

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Ada dua kancan penelitian yang dipakai disini, yaitu kost putri " X (sebagai kelompok eksperimen) dan kost putri " Y "(sebagai kelompok kontrol). Dipilihnya kedua kancan penelitian ini dengan pertimbangan antara lain :

- a. Sampel penelitian relatif mudah didapat
- b. Aktifitas sehari-hari subjek penelitian mudah diamati
- c. Subjek penelitian sangat kooperatif
- d. Untuk kelompok eksperimen, mempunyai ruangan yang cukup untuk latihan kebugaran fisik.

Sampel penelitian adalah mahasiswa perguruan tinggi yang berusia antara 19-25 tahun. Usia ini menurut Hurlock (1968) merupakan masa transisi, dari masa dewasa, dimana seseorang mengalami banyak perubahan psikologis maupun fisiologis.

Teknik random tidak dipakai dalam penelitian ini, meskipun teknik ini merupakan persyaratan yang tidak bisa ditinggalkan untuk penelitian eksperimental khususnya yang bertujuan *explanatory-ex-post facto*, dan penelitian inferensial yang melibatkan pengujian hipotesis (Sukanto, 1995).

Alasan menggunakan sampel non random karena adanya berbagai hambatan yaitu *pertama*, masalah tempat dan waktu treatment karena ketika akan menyewa

suatu sanggar senam dan treatment akan dilakukan pada sore hari ataupun pagi hari, tidak memungkinkan. Karena pada jam-jam tersebut sanggar senam dipakai untuk latihan senam secara umum dan apabila treatment dilakukan pada siang hari sangatlah sulit untuk mencari subjek yang bersedia ikut pelatihan. *Kedua*, masalah cuaca yaitu cuaca tidak menentu sehingga ada kekhawatiran penulis apabila pelatihan ini dilakukan di sanggar senam maka ada kecenderungan subjek tidak datang melakukan pelatihan mengingat penelitian ini memiliki jangka waktu satu bulan dengan 14 kali pertemuan. Jadi tidak digunakannya teknik random karena pertimbangan waktu, tenaga, biaya.

Setelah dirasakan bahwa teknik random tidak dapat dipakai dalam penelitian ini maka peneliti melakukan survei pada asrama-asrama putri yang bersedia diajak bekerja sama dalam penelitian ini. Pada akhirnya peneliti mendapatkan dua tempat untuk dilakukan penelitian.

Kelemahan teknik non random yang dipakai dalam penelitian ini adalah karena dalam penelitian eksperimen khususnya yang melibatkan pengujian hipotesis, asas randomisasi terutama berkaitan dengan validitas eksternal (generalisasi hasil temuan penelitian) merupakan persyaratan yang tidak dapat ditinggalkan.

Lokasi yang menjadi tempat penelitian untuk masing-masing kelompok ini berada dalam satu kost, dengan alasan untuk memudahkan jalannya penelitian. Kondisi fisik dan lingkungan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol hampir sama. Lokasi tempat kost pada kelompok eksperimen berada di tengah-tengah pemukiman, begitu juga dengan kelompok kontrol. Pembayaran kost pada kelompok eksperimen

maupun kelompok kontrol secara bulanan, dengan pembayaran rata-rata Rp 50.000, - sampai Rp 65.000,-. Pada kelompok eksperimen terdapat 21 kamar dengan jumlah penghuni 23 orang, sedangkan dalam kelompok kontrol terdapat 21 kamar dengan jumlah penghuni 23 orang. Tempat kost pada kedua kelompok penelitian ini tidak terdapat ibu kost. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak semua anak kost dijadikan subjek penelitian karena terdapat anak yang sudah bekerja.

2. Persiapan Penelitian

Peneliti menentukan dua orang instruktur senam untuk memberikan pelatihan kebugaran fisik (satu diantaranya adalah peneliti sendiri). Instruktur pertama adalah instruktur senam dari *Intan Pusal Kecantikan dan Kebugaran* dengan memberi pelatihan pada pertemuan 1 - 7 sedangkan pertemuan 8 - 14 instruktur nya adalah peneliti.

Instruktur senam dalam latihan kebugaran fisik ini diambil dari lulusan Sekolah Pelatih Senam Kartika Dewi yang memenuhi kualifikasi sebagai pelatih senam. Instruktur ini telah mempunyai pengalaman sebagai pelatih senam di berbagai instansi dan pusat-pusat kebugaran. Kedua Instruktur ini telah menjadi pelatih kebugaran fisik selama kurang lebih 4 tahun.

3. Pengurusan Izin Penelitian

Peneliti mendapatkan tempat kost yang menjadi tempat penelitian dengan bantuan seorang teman, baik dalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Setelah mendapatkan dua tempat yang direncanakan untuk penelitian kemudian peneliti meminta izin secara informal kepada pemilik kost dan kemudian peneliti

membicarakannya kepada penghuni kost. Setelah penghuni kost menyetujui keinginan peneliti untuk melakukan penelitian dan menjadikan mereka sebagai subjek penelitian kemudian peneliti memulai pelaksanaan penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Uji Coba Skala Kepercayaan Diri

Uji coba Skala Kepercayaan Diri dilakukan pada tanggal 23 - 26 Februari 2001. Subjek adalah mahasiswi penghuni asrama putri " RH " dengan karakteristik yang sama pada subjek penelitian Data yang terkumpul ada 48 subjek.

Hasil analisis konsistensi internal aitem Skala Kepercayaan Diri menghasilkan 54 aitem yang sah, dengan jumlah aitem yang di uji cobakan sebanyak 60 aitem. Koefisien korelasi aitem total yang telah dikoreksi (r^2) Skala Kepercayaan Diri bergerak dari 0,213 sampai 0,818. Untuk menentukan uji kesahihan dilakukan dengan menggunakan bantuan Program Analisis Kesahihan butir Seri Program Statistik (SPS) dari Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih (2000) pada taraf signifikansi 5%.

Dari hasil analisis aitem Skala Kepercayaan Diri diketahui ada 6 aitem yang gugur, yaitu aitem 21, 34, 43, 45, 52, 54. Perincian nomor aitem yang sah dan disesuaikan dengan nomor aitem baru Skala Kepercayaan Diri dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Distribusi Aitem Setelah Uji Coba Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah aitem
I	Perasaan Aman	1, 13,24, 36, 49	7, 19, 30, 32, 40, 44, 50	12
II	Yakin Kemampuan Diri	2, 14, 26, 37, 52	8, 20,31,41,45, 48,51	12
III	Mandiri	3,15,27	9	4
IV	Optimis	4, 16,28,38, 53, 54	10,21,33,42, 46	11
V	Toleran	5, 17, 29, 39	11,22, 34, 43,47	9
VI	Sense of Efficacy	6, 18, 29	12, 23, 35	6
	Jumlah Aitem			54

Perhitungan uji keandalan alat ukur dilakukan melalui bantuan program Uji Keandalan Tehnik Hoyt dari modul Analisis Butir Seri Program Statistitik (SPS) yang disunting oleh Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih (2000) dengan hasil sebagai berikut, yaitu : Koefisiensi kehandalan Hoyt (r_{tt}) = 0,968.

2. Pelaksanaan Penelitian.

Setelah mendapatkan persetujuan dari penghuni kost pada dua tempat penelitian tersebut kemudian peneliti menentukan kelompok mana yang akan dijadikan kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Khusus untuk kelompok eksperimen karena akan diberi pelatihan maka dicari tempat yang agak luas untuk tempat latihan kebugaran flsik. Setelah dilakukan survei lokasi pada ke dua tempat kemudian ditentukan bahwa yang menjadi kelompok eksperimen adalah Kost Putri " X " Pelaksanaan pelatihan kebugaran fisik dilakukan di garasi karena tempat nya cukup luas.

Pelaksanaan penelitian berlangsung mulai tanggal 1 Maret - 31 Maret 2001. Latihan kebugaran fisik yang dilakukan selama 1 bulan dengan 14 kali pertemuan, yaitu seminggu 3 kali pertemuan pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Pelatihan kebugaran fisik ini dilakukan pada jam 16.00 - 17.00 WIB. Alasan pengambilan jam ini adalah tidak mengganggu aktivitas subjek dan setelah diadakan kesepakatan antara peneliti dengan subjek bahwa pada jam dan hari-hari pelaksanaan pelatihan tersebut subjek mempunyai waktu untuk mengikuti latihan kebugaran.

Sebelum dilakukan *pre-test* dan *post test* baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui gambaran dan kondisi fisik subjek sebelum penelitian dan sesudah dilakukan penelitian.

Pada tanggal 1 Maret 2000 pukul 06.30 WIB diadakan pengambilan data *pre-test* pada kelompok eksperimen yang berjumlah 20 orang.

Di tempat lain, subjek penelitian yang termasuk dalam kelompok kontrol juga diberi Skala Kepercayaan Diri yang sejenis dengan kelompok eksperimen untuk *pre-test* pada tanggal 1 Maret 2001 jam 20.00 WIB.

Bentuk kebugaran fisik yang diberikan dalam penelitian ini adalah senam aerobik yang dilakukan selama satu jam. Musik yang dipakai selama pelatihan berlangsung (dari pelatihan 1-14) menggunakan musik yang sama. Isi latihan pada setiap pertemuan diberi materi yang sama yaitu dari pemanasan dan peregangan selama 15 menit, *Low Impact* Aerobik selama 15 menit. *High Impact* Aerobik selama 10 menit, *Low Impact* Aerobik (penurunan) selama 5 menit, pembentukan selama 10 menit dan

pendinginan selama 5 menit. Gerakan pada setiap latihan kebugaran fisik tidak selalu sama karena ada variasi gerakan dari pelatih akan tetapi gerakan tersebut tanpa terlepas dari fungsinya, misalnya pada tahap pemanasan, tahap ini berfungsi untuk mempersiapkan badan pada latihan inti sehingga mampu memperkecil cedera. Gerakan-gerakan kaki adalah *March* (jalan ditempat), *Heel Tap* (mengetukkan tumit), *Double Step*, *Easy Walk*, *Front Step* dan *Leg Curl*. Gerakan tangan disesuaikan dengan gerakan kaki, gerakannya harus bermanfaat, sederhana sehingga mudah diikuti.

Pada tahap *low Impact Aerobik* untuk lebih tercapainya *training zone*. *Low Impact Aerobik* harus dilakukan secara variatif antara kaki dan tangan tentu tanpa lepas dari fungsinya. Karena gerakan kakinya tidak boleh melayang maka harus dikombinasikan dengan gerakan tangan yang mendukung gerakan kaki. Misalnya gerakan yang dilakukan Combo 1 : Gerakan tungkai (a) Hitungan 1 - 4 : *Grapevine*, hitungan 5 - 8 : *Three and up*, (b) hitungan 1 - 4 : *Lasy Walk*, hitungan 5 - 8 : *Leg curl*. Gerakan tangan (a) 1 - 4 : Kedua tangan buka lurus ke samping - atas - samping - bawah, Hitungan 5 - 8 : Tepuk tangan, (b) Hitungan 1 - 4 : Ayun kedua tangan serong kanan-kiri bawah, Hitungan 5 - 8 Silang depan dada. Karena gerakannya yang bervariasi maka langkah-langkah yang diberikan pada pelatihan diberikan secara bertahap, misalnya gerakan kaki terlebih dahulu yang diberikan dengan 4 x 8 hitungan kemudian diberikan gerakan tangan, setelah itu gerakan kaki dan tangan dilakukan secara bersamaan. Hal ini dilakukan agar subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan-gerakan yang diberikan oleh pelatih.

Pada tahap *High Impact Aerobik* gerakan bertumpu pada kaki (gerakan kaki). Karena gerakan kaki berat, maka gerakan tangan dibuat tidak terlalu berat dan sifatnya hanya untuk keseimbangan saja. Gerakan yang diberikan misalnya, gerakan tungkai : Hitungan 1 - 4 : *Run* maju kedepan, hitungan 5 - 8 : *Forward Flick*. Gerakan tangan : 1 - 4 : *Clap Hand*, hitungan 5 - 8 : Kedua tangan silang depan dada - ayun ke bawah.

Tahap senam pembentukan dilakukan dengan senam lantai. Fokus dari latihan ini adalah pada penguatan otot perut (otot perut atas, otot perut samping kanan-kiri, otot perut bawah), penguatan otot paha (paha samping luar, paha dalam, paha belakang / *hamstring*), otot pinggang, otot panggul dan otot panggul.

Tahap terakhir yang dilakukan pada senam aerobik ini adalah pendinginan (*cooling down*). Praktek *cooling down* : (a) Tidur, lemaskan otot perut, kaki leher, lengan, punggung, paha belakang / *hamstring*.(b) Duduk lemaskan otot leher, pinggang, punggung bawah dan atas, lengan *quandriceps*, bahu, tricep, tungkai dan pergelangan tangan.

Data *post-test* untuk kelompok eksperimen diambil pada tanggal 31 Maret 2000 pukul 19.00 WIB dan 20 subjek diambil datanya karena semua subjek eksperimen mengikuti pelatihan kebugaran fisik sampai selesai.

Data *post-test* untuk kelompok kontrol diberikan pada tanggal 31 Maret 2001 jam 06.00 WIB.

Pada kelompok eksperimen diberikan pelatihan kebugaran fisik selama satu bulan dengan 14 kali pertemuan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan

sama sekali dan mereka juga diminta untuk tidak melakukan latihan kebugaran fisik dalam bentuk apapun. Bagi subjek yang pernah mengikuti latihan kebugaran fisik, sudah tidak aktif lagi minimal satu tahun terakhir.

Dalam penelitian ini peneliti juga meminta kesediannya kepada subjek baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol untuk tidak melakukan aktifitas yang dapat meningkatkan kepercayaan diri misalnya melakukan diet, mengikuti pelatihan AMT.

C. Hasil Penelitian

Pada bagian ini akan dipaparkan hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian.

Tabel 3. Skor Rerata untuk tiap kelompok

Kelompok	I	Pre-test	Post-test
Eksperimen	i	145,75	205,150
Kontrol	1	145,95	149,400

Secara kelompok terlihat bahwa pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor kepercayaan dirinya dari *pre-test* ke *post-test*. Pada kelompok kontrol juga menunjukkan peningkatan skor kepercayaan diri dari *pre-test* ke *post-test* meskipun peningkatannya tidak terlalu besar dibandingkan pada kelompok eksperimen. Skor *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol relatif sama. Skor *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan

perbedaan yang cukup besar, dimana skor rerata pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan pada kelompok kontrol.

Uji homogenitas variansi satu jalur antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol secara keseluruhan tidak terdapat perbedaan yang signifikan perhitungannya menggunakan Uji-F Pasangan dengan $F = 1,142$ dan $(p = 0,0387 > 0,05)$. Ini berarti bahwa ubahan tergantung pada satu jalur klasifikasi adalah homogen. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian dapat dilanjutkan karena subjek berada dalam kondisi yang sama.

Selanjutnya dilakukan analisis uji t untuk melihat perbedaan yang terjadi antar kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pengukuran pertama (*pre test*) menunjukkan tidak adanya perbedaan skor kepercayaan diri pada subjek bukan peserta pelatihan (kelompok kontrol) dengan subjek peserta pelatihan (kelompok eksperimen) dengan $t = 0,031$ ($p = 0,974 > 0,05$). Mean kelompok kontrol = 145,950 dan mean kelompok eksperimen = 145,750.

Skor *post-test* Skala Kepercayaan Diri yang diperoleh kelompok kontrol lebih rendah dari kelompok eksperimen, dengan $t = -11,205$ ($p = 0,000 < 0,05$). Mean kelompok kontrol = 145,750 dan mean kelompok eksperimen = 205,050.

Skor *pre-test* pada kelompok eksperimen lebih rendah daripada skor *post-test* dengan $t = -12,504$ ($p = 0,000 < 0,05$). Mean kelompok kontrol = 149,400 dan mean kelompok eksperimen = 205,050.

Hasil *post test* bukan peserta pelatihan (kelompok kontrol) menunjukkan tidak ada perbedaan dengan hasil *pre-test*, dengan $t = -0,523$ ($p = 0,610 > 0,05$). Mean kelompok kontrol = 145, 950 dan mean kelompok eksperimen = 149, 400.

Hasil lain, yaitu mengenai pengukuran berat badan, dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan berat badan, sedangkan dalam kelompok kontrol relatif tetap (dapat dilihat pada tabel 4 dan 5).

D.Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada peningkatan kepercayaan diri pada subjek yang mengikuti latihan kebugaran fisik dan tidak ada peningkatan kepercayaan diri pada subjek yang tidak diberi pelatihan kebugaran. Perbedaan skor kepercayaan diri pada *post-test* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ini dimungkinkan terjadi karena pada kelompok eksperimen memperoleh pelatihan kebugaran fisik, dalam pelatihan ini peserta pelatihan memperoleh pelatihan kebugaran fisik yang berbentuk senam aerobik.

Proses latihan aerobik secara teoritis mampu mengembangkan / menambah bobot diri material (self material) pada individu yang melakukannya. Diri material yang terdiri dari bentuk dan kualitas fisik, penampilan diri yang tampak berbeda dengan diri material sebelumnya, hal ini akan membangun harga diri dan kepercayaan dirinya. Sebagai contoh yang jelas misalnya, pada tahap *low impact* aerobik dan *high impact* aerobik, pada tahap ini berfungsi untuk pembakaran lemak sehingga mampu menurunkan berat badan. Pelatihan kebugaran fisik dilakukan selama enam puluh

menu, dimana proses pembakaran lemak yang efektif adalah apabila tubuh melakukan latihan kurang lebih empat puluh lima menit. Jadi dapat dikatakan bahwa latihan ini cukup efektif untuk pembakaran lemak. Dari data pengukuran berat badan dalam kelompok eksperimen terlihat subjek mengalami penurunan berat badan antara 1 - 3 kilogram. Latihan kebugaran fisik ini dapat mengontrol maupun mengatasi kegemukan (Brown, 1991) dan memelihara penampilan lebih menarik. Kegemukan banyak mempengaruhi orang-orang yang jarang melakukan latihan fisik (Asri, 2000).

Banyak faktor yang mengurangi keindahan bentuk tubuh dan keeluasaan dalam beraktifitas, sehingga mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya. Untuk memaksimalkan bentuk tubuh maka dilakukan senam pembentukan. Pada tahap senam pembentukan diberi pelatihan senam lantai, gerakan yang diberikan terfokus pada penguatan otot perut, otot paha, otot pinggang, otot panggul dan otot pantat. Fungsi senam pembentukan ini agar bentuk tubuh lebih proporsional atau ideal. Program latihan aerobik mampu meningkatkan kualitas hidup, otot menjadi lebih kuat, sistem kardiovaskuler kuat, metabolisme lebih terkontrol dan menambah kepercayaan diri (Tilarso, dalam Erna 2000). Dalam olah raga terjadi aktivitas yang unik, yaitu *self testing system* yang kontinyu juga terhadap orang lain. Menurut Singer (dalam Setyobroto, 1989) proses memerlukan hubungan harmonis dan ideal antara proses berfikir, emosi dan gerakan. Gerakan-gerakan dalam senam ini membutuhkan konsentrasi karena gerakan-gerakannya bervariasi. Gerakan dalam senam aerobik yang diberikan pada pelatihan ini dilakukan secara variatif antara kaki dan tangan tanpa terlepas dan fungsinya. Misalnya dalam gerakan *low Impact* aerobik

karena pada tahap ini gerakan kaki tidak boleh melayang maka harus dikombinasikan dengan gerakan tangan yang mendukung gerakan kaki.

Senam merupakan olahraga rekreasi, dimana individu yang melakukannya merasa bahagia, ada perasaan santai, karena diiringi dengan musik yang mampu menambah motivasi peserta. Hal terpenting, dengan olah raga timbul bermacam-macam dorongan untuk bertindak sebaik-baiknya, yang merupakan dorongan untuk mengembangkan diri sendiri atau self improvement (Lawther. dalam Setyobroto, 1989).

Latihan kebugaran fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesehatan secara menyeluruh, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Latihan kebugaran fisik mampu menghasilkan proses coping (*self regulation*) yang dapat membangun interaksi adaptif dengan individu di dalam lingkungannya, yaitu seseorang dalam kondisi bugar akan mampu berinteraksi dengan baik karena suasana hati dalam kondisi segar dan bersemangat sehingga menambah vitalitas dan mampu bekerja lebih energik, lebih semangat dan termotivasi pada pekerjaan. Seseorang dalam kondisi seperti itu mampu mempengaruhi kineija menjadi lebih baik sehingga hasil pekeijaan menjadi lebih optimal. Hasil pekeijaan yang dapat dicapai tersebut mampu menambah tingkat kepercayaan dirinya (Folkins & Sime, 1981)

Melakukan latihan olah raga secara teratur, misalnya seminggu tiga kali latihan, maka dalam batas waktu minimal satu bulan akan tampak mulai terjadi perubahan yang sifatnya fisiologis (faali). Pertama-tama akan tampak lebih jelas otot-otot di

kaki, muka kelihatan lebih ramping, badan terasa kuat dan denyut nadi pada waktu istirahat menjadi lebih lambat (Erna, 2000).

Latihan kebugaran fisik adalah kelas khusus dari aktivitas fisik, dimana masyarakat melalui tubuh akan memperoleh kesehatan atau membentuk tubuh (Sarafino, 1990). Dalam melakukan aktivitas setiap manusia pada umumnya dan wanita pada khususnya cenderung mengabaikan sikap tubuh. Sikap tubuh yang dimaksud disini adalah dalam menjaga sikap tubuh dari kepala sampai kaki dalam keadaan terkontrol. Misalnya posisi kepala, punggung dan pantat selalu mendekati garis lurus, perut dalam keadaan terkunci (konstraksi), pandangan ke depan dan memperhatikan pula cara berjalan atau melangkah. Dengan membiasakan kontrol sikap tubuh (kecuali dalam tidur) ini akan berpengaruh dalam penampilan. Dalam senam aerobik dimulai dari pemanasan sampai pendinginan dibutuhkan sikap tubuh yang benar.

Tujuan utama latihan kebugaran fisik adalah untuk memperoleh kebugaran fisik yang pada akhirnya menimbulkan rasa nyaman, segar, bersemangat sehingga akan memperbaiki suasana hati dan konsep diri (Folkins & Sime, 1981). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tucker (1983) tentang efektivitas pengaruh latihan olah raga terhadap pembentukan konsep diri.

Adanya perbedaan hasil *post-test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol membuktikan bahwa peningkatan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen akibat dari pengaruh latihan kebugaran fisik, karena kelompok kontrol tidak diberi pelatihan apapun. Hal ini lebih memperkuat bahwa pelatihan kebugaran

fisik sangat bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri pada wanita khususnya. Walaupun ini tidak berarti bahwa mereka yang tidak mengikuti latihan kebugaran fisik tidak terdapat peningkatan kepercayaan diri, berdasarkan hasil skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dari 20 subjek terdapat 15 subjek yang mengalami peningkatan kepercayaan diri, peningkatan berkisar antara 1-16, 2 subjek mengalami penurunan skor, yaitu antara 1-11, dan 3 subjek skor nya relatif tetap. Peningkatan skor *post-test* pada kelompok kontrol masih relatif rendah dibanding peningkatan skor kepercayaan diri dalam kelompok eksperimen. Asumsi bahwa peningkatan skor kepercayaan diri dalam kelompok kontrol dikarenakan bukan efek dari latihan kebugaran fisik akan tetapi pada dasarnya manusia selalu berinteraksi dengan orang lain sehingga banyak faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan kepercayaan dirinya.

Subjek dalam penelitian ini baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen, masing-masing berada dalam satu kost sehingga dimungkinkan adanya interaksi dan komunikasi yang intensif antar subjek antar kelompok. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti banyak meluangkan waktu datang ke tempat kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol sehingga terdapat kecenderungan perbedaan perlakuan pada ke dua kelompok tersebut. Kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apapun, dan tidak dijanjikan mengikuti pelatihan kebugaran fisik.

Setiap olah raga mempunyai metode, teknik dan karakteristik yang berbeda satu sama lain, dimana latihan kebugaran fisik ini hanya terbatas pada satu jenis olah raga, yaitu senam aerobik.

Perlu diperhatikan bahwa dalam penelitian ini menggunakan teknik non random maka harus hati-hati menggunakan hasil penelitian ini karena pembagian kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen tidak dengan cara random dan dalam penelitian ini peneliti juga sebagai eksperimenter.

