

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode penelitian yang cocok dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Rusli Lutan (2007:146) menjelaskan "Penelitian eksperimen adalah jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variabel utama dan jenis penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis yaitu tentang hubungan sebab akibat". Dalam penelitian eksperimen ini, peneliti mencari pengaruh paling sedikit dari satu buah variabel bebas terhadap satu atau lebih variabel terikat. Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian eksperimen sering juga dinamakan variabel eksperimen atau variabel treatment. Sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) dinamakan variabel kriteria atau hasil, karena menunjukkan hasil dari penelitian.

Karakteristik dari penelitian eksperimen adalah peneliti memanipulasi variabel bebas. Peneliti menentukan sifat perlakuan (*treatment* yaitu apa yang akan terjadi pada subjek penelitian) kepada siapa dan sejauh mana perlakuan ini harus diberikan. Setelah perlakuan diberikan selama waktu tertentu, peneliti kemudian mengobservasi atau mengukur kelompok yang menerima perlakuan yaitu untuk melihat perbedaannya. Demikian pula jika peneliti ingin melihat kalau perlakuan itu menyebabkan adanya perbedaan. Pada penelitian ini penulis mengambil judul "Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh." Variabel bebasnya yaitu senam aerobik, tari zumba dan tari jaipong yang akan mempengaruhi variabel terikat, yaitu perubahan kadar lemak tubuh.

2. Desain Penelitian

Nancy Trisari Schiff, 2014

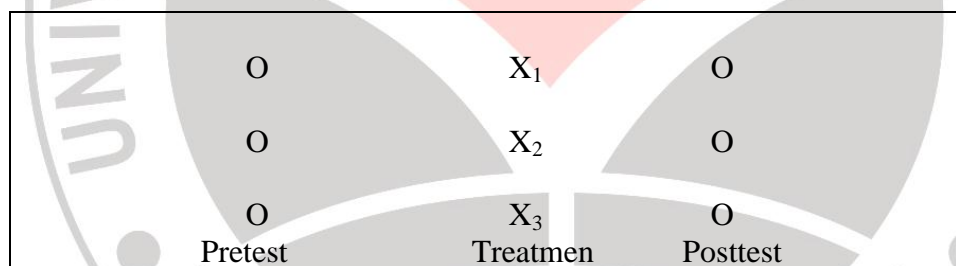
Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi-Experimental Designs* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *The Nonequivalent Control Group Design* oleh Gay.et.all (2006:258) Menjelaskan sebagai berikut :

This design should be familiar to you since it looks very much like the pretest-posttest control group design. The only difference is that it involves random assignment of intact groups to treatments, not random assignment of individuals. In nonequivalent control group design, two (or more) treatment groups are pretest, administered a treatment, and posttestd.

Dalam *The Nonequivalent Control Group Design* dijelaskan bahwa desain ini terlihat mirip dengan desain pretes-posttest control group. Perbedaannya hanya terletak pada penugasan acaknya yang ditunjukkan pada suatu kelompok yang utuh bukan penugasan acak secara individual. Dalam *desain nonequivalent control group* dua (atau lebih) kelompok diberikan pretest, lalu mendapatkan perlakuan, setelah itu diberikan posttest. Desain gambar terdapat pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1

The Nonequivalent Control Group Design
(Gay.et.all. 2006:255)

Keterangan gambar :

X₁ = Treatment senam aerobik

X₂ = Treatment tari zumba

X₃ = Treatment tari jaipong

O = Pretest dan posttest kadar lemak tubuh dengan menggunakan alat ukur kadar lemak HBF306.

Dalam hal ini, peneliti melakukan penelitian kepada tiga kelompok yaitu senam aerobik, tari zumba dan tari jaipong, dengan tidak melakukan random sampel karena sampel yang digunakan adalah sampel yang ada dalam masing-masing kelompok

aktivitas, teratmen dilakukan sesuai dengan aktivitas masing-masing, peretest serta posttest dilakukan dengan mengukur kadar lemak tubuh masing-masing sampel.

B. Subyek Penelitian

1. Populasi

Dalam beberapa hal populasi dapat diartikan sebagai sekelompok kelas-kelas, sekolah-sekolah, fasilitas-fasilitas, dan sebagainya. Sedangkan populasi menurut Rusli Lutan (2007:82) adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti, yaitu kelompok dimana peneliti ingin mengeneralisasikan temuan penelitiannya. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswi yang mengikuti UKM Senam Aerobik sebanyak 20 mahasiswi, UKM Modern Dance sebanyak 20 orang, dan UKM Tari Jaipong sebanyak 10 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto 2010:174). Sejalan dengan pernyataan tersebut Sugiyono (2011:82) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tehnik *convenience sample* dalam Freankel (2005:100) menyatakan :

Convenience samples cannot be considered representative of any population and should be avoided if at all possible. Unfortunately, sometimes they are the only option a researcher has. When such is the case, the researcher should be especially careful to include information on demographic and other characteristics of the sample studies.

Pernyataan diatas mengatakan bahwa tehnik ini tidak representatif untuk populasi apapun dan harus dihindari jika memungkinkan. Namun terkadang tehnik ini merupakan satu-satunya pilihan yang bisa diterapkan oleh peneliti. Peneliti harus berhati-hati dalam memasukan informasi demografi dan karakteristik lain dari sample ini. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sampel seadanya dilapangan (*total*), tidak ada pemilihan secara acak serta tidak ada persyaratan khusus untuk pemilihan sampel.

Sampel penelitian dibagi menjadi tiga kelompok (Senam Aerobik sebanyak 20 orang, Tari Zumba sebanyak 20 orang, dan Tari Jaipong sebanyak 10 orang. Berikut terdapat tabel ketiga kelompok sampel pada tabel 3.1.

Tabel 3.1.
Sampel Kelompok Senam Aerobik, Tari Zumba, dan Tari Jaipong

Rentang Usia	Kelompok	Sampel
19 – 23 thn	Senam Aerobik	20
	Tari Zumba	20
	Tari Jaipong	10

C. Definisi Operasional

Definisi operasional ialah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan, oleh karena itu penulis perlu menggambarkan definisi yang berkaitan dengan istilah-istilah yang terkait dengan penelitian dengan mengacu pada literatur.

- a. Dampak menurut KBBI adalah benturan, pengaruh yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif. Dalam penelitian ini dampak yang dimaksud adalah melihat suatu pengaruh latihan yang dilakukan oleh peneliti yaitu senam aerobik, tari zumba dan tari jaipong terhadap perubahan kadar lemak tubuh.
- b. Aktivitas merupakan kegiatan atau keaktifan. Jadi segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik, merupakan suatu aktifitas (Mulyono, 2001:26). Dalam penelitian ini aktivitas yang dilakukan adalah kegiatan fisik aerobik. Aktivitas aerobik Rusli Lutan (2002:46) memberikan penjelasan mengenai istilah aerobik yaitu kegiatan pengertian yang meliputi pemasukan, pengangkutan, dan pemanfaatan oksigen. Pemanfaatan oksigen ini akan membantu proses metabolisme energi secara aerobik dengan sempurna.
- c. Senam aerobik adalah olahraga yang gerakannya dipilih dan dilakukan sesuai dengan keinginan pelakuknya dan menggunakan iringan musik. Hal ini sependapat dengan yang dikemukakan oleh Tangkudung (2004:5) yaitu serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik

yang juga dipilih sehingga mengeluarkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu.

- d. Tari zumba dalam penelitian ini merupakan kombinasi gerakan dari basic dance dengan tarian samba, salsa, cha-cha, hip-hop, tae-bo, dan lainnya. Seperti yang diungkapkan oleh Perez dan Greenwood-Robinson (2009:8) mengatakan : *“Zumba fitness is a new kind of dance workout, inspired by Latin American music and Latin American dances. This exercise combines the basics of dance merengue, salsa, samba, cumbia, reggaeton and other Latin American dances, uses basic aerobic steps, but also enriches their composition of the other dances like hip-hop, belly dancing, Indian, African dance”*
- e. Tari jaipong adalah sebuah repertoar tari yang kekuatan gerakannya diawali dari yang berbasis kerakyatan, seperti ketuk tilu, bajidor, pencak silat, dan kesenian rakyat lainnya (Rusliana 2009:2). Dalam penelitian ini gerakan dalam tari jaipong yang dilatih merupakan gerakan-gerakan yang bersifat latihan aerobik dengan tempo, durasi, dan intensitas sesuai atau sama dengan senam aerobik.
- f. Kadar lemak tubuh dalam penelitian ini merupakan jumlah presentase lemak yang terkandung dalam tubuh manusia yang bukan termasuk tulang, otot, jaringan dan cairan, Jennifer R. Scoot (2024:2) mengatakan bahwa *“Bodyfat percentage is that percentage of body mass that is not made up of bone, muscle, connective tissue, and fluids, that is everything else.”*

D. Instrumen Penelitian

1. Alat Ukur Kadar Lemak

Alat ukur diperlukan dalam proses pengumpulan data, sehingga dengan alat ini akan mendapatkan data yang merupakan hasil pengukuran. Seperti yang dikatakan Nurhasan (2000:1) : *“Tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data.”* Pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal dan akhir penelitian atau sebelum dan sesudah treatment diberikan. Jenis instrumen yang digunakan adalah tes berat badan. Berikut rincian alat tes kadar lemak HBF306 :

Nama Tes : Tes Kadar Lemak

- Tujuan : Untuk mengukur kadar lemak tubuh
 Alat Tes : HBF306 Alat pengukur kadar lemak tubuh
 Pelaksanaan Tes : Dilaksanakan sebelum dan sesudah treatment diberikan.



Gambar 3.3. Alat Ukur Kadar Lemak HBF306
(sumber pribadi)

Cara kerja alat tes kadar lemak HBF306 adalah :

- Memasukan data usia
- Memasukan data tinggi badan
- Memasukan data berat badan
- Memegang alat dengan kedua tangan menggenggam menutupi bagian logam dari kedua sisi kanan dan kiri alat
- Akan muncul nilai kadar lemak secara otomatis

Validitas instrument penelitian dilakukan dengan cara membandingkan hasil pengukuran kadar lemak menggunakan alat HBF306 dengan pengukuran menggunakan dengan teknik *skinfold*. Berikut hasil penghitungan perbandingan kedua instrumen penelitian pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2.
Perbandingan Instrumen Penelitian

Subjek	Kadar lemak HBF306	Skinfold
A	34,2	34,5
B	24,3	23,9
C	25,9	25,6
D	24,7	24,9
E	20,2	20,5

Dari hasil penghitungan Uji-T ditemukan bahwa kedua kelompok data ini tidak berbeda secara signifikan. (Kriteria pengujian, Jika $-t(1-\frac{1}{2}\alpha) < -0.072 < t(1-\frac{1}{2}\alpha)$ Hipotesis (H_0) diterima) dan berada pada daerah penerimaan H_0 ($-2.306 < t < 2.306$),

dalam artian kedua alat ukur ini valid untuk digunakan sebagai instrument penelitian terhadap kadar lemak tubuh.

Pengujian reliabilitas instrument dilakukan dengan menggunakan teknik test-retest. Dengan mengacu pada hasil pengujian validitas dan reliabilitas tes tersebut, maka dapat diketahui taraf signifikansi validitas dan reliabilitas tes yang dijadikan sebagai instrumen pengumpul data kadar lemak bagi subyek eksperimen.

2. Intesitas Latihan

Intesitas latihan yaitu kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Intesitas latihan untuk aktivitas ritmik adalah berkisar antar 60-70% dengan volume/durasi latihan yang lama (60 menit). Intesitas latihan dilakukan dengan mengukur denyut nadi dengan rumus : Denyut nadi maksimal (DNM) = 220 – umur (dalam tahun). Intesitas latihan mengacu pada program latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip overload, dengan secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (*repetition*), serta kadar intesitas dari repetisi tersebut. Harsono (2007:6). Dalam program latihan Senam Arobik, Tari Zumba dan Tari Jaipong ini menggunakan persentase intermediate latihan antara 50% - 70%. Berikut terdapat tabel sakala intesitas latihan pada gambar 3.3.

Tabel 3.3.
Skala Intesitas Latihan

Nomor Intesitas	Persentase dari Prestasi maksimal atlet	Intesitas
1	30 – 50 %	Low
2	50 – 70 %	Intermediate
3	70 – 80 %	Medium
4	80 – 90 %	Sub-maximal
5	90 – 100 %	Maximal
6	100 – 105 %	Super-maximal

(Sumber, Harsono, Teori dan Metodologi Pelatihan, 2007)

3. Validitas Internal

Validitas internal instrument dikembangkan menurut teori yang relevan, sedangkan validitas eksternal instrument dikembangkan dari fakta empirik. Sehingga dalam penyusunan instrument yang baik harus memperhatikan teori dan fakta lapangan.

Validitas internal adalah pengendalian terhadap variabel-variabel luar yang dapat menimbulkan intervensi lain. Adapun variabel-variabel yang mempengaruhi validitas internal adalah sebagai berikut :

- a. Pengaruh sejarah, pertumbuhan, perkembangan dan kematangan kemampuan, dan regresi statistika. Hal ini dikontrol dengan desain penelitian dan pemilihan sampel yang sesuai.
- b. Pengaruh instrument yang sebelum digunakan, terlebih dahulu diadakan uji coba untuk menentukan tingkat validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang akan dipergunakan.
- c. Pengaruh kehilangan peserta eksperimen. Hal ini dapat diupayakan dengan cara dikontrol terus menerus dengan memotivasi dan monitor kehadiran eksperimen, sehingga diharapkan tidak terjadi sampel yang mortal.
- d. Pengaruh tes. Dikontrol dengan memberikan selang waktu yang cukup untuk mengembalikan kondisi tubuh subyek kepada keadaan pulih melalui istirahat yang cukup. Sebagai contoh, pada tes awal yang telah dilakukan, tidak secara langsung diberikan perlakuan sesuai dengan program yang telah dipersiapkan, akan tetapi program diberikan setelah berselang beberapa hari istirahat. Demikian pula pada saat diberikan tes akhir, subyek diberikan waktu istirahat selama satu hari untuk mengembalikan kondisi ke pulih asal.

4. Validitas Eksternal

Validitas populasi menyangkut identifikasi populasi yang akan digeneralisasikan berdasarkan eksperimen. Kemudian pengaruh interaksi anatar efek perlakuan dan variabel personal dikontrol dengan cara memberikan batasan yang jelas terhadap kriteria karakteristik subyek eksperimen (sampel) maupun populasi. Dalam hal ini, batasan yang diberikan terhadap sampel maupun populasi adalah adanya kelompok mahasiswa yang tergabung dalam unit kegiatan olahraga mahasiswa, sedangkan validitas ekologi menyangkut masalah identifikasi populasi yang akan digeneralisasikan berdasarkan hasil eksperimen kepada kondisi lingkungan yang lain. Validitas ini dikontrol dengan cara :

- a. Seluruh program latihan disusun dan terjadwal secara jelas
- b. Tempat latihan yang digunakan kondisi yang sama

- c. Instruktur yang ditunjuk terdiri dari peneliti, 1 orang pelatih tari zumba dan 1 orang pelatih jaipong yang berkompeten atau yang dianggap mengetahui dan memahami tentang metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini.

E. Prosedur Penelitian

1. Variabel-variabel Penelitian

Variabel-variabel penelitian di dalam tesis ini adalah sebagai berikut :

1) Variabel bebas (*Independent Variabel*), yaitu :

- a) Latihan Senam Aerobik (X_1)
- b) Latihan Tari Zumba (X_2)
- c) Latihan Tari Jaipongan (X_3)

2) Variabel terikat (*dependent variabel*), yaitu :

- a) Penurunan kadar lemak (Y)

F. Pelaksanaan Penelitian

Wilayah kajian yang menjadi latar penelitian ini adalah lingkup Sekolah Tinggi Pendidikan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi. Perguruan Tinggi ini melaksanakan Unit Kegiatan Mahasiswa Senam dan Unit Kegiatan Mahasiswa Tari Jaipong.

Perguruan Tinggi yang diteliti bernama Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi, yang beralamat di Jalan Permana Nomor 32 B, Kecamatan Cimahi Utara, Kota Cimahi, Kode Pos 40512, Provinsi Jawa Barat. Perguruan Tinggi ini didirikan pada tanggal 12 Juli 1986, melalui Surat Keputusan Ketua Yayasan Pendidikan Tinggi Pasundan Nomor : 69/SK/YDP/VI/1986.

Perguruan Tinggi dalam naungan Yayasan Pendidikan Tinggi Pasundan termasuk Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan Cimahi tidak terlepas dari tujuan dan cita-cita Paguyuban Pasundan sebagai organisasi induknya yakni turut aktif mencerdaskan kehidupan bangsa (*merangan kabodoan*) dan turut aktif meningkatkan kesejahteraan (*merangan kokoro*) khususnya di Tatar Sunda dan umumnya diseluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Setiap kelompok akan melaksanakan latihan pada masing-masing kelompok aktivitas, dengan frekuensi 3 kali per minggu selama 16 kali pertemuan, karena menurut Tite, dkk (2007) mengatakan bahwa :

Dalam pelaksanaan pengaturan lama latihan diharuskan mempertimbangkan tingkat kelelahan secara fisiologis. Latihan yang dilakukan dalam waktu yang lama pada setiap kali latihan belum tentu dapat mampu meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet. Hal penting yang perlu dipertimbangkan dalam pelaksanaan pengaturan lama latihan dan intensitas latihan harus mencapai batas minimal (training zone), beban latihan sebaiknya dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis mengambil kesimpulan untuk melakukan penelitian ini, akan dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam satu minggu dengan jumlah keseluruhan latihan 16x pertemuan. Berikut ini adalah jadwal kegiatan latihan yang dilaksanakan pada tabel 3.4, 3.5, dan 3.6.

Tabel 3.4. Jadwal Penelitian Senam Aerobik

No	Deskripsi	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1	Tes Awal (Pretest) Kadar Lemak Tubuh	Rabu, 13 Novmber 2013	15.00 – 17.30	Lap STKIP Pasundan Cimahi
2	Treatment latihan Senam Aerobik - Low impact - High Impact - Mix impact	Senin, 18 November 2013	15.00 – 17.30	Lap STKIP Pasundan Cimahi
		Rabu, 20 November 2013	15.00 – 17.30	
		Kamis, 21 November 2013	15.00 – 17.30	
		Senin, 25 November 2013	15.00 – 17.30	
		Rabu, 27 November 2013	15.00 – 17.30	
		Kamis, 28 November 2013	15.00 – 17.30	
		Senin, 2 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Rabu, 4 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Kamis, 5 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Senin, 9 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Rabu, 11 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Kamis, 12 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Senin, 16 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Rabu, 18 Desember 2013	15.00 – 17.30	
Kamis, 19 Desember 2013	15.00 – 17.30			
Senin, 23 Desember 2013	15.00 – 17.30			
3	Tes Akhir (Postest) Kadar Lemak Tubuh	Kamis, 26 Desember 2013	15.00 – 17.30	Lap STKIP Pasundan

				Cimahi
--	--	--	--	--------

Tabel 3.5. Jadwal Penelitian Tari Zumba

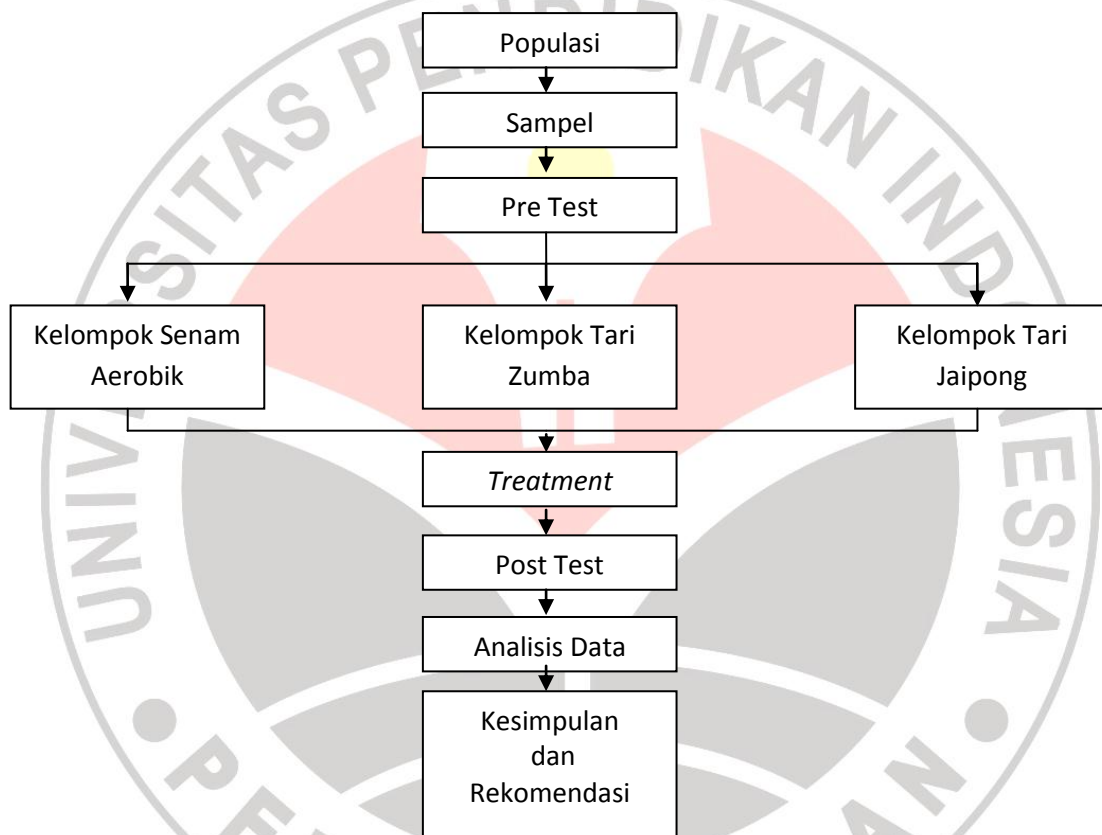
No	Deskripsi	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1	Tes Awal (Pretest) Kadar Lemak Tubuh	Rabu, 13 Novmber 2013	15.00 – 17.30	Hall STKIP Pasundan Cimahi
2	Teratment Latihan Tari Zumba - Zumba Bollywod - Zumba Hiphop - Zumba Samba - Zumba Salsa - Zumba Latin	Senin, 18 November 2013	15.00 – 17.30	Hall STKIP Pasundan Cimahi
		Rabu, 20 November 2013	15.00 – 17.30	
		Kamis, 21 November 2013	15.00 – 17.30	
		Senin, 25 November 2013	15.00 – 17.30	
		Rabu, 27 November 2013	15.00 – 17.30	
		Kamis, 28 November 2013	15.00 – 17.30	
		Senin, 2 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Rabu, 4 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Kamis, 5 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Senin, 9 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Rabu, 11 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Kamis, 12 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Senin, 16 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Rabu, 18 Desember 2013	15.00 – 17.30	
Kamis, 19 Desember 2013	15.00 – 17.30			
Senin, 23 Desember 2013	15.00 – 17.30			
3	Tes Akhir (Postest) Kadar Lemak Tubuh	Kamis, 26 Desember 2013	15.00 – 17.30	Hall STKIP Pasundan Cimahi

Tabel 3.6. Jadwal Penelitian Tari Jaipong

No	Deskripsi	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1	Tes Awal (Pretest) Kadar Lemak Tubuh	Selasa, 12 Novmber 2013	15.00 – 17.30	Ruang Kelas 8 STKIP Pasundan Cimahi
2	Treatmen Tari Jaipong - Jaipong Bajidor Kahod - Jaipong Mojang Periangen - Jaipong Kembang Tanjung - Jaipong Senggot - Jaipong Kandangan	Selasa, 19 November 2013	15.00 – 17.30	Ruang Kelas 8 STKIP Pasundan Cimahi
		Rabu, 20 November 2013	15.00 – 17.30	
		Jumat, 22 November 2013	15.00 – 17.30	
		Selasa, 26 November 2013	15.00 – 17.30	
		Rabu, 27 November 2013	15.00 – 17.30	
		Jumat, 29 November 2013	15.00 – 17.30	
		Selasa, 3 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Rabu, 4 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Jumat, 6 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Selasa, 10 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Rabu, 11 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Jumat, 13 Desember 2013	15.00 – 17.30	
		Selasa, 17 Desember 2013	15.00 – 17.30	
Rabu, 18 Desember 2013	15.00 – 17.30			
Jumat, 20 Desember 2013	15.00 – 17.30			
Selasa, 24 Desember 2013	15.00 – 17.30			
3	Tes Akhir (Postest) Kadar Lemak Tubuh	Kamis, 26 Desember 2013	15.00 – 17.30	Ruang Kelas 8 STKIP Pasundan Cimahi

G. Skema Pengumpulan Data

Prosedur Penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti sebagai berikut :



Bagan 3.1. Alur Penelitian Dampak Aktivitas Senam Aerobik , Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh

H. Pengolahan dan Analisis Data

Data mentah yang telah dilakukan peneliti tidak akan ada gunanya jika tidak dianalisa. Analisa data merupakan bagian yang sangat penting dalam metode ilmiah. Karena dengan analisa tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Data mentah yang telah terkumpul dipecahkan

menjadi beberapa kelompok, serta dikategorisasikan, dilakukan manipulasi dan diproses sedemikian rupa sehingga data tersebut mempunyai makna untuk menjawab masalah penelitian dan bermanfaat dalam menguji hipotesa.

Pengumpulan data yang dimaksudkan untuk memperoleh hasil yang bersifat nyata dan dapat dipercaya. Untuk melakukan pengujian hipotesa dari metoda yang diberikan apakah terdapat perbedaan yang cukup berarti atau tidak sama sekali, serta hasil metoda itu apakah ada kemajuan atau tidak.

Selanjutnya melakukan perhitungan secara statistika dari data-data yang terkumpul melalui hasil tes akhir. Kemudian menyusun, mengolah dan menganalisis data tersebut dengan menggunakan rumus-rumus statistik.

- a. Jika data normal dan homogen, uji perbedaan rerata (tiga sampel) dapat dilakukan dengan uji ANOVA.
- b. Jika data tidak normal, uji perbedaaan rerata (dua sampel) dilakukan dengan metode Mann-Whitney (antara dua kelompok ekstrakurikuler) dan Wilcoxon (pre test dan post test).
- c. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan SPSS 17.0.