

BAB V

HASIL

5.1. Data Karakteristik Responden

Hasil penelitian pada 40 atlet voli putri di Bintang Physio Bandung yang diberi latihan *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan *vertical jump* memberikan informasi data responden sebagai berikut:

Tabel 5.1 Data Karakteristik Responden

Usia	<i>Plyometric Depth Jump</i>	<i>Plyometric Box Jump</i>
	f (%)	f (%)
16 tahun	4 (20%)	4 (20%)
17 tahun	5 (25%)	5 (25%)
18 tahun	6 (30%)	5 (25%)
19 tahun	5 (25%)	6 (30%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Dari tabel karakteristik usia diketahui atlet voli putri di Bintang Physio Bandung usia terendah ada 16 tahun dan tertinggi 19 tahun. Pada kelompok yang diberi latihan *Plyometric Depth Jump* sebaran usia responden hampir rata, demikian pula pada kelompok yang diberi latihan *Plyometric Box Jump*.

5.2. Uji Normalitas

Hasil tes *vertical jump* sebelum dan sesudah diberi latihan *Plyometric Depth Jump* dan *Plyometric Box Jump* berupa skala numerik sehingga harus diuji normalitas terlebih

dahulu. Pada data berpasangan dilakukan pengujian normalitas terhadap data selisih (Dahlan,2016).

Uji yang digunakan yaitu *Shapiro Wilk* ($n < 50$) dengan kriteria normal jika $\text{sig} > 0,05$. Berikut hasil uji normalitas:

Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas

Data	Nilai <i>Shapiro-Wilk</i>	Nilai p	Hasil
Selisih Peningkatan <i>Vertical Jump</i>	0,959	0,157	Normal

Hasil normalitas data selisih peningkatan *vertical jump* diperoleh nilai sig sebesar 0,157 ($\text{sig} > 0,05$) yang menunjukkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi. Berikutnya pengujian perbedaan peningkatan *Vertical Jump* sebelum dan sesudah diberikan latihan *Plyometric Depth Jump* dan *Plyometric Box Jump* menggunakan analisis parametrik yaitu *paired t test*.

5.3. *Paired T Test*

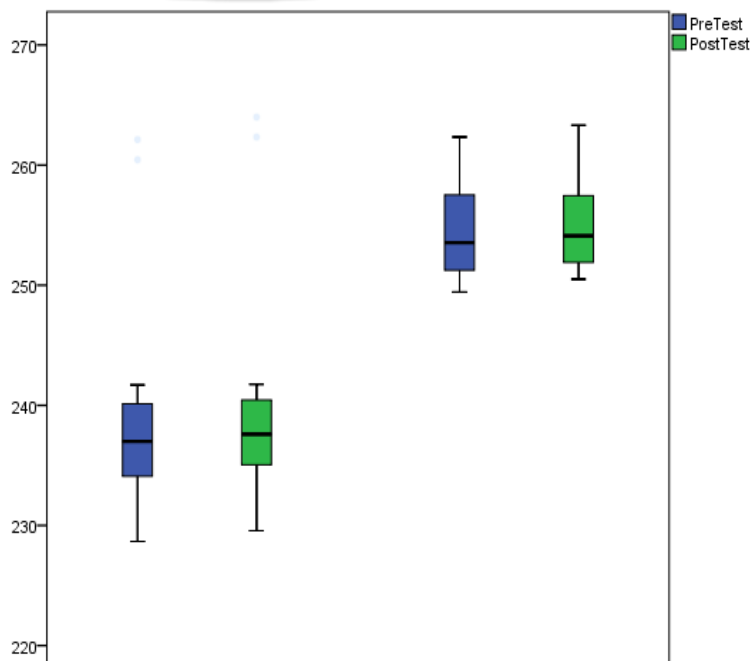
Sebelum diberikan intervensi *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump*, subjek melakukan *vertical jump test* terlebih dahulu dengan menggunakan *sargent jump test*. Subjek memiliki 3 kali kesempatan pada tahap ini, kemudian peneliti mencatat hasil dari tes yang sudah dilakukan. Setelah diberikan intervensi, peneliti melakukan *sargent jump test* kembali. Hasil perbandingan *pre test* dan *post test* pada latihan *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* dapat dilihat

pada tabel berikut:

Tabel 5.3 Paired T Test

Kelompok	Variabel	Mean	Sd	Peningkatan	Nilai p
<i>Plyometric depth jump</i>	<i>Vertical jump test pre</i>	238,58	8,49	0,94	0,000
	<i>Vertical jump test post</i>	239,52	8,71		
<i>Plyometric box jump</i>	<i>Vertical jump test pre</i>	254,45	3,76	0,44	0,020
	<i>Vertical jump test post</i>	254,89	3,59		

Dari hasil uji *paired t test* didapatkan rata-rata peningkatan pada kelompok *Plyometric depth jump* sebesar 0,94 dan terdapat perbedaan (peningkatan) *vertical jump test* yang signifikan ($p=0,000$) antara sebelum dan sesudah diberikan latihan. Demikian pula pada kelompok yang diberi latihan *Plyometric box jump* didapatkan peningkatan sebesar 0,44 dan signifikan secara statistik ($p=0,020$). Berikut adalah grafik boxplot hasil *vertical jump test* pre dan post pada masing-masing kelompok.



Dari grafik di atas diketahui bahwa kelompok *Plyometric box jump* memiliki nilai mean lebih tinggi baik pada pre maupun post. Meskipun besarnya peningkatan pada kelompok yang diberi latihan *Plyometric depth jump* lebih tinggi dibandingkan *Plyometric box jump* namun peningkatan kedua kelompok tersebut menunjukkan hasil yang signifikan.

5.4. Perbandingan Efektivitas Latihan *Plyometric Depth Jump* dan *Plyometric Box Jump*

Dari hasil perbedaan *vertical jump test* pre dan post diketahui bahwa kedua kelompok memiliki peningkatan yang signifikan. Untuk mengetahui kelompok manakah yang memberikan efektivitas latihan lebih baik maka dapat dibandingkan dari hasil uji *independent t test* sebagai berikut:

Tabel 5.4 Perbandingan Independent t Test Efektivitas Latihan

Kelompok	Kelompok	Mean	Sd	Nilai p
<i>Pre Test</i>	<i>Plyometric depth jump</i>	238,58	8,49	0,000

	<i>Plyometric box jump</i>	254,45	3,76	
<i>Post Test</i>	<i>Plyometric depth jump</i>	239,52	8,71	0,000
	<i>Plyometric bo-x jump</i>	254,89	3,59	
<i>Delta</i>	<i>Plyometric depth jump</i>	0,93	0,85	0,072
	<i>Plyometric box jump</i>	0,45	0,79	

Dari tabel 5.4 diketahui hasil *vertical jump test pre* kelompok *Plyometric box jump* lebih tinggi dibandingkan kelompok *Plyometric depth jump* dan secara statistik dinyatakan ada perbedaan yang signifikan ($p=0,000$). Setelah diberikan latihan didapatkan hasil *vertical jump test post* kelompok *Plyometric box jump* juga lebih tinggi dibandingkan kelompok *Plyometric depth jump* berbeda signifikan ($p=0,000$). Jika dilihat dari selisih peningkatan maka kelompok *Plyometric depth jump* memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan *Plyometric box jump*, namun secara statistik tidak didapatkan perbedaan yang signifikan ($p=0,072$).