

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

A. PROFIL TEMPAT PENELITIAN

Tempat yang dijadikan penelitian oleh penulis yaitu Sanggar Senam Bengawan Sport Center Surakarta berada di daerah Sekarpace, Tepatnya di jalan Hos Cokroaminoto no. 55, Surakarta. Bengawan Sport berdiri pada tahun 1987, sekarang kurang lebih sudah berdiri Selama 30 tahun. Pada awal berdiri Bengawan Sport hanya memiliki fasilitas kolam renang, lapangan voli dan lapangan tenis. Bertambahnya tahun fasilitas di Bengawan Sport semakin banyak, untuk sekarang fasilitas di Bengawan Sport Center sudah memiliki kolam renang, lapangan voli, lapangan tenis, lapangan futsal, lapangan badminton, *fitness centre*, sanggar senam, karaoke dan restoran.

Sanggar senam di Bengawan Sport Center sendiri berdiri pada tahun 2010 dengan jumlah anggota sekarang 121 orang dari berbagai usia dan kalangan. Senam yang ada di sanggar senam Bengawan adalah senam Aerobik *High Impact*, senam Zumba dan senam Yoga. Senam Aerobik dan senam Zumba dilakukan setiap hari sedangkan senam Yoga hanya dilakukan seminggu sekali. Anggota di sanggar Senam ini juga menggunakan sistem member.

Penelitian ini dilakukan setiap minggu 3 kali atau lebih tepatnya 2 hari sekali selama 4 minggu, dilakukan mulai jam 4 sore- selesai. Senam dilakukan secara bergantian setiap hari dengan dibagi menjadi 2 sesi/hari. Misalnya hari senin senam Zumba dibagi menjadi 2 sesi, kemudian hari selasa dilakukan senam Aerobik *High Impact* dibagi menjadi 2 sesi. Anggota yang digunakan sebagai responden adalah anggota sanggar senam yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan.

B. KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dipaparkan dalam tabel 5.1 sebagai berikut:

Tabel 5.1 Karakteristik Usia Responden

Umur Wanita (Tahun)	Kelompok Zumba		Kelompok Aerobik <i>High Impact</i>	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
21-30 tahun	15	75 %	19	95%
31-40 tahun	5	25%	1	5%
Jumlah	20	100%	20	100%

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 5.1 responden pada kelompok Zumba jumlah usia terbanyak di *range* usia 21-30 tahun sebanyak (65%). Sedangkan jumlah usia terbanyak pada kelompok Aerobik *High Impact* di *range* usia 21-30 tahun sebanyak (95%).

2. Karakteristik Berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh)

Karakteristik responden berdasarkan IMT (indeks massa tubuh) dipaparkan dalam tabel 5.2 sebagai berikut :

Tabel 5.2 Karakteristik Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT	Kelompok Zumba		Kelompok Aerobik <i>High Impact</i>	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
<i>Overweight</i>	3	15%	4	20%
Obesitas I	13	65%	13	65%
Obesitas II	4	20%	3	15%
Jumlah	20	100%	20	100%

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 5.2 responden pada kelompok Zumba jumlah IMT terbanyak di *range* IMT 25-29,9 sebanyak (65%). Sedangkan jumlah IMT terbanyak pada kelompok Aerobik *High Impact* di *range* IMT 25-29,9 sebanyak (65%).

C. HASIL PENELITIAN

1. Berat Badan

a. Berat Badan Sebelum Di Berikan Senam

Berat Badan pada wanita di Sanggar Senam Bengawan Sport Center sebelum mendapatkan perlakuan senam dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5.3 Berat Badan Sebelum diberikan perlakuan senam

Berat badan	Kelompok Zumba		Kelompok Aerobik <i>High Impact</i>	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
51-60	4	20%	5	25%
61-70	10	50%	10	50%
71-80	6	30%	3	15%
81-90	0	0%	1	5%
91-100	0	0%	1	5%
Jumlah	20	100%	20	100%

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 5.3 berat badan sebelum diberikan senam Zumba dan Aerobik *High Impact*. Berat badan terdiri dari *range* 51-100 kg, pada kelompok Zumba jumlah responden terbanyak pada *range* berat badan 61-70 dengan jumlah 10 (50%). Sedangkan pada kelompok Aerobik *High Impact* jumlah responden terbanyak pada *range* berat badan 61-70 sebanyak 10 (50%).

b. Berat badan Sesudah Di Berikan Senam

Berat Badan pada wanita di Sanggar Senam Bengawan Sport Center sesudah mendapatkan perlakuan senam dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5.4 Berat Badan Sesudah diberikan perlakuan senam

Berat badan	Kelompok Zumba		Kelompok Aerobik <i>High Impact</i>	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
51-60	5	25%	6	30%
61-70	10	50%	11	55%
71-80	5	25%	2	10%
81-90	0	0%	0	0%
91-100	0	0%	1	5%
Jumlah	20	100%	20	100%

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 5.4 berat badan sesudah diberikan senam Zumba dan Aerobik *High Impact*. Berat badan terdiri dari *range* 51-100 kg, pada kelompok Zumba jumlah responden terbanyak pada *range* berat badan 61-70 dengan jumlah 10 (50%). Sedangkan pada kelompok Aerobik *High Impact* jumlah responden terbanyak pada *range* berat badan 61-70 sebanyak 11 (55%).

c. Penurunan Berat Badan

Penurunan berat badan pada wanita di Sanggar Senam Bengawan Sport Center sesudah mendapatkan perlakuan senam dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5.5 Penurunan berat badan Sesudah diberikan perlakuan senam

Berat badan	Kelompok Zumba		Kelompok Aerobik <i>High Impact</i>	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
< 1,2	10	50%	10	50%
≥1,2	10	50%	10	50%
Jumlah	20	100%	20	100%

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 5.5 penurunan berat badan sesudah diberikan senam Zumba dan Aerobik *High Impact*. Jumlah presentase penurunan berat badan memiliki nilai yang sama yaitu <1,2kg sebanyak 50 % dan ≥1,2 kg sebanyak 50%.

2. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisa data untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact* terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun di Sanggar Senam Bengawan Sport Surakarta terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dengan angka signifikan 0,05. Adapun hasil uji normalitas data sebagai berikut:

Tabel 5.6 Uji Normalitas dengan *Shapiro wilk*

Perlakuan	<i>Shapiro Wilk</i>
Zumba	.954
Aerobik <i>High Impact</i>	.020

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan uji *Shapiro wilk* pada tabel 5.6 diketahui bahwa data untuk senam Zumba berdistribusi normal dengan *signifikasi* 0,954 (>

0,05) sedangkan data untuk senam Aerobik *High Impact* berdistribusi tidak normal dengan *signifikasi* 0.020 ($< 0,05$).

3. Uji Homogenitas

Tabel 5.7 Uji *Lavene's Test*

<i>Lavene's test</i>	
F	<i>Sig</i>
.867	.840

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan hasil uji *Lavene's Test* pada tabel 5.7 diketahui bahwa data dari berat badan sebelum diberikan senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact* pada kedua kelompok adalah homogen dengan nilai *signifikasi* sebesar 0,840 ($P > 0,05$).

4. Uji Pengaruh

a. Uji Pengaruh Senam Zumba

Tabel 5.8 Uji *Paired Sample Test* terhadap pengaruh senam Zumba

<i>Paired Samples Test</i>	
<i>Mean</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
1.75000	.000

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* pada tabel 5.8 diketahui bahwa data nilai berat badan sebelum dan sesudah diberikan senam Zumba diperoleh *signifikasi* sebesar 0,000 ($P < 0,05$), artinya ada Pengaruh.

b. Uji Pengaruh Senam Aerobik *High Impact*

Tabel 5.9 Uji *Wilcoxon* terhadap pengaruh Aerobik *High Impact*

Wilcoxon Test	
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	
	.000

Sumber: Data Primer (2017)

Bedasarkan hasil uji *wilcoxon* pada tabel 5.9 diketahui bahwa data nilai berat badan sebelum dan sesudah diberikan senam Aerobik *High Impact* diperoleh *signifikasi* sebesar 0,000 ($P < 0,05$), artinya ada pengaruh.

5. Uji Beda Pengaruh

Tabel 5.10 Uji *Mann Whitney* untuk mengetahui beda pengaruh pemberian senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact*

<i>Test Mann Whitney</i>	
<i>Mann-whitney</i>	180.000
<i>Wilcoxon W</i>	390.000
<i>Z</i>	-594
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.553
<i>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</i>	.602 ^a

Sumber: Data Primer (2017)

Bedasarkan hasil uji *mann whitney* pada tabel 5.10 diketahui bahwa diperoleh *signifikasi* sebesar 0,553 ($P > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa “tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact*”.

