

BAB 5**ANALISIS HASIL PENELITIAN**

Dalam bab ini akan dibahas tentang deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis, deskripsi data yang akan disajikan menyangkut tentang rata-rata, simpangan baku, rentangan nilai tertinggi dan terendah, uji normalitas data serta uji homogenitas data yang diperoleh dari membandingkan Vo2 maks hasil tes treadmill, tes ergocycle dan tes lari 12 menit. Adapun hasil penelitian tersebut sebagai berikut :

5.1 Deskripsi Data

Dalam deskripsi data akan disajikan hasil deskripsi subjek coba menyangkut tinggi badan, berat badan, umur serta hasil penelitian terhadap kelompok perlakuan : tes Treadmill (Astrand), tes Ergocycle (Astrand), tes lari 12 menit (Cooper). Berikut ini akan dipaparkan hasil penelitian pada subjek coba.

5.1.1 Umur, TB, BB, BMI

Tabel 5.1 Data deskriptif, umur, tinggi badan, berat badan dan BMI (Body Mass Index)

	Rerata	SD	
Usia/Umur	21	96	
Tinggi badan	168	2,7	
Berat badan	61	2,0	
BMI	21	1,0	

Ket : Umur dalam Th, Tb dalam cm, BB dalam kg

5.2 Uji normalitas pengukuran HR awal dan HR akhir

Tabel 5.2

Uji normalitas variabel menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* terhadap HR awal pada latihan

	Rerata	SD	K-SZ	P
Nadi awal Treadmill	0,86	0,3	0,1	0,111
Nadi awal Ergocycle	0,90	0,7	0,651	0,790
Nadi awal Lari 12 menit	0,77	0,6	0,475	0,978

Tabel 5.3

Data Pengukuran nadi awal, nadi akhir treadmill, ergocycle dan lari 12 menit

	Nadi awal	Nadi akhir	Catatan
Treadmill	86,46 ±2,84	185,46±6,33	
Ergocycle	90,23±7,87	115,61±11,90	
Lari 12 menit	77,53±6,82	156,00±13,00	

Ket : Hasil rerata pengukuran nadi awal menunjukkan nadi awal tes lari 12 menit paling rendah dan rerata nadi akhir menunjukkan nadi akhir tes treadmill paling tinggi.

5.3 Hasil analisis statistik pengukuran VO2 maks

Tabel 5.4 Data hasil pengukuran VO2 maks cara Treadmill, Ergocycle dan lari 12 menit.

Paired Samples Statistics

	Mean	SD
VO2 max Treadmill	30,64	2,12
VO2 max Lari	41,41	5,10
VO2 max Ergocycle	48,93	13,53

Dari hasil statistik diatas menunjukkan :

VO2 maks cara Treadmill : 30,64± 2,12 ml/kgBB/menit

VO2 maks cara Ergocycle : 48,93 ± 13,53 ml/kgBB/menit

VO2 maks cara Lari 12 menit : 41,41± 51,10 ml/kgBB/menit

Tabel 5.5 Uji -t hasil pengukuran VO2 maks cara Treadmill, Ergocycle dan lari 12 menit.

Variabel	P
VO2 max Treadmill VO2 max Ergocycle	0,000
VO2 max Treadmill VO2 max Lari	0,000
VO2 max Ergocycle VO2 max Lari	0,126

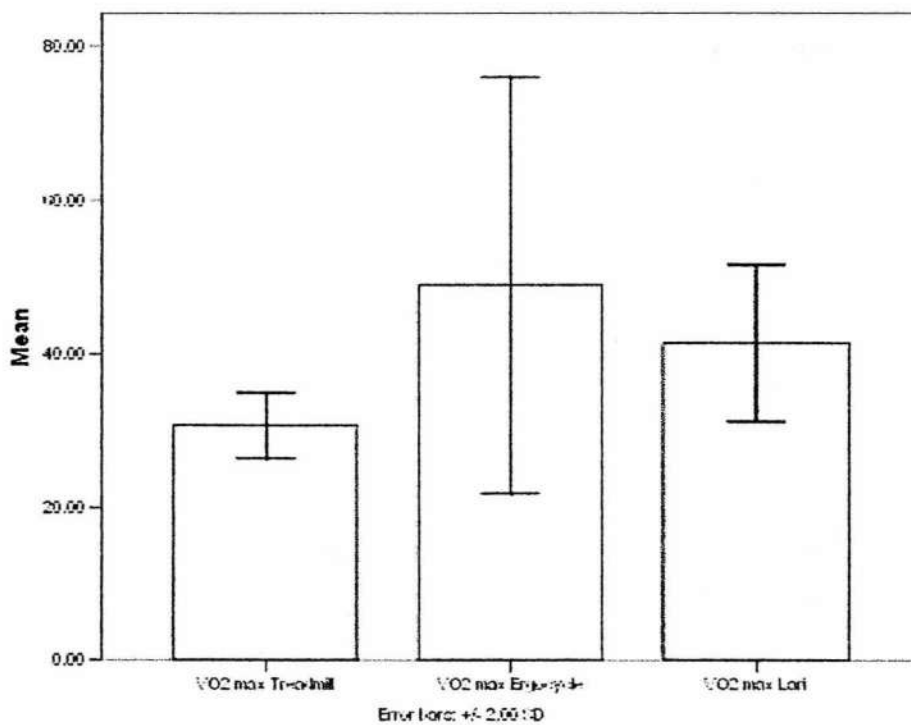
Ket :

Uji beda hasil pengukuran VO2 maks cara Treadmill dibanding Ergocycle : $p = 0,000$

Uji beda hasil pengukuran VO2 maks cara Treadmill dibanding Lari 12 menit : $p = 0,000$

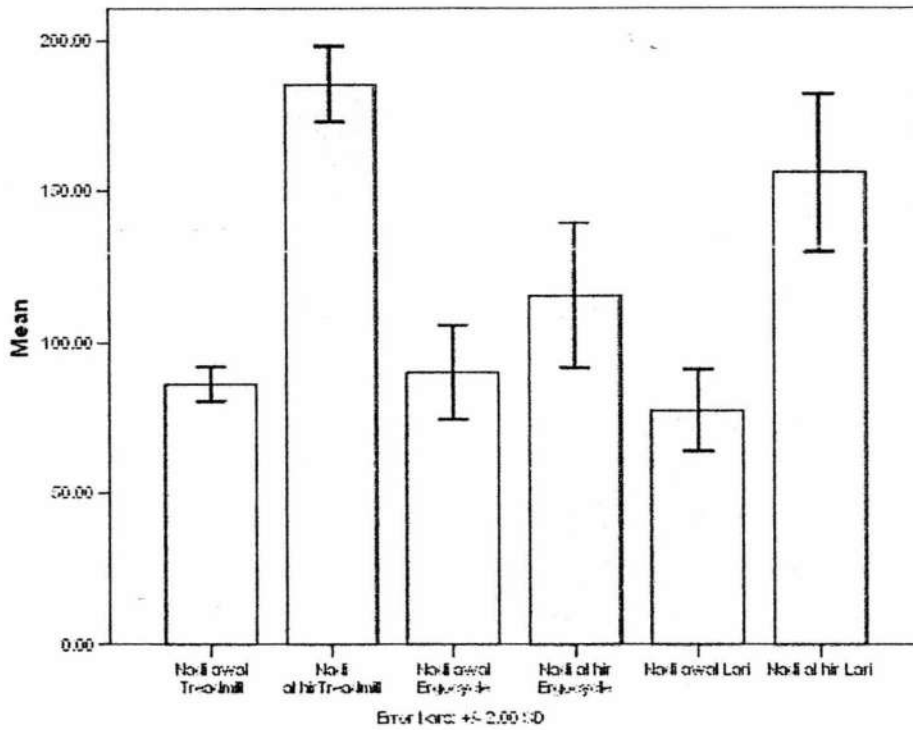
Uji beda hasil pengukuran VO2 maks cara Ergocycle dibanding Lari 12 menit : $p = 0,126$

Dari data diatas menunjukkan bahwa pengukuran VO2 maks paling tinggi adalah Ergocycle sedangkan yang paling rendah adalah Treadmill



Gambar 5.1 Grafik pengukuran VO2 maks cara Treadmill, Ergocycle dengan lari 12 menit

Ket : VO2 maks Ergocycle lebih tinggi dari VO2 maks Treadmill dan Lari 12 menit



Gambar 5.2 Grafik Frekuensi nadi awal dan nadi akhir pengukuran VO2 maks cara Treadmill, Ergocycle dengan lari 12 menit

Ket : Nadi Treadmill lebih tinggi dari Ergocycle dan Lari 12 menit