

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi data

Pengumpulan data digunakan sebagai data penelitian yang diperoleh dari tes awal pengambilan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) dan tes akhir pengambilan kadar HDL 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 HDL kelompok BMI *Overweight*

Data tes awal HDL pada kelompok BMI *overweight* diperoleh skor level terendah 36 dan skor level tertinggi 57 Dengan rata-rata ( $x_1$ ) = 47,2 simpangan baku ( $Sx_1$ ) = 7,53 dan standar kesalahan mean ( $SEmx_1$ ) = 2,51

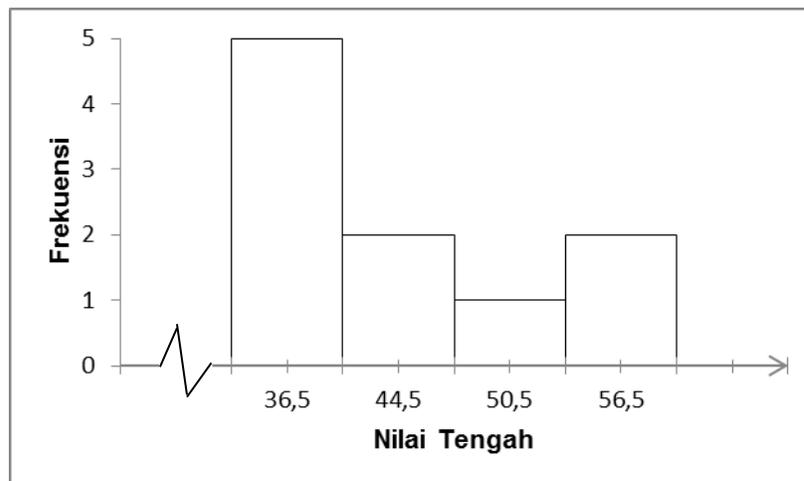
Data tes akhir HDL pada kelompok BMI *overweight* diperoleh skor level terendah 41 dan skor level tertinggi 69 Dengan rata-rata ( $x_2$ ) = 54,5 simpangan baku ( $Sx_2$ ) = 8,4 dan standar kesalahan mean ( $SEmx_2$ ) = 2,8

Dalam hasil tes awal dan tes akhir HDL 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	36 - 41	38,5	5	50%
2	42 - 47	44,5	2	20%
3	48 - 53	50,5	1	10%
4	54 - 59	56,5	2	20%
			10	100%

Berdasarkan table 4.1 diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 36 - 41 dengan persentase 50% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 48 - 53 dengan persentase 10%

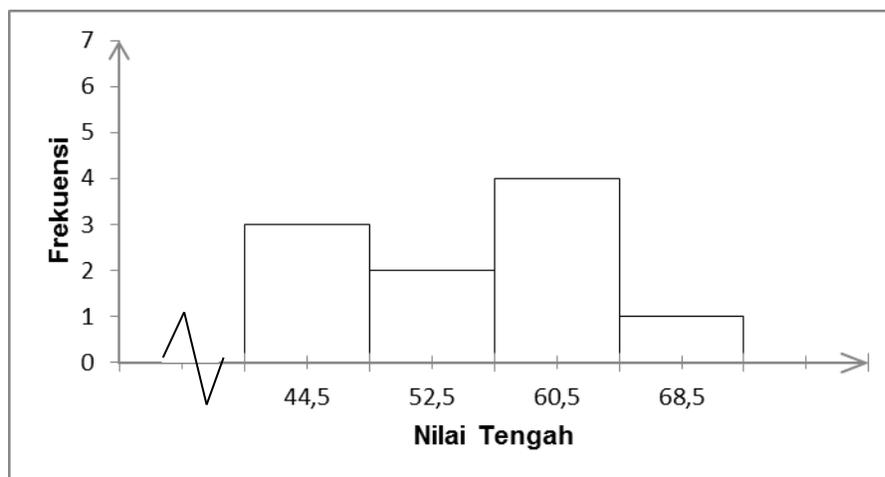


Gambar. 4.1 Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar HDL Pada Kelompok BMI *overweight*.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir HDL Kelompok BMI *Overweight*

No	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	41 – 48	44,5	3	30%
2	49 – 56	52,5	2	20%
3	57 – 64	60,5	4	40%
4	65 - 72	68,5	1	10%
			10	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 57 - 64 dengan persentase 40% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 65 - 72 dengan persentase 10%. .



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

## 2. Data Hasil HDL kelompok BMI normal

Data tes awal HDL pada kelompok BMI normal diperoleh skor level terendah 44 dan skor level tertinggi 65 Dengan rata-rata ( $y_1$ ) = 57,2 simpangan baku ( $Sy_1$ ) = 6,49 dan standar kesalahan mean ( $SEMy_1$ ) = 2,16

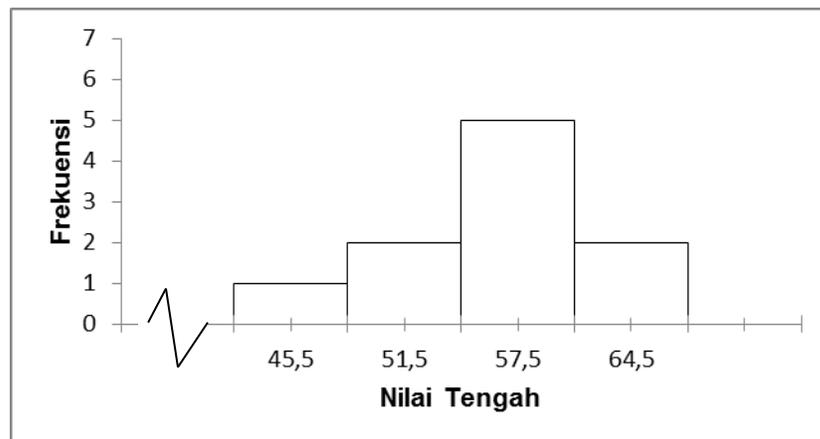
Data tes akhir HDL pada kelompok BMI normal diperoleh skor level terendah 45 dan skor level tertinggi 68 Dengan rata-rata ( $y_2$ ) = 59,7 simpangan baku ( $Sy_2$ ) = 7,2 dan standar kesalahan mean ( $SEMy_2$ ) = 2,4

Dalam hasil tes awal dan tes akhir HDL 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	43 - 48	45,5	1	10%
2	49 - 54	51,5	2	20%
3	55 - 60	57,5	5	50%
4	61 - 66	63,5	2	20%
			10	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 56 – 61 dengan persentase 50% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 44 - 49 dengan persentase 10%.

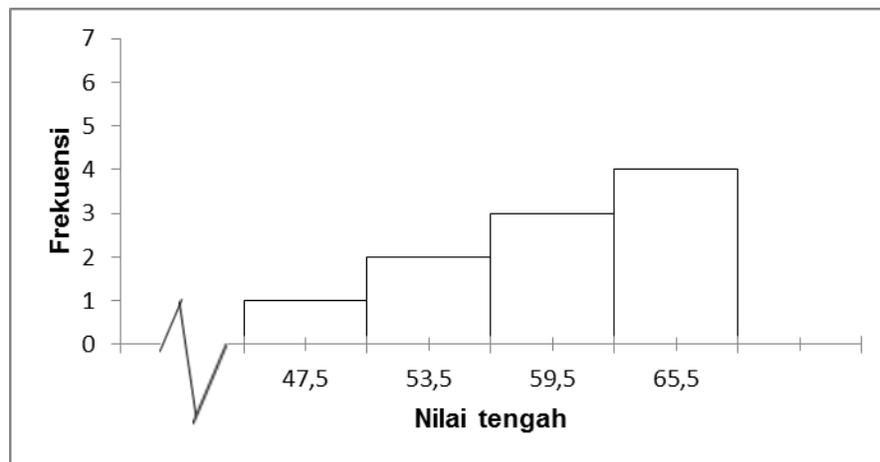


Gambar. 4.3 Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar HDL Pada Kelompok BMI Normal

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi Tes Akhir Kelompok BMI Normal

No	Kelas interval	Nilai tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	45 – 50	47,5	1	10%
2	51 - 56	53,5	2	20%
3	57 - 62	59,5	3	30%
4	63 - 68	65,5	4	40%
			10	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 63 - 68 dengan persentase 40% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 45 - 50 dengan persentase 10% .



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

## B. Pengujian Hipotesis

### 1. Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Peningkatan Kadar HDL pada kelompok BMI *Overweight*

Hasil analisis dari tes awal dan tes akhir BMI *Overweight* diperoleh nilai rata-rata ( $M_D$ ) = 7,3 simpangan baku ( $S_D$ ) = 2,14 standar kesalahan mean ( $SE_{MD}$ ) = 0,713 dan t-hitung = 10,42. Hasil tersebut menghasilkan t-tabel pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n-1$  =  $10-1$  = 9 dengan taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) =

0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel = 2,26. Dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ( $t\text{-hitung} = 10,42 > t\text{-tabel} = 2,26$ ).

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

## **2. Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Peningkatan Kadar HDL pada kelompok BMI Normal**

Hasil analisis dari tes awal dan tes akhir BMI normal diperoleh nilai rata-rata ( $M_D$ ) = 2,7 simpangan baku ( $S_D$ ) = 1,7 dan standar kesalahan mean ( $SE_{MD}$ ) = 0,56 dan t-hitung = 4,8. Hasil tersebut menghasilkan t-tabel pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n-1 = 10-1 = 9$  dengan taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) = 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel = 2,26. Dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ( $t\text{-hitung} = 4,8 > t\text{-tabel} = 2,26$ ).

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 peningkatan.

## **3. Perbandingan Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Peningkatan Kadar HDL pada kelompok BMI *Overweight* dan Normal**

Dari tes akhir kadar HDL pada kelompok BMI *overweight* dan BMI normal diperoleh standar perbedaan antara dua mean ( $SEM_{My}$ ) = 0,906 nilai tersebut menjadi t-hitung diperoleh = 5,077. Kemudian hasil perhitungan

tersebut diujikan dengan tabel pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $(N_1+N_2)-2 = (10+10) - 2$  dan taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) = 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel 2,10 ( $t\text{-hitung} = 5,077 > t\text{-tabel} = 2,10$ ).

Berdasarkan hasil analisa data tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa efek kerja *zumba dance* selama 60 menit pada kelompok BMI *overweight* lebih signifikan mengalami peningkatan dibandingkan kelompok BMI normal terhadap HDL member Muscle Academy Gym.