

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapat selanjutnya diolah dan digambarkan dalam deskripsi data. Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, nilai simpangan baku, distribusi frekuensi dan diagram batang dari masing-masing variabel X_1 , X_2 dan Y .

Adapun deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Variabel Power Otot Tungkai

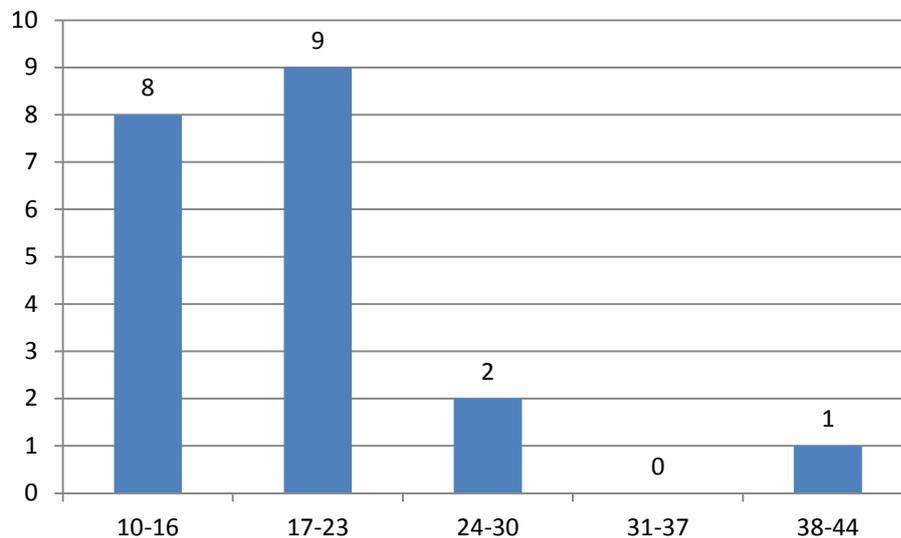
Hasil penelitian menunjukkan rentang skor power otot tungkai yang diperoleh antara 10 kg sampai dengan 44 kg dengan nilai rerata sebesar 19,3 dan simpangan baku sebesar 7,17.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai.

No.	Interval	Telly	Frekuensi	Presentase
1	10 – 16	### ///	8	40 %
2	17 – 23	### ////	9	45 %
3	24 – 30	//	2	10 %
4	31 – 37	-	0	0 %
5	38 – 44	/	1	5 %

Berdasarkan tabel bergambar di atas dapat disimpulkan, jika dibandingkan dengan nilai rata-rata maka testee yang berada pada kelas rata-rata sebanyak

9 orang (45%), yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 8 orang (40%) dan di atas kelas rata-rata sebanyak 3 orang (15%). Dengan tabel distribusi frekuensi tersebut dapat digambarkan diagram batang seperti:



Gambar 11. Diagram Batang Power Otot Tungkai.

Diagram gambar di atas menunjukkan bahwa ada 8 orang yang memperoleh power otot tungkai antara 10 kg sampai dengan 16 kg, power otot tungkai antara 17-23 kg terdapat 9 testee, power otot tungkai antara 24-30 kg terdapat 2 orang, kemudian tidak ada orang yang memperoleh power otot tungkai antara 31-37 kg, dan hanya ada 1 orang yang mendapat power otot tungkai antara 38-44.

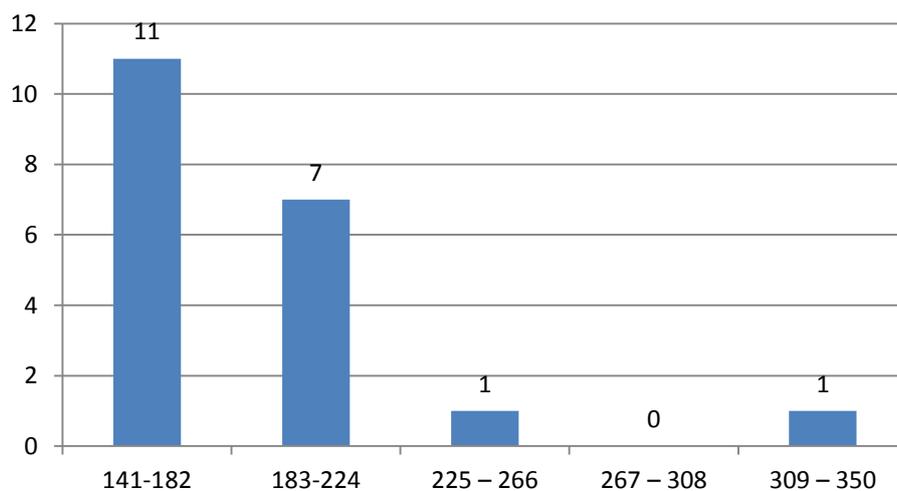
2. Variabel Power Otot Lengan

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor yang diperoleh dari hasil tes power otot lengan adalah 140 cm sampai dengan 350 cm. Dengan rerata sebesar 191,35 dan simpangan baku sebesar 45,74.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan.

No.	Interval	Telly	Frekuensi	Persentase
1	141 – 182	### ## /	11	55 %
2	183 – 224	### //	7	35 %
3	225 – 266	/	1	5 %
4	267 – 308	-	0	0 %
5	309 – 350	/	1	5 %

Berdasarkan tabel bergambar di atas dapat disimpulkan, jika dibandingkan dengan nilai rata-rata maka orang yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 7 orang (35%), yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 11 orang (55%) dan di atas kelas rata-rata sebanyak 2 orang (10%). Dengan tabel distribusi frekuensi tersebut dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Power Otot Lengan.

Diagram batang di atas menunjukkan hasil rentang power otot tangan yang didapat oleh orang, yaitu antara 141-182 cm terdapat 11 orang, power antara 183-224 cm ada 7 orang, kemudian power otot lengan antara 225-266 cm terdapat 1 orang, sedangkan 267-308 cm tidak ada. Selanjutnya yang mendapat hasil power otot lengan berkisar antara 309-350 cm ada 1 orang.

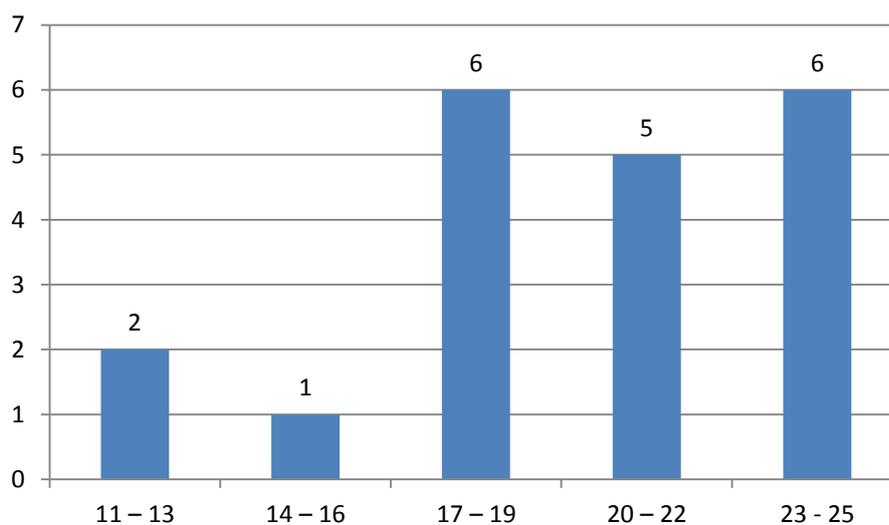
3. Variabel Hasil Belajar Gerak Dasar *Tiger Sprong*

Hasil penelitian menunjukkan rentang nilai hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* adalah 11 sampai dengan 25. Dengan rerata sebesar 19,85 dan simpangan baku sebesar 4,21.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak Dasar *Tiger sprong* .

No.	Interval	Telly	Frekuensi	Presentase
1	11 – 13	//	2	10 %
2	14 – 16	/	1	5 %
3	17 – 19	### /	6	30 %
4	20 – 22	###	5	25 %
5	23 - 25	///	6	30 %

Berdasarkan tabel bergambar di atas, jika dibandingkan dengan nilai rata-rata maka testi yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 6 orang (30%), yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 3 orang (15%) dan di atas kelas rata-rata sebanyak 11 orang (55%). Dengan tabel distribusi frekuensi tersebut dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Hasil Belajar Gerak Dasar *Tiger sprong* .

Diagram batang di atas menunjukkan skor yang didapat oleh testee dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong* , yaitu 2 testee yang mendapat skor antara 11-13, antara skor 14-16 terdapat 1 orang, skor 17-19 terdapat 6 orang, kemudian skor antara 20-22 ada 5 orang, dan skor antara 23-25 terdapat 6 orang.

B. Pengujian Hipotesis

Sebelum dilakukan analisis, data mentah (row score) diubah menjadi bentuk baku (T score) kemudian diuji dengan teknik analisis korelasi Product Moment dan korelasi ganda untuk menguji hipotesis penelitian. Berdasarkan hasil penelitian maka perbandingan koefisien korelasi yang didapat adalah sebagai berikut :

1. Hubungan Power Otot Tungkai dengan Hasil Belajar Gerak Dasar *Tiger Sprong* .

Hasil korelasi antara power otot tungkai dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* didapat koefisien korelasi = 0,654 artinya ada hubungan yang positif/kuat. Dan untuk mengetahui apakah koefisien korelasi tersebut mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r tabel Product Moment dengan taraf kesalahan 0,05 atau taraf kepercayaan 95%. Maka dengan sampel 20 siswa didapat harga kritik $r_{\text{tabel}} = 0,444$. Karena $r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong*.

2. Hubungan Power Otot Lengan dengan Hasil Belajar Gerak Dasar *Tiger Sprong* .

Hasil korelasi antara power otot lengan dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* (Y) didapat koefisien korelasi = 0,522 artinya ada hubungan yang positif/cukup kuat. Dan untuk mengetahui apakah koefisien korelasi tersebut mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r tabel Product Moment dengan taraf kesalahan 0,05 atau taraf kepercayaan 95%. Maka dengan sampel 20 siswa didapat harga kritik $r_{\text{tabel}} = 0,444$. Karena $r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong*.

3. Hubungan Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan dengan Hasil Belajar Gerak Dasar *Tiger Sprong* .

Hasil korelasi antara power otot tungkai dan power otot lengan dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* didapat koefisien korelasi = 0,654 artinya ada hubungan yang positif/kuat. Dan untuk mengetahui apakah koefisien korelasi tersebut mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r tabel Product Moment dengan taraf kesalahan 0,05 atau taraf kepercayaan 95%. Maka dengan sampel 20 siswa didapat harga kritik $r_{\text{tabel}} = 0,444$. Karena $r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan power otot lengan secara bersama-sama dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong*.

C. Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang hubungan power otot tungkai dan power otot lengan dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 25 Bandar Lampung tahun pelajaran 2010/2011 dengan jumlah populasi adalah 20, yang terdiri dari 9 putra dan 11 putri. Pengambilan data penelitian telah dilakukan pada tanggal 9 dan 11 Maret 2011, dengan rincian penelitian sebagai berikut: pada tanggal 9 Maret 2011, peneliti melakukan observasi dan pengenalan kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam. Kemudian pada tanggal 11 Maret 2011, peneliti melakukan pengukuran tes power otot tungkai, tes power otot lengan, dan gerak dasar *tiger sprong* pada masing-masing siswa dengan 3 kali kesempatan pengambilan data.

Dari hasil penelitian didapat bahwa power otot tungkai dan power otot lengan mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan kuat antara power otot tungkai dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong*. Demikian halnya antara power otot lengan dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* juga menunjukkan hubungan yang positif dan cukup kuat. Ini berarti peningkatan faktor kondisi fisik power otot tungkai dan juga power otot lengan akan menyebabkan peningkatan juga pada hasil belajar gerak dasar *tiger sprong*.

Power adalah kekuatan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Power adalah hasil usaha dalam satuan unit waktu

yang disebabkan ketika kontraksi otot memindahkan benda pada ruang atau jarak tertentu. Faktor yang mempengaruhi power adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Power tungkai adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal waktu yang sangat cepat dari seluruh kaki, dari pangkal paha ke bawah. Kecepatan dan keseimbangan erat dengan gerakan kaki yang merupakan fondasi bagi semua keahlian dasar dalam senam dan juga untuk membentuk gerakan kaki yang efektif sehingga mampu menjangkau hasil lompatan yang maksimal. Kaki memiliki peranan yang penting karena kaki memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melakukan lompatan, juga memberikan dorongan yang besar pada saat melaksanakan lompatan. Peran *power* pada tungkai kaki sangat berpengaruh dikarenakan *power* adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan yaitu hasil otot untuk menerapkan dan mengerahkan tenaga dengan kuat dan kecepatan yang tinggi dalam suatu gerakan untuk mencapai yang diinginkan

Power lengan adalah gerakan yang dilakukan secara eksplosif. Maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan tahanan saat melakukan *tiger sprong*. Lengan terdapat pada tubuh bagian atas yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti melempar, mendorong, menarik dan sebagainya. Terjadinya gerakan pada lengan tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang sebagai alat gerak pasif. Menurut Pate (1993: 164), gerakan rotasi

medial lengan digerakkan oleh otot *subscapularis*. Gerakan rotasi sendi bahu ini ditujukan untuk melakukan roll depan sempurna setelah melakukan lompatan seperti harimau.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti menarik kesimpulan bahwa perpaduan unsur kondisi fisik power otot tungkai dan power otot lengan akan memberikan pengaruh yang signifikan dalam upaya peningkatan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong*. Penting halnya memberikan latihan kondisi fisik yang optimal sebelum siswa mempelajari suatu hasil belajar dasar olahraga. Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktifitas olahraga Latihan kondisi fisik bertujuan untuk mencapai dan mengembangkan komponen-komponen kebugaran secara terpadu, meliputi pengembangan power, power otot tungkai maupun otot lengan, fleksibilitas, koordinasi, memperbaiki reaksi, dayatahan otot, dan unsur lainnya. Dengan kebugaran yang optimal maka diharapkan akan tercapai penguasaan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong*.