

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data memberikan gambaran mengenai penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, standar error, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variable. Berikut data lengkapnya

Tabel 4.1 Distribusi Data Penelitian

Variable	Denyut Nadi Istirahat Awal	Denyut Nadi Istirahat Akhir
Nilai Tertinggi	80	72
Nilai Terendah	60	56
Rata-rata	68	62
Standar Deviasi	5,34	3,97
Standar Error	1,34	0,99

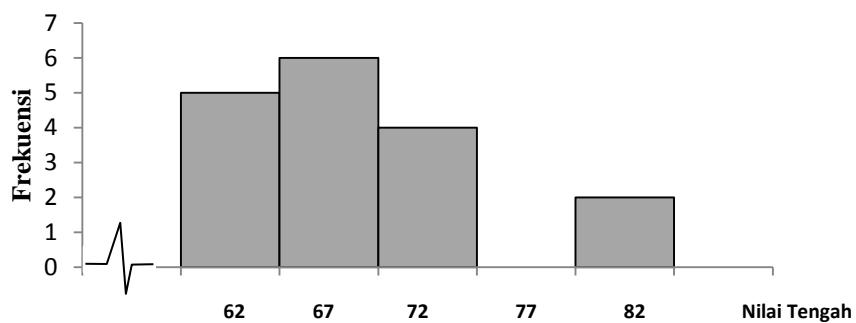
1. Data Hasil Tes Awal Denyut Nadi Istirahat

Data yang terkumpul mengenai latihan renang gaya dada terhadap penurunan denyut nadi istirahat adalah sebagai berikut, tes awal menunjukkan rentang nilai denyut nadi istirahat 60-80 kali per menit, memiliki nilai rata-rata 68,82 dengan standar deviasi 5,34 dan standar error 1,34 (lihat lampiran).

Gambaran data tersebut dapat dilihat dalam distribusi frekuensi dan histogram di bawah ini:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Denyut Nadi Istirahat

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	60 – 64	62	5	29,41 %
2	65 – 69	67	6	35,29 %
3	70 – 74	72	4	23,53 %
4	75 – 79	77	0	0 %
5	80 – 84	82	2	11,77 %
	Jumlah		17	100 %



Gambar 4.1 Grafik Histogram Tes Awal Denyut Nadi Istirahat

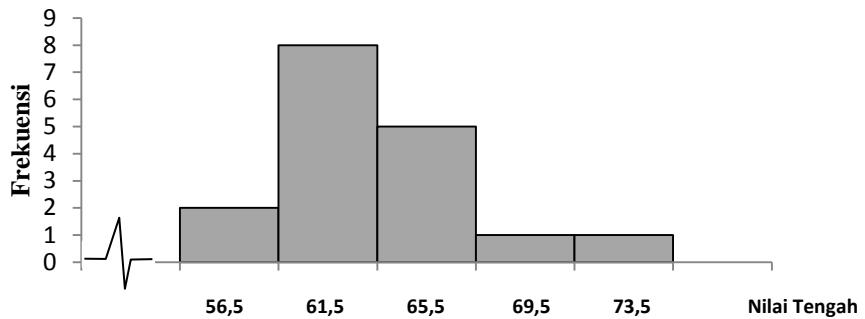
2. Data Hasil Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat

Data akhir yang terkumpul mengenai latihan renang gaya dada terhadap penurunan denyut nadi istirahat adalah sebagai berikut, tes awal menunjukkan rentang nilai denyut nadi istirahat 56-72 kali per menit, memiliki nilai rata-rata 62,12 dengan standar deviasi 3,97 dan standar error 0,99 (lihat lampiran).

Selanjutnya, distribusi frekuensi dari histogram tes akhir denyut nadi istirahat dapat dilihat pada table gambar dibawah ini:

Table 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	56 – 59	57,5	2	11,77 %
2	60 – 63	61,5	8	47,05 %
3	64 – 67	65,5	5	29,42 %
4	68 – 71	69,5	1	5,88 %
5	72 – 75	73,5	1	5,88 %
	Jumlah		17	100 %



Gambar 4.2 Grafik Histogram Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat

B. Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan tes awal dan tes akhir denyut nadi istirahat pada latihan renang gaya dada diperoleh selisih rata-rata (M)= 6,71 dengan standar deviasi perbedaan (SD_D)= 3,49 standar error perbedaan rata-rata (SE_{MD})= 0,87 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung 7,71 dan nilai t table 2,12 pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian nilai t hitung $>$ t table yang menunjukan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_1) diterima. Dapat disimpulkan, latihan renang gaya dada memberikan penurunan denyut nadi istirahat pada anggota komunitas *Street Workout Velodrome*.