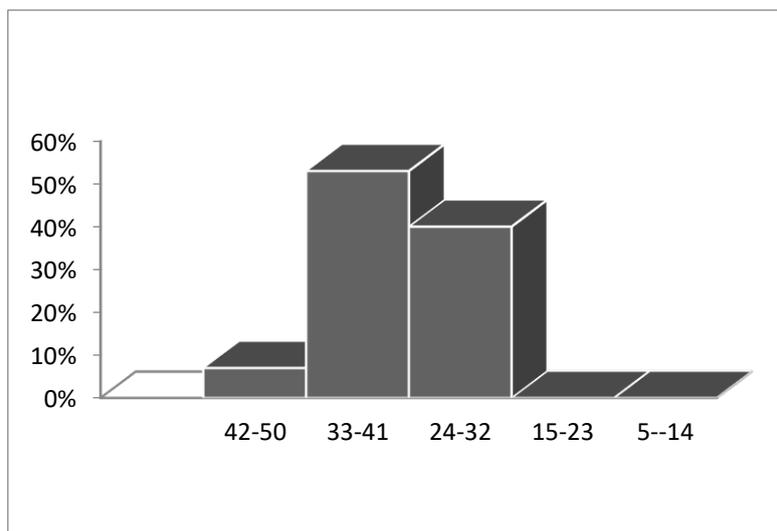
Tabel 4.5 Deskripsi data penelitian

Data	N	Σ	Mean	Sd	Max	Min
Tendangan depan	15	495	33	5,04	42	24

Dari tabel diatas maka dapat dijelaskan untuk variable tendangan depan dari 15 orang kemudian didapatkan jumlah nilai 495, dengan rata-rata nilai 33, dan standar deviasi 5,04, nilai tertinggi yang didapatkan 42 dan terendah 24. Berikut ini merupakan interval hasil tes yang di lakukan sampel:

Tabel 4.6 Klasifikasi Hasil Tes tendangan depan

No	Klasifikasi Tes tendangan depan	Norma	Fi	%
1.	Baik Sekali	42-50	1	7%
2.	Baik	33-41	8	53%
3.	Cukup	24-32	6	40%
4.	Kurang	15-23	0	0%
5.	Kurang Sekali	5-14	0	0%
Jumlah			15	100%



Gambar 4.2 Diagram Tes Tendangan Depan

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan testendangan depan dari 15 orang yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 1 orang dengan persentasi 7%, yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 53%, yang memiliki kategori cukup sebanyak 6 orang dengan persentasi 40%.

4.1.4 Analisis data

Sebelum dilakukan uji hipotesis untuk melihat kontribusi dari variabel maka harus dilakukan terlebih dahulu uji normalitas kedua data tersebut maka uji normalitas data dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Tabel 4.7 Uji normalitas

Data	N	Lo	Ltabel	Keterangan
Keseimbangan	15	0,2089	0,2287	Normal
Kekuatan daya tahan otot perut	15	0,1469	0,2287	Normal
Tendangan depan	15	0,1632	0,2287	Normal

Untuk uji normalitas $Lo < Ltabel$, maka data dari ketiga variabel memiliki distribusi data yang normal karena, untuk variable keseimbangan $Lo (0.2089) < Ltabel (0,2287)$, variable kekuatan daya tahan otot perut $Lo (0.1469) < Ltabel (0,2287)$, kemudian variable tendangan depan $Lo (0.1632) < Ltabel (0,2287)$. maka seluruhnya telah memenuhi untuk dilakukan uji hipotesis.

2. Uji Homogenitas

Uji yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas variansi adalah uji F. Dengan $n = 15$, diperoleh, $F_{hitung} = 4.44$. Selanjutnya dengan dk pembilang (V) = 15 diperoleh $F_{tabel} = 4.45$. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Uji Homogenitas

Kelas	F_{hitung}	$F_{tabel} (\alpha = 0,05)$
X1, X2 terhadap Y	4.44	4,45

Dari tabel 4.3 terlihat bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$, yaitu $4.44 < 4.45$ maka dapat disimpulkan bahwa kelas kedua variabel memiliki variansi yang homogen.

3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas serta data dinyatakan

berdistribusi normal dan memiliki variansi yang homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis uji menggunakan uji-t. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hasil dari uji-t tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Hipotesis X1 Terhadap Y

Untuk uji hipotesis, melihat hubungan dari variable x dengan variabel y maka dapat didiskripsikan sebagai berikut :

Tabel 4.8 Uji korelasi X1 dan Y

N	X1	Y	X1 ²	Y ²	XY
15	676	495	31062	16691	22684

$$r_{X_1Y} = \frac{n \cdot \sum X_1Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{(n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)\}}}$$

$$r_{X_1Y} = \frac{15 \cdot 22684 - (676 \times 495)}{\sqrt{\{(15 \times 31062 - 676^2)(15 \times 16691 - (495)^2)\}}}$$

$$r_{X_1Y} = \frac{340260 - 334620}{\sqrt{\{(465930 - 456976)(250365 - 245025)\}}}$$

$$= \frac{5640}{\sqrt{47814360}}$$

$$= \frac{5640}{6914,7928}$$

$$= 0,8156427$$

$$t_{hitung} : \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$= \frac{0,8156427\sqrt{15-2}}{\sqrt{1-0,8156427^2}}$$

$$t_{hitung} = 5,083071$$

Dengan menggunakan rumus $(n-2) 15-2 = 13$ pada $\alpha = 0,05$, maka dengan dk 15, untuk uji dua pihak $t_{0,95} = 1,7709$ mudah dilihat bahwa $t_{hitung}=5,083071 > t_{tabel} 1,7709$ maka terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan depan.

b. Uji Hipotesis X2 Terhadap Y

Tabel 4.9 Uji korelasi X2 dan Y

N	X1	Y	X1 ²	Y ²	XY
15	257	495	4451	16691	8589

$$r_{X_1Y} = \frac{n \cdot \sum X_1Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{(n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)\}}}$$

$$r_{X_1Y} = \frac{15 \cdot 8589 - (257 \times 495)}{\sqrt{\{(15 \times 4451 - 257^2)(15 \times 16691 - (495)^2)\}}}$$

$$r_{X_1Y} = \frac{128835 - 127215}{\sqrt{\{(66765 - 66049)(250365 - 245025)\}}}$$

$$= \frac{1620}{\sqrt{3823440}}$$

$$= \frac{1620}{1955,362}$$

$$= 0,828491$$

$$t_{\text{hitung}} : \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$= \frac{0,828491\sqrt{15-2}}{\sqrt{1-0,828491^2}}$$

$$t_{\text{hitung}} = 5,334207$$

Dengan menggunakan rumus $(n-2) 15-2 = 13$ pada $\alpha = 0,05$, maka dengan dk 15, untuk uji dua pihak $t_{0,95} = 1,7709$ mudah dilihat bahwa $t_{\text{hitung}}=5,334207 > t_{\text{tabel}} 1,7709$ maka terdapat hubungan antara kekuatan daya tahan otot perut dengan kemampuan tendangan depan.

c. Hipotesis X1 dan X2 Terhadap Y .

Tabel 4.10 Pengujian hipotesis asosiatif

Variabel yang di korelasikan	r Hitung	r tabel	Keterangan	r ²
X1 terhadap Y	0,8156	0,514	Terdapat korelasi	0,6652
X2 terhadap Y	0,8284	0,514	Terdapat Korelasi	0,6863
X1 dan X2	0,6567	0,514	Terdapat Korelasi	0,4313

Untuk menguji hipotesis secara keseluruhan digunakan korelasi ganda (r_{yx1x2})

dengan rumus:

$$\begin{aligned}
 R_{y.x1x2} &= \sqrt{\frac{r^2_{yx1} + r^2_{yx2} - 2r_{yx1}r_{yx2}r_{x1x2}}{1 - r^2_{x1x2}}} \\
 &= \sqrt{\frac{0,665273 + 0,6863976 - 0,887657}{1 - 0,431374}} \\
 &= \sqrt{\frac{0,4640139}{0,5686256}} \\
 &= \sqrt{0,8160272} \\
 &= 0,9033422
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan hasil analisis data antara keseimbangan dan kekuatan daya tahan otot perut dengan kemampuan tendangan depan, diketahui $r_{Hitung} = 0,9033422$. Kemudian data tersebut diuji signifikansi korelasi dengan dibandingkan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% = 0,514 yang berarti $R_{hitung} > R_{tabel}$. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat Hubungan keseimbangan dan daya tahan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan depan pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Panerokan.

4.2 Pembahasan

Olahraga bela diri pencak silat tidak hanya sebagai suatu cabang olahraga, tetapi juga cerminan untuk mempertahankan budaya Indonesia yang harus di lestarikan dan mempertahankan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya, pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia, seperti yang dikemukakan oleh Johansyah Lubis (2004:1) bahwa: Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak pra sejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan mempertahankan diri dengan melawan binatang buas. Pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan-gerakan jurus beladiri antara lain, tendangan, pukulan, hindaran, kuncian, dan bantingan.

Melihat dari efektifitas gerak, tidak semua tendangan tersebut dapat di gunakan pesilat

dalam pertandingan. Tendangan yang tidak efektif dan efisien akan menghambat pesilat dalam memperoleh nilai pada pertandingan. Sehingga pesilat harus mampu menggunakan tendangan yang tepat pada saat sikap badan berhadapan dengan lawan saat bertanding. Sehingga dapat di simpulkan bahwa tidak semua tendangan yang di latih efektif di gunakan dalam pertandingan.

Untuk mempelajari keterampilan gerak tersebut diperlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Komponen kondisi fisik meliputi :1) *Strength* atau kekuatan, 2) *Endurance* atau daya tahan, 3) *Explosive power* atau daya ledak, 4) *Speed* atau kecepatan, 5) *Flexibility* atau kelenturan otot tungkai, 6) *Balance* atau keseimbangan tubuh, 7) *Coordination* atau koordinasi, 8) *Agility* atau kelincahan, 9) *Accuracy* atau akurasi, 10) *Reaction* atau reaksi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa, untuk uji hipotesis X1 terhadap Y, untuk uji dua pihak $t_{0,95} = 1,7709$ mudah dilihat bahwa $t_{hitung}=5,083071 > t_{tabel} 1,7709$ maka terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan depan, Untuk uji hipotesis X2 terhadap Y dengan dk 15, untuk uji dua pihak $t_{0,95} = 1,7709$ mudah dilihat bahwa $t_{hitung}=5,334207 > t_{tabel} 1,7709$ maka terdapat hubungan antara kekuatan daya tahan otot perut dengan kemampuan tendangan depan. Kemudian untuk uji hipotesis X1 dan X2 Terhadap Y, diketahui $r_{hitung} = 0,9033422$. Kemudian data tersebut diuji signifikansi korelasi dengan dibandingkan r_{tabel} pada taraf signifikansi $5\% = 0,514$ yang berarti $R_{hitung} > R_{tabel}$. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat Hubungan keseimbangan dan daya tahan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan depan pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Panerokan.

