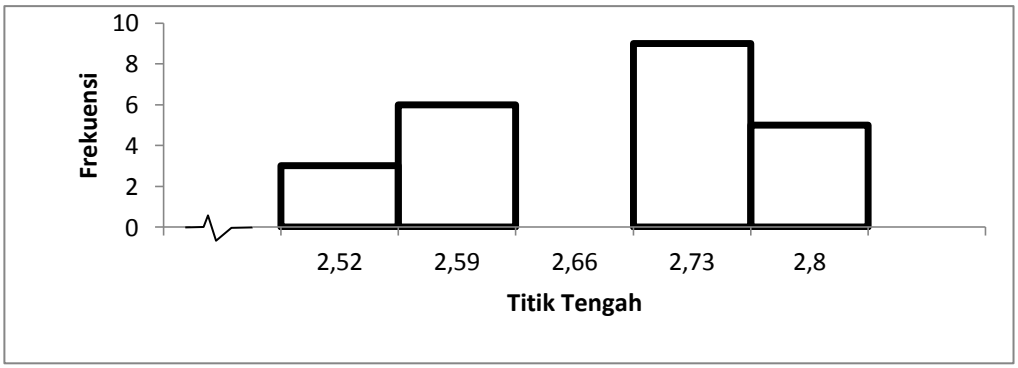
Tabel 2. Distribusi frekuensi tes awal *Single Leg Push Off*

Single Leg Push off	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
2,49 – 2,55	2,52	3	13,0%
2,56 – 2,62	2,59	6	26,1%
2,63 – 2,69	2,66	0	0,0%
2,70 – 2,76	2,73	9	39,1%
2,77 – 2,83	2,80	5	21,7%
Jumlah		23	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa frekuensi tertinggi untuk nilai tes awal *Single Leg push off* adalah 9 terletak pada interval ke 4 dengan frekuensi relatif sebesar 39,1% dan frekuensi terendah terletak pada kelas 3 dengan frekuensi relatif sebesar 0%. Untuk mempermudah penafsiran dan penjelasan data tersebut, dapat dilihat pada gambar berikut:



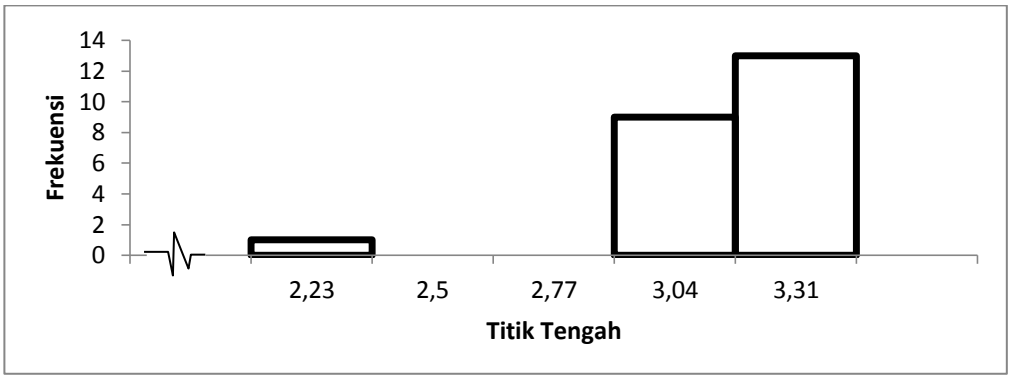
Gambar 13 : Histogram tes awal *Single leg push off*

Dari hasil tes awal dan perhitungan variabel *Single leg push off*, dapat diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 3,14, simpangan baku sebesar 0,249, nilai yang sering muncul (modus) adalah 0 (tidak ada), dan memiliki nilai tertinggi 3,40 serta nilai terkecil 2,10.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tes akhir *Single leg push off*

Barrier Hops	**Titik Tengah**	**Frek. Absolut**	**Frek. Relatif**
2,10 – 2,36	2,23	1	4,3%
2,37 – 2,63	2,50	0	0,0%
2,64 – 2,90	2,77	0	0,0%
2,91 – 3,17	3,04	9	39,1%
3,18 – 3,44	3,31	13	56,5%
Jumlah		23	100%

Berdasarkan tabel diatas,dapat dilihat bahwa frekuensi tertinggi untuk nilai tes akhir *Single leg push off* adalah 13 terletak pada interval ke 5 dengan frekuensi relatif sebesar 56,5% dan frekuensi terendah terletak pada kelas 2 dan 3 dengan frekuensi relatif sebesar 0%. Untuk mempermudah penafsiran dan penjelasan data tersebut, dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 14 : Histogram tes akhir *Single leg push off*

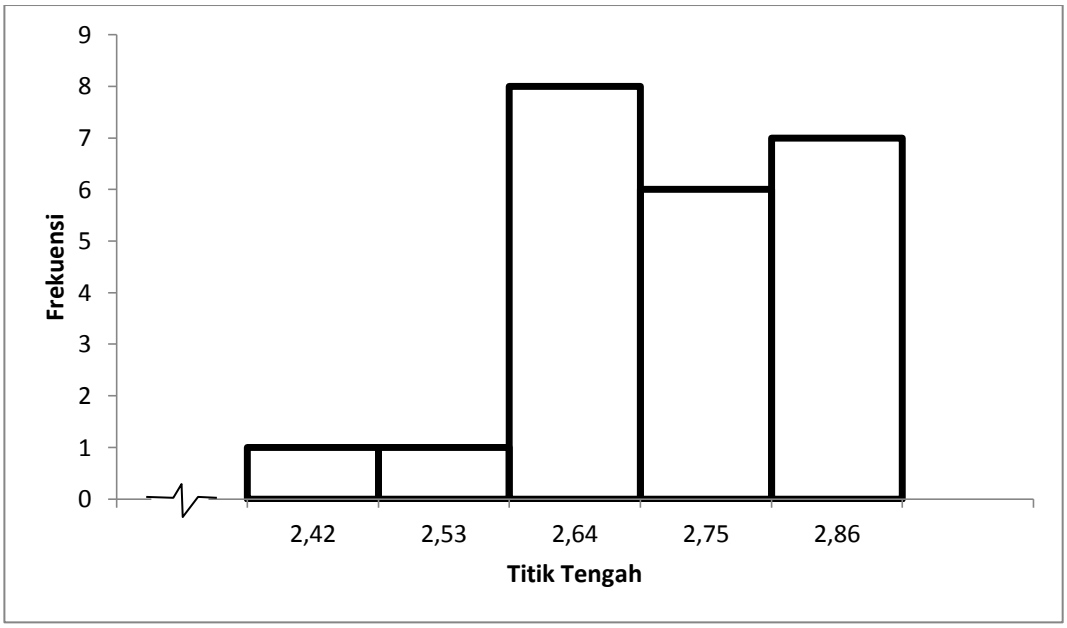
2. Data Tes Awal dan Tes Akhir *Barrier Hops*

Dari hasil tes awal dan perhitungan variabel *Barrier Hops* dapat diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 2,68 simpangan baku sebesar 0,125 nilai yang sering mucul (modus) adalah 0 (tidak ada), dan memiliki nilai tertinggi 2,90 serta nilai terkecil 2,37.

Tabel 4. Distribusi frekuensi tes awal *Barrier Hops*

Single leg push off	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
2,37 – 2,47	2,42	1	4,3%
2,48 – 2,58	2,53	1	4,3%
2,59 – 2,69	2,64	8	34,8%
2,70 – 2,80	2,75	6	26,1%
2,81 – 2,91	2,86	7	30,4%
Jumlah		23	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa frekuensi tertinggi untuk nilai tes awal *Barrier Hops* adalah 8 terletak pada interval ke 3 dengan frekuensi relatif sebesar 34,8% dan frekuensi terendah terletak pada kelas 1 dan 2 dengan frekuensi relatif sebesar 4,3%. Untuk mempermudah penafsiran dan penjelasan data tersebut, dapat dilihat pada gambar berikut:



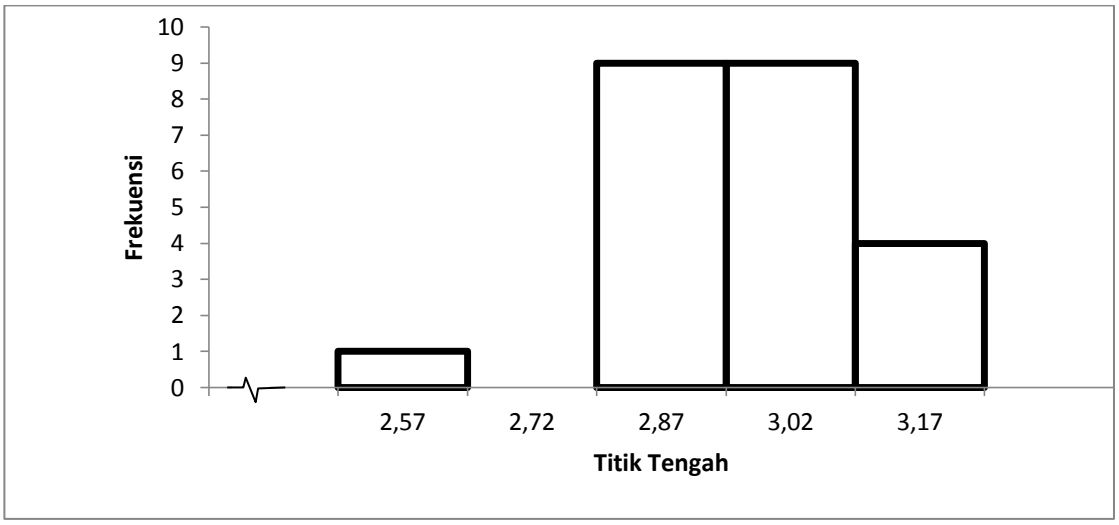
Gambar 15 : Histogram tes awal *Barrier Hops*

Data tes akhir dan perhitungan variabel *Barrier Hops*, dapat diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 2,95, simpangan baku sebesar 0,029, nilai yang sering muncul (modus) adalah 0 (tidak ada), dan memiliki nilai tertinggi 3,20 serta nilai terkecil 2,50.

Tabel 5. Distribusi frekuensi tes akhir *Barrier hops*

Single leg push off	**Titik Tengah**	**Frek. Absolut**	**Frek. Relatif**
2,50 – 2,64	2,57	1	4,3%
2,65 – 2,79	2,72	0	0,0%
2,80 – 2,94	2,87	9	39,1%
2,95 – 3,09	3,02	9	39,1%
3,10 – 3,24	3,17	4	17,4%
Jumlah		23	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa frekuensi tertinggi untuk nilai tes akhir *Barrier hops* adalah 9 terletak pada interval ke 3 dan 4 dengan frekuensi relatif sebesar 39,1% dan frekuensi terendah terletak pada kelas 2 dengan frekuensi relatif sebesar 0%. Untuk mempermudah penafsiran dan penjelasan data tersebut, dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 16: Histogram tes akhir *Barrier hops*

B. Pengujian Hipotesis

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

1. Terdapat peningkatan hasil Lompatan Kop Renang setelah diberikan latihan dengan Single Leg Push off

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

Ho = Tidak terdapat peningkatan hasil Lompatan Kop Renang setelah diberikan latihan dengan Single leg push off pada Anggota KOP renang UNJ

Ha = Terdapat peningkatan hasil Lompatan setelah diberikan latihan dengan Single leg push off pada Anggota KOP renang UNJ

Berdasarkan hipotesis statistik untuk peningkatan hasil Lompatan Kop Renang dengan metode Single leg push off pada Anggota KOP renang UNJ Swimming. Ho ditolak jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan Ha diterima atau disetujui. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 9,864 dan t_{tabel} sebesar 2,110 dengan taraf signifikan α= 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 Lompatan Kop Renang UNJ setelah mengikuti latihan dengan metode Single leg push off

2. Terdapat peningkatan hasil Lompatan Kop Renang setelah diberikan latihan dengan metode *Barrier hops*

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

Ho = Tidak terdapat peningkatan hasil Lompatan Kop Renang setelah diberikan latihan dengan Barrier hops pada Anggota KOP renang UNJ.

Ha = Terdapat peningkatan hasil Lompatan Kop Renang setelah diberikan latihan dengan Barrier hops pada Anggota KOP renang UNJ.

Berdasarkan hipotesis statistik untuk peningkatan hasil Lompatan Kop Renang dengan metode Barrier hops pada Anggota KOP renang UNJ. Ho ditolak jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan Ha diterima atau disetujui. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 18,57 dan t_{tabel} sebesar 2,11 dengan taraf signifikan α= 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 Lompatan Kop Renang pada Anggota KOP renang UNJ setelah mengikuti latihan dengan metode *Barrier Hops*.

3. Metode *Barrier Hops* lebih baik dari *Single leg push off*

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

Ho = Tidak terdapat perbedaan peningkatan hasil Lompatan Kop Renang pada Anggota KOP renang UNJ dengan metode *Barrier Hops* dibandingkan dengan menggunakan metode *Single Leg Push Off*.

Ha = Terdapat perbedaan peningkatan hasil Lompatan Kop Renang pada Anggota KOP renang UNJ lebih baik dengan menggunakan metode *Single Leg Push Off*.

Berdasarkan hipotesis statistik untuk tes akhir kedua kelompok Ho ditolak jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan Ha diterima atau disetujui. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 3,409 dan t_{tabel} sebesar 2,01 dengan taraf signifikan α=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 Lompatan Kop Renang yang lebih baik dengan menggunakan metode *Barrier Hops* pada Anggota KOP renang UNJ.