

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Data

Data yang dikumpulkan adalah hasil kelincahan atlet Kenshi Kempo dengan menggunakan sampel sebanyak 16 kenshi. Adapun deskriptif hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

4.1.1. Deskripsi Data

Tabel 4.1 Data tes awal kelincahan pada atlet junior kenshi Putra Kempo Kota Jambi

No	Norma	Prestasi (Putra)	F1	%
1.	Baik Sekali	Ke atas 12.10	0	0%
2.	Baik	12.11-13.53	8	80%
3.	Sedang	13.54-14.96	2	20%
4.	Kurang	14.98-16.39	0	0%
5.	Kurang Sekali	16.40 Ke bawah	0	0%



Gambar 4.1 Digram data tes awal kelincahan pada atlet junior kenshi Putra Kempo Kota Jambi

Berikut merupakan hasil tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kelincahan pada atlet junior kenshi Putra Kempo

Kota Jambi yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 orang dengan prosentase 20%, kategori baik sebanyak 8 orang dengan prosentase 80%.

Tabel 4.2 Data tes awal kelincahan pada atlet junior kenshi Putri Kempo Kota Jambi

No	Norma	Prestasi (Putri)	Fi	%
1.	Baik Sekali	Ke atas 12.42	0	0%
2.	Baik	12.43-14.09	5	83%
3.	Sedang	14.10-15.74	1	17%
4.	Kurang	15.75-17.39	0	0%
5.	Kurang Sekali	17.40 Ke bawah	0	0%

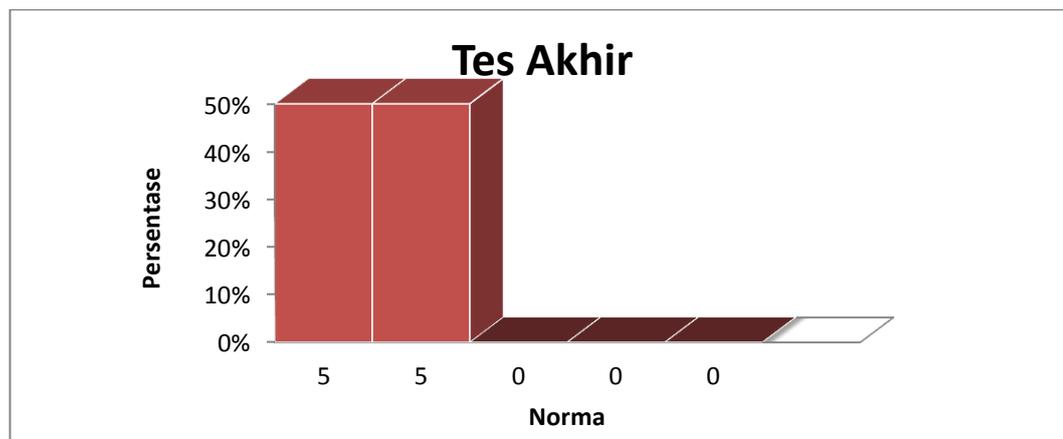


Gambar 4.2 Digram data tes awal kelincahan pada atlet junior kenshi Putri Kempo Kota Jambi

Berikut merupakan hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes akhir kelincahan pada atlet junior kenshi Putri Kempo Kota Jambi yang memiliki kategori baik sebanyak 5 orang dengan prosentase 83%, kategori sedang sebanyak 1 orang dengan prosentase 17%.

Tabel 4.3 Data tes akhir kelincahan pada atlet junior kenshi Putra Kempo Kota Jambi

No	Norma	Prestasi (Putra)	Fi	%
1.	Baik Sekali	Ke atas 12.10	0	0%
2.	Baik	12.11-13.53	10	100%
3.	Sedang	13.54-14.96	0	0%
4.	Kurang	14.98-16.39	0	0%
5.	Kurang Sekali	16.40 Ke bawah	0	0%

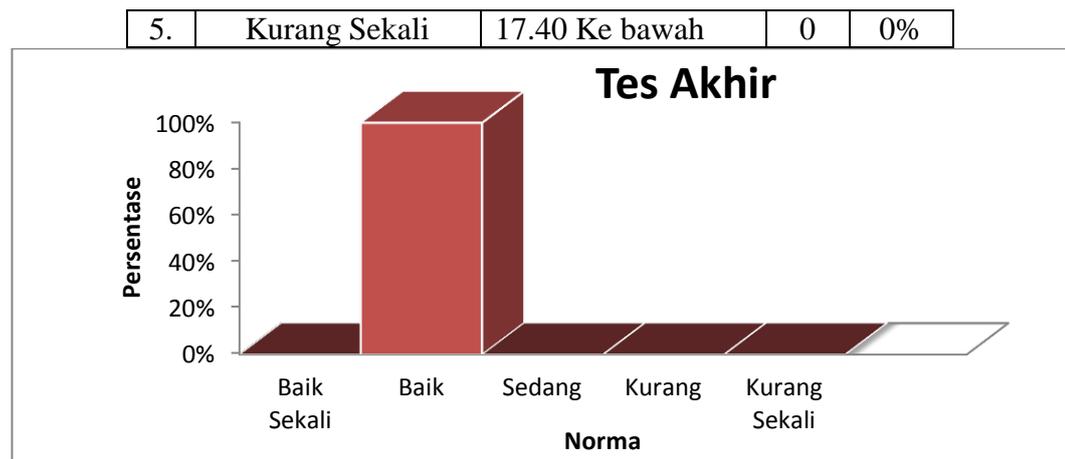


Gambar 4.3 Digram data tes akhir kelincahan pada atlet junior kenshi Putra Kempo Kota Jambi

Berikut merupakan hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes akhir kelincahan pada atlet junior kenshi Putra Kempo Kota Jambi yang memiliki kategori baik sebanyak 10 orang dengan prosentase 10%.

Tabel 4.4 Data tes akhir kelincahan pada atlet junior kenshi Putri Kempo Kota Jambi

No	Norma	Prestasi (Putri)	Fi	%
1.	Baik Sekali	Ke atas 12.42	0	0%
2.	Baik	12.43-14.09	6	100%
3.	Sedang	14.10-15.74	0	0%
4.	Kurang	15.75-17.39	0	0%



Gambar 4.4 Digram data tes akhir kelincahan pada atlet junior kenshi Putri Kempo Kota Jambi

Tabel. 4.5. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Statistika	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah Sampel	16	16
Mean	13,62	12,90
Simpangan Baku	0,30	0,52
Variansi	0,09	0,27

Dari tabel 4.5 di atas dapat dilihat bahwa data tes awal dengan jumlah sampel sebanyak 16 siswa didapat mean sebesar 13,62, simpangan baku 0,30 dan variansi 0,09. tes akhir dengan jumlah sampel sebanyak 16 siswa didapat mean sebesar 12,90, simpangan baku 0,52 dan variansi 0,27.

4.1.2 Analisis Data

Sebelum uji t maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Lilieforts* terhadap data tes awal dan tes akhir, diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir.

Kelas	Jumlah Siswa	L_{hitung}	$L_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Keterangan
Tes Awal	16	0,2137	0,213	Normal
Tes akhir	16	0,2109		Normal

Berdasarkan tabel 4.6 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dapat dilihat bahwa $L_{hitung} < L_{tabel}$ untuk kedua kelas sampel. Yaitu untuk data tes awal di dapat L_{hitung} 0.2137 yang $< L$ tabel 0. 213 sedangkan untuk data tes akhir didapat L_{hitung} sebesar 0,2109 yang $< L$ tabel 0, 213. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji statistik yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas variansi adalah uji F. Dengan $n_1 = 16$, $n_2 = 16$, S_1^2 data tes awal = 0,30 dan S_2^2 data tes akhir = 0,52. S_1^2 Selanjutnya dengan dk pembilang (V_1) = 15 dan dk penyebut (V_2) = 2 diperoleh F_{hitung} secara keseluruhan sebesar 2,96 dengan $F_{tabel} = 3,68$. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Uji Homogenitas

Kelas	Jumlah Sampel	F_{hitung}	$F_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Keterangan
Tes Awal	16	2,96	3,68	Homogen
Tes Akhir	16			

Dari tabel 4.7 terlihat bahwa semua data tes awal dan tes akhir memiliki $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data memiliki variansi yang homogen. Perhitungan lengkap uji homogenitas variansi dapat dilihat pada lampiran.

4. Pengujian Hipotesis

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

Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis.

Kelompok	N	t_{hitung}	$t_{tabel5\%}$
Tes Awal	16	7,970691	1,7531
Tes Akhir	16		

Dengan $db = N - 1 = 16 - 1 = 15$ dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1.7531, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 7,970691, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi

4.2. Pembahasan

Dilihat dari analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t-test, dalam penelitian ini diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang dapat sesuai dengan data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama eksperimen ini dilakukan.

Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar, hingga hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu test awal dan test akhir. Test awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan test akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti.

Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan hasil test akhir dan test awal terhadap t tabel dalam taraf signifikansi 5 % dari $(df) = n-1 = 15$. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ ini berarti adanya pengaruh yang berarti dan sebaliknya apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ ini berarti tidak adanya pengaruh yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis data pada test awal dan test akhir diperoleh harga angka batas penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1.7531, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 7,970691, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ ini menunjukkan terdapat pengaruh yang berarti.

Dari hasil perhitungan statistik pada pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi.

Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi. Latihan dril yang mengaerah pada gerkan kaki yang cepat dan dilakukan dengan perubahan arah gerak tubuh yang cepat dan seimbang akan dapat memberikan kelincahan yang baik.

Kelincahan yang dimiliki seorang atlet sangat perlu dimana teknik gerakan kaki yang cepat dapat membantu atlet dalam menyelesaikan suatu pertandingan. Dalam penelitian ini latihan *lader drill* dapat memberikan kelincahan yang baik terbukti dari hasil tes awal sebelum di beri latihan, kelincahan atlet kurang kemudian setelah diberikan latihan selama delapan belas kali pertemuan dan dilakukan tes akhir kelincahan atlet meningkat. Dengan demikian latihan *lader drill* dapat memberikan pengaruh yang signifikan.