

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Untuk mengetahui hasil dari data penelitian yang dilaksanakan, maka langkah selanjutnya penelitian melakukan analisis data dan pengolahan data terhadap hasil penelitian berupa tes 200 meter gaya bebas. Data-data yang dimaksud adalah data hasil tes awal dan tes akhir untuk mengetahui peningkatan pada atlet Club JAQ Swimming.

Deskripsi data yang dimaksud adalah nilai terendah dan nilai tertinggi, nilai rata-rata (mean), modus, median, simpangan baku, dan distribusi frekuensi yang disertai histogram.

1. Data Tes Awal dan Tes Akhir *Cruise Interval*

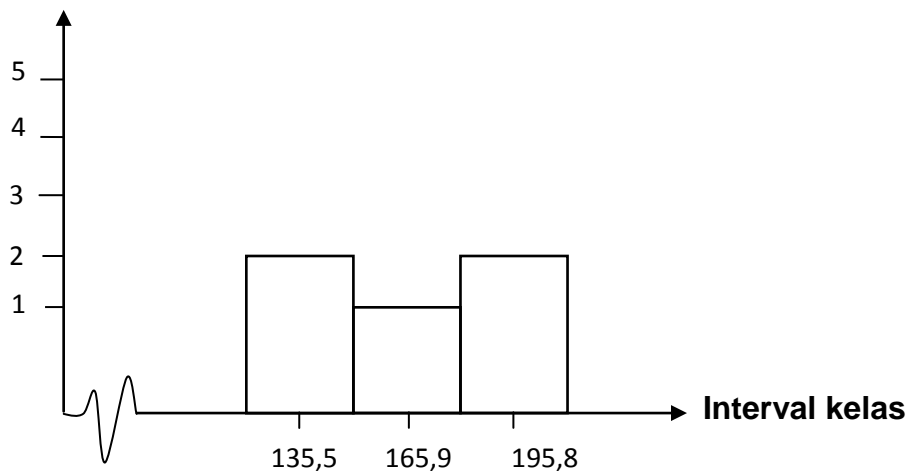
Dari hasil tes awal dan perhitungan variabel *Cruise Interval*, dapat diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 168,6, simpangan baku sebesar 33,94, nilai yang sering muncul (modus) adalah 0 (tidak ada) dan memiliki nilai tertinggi 120,72 serta nilai terkecil 206,15.

Tabel 4. Distribusi frekuensi tes awal *Cruise Interval*

No	Kelas interval	Titik tengah	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
1	120,5 -150,5	135,5	2	40%
2	151,4 – 180,4	165,9	1	20%
3	181,3 – 210,3	195,8	2	40%
Jumlah			5	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa frekuensi tertinggi untuk nilai tes awal *cruise interval* adalah 2 terletak pada interval ke 1 dan 3 dengan frekuensi relatif sebesar 40 % dan frekuensi terendah terletak pada kelas 2 dengan frekuensi relatif sebesar 20 %. Untuk mempermudah penafsiran dan penjelasan data tersebut, dapat dilihat pada gambar berikut:

Frekuensi Absolut

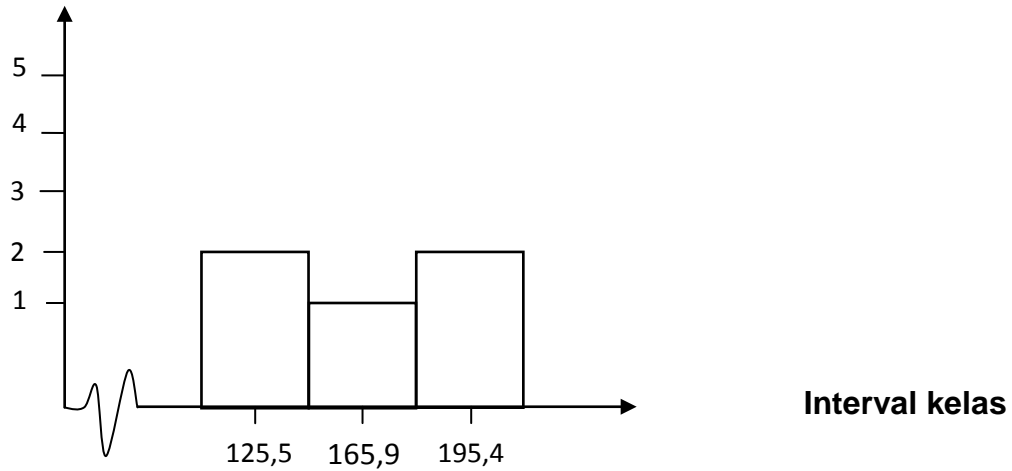
Gambar 8 : Diagram tes awal *cruise interval*

Dari hasil tes akhir dan perhitungan variabel *cruise interval*, dapat diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 162,002, simpangan baku sebesar 30,65, nilai yang sering muncul (modus) adalah 0 (tidak ada), dan memiliki nilai tertinggi 118,82 serta nilai terkecil 196,76.

Tabel 5. Distribusi frekuensi tes akhir *cruise interval*

No	Kelas interval	Titik tengah	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
1	100,5 -150,5	125,5	2	40%
2	151,4 – 180,4	165,9	1	20%
3	180,5 – 210,3	195,4	2	40%
Jumlah			5	100 %

Berdasarkan tabel diatas,dapat dilihat bahwa frekuensi tertinggi untuk nilai tes akhir *cruise interval* adalah 2 terletak pada interval ke 1 dan 3 dengan frekuensi relatif sebesar 40% dan frekuensi terendah terletak pada kelas 2 dengan frekuensi relatif sebesar 20%. Untuk mempermudah penafsiran dan penjelasan data tersebut, dapat dilihat pada gambar berikut:

Frekuensi Absolut

Gambar 9 : Diagram tes akhir *cruise interval*

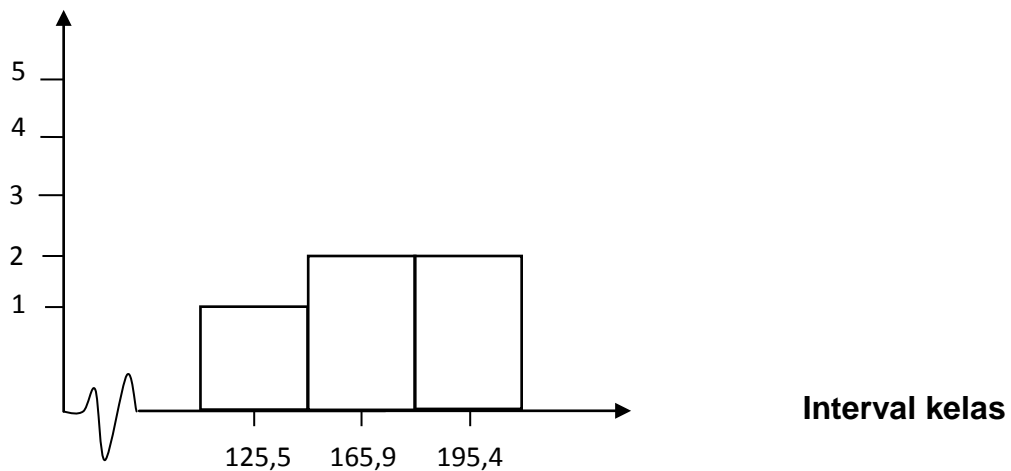
Dari hasil tes awal dan perhitungan variabel *fast interval training* dapat diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 175,576 simpangan baku sebesar 25,89 nilai yang sering muncul (modus) adalah 0 (tidak ada), dan memiliki nilai tertinggi 147,68 serta nilai terkecil 209,08.

Tabel 6. Distribusi frekuensi tes awal *fast interval training*

No	Kelas interval	Titik tengah	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
1	100,5 -150,5	125,5	1	20%
2	151,4 – 180,4	165,9	2	40%
3	180,5 – 210,3	195,4	2	40%
Jumlah			5	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa frekuensi tertinggi untuk nilai tes awal *fast interval training* adalah 2 terletak pada interval ke 2 dan 3 dengan frekuensi relatif sebesar 40 % dan frekuensi terendah terletak pada kelas 1 dengan frekuensi relatif sebesar 20 %. Untuk mempermudah penafsiran dan penjelasan data tersebut, dapat dilihat pada gambar berikut:

Frekuensi Absolut

Gambar 10 : Diagram tes awal *fast interval training*

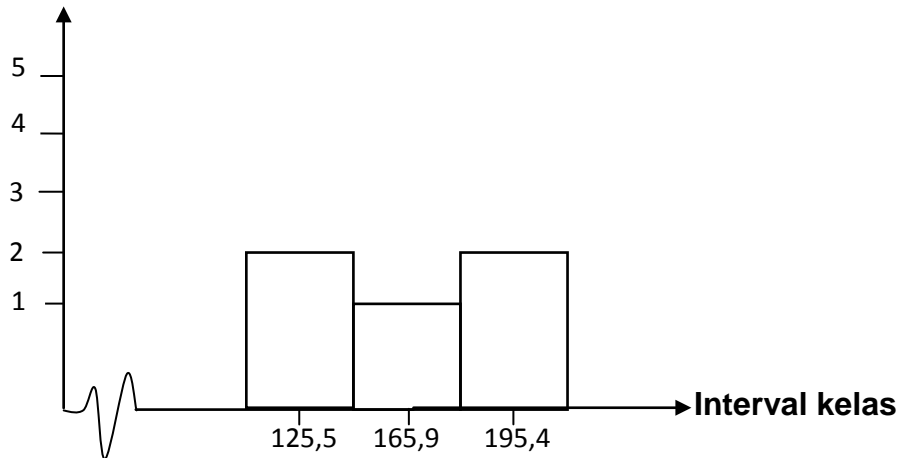
Data tes akhir dan perhitungan variabel *fast interval training*, dapat diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 171,23, simpangan baku sebesar 25,69, nilai yang sering muncul (modus) adalah 0 (tidak ada), dan memiliki nilai tertinggi 144,34 serta nilai terkecil 205,03.

Tabel 7. Distribusi frekuensi tes akhir *Fast Interval Training*

No	Kelas interval	Titik tengah	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
1	100,5 -150,5	125,5	2	40%
2	151,4 – 180,4	165,9	1	20%
3	180,5 – 210,3	195,4	2	40%
Jumlah			5	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa frekuensi tertinggi untuk nilai tes akhir *fast interval training* adalah 2 terletak pada interval ke 1 dan 3 dengan frekuensi relatif sebesar 40 % dan frekuensi terendah terletak pada kelas 2 dengan frekuensi relatif sebesar 20%. Untuk mempermudah penafsiran dan penjelasan data tersebut, dapat dilihat pada gambar berikut:

Frekuensi Absolut



Gambar 11: Diagram tes akhir *fast interval training*

B. Pengujian Hipotesis

Hipotesis penelitian ini terdiri dari 3 pernyataan hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji t, yang dijelaskan sebagai berikut:

- 1. Terdapat peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas setelah diberikan latihan dengan cruise interval.**

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

H_0 = Tidak terdapat peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas setelah diberikan latihan dengan cruise interval pada Atlet Club JAQ Swimming.

H_a = Terdapat peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas setelah diberikan latihan dengan cruise interval pada Atlet Club JAQ Swimming.

Berdasarkan hipotesis statistik untuk peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas dengan metode cruise interval pada Atlet Club JAQ Swimming. H_0 ditolak jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan H_a diterima atau disetujui. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 4,25 dan t_{tabel} sebesar 2,77 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n=5$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas pada Atlet Club JAQ Swimming setelah mengikuti latihan dengan metode *Cruise Interval*.

2. Terdapat peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas setelah diberikan latihan dengan metode *fast interval training*.

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

H_0 = Tidak terdapat peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas setelah diberikan latihan dengan fast interval training pada Atlet Club JAQ Swimming.

H_a = Terdapat peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas setelah diberikan latihan dengan fast interval training pada Atlet Club JAQ Swimming.

Berdasarkan hipotesis statistik untuk peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas dengan metode fast interval training pada Atlet Club JAQ Swimming. H_0 ditolak jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan H_a diterima atau disetujui. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 9,64 dan t_{tabel} sebesar 2,77 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n=5$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas pada Atlet Club JAQ Swimming setelah mengikuti latihan dengan metode *Cruise Interval*.

3. Metode *Cruise Interval* lebih baik dari metode *Fast Interval Training*.

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

H_0 = Tidak terdapat perbedaan peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas pada Atlet Club JAQ Swimming dengan metode *Cruise Interval* dibandingkan dengan menggunakan metode *fast interval training*.

H_a = Terdapat perbedaan peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas pada Atlet *Club JAQ Swimming* lebih baik dengan menggunakan metode *Fast Interval Training*.

Berdasarkan hipotesis statistik untuk tes akhir kedua kelompok H_0 ditolak jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan H_a diterima atau disetujui. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 2,45 dan t_{tabel} sebesar 2,306 dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $n=8$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas yang lebih baik dengan menggunakan metode *Cruise Interval* pada Atlet Klub JAQ Swimming.