

BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1. Tabel 5.1. Umur, Berat Badan dan Tinggi Badan
(lampiran 2)

Kelompok Variabel		K1	K2	K3	K4	KK
Umur	M	19.567	20.000	19.633	20.033	20.267
	SD	1.165	1.462	1.159	1.245	.944
Berat Badan	M	54.150	54.877	55.993	56.383	56.883
	SD	5.239	4.785	6.697	6.842	6.310
Tinggi Badan	M	163.213	165.187	164.690	166.370	164.827
	SD	6.562	2.916	5.682	5.921	4.793

Keterangan :

- a. K 1 (kelompok eksperimen 1) latihan fisik HS IL-30.
- b. K 2 (kelompok eksperimen 2) latihan fisik HS IC-30.
- c. K 3 (kelompok eksperimen 3) latihan fisik HS IL-50.
- d. K 4 (kelompok eksperimen 4) latihan fisik HS IC-50.
- e. KK (kelompok kontrol) tidak diberi latihan fisik HS.

Umur, Berat Badan dan Tinggi Badan $\rightarrow p > 0.05$

5.2. Tabel 5.2. Data diskriptif variabel kekuatan otot tungkai (KOT) pada kelima kelompok sebelum dan sesudah latihan. (lampiran 3)

Kelompok Kekuatan		K1	K2	K3	K4	KK
Pretes	M	132	126	132	135	153
	SD	29	30	28	42	30
Postes1 6 ming	M	182	166	168	186	157
	SD	31	36	33	50	30
Postes2 12 ming	M	213	213	203	237	157
	SD	33	35	37	75	30

Keterangan :

- a. K 1 (kelompok eksperimen 1) latihan fisik HS IL-30.
- b. K 2 (kelompok eksperimen 2) latihan fisik HS IC-30.
- c. K 3 (kelompok eksperimen 3) latihan fisik HS IL-50.
- d. K 4 (kelompok eksperimen 4) latihan fisik HS IC-50.
- e. KK (kelompok kontrol) tidak diberi latihan fisik HS.

5.3. Tabel 3. Data diskriptif variabel daya ledak otot tungkai (LED) pada kelima kelompok sebelum dan sesudah latihan. (lampiran 4)

Kelompok		K1	K2	K3	K4	KK
D.Ledak						
Pretes	M	86	86	90	91	93
	SD	11	11	11	10	9
Postes1 6 ming	M	89	90	93	95	95
	SD	12	11	11	11	9
Postes2 12 ming	M	91	92	95	99	96
	SD	12	11	11	11	9

Keterangan :

- a. K 1 (kelompok eksperimen 1) latihan fisik HS IL-30.
- b. K 2 (kelompok eksperimen 2) latihan fisik HS IC-30.
- c. K 3 (kelompok eksperimen 3) latihan fisik HS IL-50.
- d. K 4 (kelompok eksperimen 4) latihan fisik HS IC-50.
- e. KK (kelompok kontrol) tidak diberi latihan fisik HS.

5.4. Tabel 5.4. Data diskriptif variabel lingkaran paha kanan (PHKA) pada kelima kelompok sebelum dan sesudah latihan. (lampiran 5)

Kelompok Hipertrofi		K1	K2	K3	K4	KK
Pretes	M	31.08	31.57	36.93	37.39	34.46
	SD	1.64	3.18	2.92	2.47	3.39
Postes1 6 ming	M	32.77	33.60	37.52	38.67	34.65
	SD	2.28	2.86	2.88	2.46	3.35
Postes2 12 ming	M	34.47	34.40	38.08	39.78	34.85
	SD	2.87	2.80	2.90	2.47	3.43

Keterangan :

- a. K 1 (kelompok eksperimen 1) latihan fisik HS IL-30.
- b. K 2 (kelompok eksperimen 2) latihan fisik HS IC-30.
- c. K 3 (kelompok eksperimen 3) latihan fisik HS IL-50.
- d. K 4 (kelompok eksperimen 4) latihan fisik HS IC-50.
- e. KK (kelompok kontrol) tidak diberi latihan fisik HS.

5.5. Tabel 5.5. Data diskriptif variabel lingkaran paha kiri (PHKI) pada kelima kelompok sebelum dan sesudah latihan. (lampiran 6)

Kelompok Hipertrofi		K1	K2	K3	K4	KK
Pretes	M	30.91	31.10	36.34	37.27	34.09
	SD	1.84	3.19	2.77	3.14	3.41
Postes1 6 ming	M	32.73	33.47	37.05	38.27	34.26
	SD	2.51	3.15	2.73	2.51	3.41
Postes2 12 ming	M	34.10	34.10	37.68	39.56	34.45
	SD	2.83	2.84	2.70	2.46	3.50

Keterangan :

- a. K 1 (kelompok eksperimen 1) latihan fisik HS IL-30.
- b. K 2 (kelompok eksperimen 2) latihan fisik HS IC-50.
- c. K 3 (kelompok eksperimen 3) latihan fisik HS IL-50.
- d. K 4 (kelompok eksperimen 4) latihan fisik HS IC-50.
- e. KK (kelompok kontrol) tidak diberi latihan fisik HS.

5.6. Tabel 5.6. Data diskriptif variabel lingkaran betis kanan (BTKA) pada kelima kelompok sebelum dan sesudah latihan. (lampiran 7)

Kelompok Hipertrofi		K1	K2	K3	K4	KK
Pretes	M	22.73	23.40	25.11	26.06	23.09
	SD	2.00	1.67	2.33	1.91	1.91
Postes1	M	23.35	24.44	25.52	26.89	23.19
6 ming	SD	1.17	1.63	2.30	1.84	1.90
Postes2	M	24.36	25.29	26.11	27.79	23.36
12 ming	SD	1.59	1.86	2.19	1.88	1.98

Keterangan :

- a. K 1 (kelompok eksperimen 1) latihan fisik HS IL-30.
- b. K 2 (kelompok eksperimen 2) latihan fisik HS IC-30.
- c. K 3 (kelompok eksperimen 3) latihan fisik HS IL-50.
- d. K 4 (kelompok eksperimen 4) latihan fisik HS IC-50.
- e. KK (kelompok kontrol) tidak diberi latihan fisik HS.

5.7. Tabel 5.7. Data diskriptif variabel lingkaran betis kiri (BTKI) pada kelima kelompok sebelum dan sesudah latihan. (lampiran 8)

Kelompok Hipertrofi		K1	K2	K3	K4	KK
Pretes	M	22.53	23.30	24.79	25.72	22.97
	SD	1.99	1.71	2.30	1.83	1.87
Postes1	M	23.36	24.31	25.33	26.70	23.10
6 ming	SD	1.59	1.67	2.29	1.93	1.90
Postes2	M	24.52	25.02	25.90	27.68	23.21
12 ming	SD	1.93	1.69	2.21	1.93	1.93

Keterangan :

- a. K 1 (kelompok eksperimen 1) latihan fisik HS IL-30.
- b. K 2 (kelompok eksperimen 2) latihan fisik HS IC-30.
- c. K 3 (kelompok eksperimen 3) latihan fisik HS IL-50.
- d. K 4 (kelompok eksperimen 4) latihan fisik HS IC-50.
- e. KK (kelompok kontrol) tidak diberi latihan fisik HS.

5.8 Hasil Analisis Multivariat (MANOVA) Antar Kelompok

5.8.1 Respon Hasil Latihan Postes-1 (Tahap Pertama)

Hasil uji Manova antar kelompok atas dasar variabel kekuatan, daya ledak dan hipertrofi otot pada tahap pertama menunjukkan adanya perbedaan (Pillais, $p < 0.05$) (lampiran 9).

5.8.2 Respon Hasil Latihan Postes-2 (Tahap Kedua)

Hasil uji Manova antar kelompok atas dasar variabel kekuatan, daya ledak dan hipertrofi otot pada latihan tahap kedua menunjukkan adanya perbedaan (Pillais, $p < 0.05$) (lampiran 10).

5.9 Hasil Analisis Variabel Pembeda Antar Kelompok

5.9.1 Respon Hasil Latihan Postes-1 (Tahap Pertama)

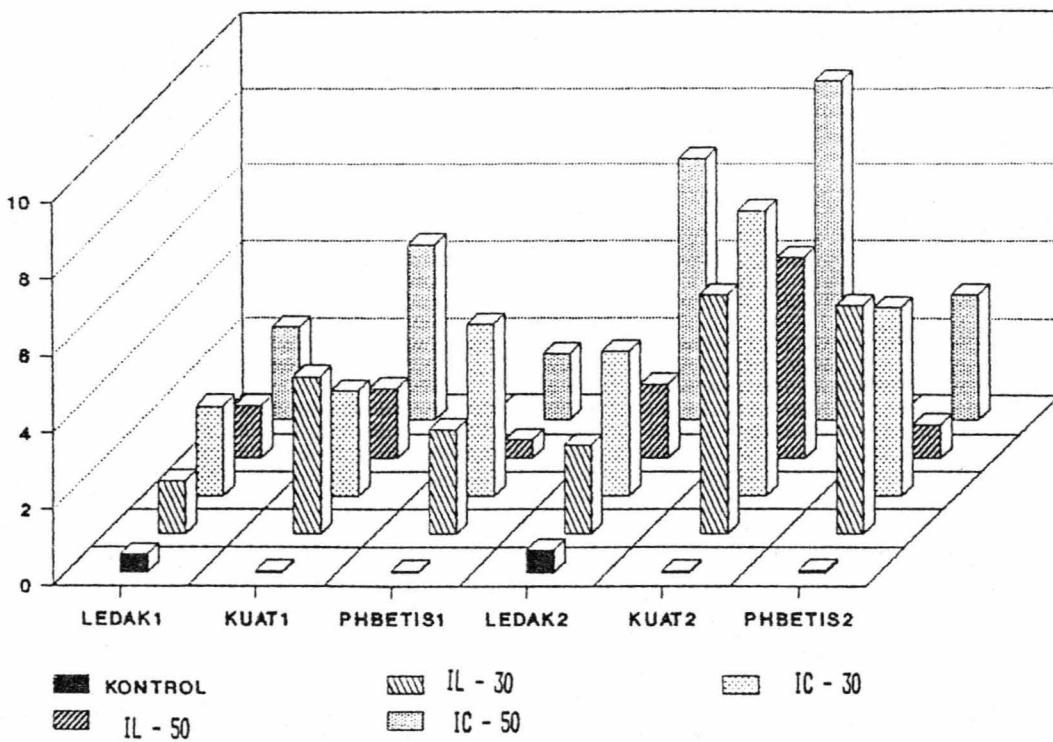
Hasil uji Diskriminan pada variabel kekuatan, daya ledak dan hipertrofi otot sebagai respon hasil latihan antar kelompok didapatkan ketiga variabel tersebut sebagai pembeda respon pada tahap pertama (Wilk's, $p < 0.05$) (lampiran 11).

5.9.2 Respon Hasil Latihan Postes-2 (Tahap Kedua)

Hasil uji diskriminan pada variabel kekuatan, daya ledak dan hipertrofi otot sebagai respon hasil latihan antar kelompok didapatkan ketiga variabel tersebut sebagai pembeda respon pada tahap kedua (Wilk's, $p < 0.05$) (lampiran 12).

5.10 Pola Komplementatif Kekuatan, Daya Ledak dan Hipertrofi Otot Tungkai (lampiran 13).

GRAFIK POLA



Gambar 5.1 Grafik pola komplementatif kekuatan, daya ledak dan hipertrofi otot tungkai.

5.11 Besaran Pola Komplementatif Kekuatan, Daya Ledak dan Hipertrofi Otot tungkai

Tabel 5.8 Besaran pola komplementatif kekuatan, daya ledak dan hipertrofi otot tungkai. (lampiran 14)

Kelompok	Mean Postes 1			Mean Postes 2		
	Ledak 1	Kuat 1	Phbet1	Ledak 2	Kuat 2	Phbet 2
K1	1.408	4.106	2.742	2.353	6.210	5.938
K2	2.337	2.744	4.465	3.762	7.411	4.894
K3	2.355	1.806	.496	1.911	5.195	.877
K4	2.372	4.533	1.712	6.790	8.850	3.240
KK	.456	.030	.031	.574	.026	.066

Keterangan :

- a. K 1 (kelompok eksperimen 1) latihan fisik HS IL-30.
- b. K 2 (kelompok eksperimen 2) latihan fisik HS IC-30.
- c. K 3 (kelompok eksperimen 3) latihan fisik HS IL-50.
- d. K 4 (kelompok eksperimen 4) latihan fisik HS IC-50.
- e. KK (kelompok kontrol) tidak diberi latihan fisik HS.

Phbet = penjumlahan respon hipertropi paha dan betis



BAB 6
PEMBAHASAN