

ABSTRAK

Serly Widiya Wulandari (2017) : Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Berat Badan Anggota Sanggar Senam La Diva Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum idealnya berat badan peserta senam di sanggar senam La Diva Padang. Banyak faktor yang dapat menyebabkan masalah tersebut, diantaranya adalah senam zumba. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan senam zumba terhadap penurunan berat badan anggota Sanggar Senam La Diva Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh member atau anggota pusat kebugaran di sanggar senam La Diva yang mengikuti kelas zumba sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 15 orang. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh secara signifikan latihan senam zumba terhadap berat badan peserta senam Zumba di Sanggar Senam La Diva Padang, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 6,59 lebih besar daripada nilai t_{tabel} 2,13. Dengan demikian gerakan senam zumba yang dilakukan kurang lebih selama 1 jam dapat memberikan dampak yaitu turunnya berat badan seseorang. Jadi senam zumba berpengaruh terhadap penurunan berat badan.