

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian peneliti menghitung dengan petunjuk teknik pengolahan data. Untuk mengetahui hasil data penelitian yang telah dilaksanakan, maka langkah selanjutnya peneliti melakukan analisis data dan pengolahan data terhadap hasil penelitian berupa angket yang diisi oleh *responden*. Berikut data lengkapnya.

1. Pemahaman Anggota Fitness Tentang Saat Joging

Di bawah ini disajikan data mengenai distribusi frekuensi dan grafik histogram data pemahaman anggota *fitness* tentang saat joging

Tabel 4.4.

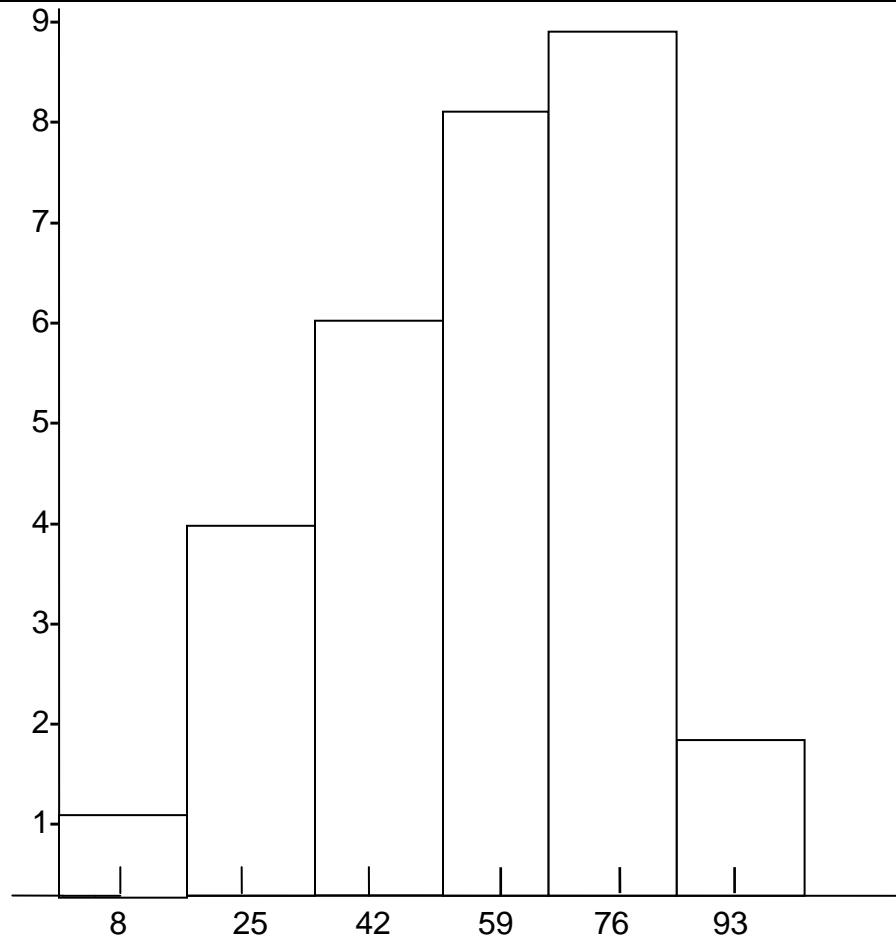
Deskripsi Nilai Statistik Dimensi Tentang Saat Joging.

Ukuran Statistik	Nilai Statistik
Nilai Terendah	0
Nilai Tertinggi	100
Rata – Rata	57,3
Simpangan Baku	25,58

Tabel 4.5.

Distribusi Frekuensi Dimensi Tentang Saat Joging.

NO	KELAS INTERVAL	TITIK TENGAH	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
1	0-16	8	1	3,33%
2	17-33	25	4	13,33%
3	34-50	42	6	20%
4	51-67	59	8	26,67%
5	68-84	76	9	30%
6	85-101	93	2	6,67%
Jumlah			30	100%

Gambar 4.1. Histogram Pemahaman *Anggota Fitness* Tentang Saat Joging.

Data di atas memberikan informasi pemahaman anggota *fitness tentang saat jogging* dengan nilai tertinggi sebesar 100 dan nilai terendah 0, dengan rentang nilai 100 dan nilai rata-rata 57,3 dan memiliki standar deviasi 25,58.

Dari hasil perhitungan dimensi saat jogging, terdapat 2 anggota *fitness* yang dapat menjawab semua pertanyaan 5 soal dengan benar, sebanyak 9 anggota *fitness* menjawab 4 soal dengan benar, sebanyak 8 anggota *fitness* menjawab 3 soal dengan benar, sebanyak 6 anggota *fitness* menjawab 2 soal dengan benar, sebanyak 4 anggota *fitness* menjawab 1 soal dengan benar, sebanyak 1 anggota *fitness* tidak dapat menjawab sama sekali.

2. Pemahaman anggota *fitness* Tentang cairan tubuh.

Di bawah ini disajikan data mengenai distribusi frekuensi dan grafik histogram data pemahaman anggota *fitness* tentang cairan tubuh.

Tabel 4.6.

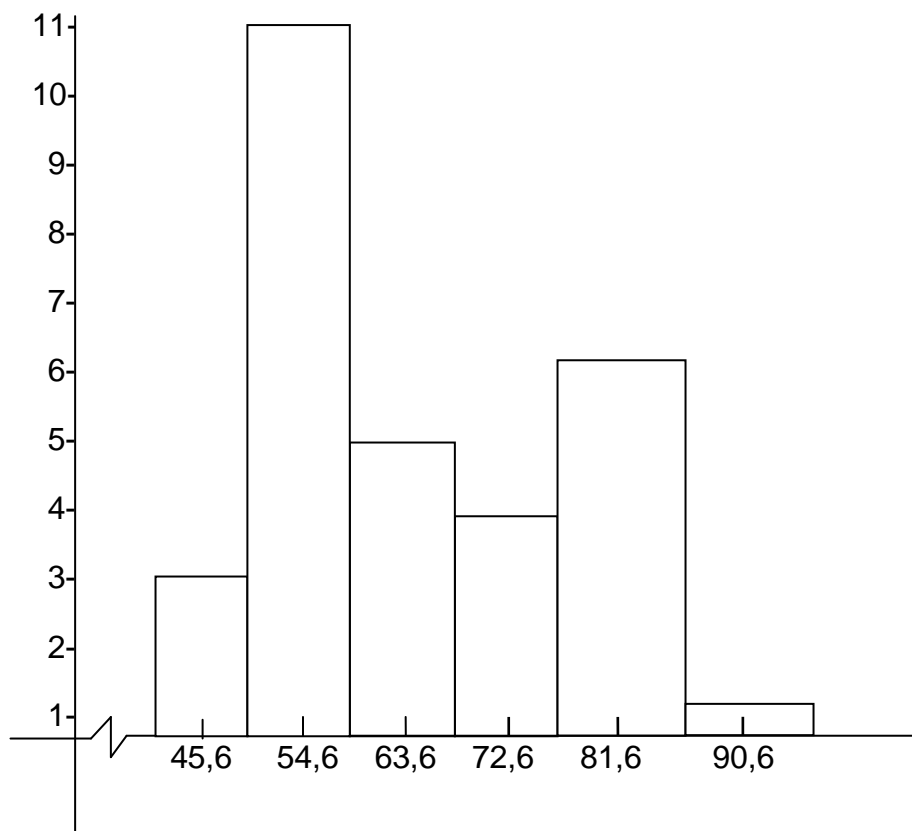
Deskripsi Nilai Statistik Dimensi Cairan Tubuh.

Ukuran Statistik	Nilai Statistik
Nilai Terendah	41,6
Nilai Tertinggi	91,6
Rata – Rata	67
Simpangan Baku	32,4

Tabel 4.7.

Distribusi Frekuensi Dimensi Cairan Tubuh.

NO	KELAS INTERVAL	TITIK TENGAH	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
1	41,6-49,6	45,6	3	10%
2	50,6-58,6	54,6	11	36,67%
3	59,6-67,6	63,6	5	16,67%
4	68,6-76,6	72,6	4	13,33%
5	77,6-85,6	81,6	6	20%
6	86,6-94,6	90,6	1	3,33%
Jumlah			30	100%

Gambar 4.2. Histogram Pemahaman *Anggota Fitness* Tentang Cairan Tubuh.

Data di atas memberikan informasi pemahaman anggota *fitness* tentang cairan tubuh dengan nilai tertinggi sebesar 91,6 dan nilai terendah 41,6 dengan rentang nilai 50 dan nilai rata-rata 67 dan memiliki standar deviasi 32,4.

Dari hasil perhitungan dimensi cairan tubuh, terdapat 1 anggota *fitness* yang dapat menjawab pertanyaan 11 soal dengan benar, sebanyak 6 anggota *fitness* menjawab 10 soal dengan benar, sebanyak 4 anggota *fitness* menjawab 9 soal dengan benar, sebanyak 5 anggota *fitness* menjawab 8 soal dengan benar, sebanyak 6 anggota *fitness* menjawab 7 soal dengan benar, sebanyak 5 anggota *fitness* menjawab 6 soal dengan benar, sebanyak 3 anggota *fitness* menjawab 5 soal dengan benar.

3. Pemahaman Anggota Fitness Tentang Dehidrasi.

Di bawah ini disajikan data mengenai distribusi frekuensi dan grafik histogram data dehidrasi.

Tabel 4.8.

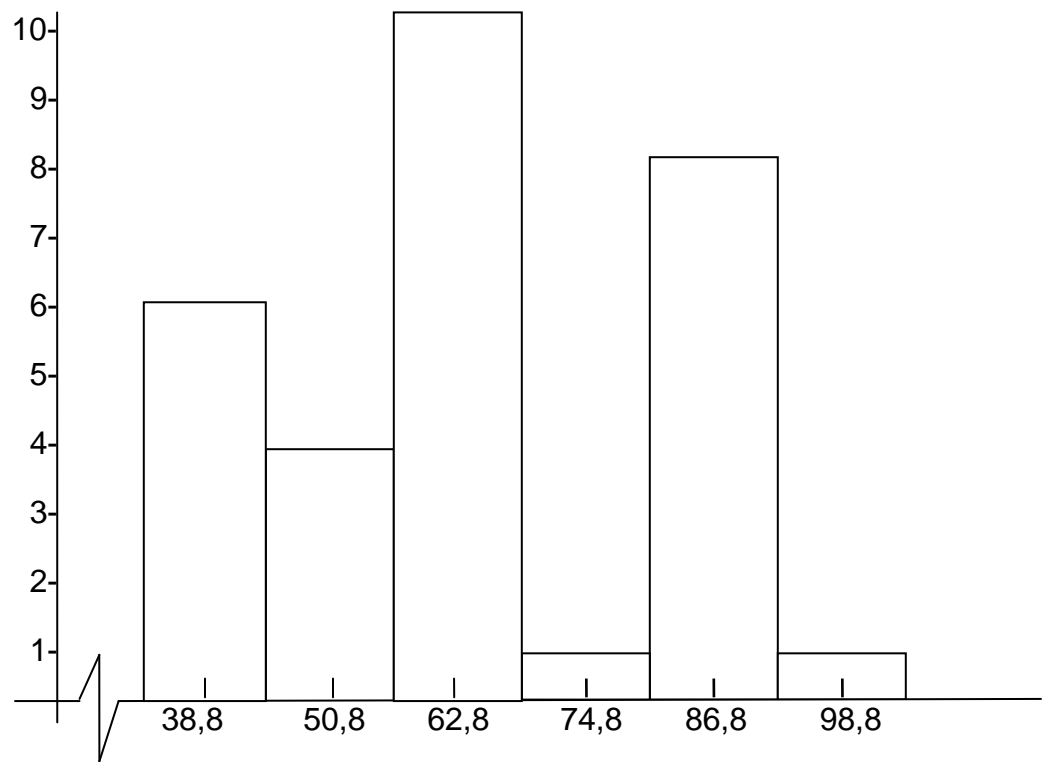
Deskripsi Nilai Statistik Dimensi Dehidrasi.

Ukuran Statistik	Nilai Statistik
Nilai Terendah	33,3
Nilai Tertinggi	100
Rata – Rata	64,1
Simpangan Baku	19,34

Tabel 4.9.

Distribusi Frekuensi Dimensi Dehidrasi.

NO	KELAS INTERVAL	TITIK TENGAH	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
1	33,3-44,3	38,8	6	20%
2	45,3-56,3	50,8	4	13,33%
3	57,3-68,3	62,8	10	33,33%
4	69,3-80,3	74,8	1	3,33%
5	81,3-92,3	86,8	8	26,67%
6	93,3-104,3	98,8	1	3,33%
Jumlah			30	100%

Gambar 4.3. Histogram Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Dehidrasi.

Data di atas memberikan informasi pemahaman anggota fitness tentang dehidrasi dengan nilai tertinggi sebesar 100 dan nilai terendah 33,3 dengan rentang nilai 66,7 dan nilai rata-rata 63,3 dan memiliki standar deviasi 19,34.

Dari hasil perhitungan dimensi dehidrasi, terdapat 1 anggota *fitness* yang dapat menjawab pertanyaan 12 soal dengan benar, sebanyak 1 anggota *fitness* menjawab 11 soal dengan benar, sebanyak 7 anggota *fitness* menjawab 10 soal dengan benar, sebanyak 1 anggota *fitness* menjawab 9 soal dengan benar, sebanyak 6 anggota *fitness* menjawab 8 soal dengan benar, sebanyak 4 anggota *fitness* menjawab 7 soal dengan benar, sebanyak 4 anggota *fitness* menjawab 6 soal dengan benar, terdapat 1 anggota *fitness* yang dapat menjawab pertanyaan 5 soal dengan benar, sebanyak 4 anggota *fitness* menjawab 4 soal dengan benar, sebanyak 4 *personal* anggota *fitness* menjawab 9 soal dengan benar.

B. Analisis Hasil Penelitian

Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan. Berdasarkan dari berbagai pengukuran yang telah dilakukan untuk masing-masing dimensi yang diukur dari aspek saat joging, cairan tubuh, dan dehidrasi.

Tabel 4.10.

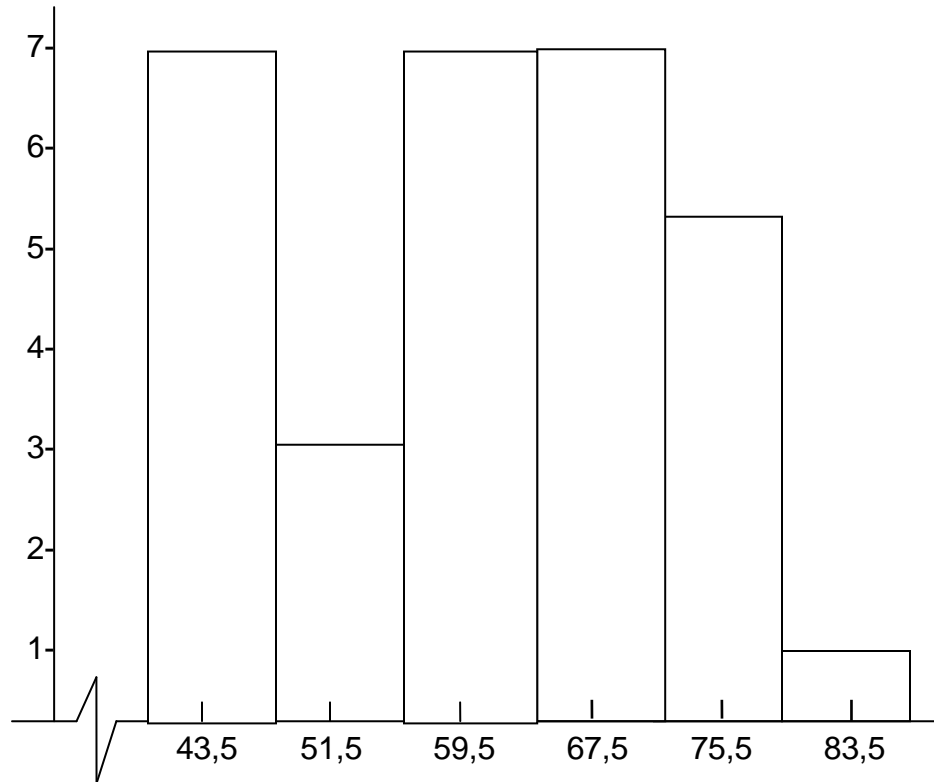
Deskripsi Nilai Statistik Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicenterum Jakarta Selatan.

Ukuran Statistik	Nilai Statistik
Nilai Terendah	40
Nilai Tertinggi	86
Rata – Rata	61
Simpangan Baku	12,34

Tabel 4.11.

Daftar Jumlah Perincian Skor Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicenterum Jakarta Selatan.

NO	KELAS INTERVAL	TITIK TENGAH	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
1	40-47	43,5	7	23,33%
2	48-55	51,5	3	10%
3	56-63	59,5	7	23,33%
4	64-71	67,5	7	23,33%
5	72-79	75,5	5	16,67%
6	80-87	83,5	1	3,33%
Jumlah			30	100%



Gambar 4.4. Histogram Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan.

Data di atas memberikan informasi Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi Saat *Joging* Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan dengan nilai tertinggi sebesar 86 dan nilai terendah 40, dengan rentang nilai 46 dan nilai rata-rata 61 dan memiliki standar deviasi 12,34.

Tabel 4.12.

Deskripsi Nilai Statistik Pengelompokan Kategori Pemahaman *Anggota Fitness* Tentang Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan.

Kategori	Frekuensi	Prosentase %
Baik	3	10 %
Cukup	19	63,33%
Kurang	8	26,67%
Jumlah	30	100%

Dari data di atas menunjukkan sebanyak 3 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang baik, 19 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang cukup, 8 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang kurang. Hasil pemahaman anggota *fitness* rata-rata cukup sebesar (61%).

Berdasarkan data yang di dapat dari berbagai pengukuran yang dilakukan dari masing-masing dimensi tentang saat joging, cairan tubuh, dan dehidrasi pada anggota *fitness* di Elite Klub Epicentrum Jakarta. Analisis yang saya dapat dari pemahaman anggota *fitness* tentang dimensi saat joging menunjukkan sebanyak 11 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang baik, 8 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang cukup, 7 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang kurang. dan 4 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang tidak baik, Hasil pemahaman anggota *fitness* rata-rata cukup dengan nilai (57,3%).

Pemahaman anggota *fitness* tentang dimensi cairan tubuh menunjukkan sebanyak 7 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang baik, 16 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang cukup, 7 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang kurang. Hasil pemahaman anggota *fitness* rata-rata cukup (67%).

Pemahaman anggota *fitness* tentang dimensi dehidrasi tubuh menunjukkan sebanyak 9 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang baik, 11 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang cukup, 10 anggota *fitness* memiliki pemahaman yang kurang. Hasil pemahaman anggota *fitness* rata-rata cukup (64%).