

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data

Pengumpulan data digunakan sebagai data penelitian yang diperoleh dari tes awal pengambilan kadar trigliserida dan tes akhir pengambilan kadar trigliserida berdasarkan pengamatan dari hasil efek kerja *zumba dance* selama 60 menit yang benar. Adapun data-data tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Data Hasil Tes Trigliserida pada Kelompok BMI *Overweight*

Data tes awal trigliserida pada kelompok BMI *overweight* diperoleh skor level terendah 98 dan skor level tertinggi 277 dengan rata-rata (\bar{x}_1) = 133,7 simpangan baku (Sx_1) = 53,47 dan standar kesalahan mean (SEm_{x_1}) = 17,82

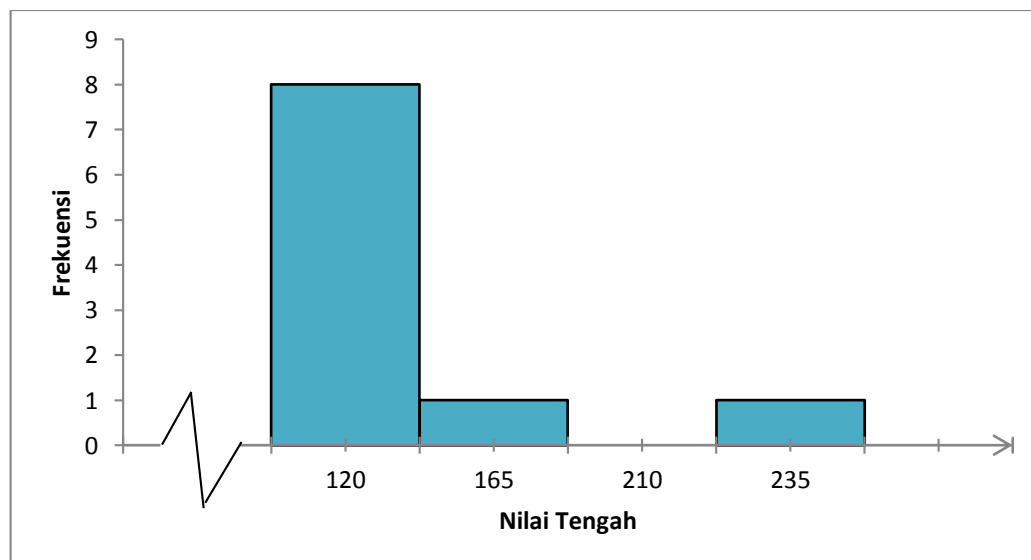
Data tes akhir trigliserida pada kelompok BMI *overweight* diperoleh skor level terendah 71 dan skor level tertinggi 197 dengan rata-rata (\bar{x}_2) = 100,1 simpangan baku (Sx_2) = 39,13 dan standar kesalahan mean (SEm_{x_2}) = 13,04

Dalam hasil tes awal dan tes akhir trigliserida pada kelompok BMI *overweight* yang diperoleh dan telah diuraikan tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram dibawah ini :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok BMI *overweight*

No	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	98-142	120	8	80%
2	143-187	165	1	10%
3	188-232	210	0	0%
4	233-237	235	1	10%
			10	100%

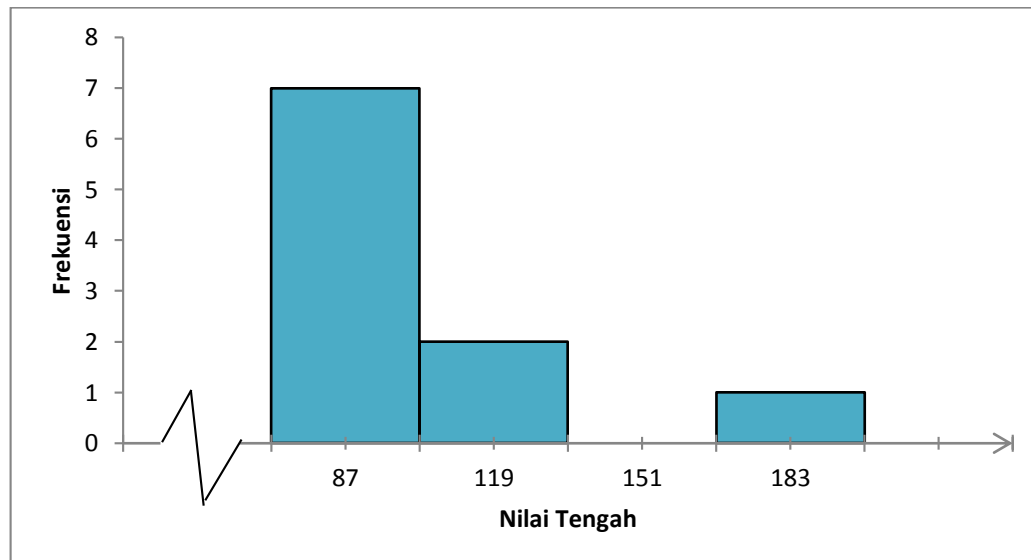
Berdasarkan tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 98-142 dengan persentase 80 % dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 188-232 dengan persentase 0 %

**Gambar. 4.1 Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar Trigliserida Pada Kelompok BMI *overweight*.**

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes akhir Kelompok BMI *overweight*

No	Kelas Interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolute	Relatif
1	71-102	87	7	70%
2	103-134	119	2	20%
3	135-166	151	0	0%
4	167-198	183	1	10%
			10	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 71-102 dengan persentase 70 % dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 135-166 dengan persentase 0 %.



Gambar. 4.2 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kadar Trigliserida Pada Kelompok BMI *Overweight*.

2. Data Hasil Tes Trigliserida pada Kelompok BMI Normal

Data tes awal trigliserida pada kelompok BMI normal diperoleh skor level terendah 58 dan skor level tertinggi 96 dengan rata-rata (y_1) = 79,3 simpangan baku (Sy_1) = 11,71 dan standar kesalahan mean ($SEMy_1$) = 3,90

Data tes akhir trigliserida pada kelompok BMI normal diperoleh skor level terendah 54 dan skor level tertinggi 85 dengan rata-rata (y_2) = 70,8 simpangan baku (Sy_2) = 10,36 dan standar kesalahan mean ($SEMy_2$) = 3,45

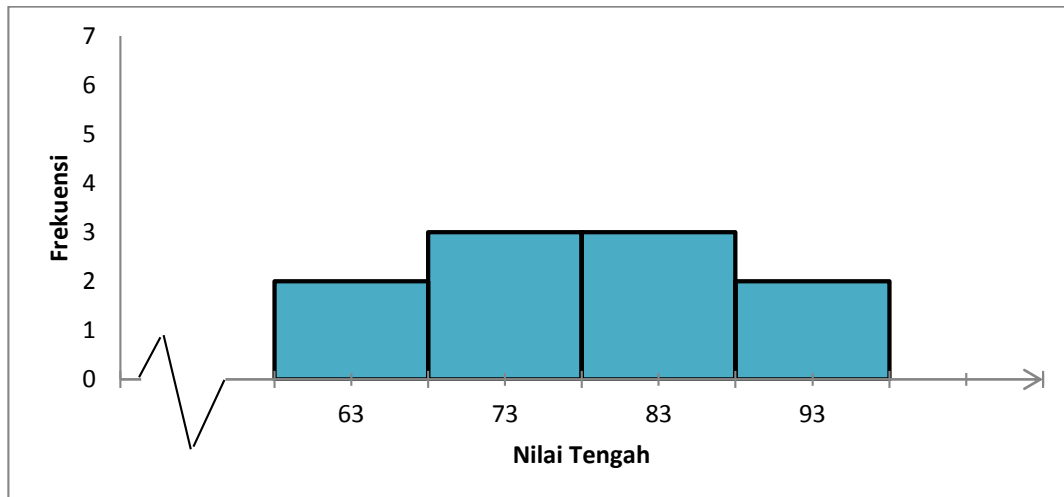
Dalam hasil tes awal dan tes akhir trigliserida pada kelompok BMI normal yang diperoleh dan telah diuraikan tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram dibawah ini :

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi tes awal kelompok BMI normal

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	58-67	63	2	20%
2	68-77	73	3	30%
3	78-87	83	3	30%
4	88-97	93	2	20%
			10	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 68-77 dan 78-87 dengan persentase 30 % dan

frekuensi terkecil terdapat pada interval 58-67 dan 88-97 dengan persentase 20 %.



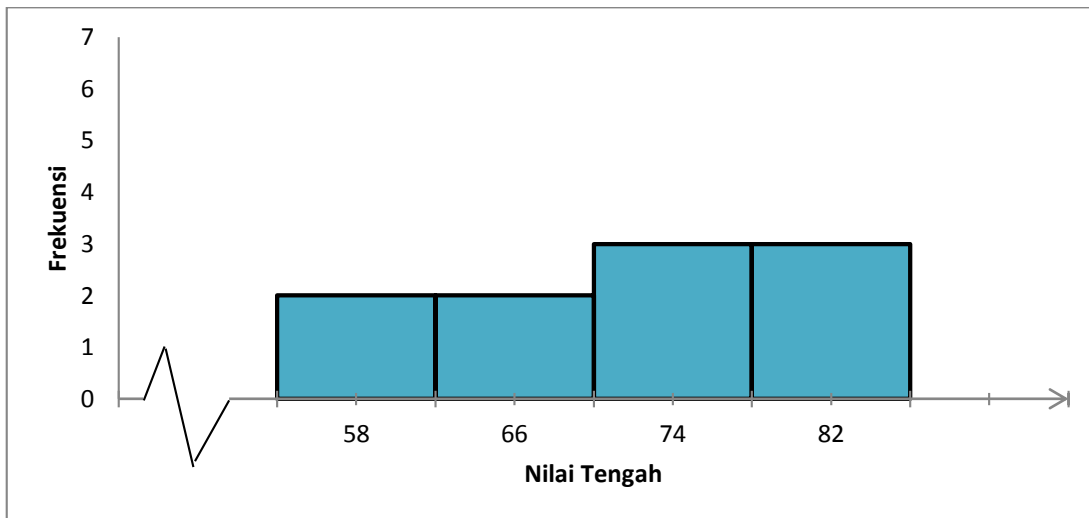
Gambar. 4.3 Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar Trigliserida Pada Kelompok BMI Normal

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi tes akhir kelompok BMI normal

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	54-61	58	2	20%
2	62-69	66	2	20%
3	70-77	74	3	30%
4	78-85	82	3	30%
			10	100%

Berdasarkan tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 70-77 dan 78-85 dengan persentase 30 % dan

frekuensi terkecil terdapat pada interval 54-61 dan 62-69 dengan persentase 20 %.



Gambar. 4.4 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kadar Triglicerida Pada Kelompok BMI Normal.

B. Pengujian Hipotesis

1. Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Kadar Triglicerida pada Kelompok BMI *Overweight*

Hasil analisis dari tes awal dan tes akhir BMI *Overweight* diperoleh nilai rata-rata (M_D) = 33,6 , simpangan baku (S_D) = 18,32 , standar kesalahan mean (SE_{MD}) = 6,1 dan t-hitung = 5,50. Hasil tersebut menghasilkan t-tabel pada derajat kebebasan (dk) = $n-1 = 10-1 = 9$ dengan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel = 2,26. Dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel (t-hitung = 5.50 > t-tabel =2,26).

Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan hipotesis nol (H_0) ditolak, hipotesis kerja (H_1) diterima, berarti efek kerja *zumba dance* selama 60 menit pada kelompok BMI *overweight* mengalami penurunan.

2. Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Kadar Trigliserida pada Kelompok BMI Normal

Hasil analisis dari tes awal dan tes akhir BMI normal diperoleh nilai rata-rata (M_D) = 8,5 , simpangan baku (S_D) = 4,90 , standar kesalahan mean (SE_{MD}) = 1,63 dan t-hitung = 5,21. Hasil tersebut menghasilkan t-tabel pada derajat kebebasan (dk) = $n-1 = 10-1 = 9$ dengan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel = 2,26. Dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel (t-hitung = 5,21 > t-tabel = 2,26).

Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan hipotesis nol (H_0) ditolak, hipotesis kerja (H_1) diterima, berarti efek kerja *zumba dance* selama 60 menit pada kelompok BMI normal mengalami penurunan.

3. Perbandingan Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Penurunan Kadar Trigliserida pada Kelompok BMI *Overweight* dan BMI Normal

Dari tes akhir kadar trigliserida pada kelompok BMI *overweight* dan BMI normal diperoleh standar perbedan antara dua mean (SE_{mxmy}) = 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 (α) = 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel 2,10.

Dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($t\text{-hitung} = 3,97 > t\text{-tabel} = 2,10$).

Berdasarkan hasil analisa data tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa efek kerja *zumba dance* selama 60 menit memberikan hasil penurunan kadar trigliserida yang lebih besar pada kelompok BMI *overweight* dengan t-hitung 5,50 , dibandingkan dengan kelompok BMI normal dengan t-hitung 5,21 member Muscle Academy Gym.