

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri 1 Palembang. Lokasi MTs Negeri 1 Palembang beralamat di jalan Jendral Sudirman Km 4 Palembang, Kepala Sekolah yang sedang menjabat saat penelitian ini dilaksanakan adalah Dra.Hj.Yeni Sufri Yani,M.Pd. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 6 Oktober dan berakhir pada tanggal 18 November. Siswa yang menjadi sample dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 240 siswa. Putri berjumlah 128 dan Putra berjumlah 112.

Penelitian ini telah dilakukan pada 60 orang siswa laki-laki dengan menggunakan teknik random sampling. Besarnya sample yang diambil yaitu 60 siswa dari siswa putra yang berusia 13-15 tahun, karena apabila subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, tetapi jika jumlah subjek besar lebih dari 100 dapat diambil 20%-25% (Arikunto 2006 :134). Setelah 60 siswa melakukan pre-test, hasil pre-test lompat jauh diurutkan dari hasil terjauh dan terdekat. Untuk menentukan kelompok kontrol dan eksperimen, siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan sistem *ordinal pairing* berdasarkan hasil *ordinal pairing* ditentukan 30 orang sebagai kelompok kontrol dan 30 orang sebagai kelompok eksperimen. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sedangkan kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan naik turun bangku diiringi lagu dengan irama 4/4 selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Setelah 6 minggu dilakukan tes yang kedua (post-test) terhadap kedua kelompok, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen.

#### **4.1.2 Karakteristik Sample**

Penelitian yang dilakukan dengan memberikan latihan naik turun bangku pada kelompok eksperimen diperoleh hasil lompat jauh yang lebih tinggi atau berpengaruh signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi latihan naik turun bangku.

Berdasarkan hasil pre test kelompok eksperimen diketahui bahwa siswa MTs Negeri 1 Palembang hasil terjauh adalah 3,85 meter dan hasil terdekatnya adalah 2,25 meter, sehingga rata-rata kemampuan lompat jauh adalah 3,13 meter, sedangkan kelompok kontrol hasil terjauhnya adalah 3,86 meter dan hasil terdekat adalah 2,25 meter, sehingga rata-rata kemampuan kelompok kontrol adalah 3,13 meter. Berdasarkan hasil post test kelompok eksperimen diketahui bahwa siswa MTs Negeri 1 Palembang hasil terjauh adalah 3,99 meter dan hasil terdekatnya adalah 2,52 meter, sehingga rata-rata kemampuan lompat jauh adalah 3,36 meter, sedangkan hasil post test kelompok kontrol hasil terjauh adalah 3,87 meter dan hasil terdekatnya adalah 2,26 meter, sehingga rata-rata kemampuan kelompok kontrol adalah 3,13 meter

#### **4.1.3. Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat jauh Kelompok Eksperimen**

Hasil tes awal (pretest) lompat jauh kelompok eksperimen mempunyai nilai tertinggi 385 cm dan nilai terendah 225 cm dengan nilai mean 313 cm, modus 352 cm, dan standar deviasi 681,54

#### **4.1.4. Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat jauh Kelompok Kontrol**

Hasil tes awal (pretest) lompat jauh kelompok kontrol mempunyai nilai tertinggi 386 cm dan nilai terendah 225 cm dengan nilai mean 313 cm, modus 367 cm, dan nilai standar deviasi 681,48.

#### 4.1.5. Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat jauh Kelompok Eksperimen

Hasil test akhir (posttest) lompat jauh kelompok eksperimen mempunyai nilai tertinggi 399 cm dan nilai terendah 252 cm dengan nilai mean 336 cm, modus 388 cm, dan standar deviasi 747,04.

#### 4.1.6. Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat jauh Kelompok Kontrol

Hasil tes akhir (posttest) lompat jauh kelompok kontrol mempunyai nilai tertinggi 387 cm dan nilai terendah 226 cm dengan nilai mean 313 cm, modus 368 cm, dan nilai standar deviasi 697.65

#### 4.1.7. Deskripsi Data Hasil lompat jauh kelompok Experiment dan kelompok kontrol

Berdasarkan hasil pretest dan posttest kelompok exsperient dan kontrol dapat dilihat pada tabel data berikut :

Tabel 1. hasil pretest dan posttest kelompok eksperiment dan kelompok kontrol

| Kelompok         |                 | Pretest | Posttest | Peningkatan |
|------------------|-----------------|---------|----------|-------------|
| Kel. Eksperiment | Mean            | 313     | 336      | 23          |
|                  | Modus           | 352     | 388      | 36          |
|                  | Standar Deviasi | 681,54  | 747,04   | 65,5        |
|                  | Nilai tertinggi | 385     | 399      | 14          |
|                  | Nilai terendah  | 225     | 252      | 27          |
| Kel. Kontrol     | Mean            | 313     | 313      | 0           |
|                  | Modus           | 367     | 368      | 1           |
|                  | Standar Deviasi | 681,48  | 697,65   | 16,17       |
|                  | Nilai tertinggi | 386     | 387      | 1           |
|                  | Nilai terendah  | 225     | 226      | 1           |

Dari tabel diatas dapat dilihat terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh kelompok exsperiment.

#### 4.1.8. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data merupakan syarat yang harus dilakukan sebelum melakukan analisa data. Data yang di uji adalah data hasil test awal kedua kelompok dengan menguji kemiringan kurva dengan rumus koefisien person.

Analisis yang diperoleh dari lampiran 6, didapat nilai Km pada tes awal (Pretes) untuk kelompok eksperimen sebesar -0,05, sedangkan Km untuk kelompok kontrol sebesar -0,07.

Analisis yang diperoleh dari lampiran 6, didapat nilai Km pada tes akhir (Postes) untuk kelompok eksperimen sebesar -0,06, sedangkan Km untuk kelompok kontrol sebesar -0,07.

Dapat disimpulkan bahwa, data kelompok kontrol dan eksperimen berdistribusi normal. Sebab hasil kemiringan person (Km) kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terletak antara (-1) dan (+1) maka data tersebut berdistribusi normal.

#### 4.1.9 Uji Normalitas Pretest Kelompok Experiment

Menggunakan Data Interval

$$\begin{aligned}\text{Rentang (r)} &= \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil} \\ &= 385 - 225 \\ &= 160\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Banyak Kelas Interval} &= 1 + (3,3) \log N \\ &= 1 + (3,3) \log 30 \\ &= 1 + (3,3)1,4771 \\ &= 1 + 4,8744 \\ &= 5,8744 \\ &= 6\end{aligned}$$

$$\text{Panjang Kelas Interval} = \frac{163}{6} = 26,66 = 27$$

Tabel 2. Data Pretest Hasil lompat jauh Kelompok Experiment

| No | Nilai Tes | $x_1$ | $f_1$ | $f_1x_1$ | $x_1^2$ | $f_1x_1^2$ |
|----|-----------|-------|-------|----------|---------|------------|
| 1  | 225-251   | 238   | 3     | 714      | 56644   | 509796     |
| 2  | 252-278   | 265   | 5     | 1325     | 70225   | 1755625    |
| 3  | 279-305   | 292   | 4     | 1168     | 85264   | 1364224    |
| 4  | 306-332   | 319   | 7     | 2233     | 101761  | 4986289    |
| 5  | 333-359   | 346   | 6     | 2076     | 119716  | 4309776    |
| 6  | 360-386   | 373   | 5     | 1865     | 139129  | 3478225    |
|    | Jumlah    |       | 30    | 9381     | 572739  | 16403935   |

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{\sum fx}{n} \\ &= \frac{9381}{30} \\ &= 312,7 \\ &= 313 \end{aligned}$$

Nilai Modus

$$\begin{aligned} b &= 332-0,5 & b2 &= 7-6 \\ &= 331,5 & &= 1 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} b1 &= 7-4 & p &= 27 \\ &= 3 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 Mo &= b + p \left( \frac{b_1}{b_1 + b_2} \right) \\
 &= 331,5 + 27 \left( \frac{3}{3+1} \right) \\
 &= 331,5 + 27 (0,75) \\
 &= 331,5 - 20,25 \\
 &= 351,75 \\
 &= 352
 \end{aligned}$$

Standar Deviasi/Simpangan Baku

$$\begin{aligned}
 S^2 &= \frac{n \sum f_1 x_1^2 - (\sum f_1 x_1)^2}{n(n-1)} \\
 S^2 &= \frac{30(16403935) - (9381)^2}{30(30-1)} \\
 S^2 &= \frac{492118050 - 88003161}{870} \\
 S^2 &= \frac{404114889}{870} \\
 S^2 &= 464499,87
 \end{aligned}$$

Standar deviasi = S

$$\begin{aligned}
 S &= \sqrt{S^2} \\
 &= \sqrt{464499,87} \\
 &= 681,54
 \end{aligned}$$

Analisis daftar frekuensi kelompok experiment, standar deviasi didapat sebesar 681,54

$$\begin{aligned}
 \text{Maka, } K_m &= \left( \frac{\bar{x} - Mo}{S} \right) \\
 &= \left( \frac{313 - 352}{681,54} \right) \\
 &= \left( \frac{-39}{681,54} \right) \\
 &= -0,05
 \end{aligned}$$

Keterangan:

$K_m$  = Kemiringan Kurva Person

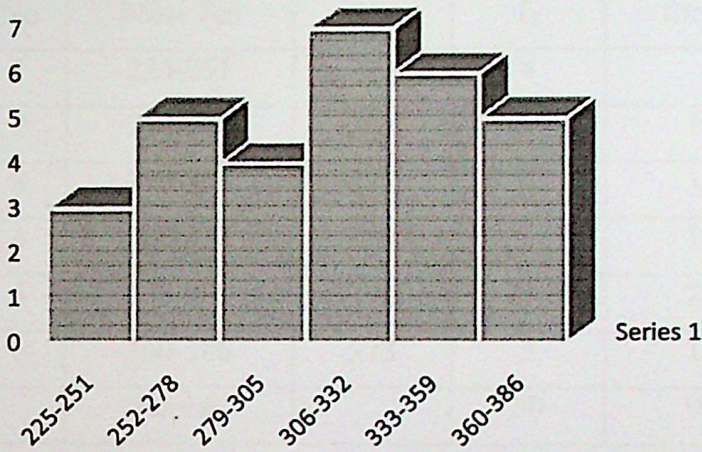
$\bar{x}$  = Means

$Mo$  = Modus

$S$  = Standar Deviasi

Analisis data di atas, didapatkan nilai  $K_m$  untuk pretest kelompok experiment sebesar -0,05 karena  $K_m$  sebesar -0,05 harga ini terletak antara (-1) Sn (1) maka data tersebut berdistribusi normal.

Berikut ini adalah diagram batang tes awal (pretest) kelompok eksperimen.



#### 4.1.10 Uji Normalitas Pretest Kelompok Kontrol

Menggunakan Data Interval

$$\begin{aligned}
 \text{Rentang (r)} &= \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil} \\
 &= 386 - 225 \\
 &= 161
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Banyak Kelas Interval} &= 1 + (3,3) \log N \\
 &= 1 + (3,3) \log 30 \\
 &= 1 + (3,3) 1,4771 \\
 &= 1 + 4,8744 \\
 &= 5,8744 \\
 &= 6
 \end{aligned}$$

$$\text{Panjang Kelas Interval} = \frac{161}{6} = 26,833 = 27$$

**Tabel 3. Data Pretest Hasil Lompat Jauh Kelompok Kontrol**

| No | Nilai Tes | $x_1$ | $f_1$ | $f_1 x_1$ | $x_1^2$ | $f_1 x_1^2$ |
|----|-----------|-------|-------|-----------|---------|-------------|
| 1  | 225-251   | 238   | 4     | 952       | 56644   | 906304      |
| 2  | 252-278   | 265   | 4     | 1060      | 70225   | 1123600     |
| 3  | 279-305   | 292   | 4     | 1168      | 85264   | 1364224     |
| 4  | 306-332   | 319   | 6     | 1914      | 101761  | 3663396     |
| 5  | 333-359   | 346   | 7     | 2422      | 119716  | 5866084     |
| 6  | 360-386   | 373   | 5     | 1863      | 139129  | 3478225     |
|    | Jumlah    |       | 30    | 9381      | 572739  | 16401833    |

$$\begin{aligned}
 \text{Mean} &= \frac{\sum f_x}{n} \\
 &= \frac{9381}{30} \\
 &= 312,7 \\
 &= 313
 \end{aligned}$$

Nilai Modus

$$\begin{aligned}
 b &= 359-0,5 & b_2 &= 7-5 \\
 &= 358,5 & &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 b_1 &= 7-6 & p &= 27 \\
 &= 1
 \end{aligned}$$

$$Mo = b + p \left( \frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$$

$$= 358,5 + 27 \left( \frac{1}{1+2} \right)$$

$$= 358,5 + 27 (0,33)$$

$$= 358,5 + 8,91$$

$$= 367,41$$

$$= 367$$

Standar Deviasi/Simpangan Baku

$$S^2 = \frac{n \sum f_1 x_1^2 - (\sum f_1 x_1)^2}{n(n-1)}$$

$$S^2 = \frac{30(16401833) - (9381)^2}{30(30-1)}$$

$$S^2 = \frac{492054990 - 88003161}{870}$$

$$S^2 = \frac{404051829}{870}$$

$$S^2 = 464427,39$$

Standar deviasi = S

$$S = \sqrt{S^2}$$

$$= 464427,39$$

$$= 681,48$$

Analisis daftar frekuensi kelompok kontrol, standar deviasi didapat sebesar 681,48

$$\begin{aligned} \text{Maka, Km} &= \left( \frac{\bar{x} - Mo}{S} \right) \\ &= \left( \frac{313 - 367}{681,48} \right) \end{aligned}$$

$$= \left( \frac{-54}{681,48} \right)$$

$$= -0,07$$

Keterangan:

Km = Kemiringan Kurva Person

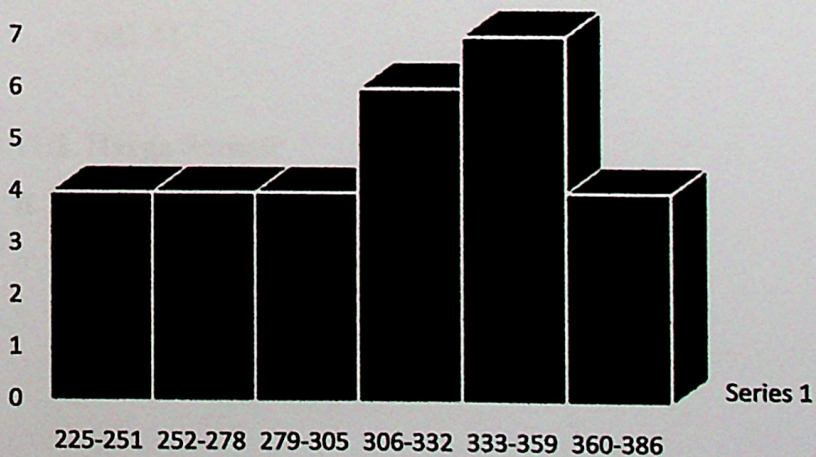
$\bar{x}$  = Means

Mo = Modus

S = Standar Deviasi

Analisis data di atas, didapatkan nilai Km untuk pretest kelompok kontrol sebesar -0,07 karena Km sebesar -0,04 harga ini terletak antara (-1) Sn (1) maka data tersebut berdistribusi normal.

Berikut ini adalah diagram batang hasil tes awal (pretest) kelompok kontrol.



#### 4.1.11 Uji Homogenitas

Uji Homogenitas data perlu dilakukan untuk membuktikan kesamaan varian kelas yang membentuk sampel tersebut. Untuk menguji homogenitas digunakan uji barlett.

**Tabel 4. Uji Homegenitas Kelompok Sample**

| Sampel       | dk | 1/dk   | $S_i$  | $\log S_i$ | $(dk) \log S_i$ |
|--------------|----|--------|--------|------------|-----------------|
| K.eksperimen | 29 | 0,0344 | 681,54 | 2,833      | 82,157          |
| K.kontrol    | 29 | 0,0344 | 681,48 | 2,833      | 82,157          |
| Jumlah       | 58 | 0,0688 | -      | -          | 164,314         |

##### 4.1.11.1 Varian Gabungan Sampel

$$\begin{aligned}
 S^2 &= \frac{[\sum (n_i - 1)] S^2}{\sum (n_i - 1)} \\
 &= \frac{29(681,48) + 29(681,54)}{58} \\
 &= \frac{41807,4}{58} \\
 &= 681,51
 \end{aligned}$$

##### 4.1.11.2. Harga Satuan

$$\begin{aligned}
 B &= (\log S^2) \sum (n_i - 1) \\
 &= (\log 681,51) (58) \\
 &= (2,83) (58) \\
 &= 164,14
 \end{aligned}$$

#### 4.1.11.3 Uji Barlett menggunakan Chi Kuadrat

dk=1 pada taraf kepercayaan 0,05 dari daftar Chi Kuadrat didapat :  $X^2_{(0,95)} = 3,84$

$$X^2 = (\ln 10) \left[ B - \sum (n_i - 1) \log S^2 \right]$$

$$= (2,30) (164,31 - 164,14)$$

$$= (2,30) (-0,17)$$

$$= -0,391$$

Data yang diperoleh (terlampir) maka, dengan taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $X^2$  tabel = 3,84 dan  $X^2$  hitung = -0,391 hingga dapat ditulis:  $-0,391 < 3,84$  dengan syarat homogen:  $X^2$  hitung <  $X^2$  tabel. Dapat disimpulkan bahwa sampel dari populasi yang sama (homogen).

#### 4.1.12 Uji Hipotesis

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan sampel berasal dari populasi yang sama atau homogen, maka selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik uji t dengan rumus :

$$t = \frac{Mx - My}{\sqrt{\left( \frac{\sum x^2 + \sum y^2}{N_x + N_y - 2} \right) \left( \frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y} \right)}}$$

Kriteria pengujian hipotesis terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel (1-\alpha)}$  dan terima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel (1-\alpha)}$  yang didapat dari tabel berdistribusi t dengan dk =  $n_1 + n_2 - 2$  dan peluang  $(1-\alpha)$ .

**Tabel 5 .Daftar distribusi Nilai beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

| X  | F | FX | FX <sup>2</sup> | Y  | F  | FY | FY <sup>2</sup> |
|----|---|----|-----------------|----|----|----|-----------------|
| 10 | 1 | 10 | 100             | -2 | 3  | -6 | 36              |
| 11 | 2 | 22 | 484             | -1 | 6  | -6 | 36              |
| 15 | 2 | 30 | 900             | 0  | 15 | 0  | 0               |

|    |    |     |       |   |    |    |     |
|----|----|-----|-------|---|----|----|-----|
| 16 | 1  | 16  | 256   | 1 | 5  | 5  | 25  |
| 17 | 1  | 17  | 289   | 2 | 1  | 2  | 4   |
| 18 | 3  | 54  | 2916  |   |    |    |     |
| 20 | 1  | 20  | 400   |   |    |    |     |
| 21 | 1  | 21  | 441   |   |    |    |     |
| 22 | 1  | 22  | 484   |   |    |    |     |
| 23 | 2  | 46  | 2116  |   |    |    |     |
| 24 | 2  | 48  | 2304  |   |    |    |     |
| 25 | 1  | 25  | 625   |   |    |    |     |
| 26 | 2  | 52  | 2704  |   |    |    |     |
| 27 | 1  | 27  | 729   |   |    |    |     |
| 28 | 1  | 28  | 784   |   |    |    |     |
| 29 | 2  | 58  | 3364  |   |    |    |     |
| 30 | 1  | 30  | 900   |   |    |    |     |
| 31 | 1  | 31  | 961   |   |    |    |     |
| 34 | 1  | 34  | 1156  |   |    |    |     |
| 35 | 1  | 35  | 1225  |   |    |    |     |
| 36 | 1  | 36  | 1296  |   |    |    |     |
| 38 | 1  | 38  | 1444  |   |    |    |     |
| Σ  | 30 | 700 | 25878 | Σ | 30 | -5 | 101 |

$$X = \frac{\sum fx}{n} = \frac{700}{30} = 23,33$$

$$Y = \frac{\sum fy}{n} = \frac{-5}{30} = -0,16$$

Keterangan:

X = nilai beda kelompok eksperimen

Y = nilai beda kelompok kontrol

$$\sum X^2 = \sum fx^2 - \frac{(\sum fx)^2}{n}$$

$$\sum Y^2 = \sum fy^2 - \frac{(\sum fy)^2}{n}$$

$$\begin{aligned}\sum X^2 &= 25878 - \frac{(700)^2}{30} \\ &= 25878 - 16333,33 \\ &= 9544,67\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\sum Y^2 &= 100 - \frac{(-5)^2}{30} \\ &= 100 + 0,83 \\ &= 100,83\end{aligned}$$

$$t = \frac{Mx - My}{\sqrt{\left(\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{Nx + Ny - 2}\right)\left(\frac{1}{Nx} + \frac{1}{Ny}\right)}}$$

$$t = \frac{23,33 - (-0,16)}{\sqrt{\left(\frac{9444,67 + 100,83}{30 + 30 - 2}\right)\left(\frac{1}{30} + \frac{1}{30}\right)}}$$

$$t = \frac{23,49}{\sqrt{\left(\frac{9545,5}{58}\right)\left(\frac{1}{15}\right)}}$$

$$t = \frac{23,49}{\sqrt{(164,57)(0,07)}}$$

$$t = \frac{23,49}{\sqrt{11,52}}$$

$$t = \frac{23,49}{3,39}$$

$$= 6,93$$

$t_{hitung}$  yang diperoleh 6,93 sedangkan  $t_{0,95(58)}$  adalah  $t$  yang didapat dari tabel distribusi  $t$  dengan dk 58 dan taraf kenyataan 95% ( $\alpha=0,05$ ), tetapi  $t_{0,95(58)}$  tidak terdapat dalam tabel distribusi  $t$  maka harus ditemukan besarnya dengan interpolasi yaitu:

$$\frac{60 - dk}{dk - 40} = \frac{t_{(0,95)(60)} - x}{x - t_{(0,95)(40)}}$$

$$\frac{60 - 58}{58 - 40} = \frac{2,000 - x}{x - 2,021}$$

$$\frac{2}{18} = \frac{2,000 - x}{x - 2,021}$$

$$2x - 4,042 = 36 - 18x$$

$$20x = 40,042$$

$$x = \frac{40,042}{20}$$

$$= 2,002$$

$t_{hitung} = 6,93 > t_{0,95(58)} = 2,002$  dengan demikian tolak hipotesis  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jauh. Terima  $H_a$  yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan naik turun bangku terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa putra MTS Negeri Palembang kelas VII.

## 4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan naik turun bangku diiringi lagu dengan irama 4/4 terhadap hasil lompat jauh siswa putra MTS Negeri 1 Palembang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil lompatan yang diperoleh kelompok eksperimen. Kenyataan ini dapat dilihat dari nilai posttest (terakhir) rata-rata kedua kelompok sampel. Nilai rata-rata untuk kelompok eksperimen yaitu 336 dengan standar deviasi 747,04. Sedangkan kelompok kontrol nilai rata-rata untuk kelompok kontrol yaitu 313 dengan standar deviasi 697,65.

### 4.2.1 Pembahasan data pretest dan posttest lompat jauh kelompok kontrol

Berdasarkan Hasil tes awal (pretest) lompat jauh kelompok kontrol mempunyai nilai tertinggi 386 cm dan nilai terendah 225 cm dengan nilai mean 313 cm, modus 367 cm, dan nilai standar deviasi 681,48. Hasil tes akhir (posttest) lompat jauh kelompok kontrol mempunyai nilai tertinggi 387 cm dan nilai terendah 226 cm dengan nilai mean 313 cm, modus 368 cm, dan nilai standar deviasi 697,65.

berdasarkan data tersebut maka untuk kelompok kontrol tidak ada pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh . Hal ini disebabkan karena kelompok kontrol tidak diberi perlakuan latihan.

#### **4.2.2 Pembahasan data pretest dan posttest lompat jauh kelompok eksperiment**

Jumlah sample Untuk kelompok eksperimen adalah 30 siswa, hasil rata-ratanya lebih besar jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Latihan untuk kelompok eksperimen yang diterapkan adalah latihan naik turun bangku diiringi lagu dengan irama 4/4, latihan yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu atau 16 kali pertemuan. Hasil tes awal (pretest) lompat jauh kelompok eksperimen mempunyai nilai tertinggi 385 cm dan nilai terendah 225 cm dengan nilai mean 313 cm, modus 352 cm, dan standar deviasi 681,54. Hasil test akhir (posttest) lompat jauh kelompok eksperimen mempunyai nilai tertinggi 399 cm dan nilai terendah 252 cm dengan nilai mean 336 cm, modus 388 cm, dan standar deviasi 747,04. Peningkatan hasil latihan pada kelompok eksperimen disebabkan oleh adanya proses latihan yang sistematis dan berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin hari semakin bertambah (Engkos Kosasih, 1993:55).

Setelah data pretest didapat dilakukan uji normalitas data dan homogenitas sebagai syarat analisis data. Setelah diuji ternyata data peretes berdistribusi normal dan homogen. Kemudian data ini diolah dengan menggunakan uji t, maka didapat hasil yang menunjukan  $t_{hitung} = 6,93 > t_{0,95(58)} = 2,002$  dengan demikian tolak hipotesis  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jauh. Terima  $H_a$  yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan naik turun bangku terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa putra MTS Negeri Palembang kelas VII.

#### 4.2.3. Pembahasan Analisis hasil Peningkatan lompat jauh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Hasil test akhir (posttest) lompat jauh kelompok eksperimen mempunyai nilai tertinggi 399 cm dan nilai terendah 252 cm dengan nilai mean 336 cm, modus 388 cm, dan standar deviasi 747,04. Hasil tes akhir (posttest) lompat jauh kelompok kontrol mempunyai nilai tertinggi 387 cm dan nilai terendah 226 cm dengan nilai mean 313 cm, modus 368 cm, dan nilai standar deviasi 697,65.

Tabel .Beda hasil pretest dan posttest lompat jauh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

| Kelompok        |                 | Pretest | Posttest | Peningkatan |
|-----------------|-----------------|---------|----------|-------------|
| Kel. Eksperimen | Mean            | 313     | 336      | 77%         |
|                 | Modus           | 352     | 388      |             |
|                 | Standar Deviasi | 681,54  | 747,04   |             |
|                 | Nilai tertinggi | 385     | 399      |             |
|                 | Nilai terendah  | 225     | 252      |             |
| Kel. Kontrol    | Mean            | 313     | 313      | 0%          |
|                 | Modus           | 367     | 368      |             |
|                 | Standar Deviasi | 681,48  | 697,65   |             |
|                 | Nilai tertinggi | 386     | 387      |             |
|                 | Nilai terendah  | 225     | 226      |             |

Peningkatan hasil posttest kelompok eksperimen dapat dihitung dengan cara:

$$\frac{\text{Mean posttest KE} - \text{Mean freetest KE}}{\text{Jumlah sample}} \times 100$$

$$\frac{336-313}{30} \times 100 = 77 \%$$

Peningkatan hasil posttest kelompok eksperimen dapat dihitung dengan cara:

$$\frac{\text{Mean KK}-\text{Mean KK}}{\text{Jumlah sample}} \times 100$$

$$313-313 = 0 \%$$

Berdasarkan hasil beda lompat jauh posttest kelompok eksperimen dan posttest kelompok kontrol terdapat peningkatan hasil lompat jauh untuk kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan naik turun bangku sebesar 77%.