

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data Penelitian

Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan dilapangan selama penelitian merupakan temuan peneliti yang dilakukan selama 18 pertemuan. Penelitian dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesis, Hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran data penelitian, diketahui gambaran umum hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 4.1 Gambaran Umum Penelitian

No	Nama	<i>Pretest Jump</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Pos tTest</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
		<i>To Box</i>	<i>Jump To Box</i>	<i>Bola Gantung</i>	<i>Bola Gantung</i>	<i>Smash</i>	<i>Smash</i>
1	Muhammad	173	167	6	14	7	13
2	Azmy Mahsur	166	164	7	13	7	16
3	Febriansyah Reza	173	169	10	13	6	11
4	M.Riatlet	166	172	6	14	9	14
5	Argian	168	162	5	9	10	18
6	Addin Siregar	180	185	11	11	8	16
7	Rafa Ardika Nst	193	197	8	9	12	15
8	Bagas	204	209	10	14	14	19
9	M.Yusuf	199	205	9	12	18	22
10	Alex	209	216	8	10	8	11
Total		1831	1846	80	119	99	155
Rata-Rata		183	185	8	12	10	16
Min		166	162	5	9	6	11
Max		209	216	11	14	18	22
S.Deviasi		16.62	20.54	2.00	2.02	3.75	3.50

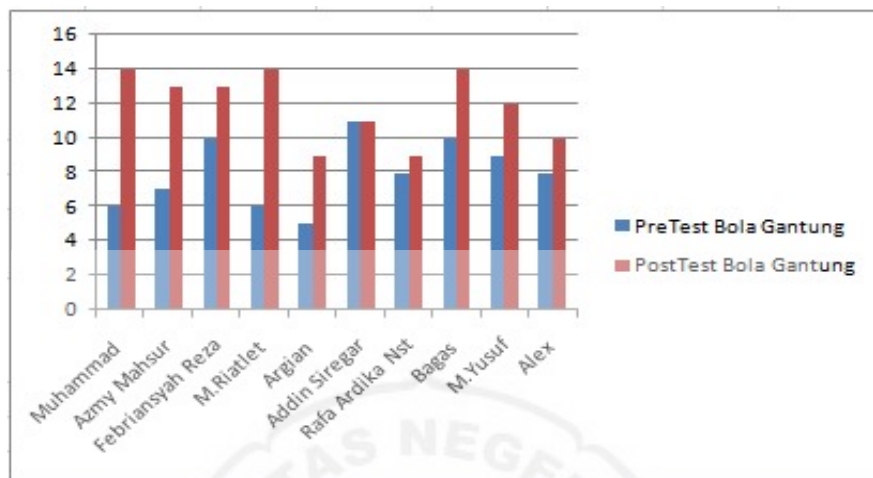
Sumber: Data Pribadi Peneliti 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui data *pretest jump to box* dengan sampel sebanyak 10 atlet dengan nilai terendah 166 dan nilai tertinggi 209, rata-rata 183 dan standar deviasi sebesar 16.62. dan data *post test* dengan sampel sebanyak 10 atlet dengan nilai terendah 162, nilai tertinggi 216, rata-rata 185 dan standar deviasi sebesar 20.54.



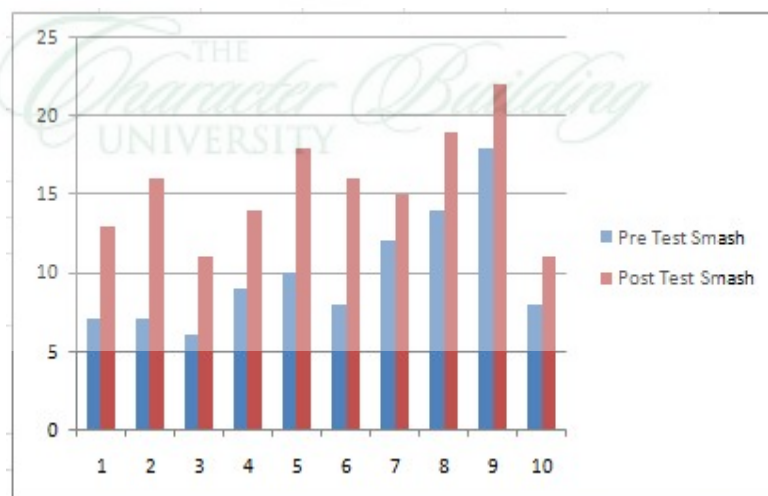
Gambar 4.1 Grafik Pretest Posttest Jump To Box

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui data *pretest bola gantung* dengan sampel sebanyak 10 atlet dengan nilai terendah 5 dan nilai tertinggi 11, rata-rata 8 dan standar deviasi sebesar 2. dan data *post test* dengan sampel sebanyak 10 atlet dengan nilai terendah 9, nilai tertinggi 14, rata-rata 12 dan standar deviasi sebesar 2.02.



Gambar 4.2 Grafik *Pretest Posttest* Bola Gantung

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui data *pretest smash* kedeng dengan sampel sebanyak 10 atlet dengan nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 18, rata-rata 10 dan standar deviasi sebesar 3.75. dan data *post test* dengan sampel sebanyak 10 atlet dengan nilai terendah 11, nilai tertinggi 22, rata-rata 16 dan standar deviasi sebesar 3.50.



Gambar 4.3 Grafik *Pretest Posttest* Smash

Data penelitian berasal dari bentuk pengukuran yang berbeda maka sebelum melakukan uji statistik data yang telah diperoleh dari perlukan penelitian dikonversi kedalam bentuk data baku (*t-score*) Dalam konteks penelitian, *T-score* digunakan dalam uji t (*t-test*) untuk menilai signifikansi statistik dari perbedaan antara kelompok.. Dalam penelitian ini *t- score* digunakan karena angka dari data penelitian berasal dari pengukuran yang berbeda, *T-score* berfungsi untuk menstandarkan data dari berbagai pengukuran ke dalam satu skala yang sama, sehingga hasil dari pengukuran yang berbeda bisa dibandingkan secara langsung.. Berikut terlampir bentuk data yang telah diubah dalam bentuk *t-score*:

Tabel 4.2 T-Score Data Penelitian

Data Baku <i>T Score</i>					
<i>Pretest Smash Kedeng</i>	<i>Post Test Smash Kedeng</i>	<i>Pretest Jump To Box</i>	<i>Post Test Jump To Box</i>	<i>Pretest Koordinasi Mata Kaki</i>	<i>Post Test Koordinasi Mata Kaki</i>
42.28	42.87	43.92	41.43	40.00	60.37
42.28	51.43	39.71	39.97	45.00	55.43
39.61	37.16	43.92	42.41	60.00	55.43
47.6	45.72	39.71	43.87	40.00	60.37
50.27	57.13	40.91	39.00	35.00	35.68
44.94	51.43	48.13	50.19	65.00	45.56
55.59	48.57	55.96	56.04	50.00	35.68
60.92	59.99	62.58	61.88	60.00	60.37
71.57	68.55	59.57	59.93	55.00	50.49
44.94	37.16	65.59	65.28	50.00	40.62

Sumber: Data Kemampuan Penelitian 2024

4.1.2 Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji prasyarat analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *lilifors* dengan syarat $l_{hitung} < l_{tabel}$.

Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat dari tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

Data Penelitian	L_{hitung}	L_{tabel}	Sig	Keterangan
<i>Smash</i> Kedeng (Y)	0.04940	0.258	0.05	Normal
<i>Jump To Box</i> (X1)	0.03965	0.258	0,05	Normal
Bola Gantung (X2)	0.10652	0.258	0.05	Normal

Data Hasil Penelitian 2024

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai $l_{hitung} < l_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan bahwa semua data pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas untuk mengetahui variabel X dengan Y berasal dari populasi yang sama. Uji homogenitas lolos uji apabila nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$. Hasil uji homogenitas dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas

No	Variabel	F _{tabel}	F _{hitung}	Kriteria
1	<i>Smash</i>	3.178	0.00048	Homogenitas
2	<i>Jump To Box</i>	3.178	0.00048	Homogenitas
3	Koordinasi Mata Kaki	3.178	0.00032	Homogenitas

Sumber: Data Kemampuan Penelitian 2024

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas, nilai F_{hitung} ketiga data tersebut lebih kecil dari F_{tabel} ($df = n-1 = 9 = 3.178$), sehingga dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen bersifat homogens.

4.1.3. Uji Hipotesis

Setelah data lolos uji prasyarat statistic maka selanjutnya adalah menguji hipotesis menggunakan analisis regresi, ada pun hasil dari perhitungan hipotesis nya yaitu sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama yang berbunyi “terdapat kontribusi latihan *jump to box* terhadap hasil *smash* kedeng” diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 72.90 yang kemudian dibandingkan dengan F_{tabel} ($df_1 = 1, df_2 = 8$) 5.317. Nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima.
2. Hipotesis kedua yang berbunyi “terdapat kontribusi latihan bola gantung terhadap terhadap hasil *smash* kedeng”. diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 52.72 yang kemudian dibandingkan dengan F_{tabel} ($df_1 = 1, df_2 = 8$) 5.317. Nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima
3. Hipotesis ketiga yang berbunyi “terdapat kontribusi antara latihan *jump to box* dan bola gantung terhadap hasil *smash* kedeng” . diperoleh nilai F_{hitung}

sebesar 41.33 yang kemudian dibandingkan dengan F_{tabel} ($df_1 = 2$, $df_2 = 7$)

4.737. Nilai $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima

4.2 Pembahasan

1. Terdapat Kontribusi Latihan *Jump to Box* Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Sepak Takraw STC Simpati Sergai 2024

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik diketahui bahwa latihan *jump to box* memberikan kontribusi yang baik terhadap hasil *smash* kedeng, dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi sebesar 0.889 atau sebesar 88,9%. Latihan *jump to box* melibatkan penggunaan otot-otot kaki untuk melompat ke atas kotak dengan tinggi yang bervariasi. Ini membantu mengembangkan kekuatan eksplosif dan kecepatan otot-otot kaki yang penting dalam melakukan *smash* yang kuat. Latihan ini secara langsung membantu meningkatkan kemampuan atlet untuk melompat lebih tinggi. Dalam sepak takraw, kemampuan untuk melompat dengan tinggi akan memungkinkan atlet untuk mencapai ketinggian yang lebih baik saat melakukan *smash*, memberikan keuntungan dalam menembus pertahanan lawan. Latihan *jump to box* juga memperbaiki keterampilan koordinasi tubuh dan keseimbangan, yang keduanya penting dalam mengarahkan dan mengontrol tendangan *smash* dengan akurat. Ini membantu memastikan bahwa atlet dapat mempertahankan kontrol dan stabilitas saat melompat dan mengeksekusi *smash*. Latihan *jump to box* sering kali melibatkan latihan yang menuntut reaksi cepat dan eksekusi gerakan dengan kecepatan tinggi. Hal ini dapat membantu meningkatkan waktu respon atlet dalam menanggapi bola dan dalam melakukan *smash* dengan cepat dan tepat. Latihan ini tidak hanya mengembangkan kekuatan dan kecepatan,

tetapi juga membantu meningkatkan daya tahan otot-otot kaki. Daya tahan ini penting untuk menjaga kualitas *smash* atlet selama pertandingan yang panjang.

Dengan demikian, latihan *jump to box* bukan hanya meningkatkan kekuatan dan kecepatan fisik, tetapi juga mengembangkan keterampilan kunci seperti koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan daya tahan yang sangat diperlukan untuk menjadi pemain sepak takraw yang lebih baik dalam aspek melakukan *smash* yang efektif dan kuat. Konsistensi dalam latihan ini, bersama dengan fokus pada teknik dan strategi permainan, akan membantu memaksimalkan potensi atlet dalam sepak takraw.

2. Terdapat Kontribusi Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Sepak Takraw STC Simpati Sergai 2024

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik diketahui bahwa latihan bola gantung memberikan kontribusi yang baik terhadap hasil *smash* kedeng dapat dilihat dari koefisien determinasi 0.852 atau sebesar 85,2%. Latihan bola gantung adalah salah satu latihan yang dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam sepak takraw. Saat melakukan latihan bola gantung, atlet harus mempertahankan keseimbangan dan stabilitas tubuh, yang melibatkan aktivasi kuat dari otot-otot inti. Otot-otot inti yang kuat membantu dalam menghasilkan daya dorong dan stabilitas saat melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw. Latihan bola gantung juga melibatkan penggunaan otot-otot kaki untuk menjaga keseimbangan saat menahan gerakan bola. Hal ini membantu meningkatkan kekuatan kaki secara keseluruhan, yang penting untuk melompat dan mengeksekusi *smash* dengan kuat dan akurat.

Latihan bola gantung melibatkan gerakan yang mengharuskan atlet mengendalikan bola dengan kaki atau bahkan melakukan teknik menendang. Hal ini membantu meningkatkan koordinasi dan keterampilan motorik yang diperlukan untuk mengarahkan bola dengan tepat saat melakukan *smash* dalam permainan. Latihan bola gantung dapat dilakukan dengan variasi intensitas dan tingkat kesulitan yang berbeda. Ini memungkinkan atlet untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan ketepatan dalam mengontrol dan mengarahkan bola dengan cepat, sesuai dengan tuntutan permainan sepak takraw. Beberapa variasi latihan bola gantung juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot-otot kaki dan panggul. Fleksibilitas yang baik memungkinkan rentang gerakan yang lebih besar dan lebih lancar saat melompat dan mengeksekusi *smash*. Latihan bola gantung juga melatih konsentrasi, fokus, dan ketahanan mental saat menghadapi latihan yang menantang. Hal ini penting dalam mempertahankan performa yang konsisten dan tinggi dalam situasi kompetitif.

3. Terdapat Kontribusi Latihan Secara Bersama Sama Antara Latihan *Jump To Box* Dan Bola Gantung Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Sepak Takraw STC Simpati Sergai 2024

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik diketahui bahwa terdapat kontribusi antara latihan *jump to box* dan bola gantung terhadap hasil *smash* kedeng dilihat dari nilai koefisien determinasi sebesar 0.900 atau 90%. Kombinasi antara latihan *jump to box* dan latihan bola gantung dapat memberikan kontribusi yang sangat positif terhadap peningkatan kemampuan *smash* dalam sepak takraw. Latihan *jump to box* fokus pada pengembangan kekuatan eksplosif dan kecepatan melalui latihan lompatan. Ini membantu dalam meningkatkan

kemampuan untuk melompat dengan cepat dan tinggi, yang penting dalam mengeksekusi *smash* yang kuat. Sementara itu, latihan bola gantung juga melibatkan penggunaan otot-otot kaki untuk mengendalikan bola, sehingga memberikan tambahan latihan untuk kekuatan dan keseimbangan kaki secara keseluruhan.

Baik latihan *jump to box* maupun latihan bola gantung melibatkan aktivasi otot-otot inti untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh. Otot inti yang kuat sangat penting dalam mendukung kekuatan dari pinggul dan kaki saat melompat dan melakukan *smash* dengan stabil dan efektif. Latihan *jump to box* membantu dalam mengembangkan koordinasi dan keterampilan motorik untuk mengontrol gerakan tubuh saat melompat dan mendarat dengan tepat. Sementara itu, latihan bola gantung memberikan latihan spesifik untuk mengendalikan dan mengarahkan bola dengan kaki, yang penting untuk melakukan teknik *smash* dengan akurat dalam permainan sepak takraw. Kombinasi latihan ini membantu dalam meningkatkan kecepatan reaksi atlet dalam menanggapi bola dan dalam mengeksekusi *smash* dengan cepat dan tepat. Latihan bola gantung khususnya dapat membantu dalam meningkatkan ketepatan dalam mengarahkan bola, sementara latihan *jump to box* membantu dalam meningkatkan waktu respon dan kecepatan eksekusi.

Kedua jenis latihan ini memerlukan intensitas yang cukup tinggi, yang membantu dalam meningkatkan daya tahan fisik atlet secara keseluruhan. Daya tahan yang baik penting untuk menjaga kualitas *smash* atlet selama pertandingan yang panjang dan intens. Dengan menggabungkan kedua jenis latihan

ini secara teratur dalam program latihan, atlet dapat mencapai peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *smash* kedeng atlet dalam sepak takraw. Penting untuk memastikan bahwa latihan dilakukan dengan benar dan sesuai dengan kondisi fisik atlet, serta untuk memperhatikan teknik dan strategi permainan yang benar.

