

## RINGKASAN

### PERBANDINGAN EFEK KERJA *ZUMBA DANCE* SELAMA 60 MENIT TERHADAP PENURUNAN KADAR *LOW DENSITY LIPOPROTEIN* (LDL) PADA KELOMPOK *BODY MASS INDEX* (BMI) *OVERWEIGHT* DAN *NORMAL MEMBER MUSCLE ACADEMY GYM*

#### ABSTRAK

Penelitian skripsi ini dilakukan bertujuan untuk 1. Mengetahui efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan *low density lipoprotein* (LDL) pada kelompok BMI *overweight member Muscle Academy Gym* (MAG). 2. Mengetahui efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan *low density lipoprotein* (LDL) pada kelompok BMI normal *member Muscle Academy Gym* (MAG). 3. Mengetahui efek kerja *zumba dance* selama 60 menit memberikan pengaruh lebih besar kepada kelompok BMI *overweight* dari pada kelompok BMI normal.

Penelitian ini dilaksanakan di *Muscle Academy Gym* pada tanggal 26 Mei 2016. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen "*two group pre-test post-test Design*". Dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, sampel yang berjumlah 20 orang dari populasi 100 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t independen.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa efek kerja *zumba dance* selama 60 menit berpengaruh lebih besar terhadap kelompok BMI *overweight* dibandingkan kelompok BMI normal dalam penurunan kadar *low density lipoprotein* (LDL) *member Muscle Academy Gym*.

Dalam penelitian tersebut diperoleh t-hitung = 3,29 kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan table pada derajat kebebasan (dk) =  $N_1 + N_2 - 2 = (10 + 10) - 2$  dan taraf kepercayaan 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel 2,101 (t-hitung = 3,29 > t-tabel = 2,101).