

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Analisis Data Penelitian

Analisi hasil penelitian data yang telah diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* dalam pengaruh latihan *zig zag run* untuk meningkatkan kelincahan dalam *dribble* bola basket ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Bojonegoro, dengan eksperimen latihan atlet sekolah menengah pertama dengan menggunakan program aplikasi SPSS untuk menghitung rumus agar dapat dideskripsikan masing-masing variabel dalam penelitian yang sudah dilaksanakan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil rekap *Pretest* dan *post-test Zig-zag Run*

No	Nama	Hasil			
		<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori
1	FMPF	11,39 detik	Baik	10,22detik	Baik sekali
2	CS	11,00 detik	Baik	10,02detik	Baik sekali
3	MRCH	11,00 detik	Baik	9,22 detik	Baik sekali
4	MER	12,10 detik	Cukup	11,48detik	Baik
5	SAW	10,86 detik	Baik	10,12detik	Baik sekali
6	JDA	16,22 detik	Kurang sekali	9,86detik	Baik sekali
7	VV	13,36 detik	Kurang	9,43detik	Baik sekali
8	KR	10,81 detik	Baik	10,59detik	Baik

9	AAP	15,09 detik	Kurang sekali	9,35 detik	Baik sekali
10	RBS	10,63 detik	Baik	9,38 detik	Baik sekali
11	NAT	14,52 detik	Kurang sekali	10,24 detik	Baik sekali
12	ARP	15,13 detik	Kurang sekali	10,60 detik	Baik
13	AMF	11,85 detik	Baik	9,34 detik	Baik sekali
14	WP	14,24 detik	Kurang sekali	10,45 detik	Baik
15	JKA	16,46 detik	Kurang sekali	11,46 detik	Baik
16	AAS	10,67 detik	Baik	9,77 detik	Baik sekali
17	NR	12,20 detik	Cukup	9,75detik	Baik sekali
18	RASK	15,78 detik	Kurang sekali	11,54 detik	Baik
19	NAZ	13,00 detik	Cukup	10,12detik	Baik sekali
20	FQ	11,32 detik	Baik	9,43detik	Baik sekali
21	DPA	15,08 detik	Kurang sekali	10,97detik	Baik
22	MLH	14,28 detik	Kurang sekali	9,20detik	Baik sekali
23	EGB	10,21 detik	Baik	9,04detik	Baik sekali

Berdasarkan data yang ada pada tabel 4.1 merupakan data yang didapat berdasarkan penelitian melalui *pre-test* dan *post-test*. Tabel diatas membuktikan bahwa hasil dari tes yang sebelum dilakukan *treatment* kelincahan dalam *mendribble* bola basket ada peningkatan kelincahan dan sangat berpengaruh dari 23 terdapat 16 siswa dalam kategori baik sekali dan 7 siswa dalam kategori baik.

#### 4.2 Hasil Analisi Data

Analisis data untuk beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan yaitu:

##### 4.2.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian. Data dikatakan normal apabila nilai signifikasi yang diperoleh lebih besar dari pada 0,05. Berikut ini akan menerangkan hasil uji normalitas yang diperoleh:

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		23	23
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	12.9217	10.0687
	Std. Deviation	2.05788	.76185
	Absolute	.163	.147
Most Extreme Differences	Positive	.163	.147
	Negative	-.130	-.097
Kolmogorov-Smirnov Z		.782	.705
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.574	0.704

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan Tabel 4.2 yang telah dijabarkan diatas bisa dilihat bahwa semua data *pretest-posttest* memiliki nilai *pre-test* *AsympSig* 0,574. dan *post-test* memiliki nilai *Asymp.Sig* 0.704 dari kedua nilai *Asymp.sig* tersebut lebih dari 0.05 maka dapat disimpulkan kedua variabel

berdistribusi normal karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

#### 4.2.2 Uji T

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi adakah pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan *dribble* ekstrakurikuler bola basket SMPN 5 Bojonegoro. Berdasarkan hasil pret-test dan posttest. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh terhadap kelincahan *dribble* bola basket atlet. Berdasarkan analisis diperoleh data sebagai berikut:

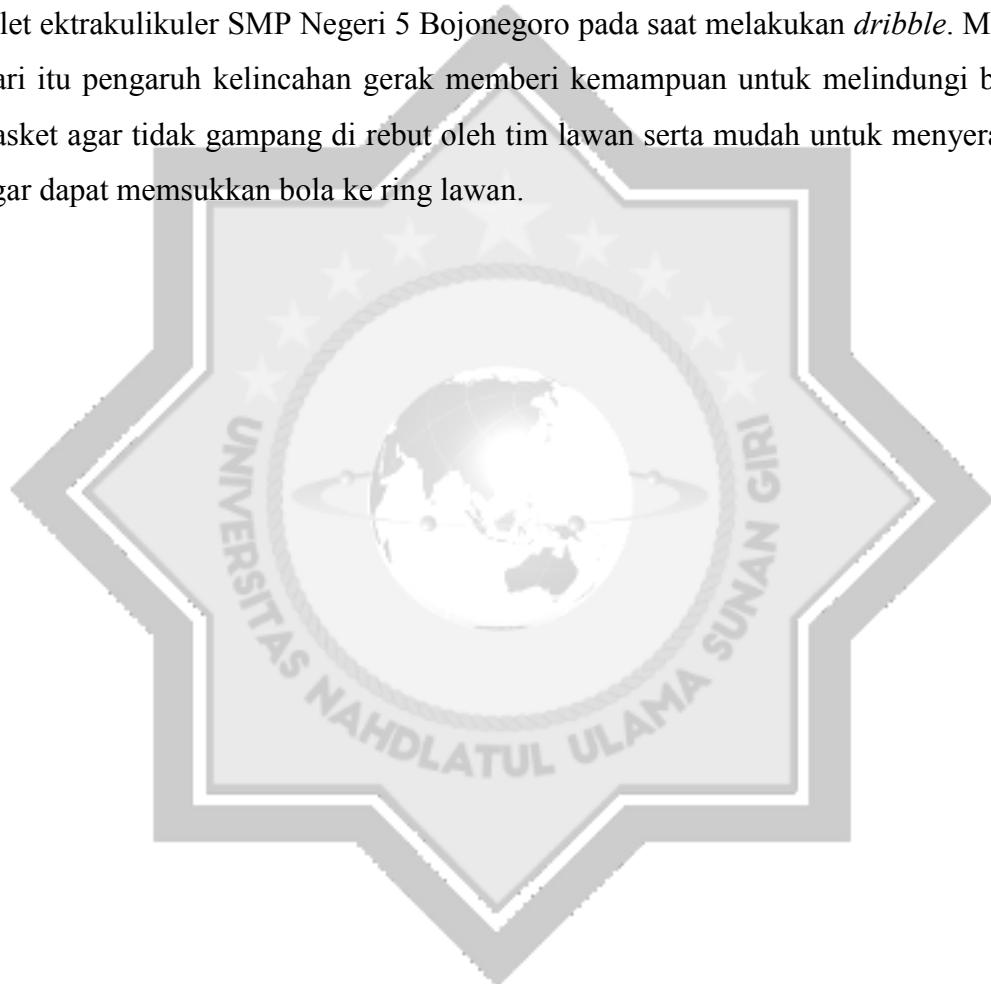
Tabel 4.3 Hasil Uji T **Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	2.85304	1.84506	.38472	2.05518	3.65091	7.416	22	0.000

Berdasarkan tabel 4.3 diatas hasil perhitungan nilai *sig* yang diperoleh adalah 0.00 lebih kecil dari 0.05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil uji-t dinyatakan signifikan. Artinya latihan *zig-zag run* ada pengaruh terhadap kelincahan *dribble* bola basket SMP Negeri 5 Bojonegoro.

### 4.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji-t *zig-zag run* diperoleh hasil nilai yang signifikan p sebesar 0.01% dan nilai signifikan 0.01 lebih kecil dari 0.05 dari analisis di atas data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Artinya kelincahan gerak pada saat *mendribble* bola basket juga berpengaruh terhadap kelincahan atlet ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Bojonegoro pada saat melakukan *dribble*. Maka dari itu pengaruh kelincahan gerak memberi kemampuan untuk melindungi bola basket agar tidak gampang di rebut oleh tim lawan serta mudah untuk menyerang agar dapat memasukkan bola ke ring lawan.



**UNUGIRI**