

sar 0,15% terhadap beban kerja, berkorelasi positif tetapi tidak bermakna ($r=0,08$; $P=0,79$).

Data tersebut menyokong kebenaran hipotesis kedua.

Kesimpulan: dari faktor yang diselidiki yang berpengaruh terhadap beban kerja TBBM adalah gerakan tari dan kebisingan gong pengiring; sedangkan berat busana tari dan penonton peranannya sangat kecil.

Penelitian III yang sifatnya "longitudinal study" dengan latihan TBBM secara teratur dan berkesinambungan selama 8 minggu memberikan pengaruh terhadap parameter fisiologis sebagai berikut:

a) penurunan denyut nadi istirahat; pada KOC nilai rata-rata penurunan sebesar 8,8/menit, sedangkan pada KK sebesar 2,2/menit ($t=-7,4$; $P=0,000$);

b) penurunan tekanan darah sistolik; pada KOC nilai rata-rata penurunan 7.1 mmHg, pada KK 1,8 mmHg ($t=-3,5$; $P=0,001$); penurunan tekanan darah diastolik pada KOC sebesar 4,5 mmHg, pada KK 0,50 mmHg ($t=-3,6$; $P=0,001$);

c) peningkatan kapasitas aerobik maksimal; pada KOC nilai rata-rata perubahan sebesar 7,8 ml/kg/menit sedang pada KK 0,43 ml/kg/menit ($t=5,8$; $P=0,000$);

d) peningkatan densitas tubuh; pada KOC nilai rata-rata perubahan 0,001 pada KK 0,000 ($t=2,6$; $P=0,01$);

e) penurunan persen lemak tubuh; pada KOC nilai rata-rata

perubahan 0,5%, pada KK 0,2% ($t=-1,9$; $P=0,05$);

f) penurunan berat lemak tubuh; pada KOC nilai rata-rata perubahan sebesar 0,25 kg, pada KK sebesar 0,02 kg ($t=-2,2$; $P=0,02$);

g) peningkatan berat tanpa lemak; pada KOC nilai rata-rata perubahan sebesar 0,6 kg, pada KK sebesar 0,7 kg ($t=-0,5$; $P=0,57$);

h) penurunan endomorf tubuh; pada KOC nilai rata-rata perubahan sebesar 0,26 , pada KK sebesar 0,05 ($t=-3,4$; $P=0,001$);

i) perubahan mesomorf; pada KOC nilai rata-rata perubahan sebesar 0,26 , pada KK 0,30 ($t=0,25$; $P=0,80$);

j) perubahan ektomorf; pada KOC nilai rata-rata perubahan 0,01 pada KK 0,08 ($t= 1,02$; $P=0,31$);

k) penurunan kolesterol total; pada KOC nilai rata-rata perubahan 36,6 mg%, pada KK 15,47 mg% ($t=10,85$; $P= 0,000$);

l) penurunan trigliserida; pada KOC nilai rata-rata perubahan 21,5 mg%, pada KK 3,94 mg% ($t=10,85$; $P=0,000$);

m) penurunan "LDL-C"; pada KOC nilai rata-rata perubahan 36,8 mg%, pada KK 16,6 mg% ($t=8,53$; $P=0,000$);

n) peningkatan "HDL-C"; pada KOC nilai rata-rata perubahan 8,2 mg% , dan pada KK 2,3 mg% ($t=5,32$; $P= 0,001$);

o) penurunan rasio kolesterol total/"HDL-C"; pada KOC nilai rata-rata perubahan 0,93, pada KK 0,31 ($t= 6,73$; $P=0,001$);