

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Deskripsi Hasil Penelitian**

Sesuai dengan prosedur pengolahan data, sebagaimana diungkapkan pada Bab III dan langkah-langkah penghitungannya dilampirkan pada daftar lampiran, maka deskripsi data hasil tes awal kelincahan anggota SSB GALUH PUTRA Kota Tasikmalaya diuraikan pada table berikut:

Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal Kelincahan

<b>Tes Kelincahan</b>		
<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Illionis Test (detik)</b>
1	Syafiq	18,10
2	Naufal	22,35
3	Arfan	22,18
4	Rakha	21,10
5	Rian	20,55
6	Arfabio	21,20
7	Zahid	22,35
8	Rizki	19,30
9	Fawwaz	19,05
10	Deva	19,20
11	Fahri	21,10
12	Azmar	20,15
13	Nizam	20,50
14	Syifan	20,25
15	Darren	22,13

Data tes awal tersebut diatas, dibandingkan dengan data hasil tes akhir setelah 16 x diberikan berbagai bentuk latian kelincahan. Hasil tes akhir dapat dilihat pada table 4.2 berikut:

Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir Kelincahan

Tes Kelincahan		
No.	Nama	<i>Illionis Test</i> (detik)
1	Syafiq	16,30
2	Naufal	19,25
3	Arfan	18,10
4	Rakha	17,55
5	Rian	18,20
6	Arfabio	18,30
7	Zahid	19,10
8	Rizki	17,05
9	Fawwaz	17,10
10	Deva	17,10
11	Fahri	18,00
12	Azmar	17,48
13	Nizam	17,20
14	Syifan	18,05

Berdasarkan table 4.1 dan 4.2 selanjutnya data diolah dengan menggunakan uji statistic agar data tersebut mempunyai arti. Dari hasil perhitungan awal melalui analisis statistic didapatkan gambaran data nilai rata-rata, standar deviasi dan variansi dari tes awal dan tes akhir. Hasilnya dapat dilihat pada table 4.3 di bawah ini

Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varans Data

Variabel	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians
<i>Illinois Test</i>			
a. Tes Awal	20,50	1,05	1,1025
b. Tes Akhir	17,81	0,69	0,4761

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa rata-rata (mean) dari setiap terdiri dari 20,50 tes awal dan 17,81 Tes akhir. Standar deviasi dari tes awal dan tes akhir variable kelincahan melalui *Illinois test* adalah 1,05 Dan 0,69.

Setelah data hasil penghitungan tersebut diatas diperoleh, selanjutnya penulis mengolah data dengan menghitung data tersebut menggunakan rumus statistic untuk menguji persyaratan analisis berikutnya.

#### 4.2 Pengujian Persyaratan Analisis

##### 4.2.1 Penghitungan Uji Normalitas Data

Hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan rumus uji normalitas data melalui pendekatan uji chi-kuadrat dapat dilihat pada table 4.4 Di bawah ini.

Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Normalitas Data

Variabel	Nilai $\chi^2$ Hitung	Nilai $\chi^2$ table (1-a) (k-3)	Hasil
<i>Illinois Test</i>			
a. Tes Awal	0,63	5,99	normal
b. Tes Akhir	0,55	5,99	normal

Dari table tersebut diatas dapat dilihat bahwa distribusi  $\chi^2$  dengan taraf  $\alpha=0,05$  dan derajat kebebasan ( $dk=k-3$ ) angka chi-kuadrat hitung lebih kecil dari chi-kuadrat table. Dengan demikian data dari tes berdistribusi normal. Oleh karena itu uji hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan uji parametrik, yaitu uji satu pihak uji t.

##### 4.2.2 Pengujian Homogenitas Data

Untuk mengetahui homogen atau tidaknya sampel yang akan diteliti, maka homogenitas sampel penelitian perlu dihitung terlebih dahulu. Hasil penghitungan homogenitas sampel dapat dilihat pada table 4.5 di bawah ini.

Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Masing-Masing Data

Variabel	Nilai $F$ Hitung	Nilai $F$ table ( $\alpha=0,05$ ) (20:20)	Hasil
<i>Illinois Test</i>	2,32	2,48	Homogen

Dari table tersebut diatas dapat dilihat  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  pada  $\alpha=0,05$ . Dengan demikian variable tes berasal dari data yang homogen dan uji statistic yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah rumus uji t.

#### 4.3 Pengujian Hipotesis

Data dari penilaian ini terdistribusi normal dan homogen, oleh karena itu statistic yang digunakan adalah statistic parametrik. Untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian ditempuh melalui analisis statistic dengan menggunakan uji satu pihak t. Perlu dirumuskan dalam hipotesis nol sebagai berikut: Tidak terdapat pengaruh berarti dalam Latihan ladder drill terhadap kelincahan.

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan, maka dipergunakan uji-t. Hasil uji-t untuk tes kelincahan menggunakan Illinois test dapat dilihat pada table 4.6 Dibawah ini.

Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan Kelincahan (Hasil Latihan)

Variabel	Nilai $t_{Hitung}$	Nilai $t_{table}$ ( $\alpha=0,05$ dan dk=19)	Hasil
Illinois Test	7,16	1,76	Signifikan

Berdasarkan table 4.6 dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ini berarti  $t_{hitung}$  berada diluar penerimaan hipotesis nol dan hipotesis kerja diterima dengan demikian terbukti bahwa bentuk-bentuk Latihan kelincahan memberi pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan anggota SSB Galuh Putra Kabupaten Tasikmalaya.

#### 4.4 Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam pembahasan penelitian terlebih dahulu diadakan pencocokan terhadap hipotesis penelitian yang diajukan, sebagaimana yang telah penulis ajukan yaitu: "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan anggota SSB Galuh Putra." Melalui pengujian hipotesis secara statistika, hipotesis tersebut diterima, yang menyatakan bahwa secara signifikan bentuk-bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan

pada anggota SSB Galuh Putra. Kebenaran pengujian hipotesis tersebut didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan uji t. Adanya pengaruh ini disebabkan oleh bentuk-bentuk latihan kelincahan dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan diantaranya dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan penambahan beban latihan secara bertahap.

Menurut Pramukti dan Junaidi dalam penelitian A Hidayat (2019) menjelaskan bahwa “*agility ladder* merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya untuk melatih kelincahan kaki dan menyelaraskan gerak secara seimbang. *Ladder drill* adalah tangga yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerakan.” Sejalan dengan hal tersebut berdasarkan hasil penelitian Chandrakumar dan Ramesh dalam Ketut C.A.K et. al (2017) juga menunjukkan bahwa latihan *Ladder drill* mampu meningkatkan kecepatan dan kelincahan secara signifikan.

Perubahan yang signifikan ini menunjukkan bahwa program latihan menggunakan variasi *ladder drill* mampu memberikan kontribusi terhadap kemampuan siswa dalam meningkatkan kelincahan.

Diterimanya hipotesis tersebut karena untuk menghasilkan suatu kelincahan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam bentuk latihan *ladder drills* atau variasi latihan. Selama program latihan fokus mengikuti program latihan yang ditetapkan oleh peneliti secara bervariasi. Selain itu, yang menyebabkan adanya peningkatan kelincahan karena konsisten latihan dilakukan sesuai teori dari Bompa bahwa latihan akan meningkat apabila dilakukan minimal 1 minggu 3 kali latihan dan setelah 1 bulan lebih atau 16 kali pertemuan peningkatan dari hasil latihan sudah dapat dilihat atau di ukur Selain itu untuk melatih kelincahan dengan variasi-variasi latihan dapat memotivasi siswa dan memudahkan siswa SSB.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa latihan *ladder drills* digunakan untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola, khususnya bagi siswa SSB Galuh Kota Tasikmalaya.

Dalam melakukan penelitian, latihan dilakukan seminggu 3 kali yakni hari selasa, jumat, minggu, untuk hari selasa dan jumat latihan dimulai pukul 16.00

WIB dan untuk hari minggu latihan dimulai pukul 08.00 WIB, latihan dimulai dengan pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan dengan latihan *ladder drill* dengan 5 macam variasi gerakan supaya para pemain tidak jemu dalam melakukan latihan, peneliti memasang 2 alat *ladder drill* , jadi para pemain nanti dibagi 2 *team*, dan pada saat melakukannya dilakukan *race* antara *team 1* dan *team 2*, agar ada motivasi bagi para pemain untuk melakukannya secepat mungkin, setelah melakukan latihan *ladder drill* dilanjutkan dengan pendinginan.

Dalam sebuah penelitian pasti memiliki kelemahan atau kekurangan saat proses atau hasil penelitian tersebut. Demikian dengan penelitian ini memiliki kelemahan atau kekurangan, diantaranya dalam penentuan acuan beban latihannya tidak berdasarkan sumber teori yang jelas tetapi dari pengalaman latihan peneliti dan pendapat pribadi. Selain itu juga pada jangka waktu penelitian mengikuti yang sudah biasa dilakukan berdasarkan dengan hasil penelitian eksperimen yang sudah ada sebelumnya tidak langsung dari sumber teori yang jelas.