

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 variabel. Berikut data lengkapnya

Tabel 4.1 Distribusi Data Penelitian

Variabel	Denyut Nadi	
	Awal	Akhir
Nilai Tertinggi	110	96
Nilai Terendah	91	82
Rata-rata	99,73	88,8
Standar Deviasi	6,16	3,30
Standar Error	1,65	0,88

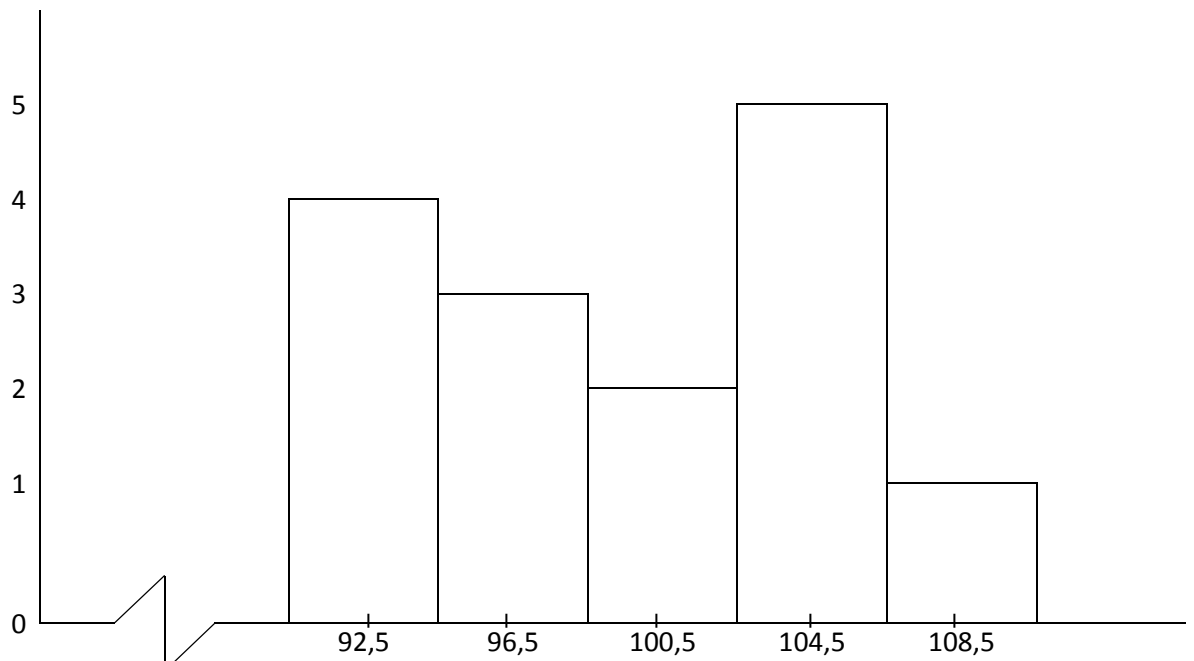
1. Data Hasil Tes Awal Denyut Nadi

Data yang terkumpul mengenai relaksasi progresif terhadap penurunan denyut nadi adalah sebagai berikut, tes awal menunjukkan rentang nilai denyut nadi 91-109 kali per menit, memiliki nilai rata-rata 99,73 dengan standar deviasi 6,16 dan standar error 1,65

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

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Denyut Nadi

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	91-94	92,5	4	26,67 %
2	95-98	96,5	3	20%
3	99-102	100,5	2	13,33%
4	103-106	104,5	5	33,33%
5	107-110	108,5	1	6,67%
	Jumlah		15	100%



Gambar 4.1 Grafik Histogram Tes Awal Denyut Nadi

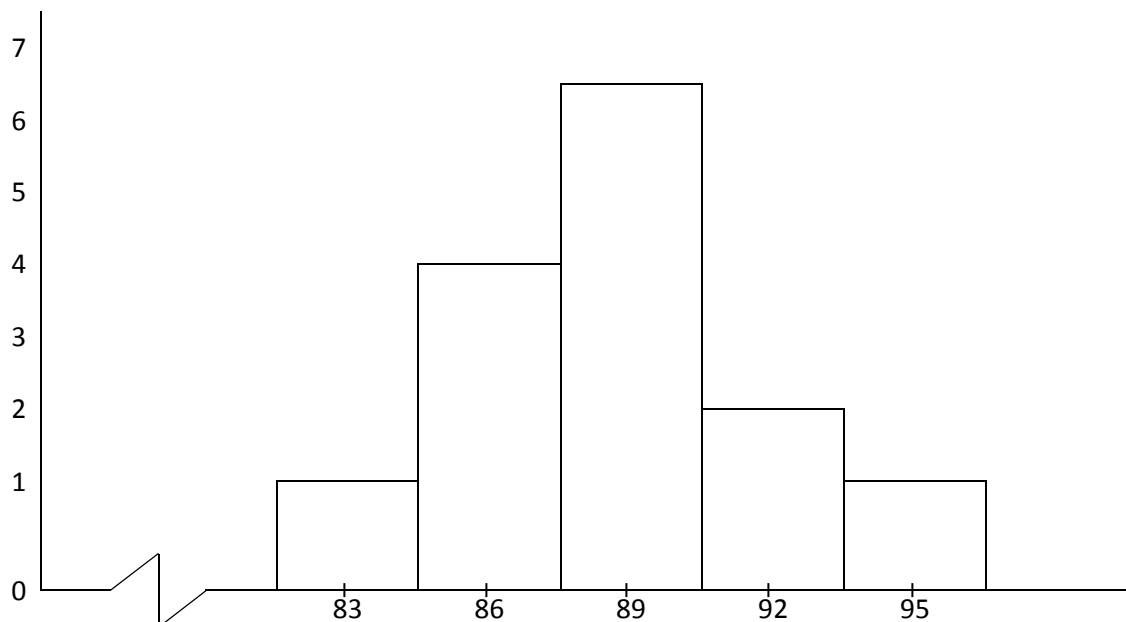
2. Data Hasil Tes Akhir Denyut Nadi

Data akhir yang terkumpul mengenai relaksasi progresif terhadap penurunan denyut nadi adalah sebagai berikut, tes akhir menunjukkan rentang nilai denyut nadi adalah 82-96 kali per menit, memiliki nilai rata-rata 88,8 dengan standar deviasi 3,30 dan standar error 0,88.

Selanjutnya, distribusi frekuensi dari histogram tes akhir denyut nadi dapat dilihat pada tabel gambar di bawah ini :

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Denyut Nadi

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	82-84	83	1	6,67%
2	85-87	86	4	26,67%
3	88-90	89	7	46,66 %
4	91-93	92	2	13,33%
5	94-96	95	1	6,67%
	Jumlah		15	100 %



Gambar 4.2 Grafik Histogram Tes Akhir Denyut Nadi

B. Pengujian Hipotesis

Setelah Semua data sudah diperoleh lalu dilakukan perhitungan dimana data tes awal dikurangi tes akhir diperoleh penurunan denyut nadi atlet sepakbola DKI Jakarta dengan selisih rata-rata atau *mean different* (M_D) 10,93 dengan *standart deviasi different* (SD_D) 5,63 dan standart eror mean different (SE_{MD}) 1,504. Dalam proses perhitungannya diperoleh juga bahwa t hitung = 7,267 penelitian ini dan t tabel = 1,761 pada taraf signifikan 5 %.

Dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima. Maka bisa disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode relaksasi progresif terhadap penurunan denyut nadi pada atlet sepakbola DKI Jakarta Usia 14 Tahun sister city tahun 2017 secara signifikan setelah mengikuti program relaksasi progresif selama penelitian berlangsung (18 april – 25 april 2017).