

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Persiapan Penelitian**

Suatu kegiatan penelitian hendaknya dibuat dan disajikan dengan memperhatikan tata cara penyusunan karya ilmiah. Dengan demikian penelitian tersebut dapat memberikan informasi dan gambaran yang jelas terhadap aspek variabel yang diteliti, dan hasilnya dapat dipertanggung jawabkan, serta bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan. Oleh karena itu sebelum penelitian dilaksanakan secara langsung ke lapangan, terlebih dahulu menyiapkan hal-hal sebagai berikut :

Setelah pelaksanaan seminar penelitian dimulai dengan persiapan-persiapan yang meliputi instrument sebagai berikut :

- a. Perbaiki hasil seminar
- b. Membuat format penilaian pengukuran.
- c. Mempersiapkan peralatan yang akan digunakan dalam pengambilan data.
- d. Mengurus Surat Izin

Pertama-tama peneliti datang menemui ketua lembaga STKIP PGRI Pontianak untuk meminta ijin untuk mengadakan penelitian ditempat tersebut.

Setelah perbaikan hasil seminar selesai dan disetujui oleh Pembimbing Utama dan Pembimbing Pembantu, penulis kemudian mendapatkan surat permohonan izin penelitian dari lembaga STKIP PGRI Pontianak. Nomor :L.308.1/BAUK//IP/4157/X/2013 tertanggal 8 Oktober 2013 dan ditujukan kepada Pemimpin / Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kubu Raya, yang kemudian disetujui oleh yang bersangkutan melalui Surat Izin Penelitian No.080/0629/Sekr/2013 tertanggal 9 Oktober 2013, dengan tembusan kepada kepala/Pemimpin Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya.

#### **B. Pelaksanaan Penelitian**

Setelah selesai mengurus izin penelitian dan menyusun instrument penelitian maka dilakukan penelitian di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya.

Dalam pelaksanaan pengumpulan data dapat ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Mengadakan latihan *Plyometrik*
2. Mengadakan tes kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok

Pelaksanaan pengumpulan data dengan cara melakukan pengaruh latihan Plyometrik, tes kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok kepada semua siswa yang ada di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya. berlangsung tanggal 10 Oktober sampai 10 November 2013. Dengan rata-rata setelah adanya perlakuan latihan Plyometrik, rata-rata 2,44 meter.

Setelah pelaksanaan pengambilan data selesai maka pihak sekolah kemudian mengeluarkan Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian dengan Nomor: 1854/1.14.4 SMP.YKBI/PP/13 tanggal 10 November 2013, dan ditandatangani oleh Kepala Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya.

### **C. Analisis Data**

#### **1. Deskriptif Penelitian**

Sesuai dengan rancangan penelitian yang digunakan, yang telah diuraikan pada bagian bab sebelumnya, dimana menerangkan mengenai proses pelaksanaan penelitian, yaitu sebelum diadakan penelitian, terlebih dahulu siswa diberikan pretest (tes awal), dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan awal siswa dalam melakukan kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok. Dengan kata lain, keterampilan tersebut merupakan keterampilan murni siswa, sebelum peneliti melaksanakan penelitian atau sebelum peneliti memberikan perlakuan berupa program latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya.

Berdasarkan pada uraian di atas, diketahui bahwa pelaksanaan tes dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali, yaitu tes yang dilaksanakan sebelum dan sesudah peneliti memberikan perlakuan berupa program latihan Plyometrik pada siswa. Dalam penelitian ini, pelaksanaan tes pertama bertujuan untuk mengetahui keterampilan awal siswa dalam melakukan

kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok sebelum peneliti memberikan perlakuan pada siswa, sedangkan tes kedua atau tes akhir (posttest) bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Tujuan diberikannya program latihan Plyometrik kepada siswa adalah untuk melatih aksi reaksi dan kecepatan siswa, sehingga dapat mempengaruhi hasil atau keterampilan siswa dalam melakukan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka akan dijabarkan data-data sebagai berikut (untuk keterangan selengkapnya, dapat dilihat pada Lampiran).

1. Hasil tes kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok sebelum melakukan latihan Plyometrik pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya

**Tabel 4.1 tes kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok sebelum melakukan latihan Plyometrik**

N0	Nama	Nilai
1	ADIANTO	2
2	ANTON	1,7
3	ASNAWI	1,9
4	ERWIN GUNAWAN	2
5	GOVINDA NOVIARDI	1,5
6	M. ALIF ALRISYAH	1,5
7	MULYADI SETIAWAN	2,1
8	OVAN RIZKY AVANDA	2
9	PASKALEO APRIROLI	1,5
10	STEFFEN JAWARDY	1,8
11	VERRY	1,9

12	ZAKY KURNIAWAN	1,7
13	ABDUL MULYADI	1,6
14	ADAM	1,7
15	ALI AKBAR	1,9
16	DAVID ARIYANTO	2
17	DONY FERDANA	1,5
18	FERDICO NIO	1,6
19	FERI GUNAWAN	1,7
20	GRADY FELIX	1,8
21	HENDRAWAN	1,9
22	IBNU WAHID	2
23	NALDO ADITYA C	1,6
24	NARDA IBNU WAHYU	1,7
25	ORNANDO DELA	1,5
26	ADAM HIDAYAT	1,6
27	AGUSTINUS	1,7
28	ALDI AGUSTIAN	2
29	BAYU PANCA J	1,7
30	CALVIN SETIAWAN	1,8
31	DENI SEPTIAN	1,9
32	DONI	1,7
33	FORIDAH	1,5
34	FIKI	1,6
35	JOHAN SETIAWAAN	1,7
36	JOAN BOSMINDO T	1,9
37	M. RAVI ARYADALA	1,8
38	RENO BERLIANDY	1,9
Jmlh		<b>66,9</b>
MEAN		<b>1,76052632</b>
VAR		<b>0,17788468</b>
SD		<b>0,03164296</b>

Keterangan:

$$\frac{\text{Skor tertinggi lompat jauh} - \text{Skor terendah lompat jauh}}{\text{Jumlah tafsiran}}$$

$$\frac{2-1,5}{4}$$

= 3,5 (kelas interval)

(Marzuki dkk 2009: 36)

0,12 yaitu merupakan kelas interval yang dimana jarak antara keduanya mencakup seluruh skor dari 1,5 sampai dengan 2 untuk dihitung dalam pemunculan frekuensi yang sama.

Tabel. 4.2 Konfensi nilai huruf kepada nilai angka

Skala Skor 35-21	Huruf	Tafsiran
1,5-1,62	D	Kurang
1,63-1,76	C	Cukup
1,77-1,87	B	Baik
1,88-2	A	Baik Sekali

(Marzuki dkk 2009: 34)

Dalam hasil tabel konvensi siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya masuk kategori yaitu mendapat nilai C (Cukup atau mencapai point **1,76 meter**) pada saat sebelum diberi latihan Plyometrik.

2. Hasil tes kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok sesudah melakukan latihan Plyometrik pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya

**Tabel 4.3 tes kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok sesudah melakukan latihan Plyometrik**

N0	Nama	Nilai
1	ADIANTO	1,8
2	ANTON	2,1
3	ASNAWI	2,4
4	ERWIN GUNAWAN	2,5
5	GOVINDA NOVIARDI	1,2
6	M. ALIF ALRISYAH	2
7	MULYADI SETIAWA	3
8	OVAL RIZKY AVAN	1,8
9	PASKALEO APRIOLI	2,3
10	STEFFEN JAWARDY	2,9
11	VERRY	2,5
12	ZAKY KURNIAWAN	2,1
13	ABDUL MULYADI	2,4
14	ADAM	2,3
15	ALI AKBAR	2,4
16	DAVID ARIYANTO	1,5
17	DONY FERDANA	2,1
18	FERDICO NIO	2,3
19	FERI GUNAWAN	2,2
20	GRADY FELIX	2,5
21	HENDRAWAN	2,7
22	IBNU WAHID	2,7
23	NALDO ADITYA C	2,4
24	NARDA IBNU WAYU	2,2
25	ORNANDO DELA	2,3
26	ADAM HIDAYAT	2,4
27	AGUSTINUS	2,5
28	ALDI AGUSTIAN	3,2
29	BAYU PANCA J	2,2
30	CALVIN SETIAWAN	2,4
31	DENI SEPTIAN	3,5
32	DONI	2,4
33	FORIDAH	2,9
34	FIKI	2,9
35	JOHAN SETIAWAAN	2,8
36	JOAN BOSMINDO T	3,1
37	M. RAVI ARYADALA	3
38	RENO BERLIANDY	3,1
Jmlh		<b>93</b>

MEAN		<b>2,44736842</b>
SD		<b>0,46946597</b>
VAR		<b>0,22039829</b>

Keterangan:

Skor tertinggi lompat jauh – Skor terendah lompat jauh  
 Jumlah tafsiran

$$\frac{3,1-1,2}{4}$$

= 3,25 (kelas interval)

(Marzuki dkk 2009: 36)

0,47 yaitu merupakan kelas interval yang dimana jarak antara keduanya mencakup seluruh skor dari 1,2 sampai dengan 3,1 untuk dihitung dalam pemunculan frekuensi yang sama.

Tabel. 4.4 Konfensi nilai huruf kepada nilai angka

Skala Skor 3,1 – 1,2	Huruf	Tafsiran
1,2-1,67	D	Kurang
1,68– 2,16	C	Cukup
2,17 – 2,62	B	Baik
2,63-3,2	A	Baik Sekali



Dalam hasil tabel konvensi siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya masuk kategori yaitu mendapat nilai B (Baik atau mencapai 2,44 meter) pada saat sesudah diberi latihan Plyometrik.

3. Pengaruh latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya
- Menghitung perbedaan test awal dan test akhir:

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2 - (\sum D)^2)}{N-1}}} \\
 &= \frac{26,1}{\sqrt{\frac{(38 \times (25,57) - (26,1)^2)}{38-1}}} \\
 &= \frac{26,1}{\sqrt{\frac{(97,66 - 681,21)}{37}}} \\
 &= \frac{26,1}{2,801785145} \\
 t \text{ test} &= 9,3154
 \end{aligned}$$

Jadi hasil t hitung adalah **9,3154**

Keterangan ;  $t$  : nilai/harga

$\sum D$ : jumlah perbedaan antara setiap pasangan ( $X_2 - X_1$ )

$D$  : rata-rata hitung perbedaan semua pasangan

N : Jumlah sampel

Berdasarkan dari hasil perhitungan uji-t diperoleh  $t_{hitung} = 9,315$  dan dari hasil  $t_{hitung}$  dikonsultasikan  $t_{tabel}$  taraf signifikansi 5% dengan db 38 yaitu 2,036 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dengan demikian dapat diketahui ada pengaruh yang signifikan antara Pengaruh latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut ternyata latihan Plyometrik memberikan kontribusi yang cukup dalam memberikan sumbangan terhadap kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, semakin banyak siswa melakukan latihan Plyometrik maka semakin bagus dalam melakukan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan pada kenyataan tersebut terlihat bahwa latihan Plyometrik dibutuhkan dalam kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

#### **D. Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis penelitian telah dirumuskan dan disajikan pada hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, bila hasil  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, ada pengaruh yang signifikansi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Maka, terdapat pengaruh antara latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya.

2. Hipotesis alternatif ( $H_0$ ) ditolak, bila hasil  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, berarti tidak ada pengaruh yang signifikansi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Maka, tidak terdapat pengaruh antara latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya.
3. Dari uji hipotesis ( $H_a$ ) diterima ( $H_0$ ) ditolak, maka dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara Pengaruh latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya.

