

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang 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. Deskripsi Data Penelitian

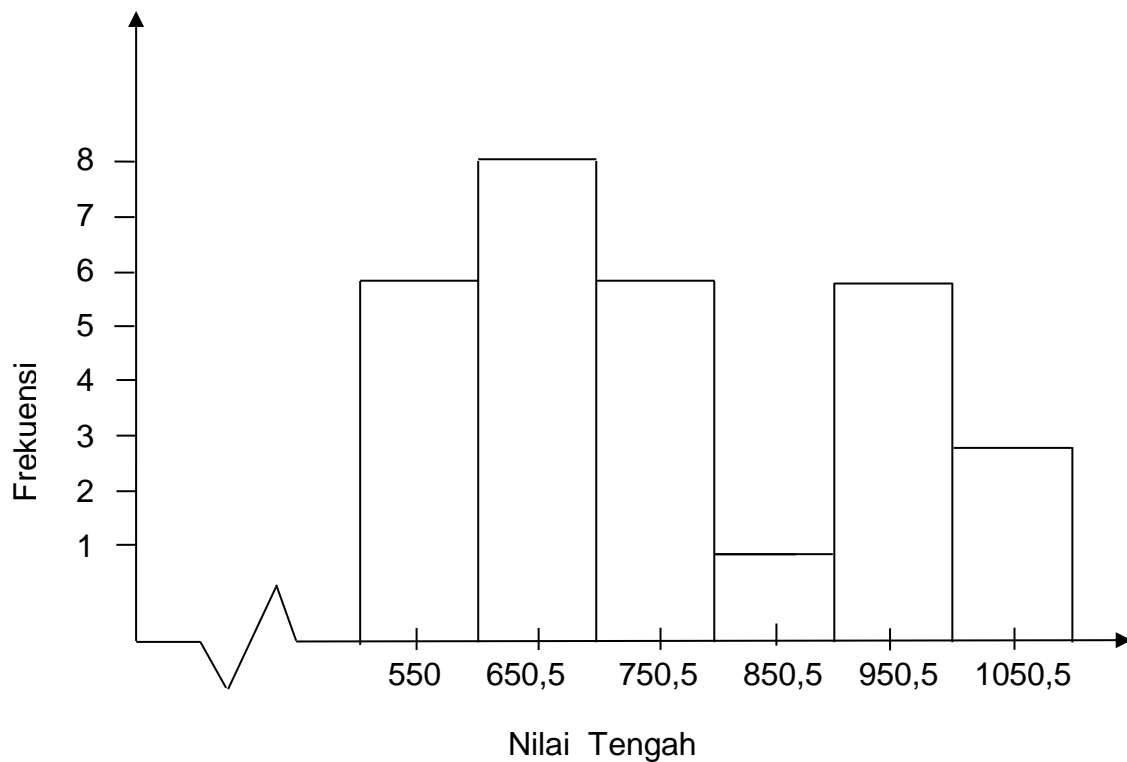
Variabel	Kapasitas Vital Paru-Paru	
	Awal	Akhir
Nilai tertinggi	1100	1400
Nilai terendah	500	700
Rata – rata	800	983,33
Standar deviasi	177,01	209,90
Standar <i>error</i>	32,90	39,01

1. Data Hasil Tes Awal Kapasitas Vital Paru-Paru

Data yang dikumpulkan mengenai pengaruh latihan senam bugar lansia terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada lansia. Pada tes awal menunjukkan rentang nilai 500 sampai 1100 memiliki rata-rata 800 dengan standar deviasi 177,01 dan standar *error mean* (SD_m) 32,90. Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Tes Awal Kapasitas Vital Paru-Paru

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif/ Persentase
1	500 - 600	550	6	20%
2	601 - 700	650,5	8	26,7%
3	701 - 800	750,5	6	20%
4	801 - 900	850,5	1	3,3%
5	901 - 1000	950,5	6	20%
6	1001 - 1100	1050,5	3	10%
Jumlah			30	100%



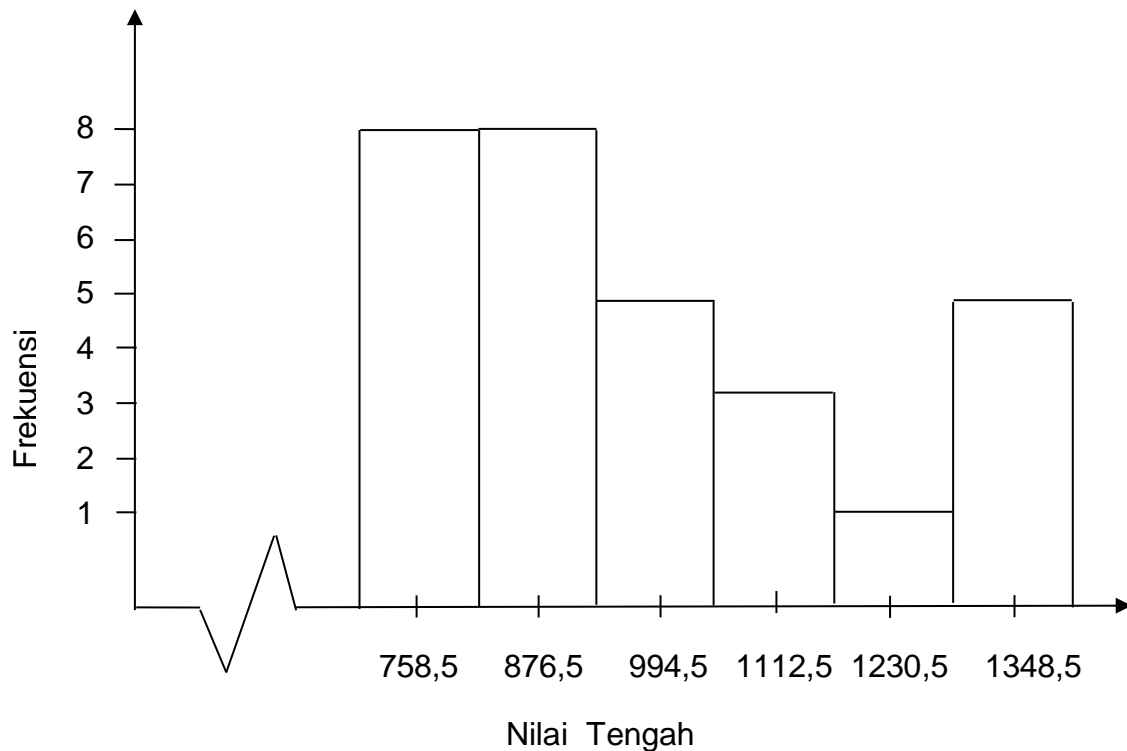
Gambar 4.1 Grafik Histogram Tes Awal Kapasitas Vital Paru-Paru

2. Data Hasil Tes Akhir Kapasitas Vital Paru-Paru

Data yang dikumpulkan mengenai pengaruh latihan senam bugar lansia terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada lansia. Pada tes akhir menunjukkan rentang nilai 700 sampai 1400 memiliki rata-rata 983,33 dengan standar deviasi 217,79 dan standar *error mean* (SD_m) 39,01. Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut:

Tabel 4.3. Distribusi Tes Akhir Kapasitas Vital Paru-Paru

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif/ Persentase
1	700 – 817	758,5	8	26,7%
2	818 – 935	876,5	8	26,7%
3	936 – 1053	994,5	5	16,7%
4	1054 – 1171	1112,5	3	10%
5	1172 – 1289	1230,5	1	3,3%
6	1290 - 1407	1348,5	5	16,7%
Jumlah			30	100%



Gambar 4.2 Grafik Histogram Tes Akhir Kapasitas Vital Paru-Paru

B. Pengujian Hipotesis

Hasil Perhitungan Kapasitas Vital Paru-Paru awal dan akhir latihan diperoleh selisih rata-rata (M_D) 183,33 dengan standar deviasi (SD_D) 77,82, standar error perbedaan rata-rata ($SEMD$) 14,46 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung 12,67 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan ($n - 1$) dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 2,04.

Dengan demikian nilai t-hitung $>$ t-tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_1) diterima. Maka

dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan senam bugar lansia terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada lansia anggota Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi.