

RINGKASAN

PERBANDINGAN EFEK KERJA ZUMBA DANCE SELAMA 60 MENIT TERHADAP PENURUNAN KADAR TRIGLISERIDA PADA KELOMPOK *BODY MASS INDEX (BMI) OVERWEIGHT* DAN NORMAL MEMBER MUSCLE ACADEMY GYM.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar trigliserida pada kelompok BMI *overweight* member Muscle Academy Gym. (2) Mengetahui efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar trigliserida pada kelompok BMI normal member Muscle Academy Gym. (3) Membandingkan penurunan kadar trigliserida antara kelompok BMI *overweight* dan normal member Muscle Academy Gym dari efek kerja *zumba dance* selama 60 menit.

Penelitian ini dilaksanakan di Muscle Academy Gym pada tanggal 26 Mei 2016. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen “*Two Group Pre-test dan 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.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik dengan Uji-T pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Data tes akhir *zumba dance* selama 60 menit pada kelompok BMI *overweight* dan normal diperoleh standar perbedaan antara dua mean (SE_{mxy}) = 6,31 nilai tersebut menjadi t-hitung diperoleh = 3,97 kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel pada derajat kebebasan (dk) = $n_1+n_2 - 2 = (10+10) - 2$ dan taraf kepercayaan 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel 2,10 ($t\text{-hitung} = 3,97 > t\text{-tabel} = 2,101$).

Kesimpulan akhir diperoleh melalui penelitian ini adalah efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar trigliserida memberikan pengaruh yang lebih besar pada kelompok BMI *overweight* dibandingkan dengan kelompok BMI normal member Muscle Academy Gym.

Kata kunci : *zumba dance, trigliserida, body mass index.*