

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

A. Deskripsi Data

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas latihan lari kijang terhadap kecepatan lari sprint 100 meter peserta ekstrakurikuler atletik MTS al kautsar Kota Bogor Ada 12 sampel dalam penelitian ini, termasuk pada data *pretest post-test* efektivitas latihan lari kijang terhadap kecepatan lari sprint 100 meter peserta ekstrakurikuler atletik MTS al kautsar Kota Bogor, dengan kriteria pengambilan sampel yaitu total sampling. Setelah pengumpulan data akurasi memanah dengan skoring panahan 30 meter, analisis dilakukan dengan menggunakan metode penelitian *eksperimen* dengan desain *One Groups Pretest-Posttest Design*.

Hasil penelitian dan pembahasan akan di sajikan secara berurutan antra lain : (1) Deskripsi Data, (2) Hasil Penelitian, (3) Pembahasan. Data hasil penelitian ini berupa data *pretest* dan *post-test* tes kecepatan lari sprint 100 meter. Proses penelitian akan berlangsung dalam tiga tahap Tahap pertama adalah melakukan *pretest* pada tanggal 12 Mei 2026 untuk mendapatkan data awal tahap tes lari sprint 100 M pada tanggal 12 Mei 2026. Tahap Kedua

Kegiatan Penelitian ini adalah melakukan perlakuan (*treatment*) yang berlangsung mulai tanggal 14 Mei 2026 - 18 Juni 2026. Pelaksanaan perlakuan (*treatment*) berlangsung selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3x pertemuan. Tahap ketiga dilakukannya *post-test* tes lari sprint 100 M pada tanggal 20 Juni 2026.

Analisis statistika deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran komprehensif tentang distribusi, pola, dan karakteristik keseluruhan dari data yang diamati. Dalam penelitian ini, analisis statistika deskriptif akan memberikan gambaran tentang data yang terkait dengan aktivitas tes lari sprint 100 M yaitu data *pretest* dan *post-test* kegiatan tes lari sprint 100 M peserta ekstrakurikuler MTS al kautsar Kota Bogor. Adapun data *pretest* dan *posttest* dan peningkatan kegiatan Tes Akurasi Memanah ditunjukkan oleh Tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4. 1 Hasil Tes Kecepatan

NO	Nama	PreTes	PostTes	Peningkatan
1	Rezky	17,5	15,79	1,71
2	Rizki	14,49	13,23	1,26
3	Riswan	17,5	15,19	2,31
4	Ilham	16,6	14,49	2,11
5	Hariri	15,28	14,37	0,91
6	Alby	14,23	13,34	0,89
7	Raka	18,19	15,98	2,21
8	Dika	14,51	14,18	0,33
9	Nizam	13,37	13,07	0,3
10	Radit	17,05	14,52	2,53
11	Arka	15,9	14,19	1,71
12	Alpa	16,32	14,32	2
Rata Rata		15,91167	14,38917	1,5225

SB	1,532845	0,92613	0,76941684
V	2,349615	0,857717	0,59200227

Hasil penelitian yang tercantum dalam Tabel 4.1 menunjukkan penggunaan sampel sebanyak 12 atlet untuk dilakukan analisis terhadap data *pretest* dan *posttest* tes kecepatan dengan sprint 100M. Data tersebut menggambarkan bahwa rata-rata nilai tes kecepatan sprint 100 M pada saat *pretest* adalah 15,91 detik, dengan simpangan baku 1,53 dan varians 2,34. Selanjutnya, setelah melalui periode *posttest*, terlihat peningkatan yang cukup signifikan dalam nilai rata-rata, mencapai 14,38, dengan simpangan baku 0,92 dan varians 0,85. Peningkatan pada tes kecepatan lari sprint 100 M pada siswa MTS AL KAUTSAR KOTA BOGOR, yang dihitung sebagai selisih antara hasil tes awal dan tes akhir, menunjukkan nilai rata-rata 1,52 dengan simpangan baku 0,76 dan varians 0,59.

B. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pengujian normalitas liliefors bertujuan untuk menentukan apakah variable terikat ini memiliki distribusi normal. Hasil dari pengolahan data uji normalitas ini menggunakan berbagai rumus statistic

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang di peroleh mengikuti data distribusi normal salah satu metode yang di gunakan untuk menguji normalitas Adalah uji liliefors. Hasil dari pengujian normalitas ini dapat di lihat pada table berikut:

Tabel 4. 2 Uji Normalitas Liliefors

No.	Perangkat Data	L hitung	L tabel	Keterangan
1.	Pretest	0,15	0,242	Normal
2.	Posttest	0,19	0,242	Normal
3.	Peningkatan	0,12	0,242	Normal

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas untuk pretest menunjukkan nilai L hitung sebesar 0,15. Data ini menunjukkan bahwa L Hitung lebih kecil dari pada L Tabel 0,05%, yaitu 0,242, sehingga hipotesis nol di terima dan data dinyatakan berdistribusi normal. Pada tes akhir, hasil uji normalitas menunjukkan nilai L hitung sebesar 0,19, yang juga lebih kecil daripada L tabel 0,242. Begitu pula dengan hasil peningkatan tes kecepatan lari sprint 100 M yang menghasilkan nilai L hitung sebesar 0,12, lebih kecil daripada L tabel 0,242. Untuk uji normalitas liliefors dengan taraf nyata Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05\%$ dengan ukuran sampel $n = 12$, nilai L hitung untuk tes awal, tes akhir, dan peningkatan lebih kecil dari L tabel. Dengan demikian dapat diartikan bahwa hasil uji normalitas *liliefors* ini berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menentukan apakah dua atau lebih kelompok data memiliki varians yang sama. Setelah menyelesaikan uji normalitas, Langkah berikutnya adalah melaksanakan uji homogenitas. Hasil homogenitas dapat di lihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 3 *Tabel Uji Homogenitas*

Perangkat Data	N	Rata-Rata	SDEV	Varians	F hitung	F tabel	Keterangan
Pretest	12	15,91	1,53	2,34	2,73	2,82	HOMOGEN
Posttest	12	14,38	0,92	0,85			

Adapun hasil pengujian homogenitas dapat dilihat bahwa perhitungan F hitung 2,73 dengan taraf nyata F tabel α 0,05% (2,82), maka nilai F hitung baik tes awal maupun tes akhir lebih kecil dari F Tabel. Dengan demikian dapat diartikan bahwa hasil uji homogenitas diatas bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Setelah homogenitas di lakukan dan di peroleh hasilnya. Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis menggunakan uji t, untuk menentukan apakah pengaruh latihan lari kijang terjadi peningkatan yang signifikan atau tidak.

Tabel 4. 4 *Uji Hipotesis*

Perangkat Data	N	T hitung	T tabel	Keterangan
Peningkatan	12	6,85	2,201	Signifikan

Berdasarkan perhitungan diatas diperoleh nilai T hitung sebesar 6,85 jika di bandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan $dk = n-1 = 12-1 = 11$ dengan tingkat signifikanansi $\alpha = 0,05\%$ dengan T tabel 2,201. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil latihan lari kijang di kalangan siswa ekstrakurikuler MTS AL KAUTSAR KOTA BOGOR.

C. Pembahasan

Penelitian ini mengkaji efektivitas latihan lari kijang terhadap kecepatan lari sprint 100 meter peserta ekstrakurikuler atletik mts al kautsar kota bogor. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tes kecepatan lari sprint 100 M setelah periode latihan lari kijang. Peningkatan terjadi karena pelaksanaan program latihan yang dilakukan secara teratur. Peningkatan pada kelompok eksperimen juga dapat dikaitkan dengan intensitas yang dilakukan dalam latihan. Penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan lari kijang efektif dalam meningkatkan akurasi dalam hasil skoring.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori latihan teknik yang dikemukakan oleh Tudor O. Bompas (2015) yang menyatakan bahwa latihan teknik merupakan bagian penting dalam proses pembinaan atlet, karena teknik yang baik akan meningkatkan efisiensi gerak serta mengurangi kesalahan saat melakukan keterampilan olahraga. Teknik yang benar memungkinkan atlet melakukan gerakan secara lebih stabil, terkontrol, dan konsisten. Dalam cabang olahraga atletik, kekuatan & teknik sangat menentukan hasil kecepatan lari sprint 100 M.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Harsono (2018) yang menjelaskan bahwa latihan teknik harus dilakukan secara sistematis, berulang, dan terkontrol agar tercapai otomatisasi gerak (*movement automation*). Proses pengulangan gerakan yang benar secara terus-menerus akan membentuk

koordinasi neuromuskular yang semakin baik, sehingga gerakan menjadi lebih efisien dan minim kesalahan. Dalam konteks penelitian ini, latihan lari kijang merupakan bentuk latihan teknik dasar yang tidak berorientasi pada peningkatan kecepatan, melainkan berfokus pada penyempurnaan teknik dan power. Dengan demikian, atlet dapat lebih berkonsentrasi memperbaiki teknik tanpa tekanan psikologis akibat tuntutan peningkatan kecepatan.

Berdasarkan perhitungan diatas diperoleh nilai T hitung sebesar 6,85 jika di bandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan $dk = n-1 = 12-1 = 11$ dengan tingkat signifikanansi $\alpha = 0,05\%$ dengan T tabel 2,201. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil latihan lari kijang terhadap kecepatan lari sprint 100 meter peserta ekstrakurikuler atletik Mts Al Kautsar Kota Bogor.