

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIC *MIX IMPACT*  
DAN SENAM *YOGA VINYASA* TERHADAP PENURUNAN LEMAK  
TUBUH *MEMBER* SENAM WANITA DI *G SPORTS CENTER*  
KOTA PADANG**

**TESIS**

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam mendapatkan  
Gelar Magister Pendidikan*



**Oleh :**

**IRA CHINTA  
NIM. 22199021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

Mahasiswa : Ira Chinta

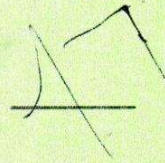
NIM : 22199021

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

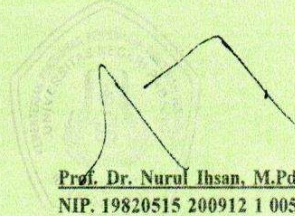
Prof.Dr. Nurul Ihsan, M.Pd  
NIP. 19820515 200912 1 005  
Pembimbing



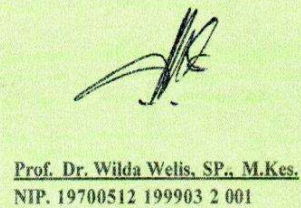
12 Februari 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Koordinator,



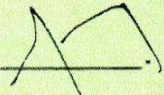
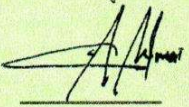

Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd.  
NIP. 19820515 200912 1 005



Prof. Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes.  
NIP. 19700512 199903 2 001

**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd. (Ketua)	
2.	Dr. Sri Gusti handayani, M.Pd. (Anggota)	
3.	Dr. Khairuddin, M.Kes, AIFO (Anggota)	

Mahasiswa :

Mahasiswa : Ira Chinta

NIM : 22199021

Tanggal Ujian : 12 Februari 2024

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Senam *Aerobic Mix Impact* Dan Senam Yoga *Vinyasa* Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Member Senam Wanita Di *G Sports Center* Kota Padang”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 12 Februari 2024

Saya yang menyatakan



**Ira Chinta**  
NIM. 22199021

## ABSTRAK

### **Ira Chinta. (2024). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam *Aerobic Mix Impact* Dan Senam *Yoga Vinyasa* Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Member Senam Wanita Di *G Sports Center* Kota Padang.**

Member senam wanita dewasa yang mengikuti kegiatan di *G Sports Center* masih belum mengetahui latihan yang efektif dalam menurunkan lemak pada tubuh mereka. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh signifikan antara metode latihan senam *aerobic mix impact* dan apakah *yoga vinyasa* berpengaruh signifikan terhadap penurunan lemak tubuh member senam Wanita di *G Sports Center*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*Quasi-experiment*). Dengan desain penelitian *two group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini yaitu member senam wanita dengan rentang umur 19 hingga 45 tahun sedangkan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sensus/sampling jenuh. Data pengukuran lemak menggunakan Alat BIA Omron HBF 375. Data dianalisis secara deskripsi data menggunakan uji *t-test* dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh senam *aerobic mix impact* terhadap penurunan lemak tubuh ( $p=0,000$ ) dan ada pengaruh senam *yoga vinyasa* terhadap penurunan lemak tubuh ( $p=0,000$ ). Ada perbedaan yang signifikan antara senam *aerobic mix impact* dan senam *yoga vinyasa* terhadap penurunan lemak ( $p=0,041$ ). Dari dua perlakuan terdapat senam *aerobic mix impact* lebih berpengaruh terhadap penurunan lemak dengan rata-rata lemak tubuh *pretest* 31.727 dan *posttest* 27.653 dengan selisih nilai rata-rata yaitu 4.074.

**Kata Kunci:** Senam, *Aerobic mix impact*, *Yoga Vinyasa*, Lemak Tubuh

## **ABSTRACT**

***Ira Chinta. (2024). Differences in the Effect of Mix Impact Aerobic Exercise and Vinyasa Yoga Exercise on Reducing Body Fat in Female Gymnastics Members at the G Sports Center, Padang City.***

*Adult female gymnastics members who take part in activities at the G Sports Center still do not know the exercises that are effective in reducing fat on their bodies. The purpose of this study is to determine the significant difference in influence between the aerobic mix impact exercise method and whether vinyasa yoga has a significant effect on reducing body fat in female gymnastics members at the G Sports Center.*

*This research is a quasi-experiment research. With a two group pretest-posttest research design. The population in this study were female gymnastics members with an age range of 19 to 45 years while the sampling technique in this study used census / saturated sampling techniques. Data were obtained using an observation sheet by measuring fat using the Omron HBF 375 BIA Tool. Data were analyzed descriptively using t-test with a significant level of  $\alpha = 0.05$ .*

*The research results showed that there was an effect of mix impact aerobic exercise on reducing body fat ( $p=0.000$ ) and there was an effect of vinyasa yoga exercise on reducing body fat ( $p=0.000$ ). There is a significant difference between mix impact aerobic exercise and vinyasa yoga exercise on fat reduction ( $p=0.041$ ). Of the two treatments, mix impact aerobic exercise has more influence on fat reduction with an average pretest body fat of 31,727 and posttest 27,653 with a difference in average values. -average is 4,074*

***Keywords:*** *Gymnastics, Aerobics mix impact, Vinyasa Yoga, Body Fat*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian Tesis ini dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobic *Mix Impact* Dan Senam *Yoga Vinyasa* Terhadap Penurunan Lemak Tubuh *Member Senam Wanita Di G Sports Center Kota Padang*”**, sesuai dengan rencana.

Tujuan penulisan tesis ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan penulisan Tesis ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus pembimbing yang senantiasa selalu memberikan bimbingan, saran, nasehat, dan motivasi kepada penulis.
3. Prof. Dr. Wilda Wilis, SP., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Khairuddin, M.Kes,AIFO selaku penguji 1 yang senantiasa selalu memberikan bimbingan, saran, nasehat, dan motivasi kepada penulis.
5. Dr. Sri Gusti Handayani, M.Pd selaku penguji 2 yang senantiasa selalu memberikan bimbingan, saran, nasehat, dan motivasi kepada penulis.
6. Frizki Amra selaku salah satu dosen yang berperan dan selalu dengan murah hati untuk berbagi ilmu dalam memberikan bimbingan, saran, nasehat, dan motivasi kepada penulis dalam penulisan tesis ini.
7. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Orang tua yaitu Azwan sosok Ayah bijaksana dan sabar dan ayah sambung M.yusuf yang sabar membimbing saya, yang didampingi Hendrawati sebagai sosok Istri sekaligus Ibu yang setia dan luar biasa perjuangan dan pengorbanan dalam keluarga.

8. Ari Anggara (Kakak) yang selalu meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita-cerita dan keluh kesah selama ini dan Chinta Nuria dan Fardan Alfredo (Adik) yang selalu bersedia direpotkan semangat menempuh jenjang pendidikan.
9. Keluarga besar *G Sports Center* yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
10. Ns. Subhi, S.Kep abang terbaik yang tidak pernah berkata tidak dan teman-teman serta semua pihak yang membantu namun tidak memungkinkan untuk disebutkan satu persatu.
11. Kepada pemilik nama Bharatu Songgi Mardiansah, SH terimakasih telah menjadi sosok rumah yang selalu ada buat saya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya, saya harap kita bisa terus bersama menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan tesis ini. Semoga semua yang penulis uraikan dalam dalam tesis ini dapat menjadi ide inspirasi untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut guna memberikan manfaat terhadap perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan.

Padang, 12 Februari 2024  
Penulis

**Ira Chinta**  
**NIM. 22199021**



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Kajian Teori .....	10
1. Lemak .....	10
a. Pengertian Leman .....	10
b. Manfaat Lemak .....	13
c. Faktor yang Mempengaruhi Lemak .....	15
d. Cara Pengukuran Lemak .....	18
e. Cara Mengatasi Lemak .....	19
f. Latihan .....	23
g. Sistem energi .....	30
h. Energi .....	43
2. Senam <i>Aerobic</i> .....	46
a. Hakikan Senam <i>Aerobic</i> .....	46
b. Sejarah Senam <i>Aerobic</i> .....	49
c. Jenis-jenis Senam <i>Aerobic</i> .....	51
d. Manfaat Senam <i>Aerobic</i> .....	54
e. Senam <i>Aerobic Mix Impact</i> .....	56
3. Senam Yoga .....	59
a. Pengertian Senam Yoga .....	59
b. Sejarah Senam Yoga .....	60
c. Jenis-jenis Senam Yoga .....	63
d. Manfaat Senam Yoga .....	65

4. Senam Yoga <i>Vinyasa</i> .....	65
B. Penelitian Relevan .....	76
C. Kerangka Konseptual .....	77
D. Hipotesis Penelitian .....	79
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>81</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	82
B. Populasi dan Sampel .....	83
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	84
D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	85
E. Teknik Analisis Data .....	87
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>93</b>
A. Hasil Penelitian .....	93
1. Deskripsi Data .....	93
2. Uji Normalitas Data .....	95
3. Uji Homogenitas Data .....	96
4. Uji Hipotesis .....	97
5. Uji Perbedaan .....	99
B. Pembahasan .....	100
1. Pengaruh Metode Latihan Senam <i>Aerobic</i> .....	100
2. Pengaruh Metode Latihan Senam Yoga <i>Vinyasa</i> .....	105
3. Pengaruh Metode Latihan Senam <i>Aerobic</i> dan Senam Yoga ...	108
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>114</b>
A. Kesimpulan .....	114
B. Implikasi .....	115
C. Saran .....	115
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>116</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1 Karada Scan .....	21
2 Jalur pembentukan ATP .....	31
3 Glikolisis anaerobic .....	34
4 Pose Eka Pitra Pada <i>Pranamasana</i> .....	68
5 Pose <i>Shavasana</i> .....	68
6 Pose Pada <i>Sanchalanasana</i> .....	69
7 Pose Supta <i>Udarakarshanasana</i> .....	69
8 Pose <i>Supta Pawanmuktasana</i> .....	70
9 Pose <i>Kandharsana</i> .....	70
10 Pose <i>Dhanurasana</i> .....	71
11 Pose <i>Shashankasana</i> .....	71
12 <i>Bhujangasana</i> .....	72
13 Pose <i>Lotus Padmasana</i> .....	72
14 Alat BIA Omron HBF 375 .....	86
15 Histogram <i>Pretest-Posttest</i> presentase lemak member tubuh senam <i>Aerobic Mix Aerobic Mix Impact</i> .....	114
16 Histogram <i>Pretest-Posttest</i> presentase lemak tubuh member senam <i>Yoga Vinyasa</i> .....	116

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1 Klasifikasi Presentase Lemak Tubuh Pada Pria dan Wanita .....	12
2 Zona Latihan Berdasarkan Detak Jantung .....	29
3 perhitungan ATP .....	42
4 Klasifikasi Sistem Penyediaan Energi untuk Aktifitas .....	46
5 kelebihan dan kekurangan senam aerobik dan senam yoga.....	76
6 Jumlah Sampel Penelitian .....	84
7 Jadwal Latihan Senam <i>Aerobic Mix Impact</i> .....	84
8 Jadwal Latihan Senam Yoga <i>Vinyasa</i> .....	85
9 Kelompok Senam <i>Aerobic Mix Impact</i> .....	93
10 Kelompok Senam Yoga <i>Vinyasa</i> .....	94
11 Uji normalitas kelompok <i>Aerobic Mix Impact</i> .....	95
12 Uji normalitas kelompok Yoga <i>Vinyasa</i> .....	95
13 Uji Homogenitas kelompok <i>Aerobic Mix Impact</i> .....	97
14 Uji Homogenitas kelompok yoga <i>Vinyasa</i> .....	97
15 Pengaruh Senam <i>Aerobic Mix Impact</i> terhadap Penurunan Lemak .....	97
16 Pengaruh Senam Yoga <i>Vinyasa</i> terhadap Penurunan Lemak .....	98
17 Perbedaan Pengaruh Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Dan <i>Yoga Vinyasa</i> .....	99

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat izin Penelitian
2. Surat izin balasan telah selesai penelitian
3. Surat pengantar validasi alat
4. Surat keterangan validasi alat
5. Master Tabel (Tabulasi Data)
6. Permohonan menjadi responden
7. Persetujuan menjadi responden (*Informed consent*)
8. Lembar Observasi
9. Output Data
10. Dokumentasi kegiatan
11. Program latihan senam *aerobic mix impact*
12. Program latihan senam yoga *vinyasa*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia sebagian sudah mengarah ke pola kehidupan modern. Peningkatan ilmu dan teknologi yang sangat berkembang pada masa kini membuat manusia memiliki akses pada suatu tempat tanpa harus bersusah payah sehingga secara tidak langsung membuat tubuh jadi kurang bergerak (*low body movement*) atau juga disebut hipokinetik. Primasoni (2021) hipokinetik merupakan kondisi dimana seseorang individu mengalami keterbatasan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik (kurang bergerak) ini sudah terlihat jelas didalam aktivitas sehari-hari seperti penggunaan transportasi dan peralatan canggih lainnya tanpa di imbangi dengan aktivitas fisik yang cukup sehingga menyebabkan kelebihan berat badan (*overweight*).

Dalam era modern pada saat ini, menjaga kesehatan tubuh dan mengontrol berat badan bukan lagi sekadar pilihan, melainkan suatu keharusan sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Jika seseorang mampu menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan masih memiliki energi untuk melakukan kegiatan lain di waktu luangnya, maka orang tersebut dapat dianggap memiliki tingkat kebugaran tubuh yang baik. Dengan tubuh yang bugar, seseorang dapat mencapai kinerja maksimal dalam pekerjaannya. Salah satu cara untuk merawat dan meningkatkan kebugaran adalah dengan

rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga untuk menghindari terjadinya *overweight*.

Hita, (2020) *Overweight* merupakan salah satu dampak akibat ketidakseimbangan antara asupan makanan yang masuk lebih besar dibanding energi yang digunakan oleh tubuh sehingga terdapatnya lemak yang berlebih pada tubuh seorang individu. Menurut data WHO pada tahun 2016, sekitar 19% dari laki-laki dan 18% dari perempuan dari total populasi sebanyak 340 juta orang mengalami masalah kelebihan berat badan atau obesitas pada kelompok usia 5-19 tahun. Sementara menurut Dinkes Sumbar (2018) di wilayah Sumatera Barat, angka prevalensi obesitas pada populasi dewasa di atas 18 tahun juga mengalami peningkatan menjadi 13,09%. Selanjutnya, berdasarkan data Riskesdas Provinsi Sumatera Barat tahun 2018, tingkat prevalensi *overweight* di Kota Padang melampaui angka rata-rata nasional, mencapai 15,28%. Kemudian Provinsi Sumatera Barat sendiri memiliki prevalensi di atas 10 tahun yaitu aktivitas fisik kurang sebesar 39,42%.

Peningkatan lemak di dalam tubuh individu memberikan dampak yang signifikan pada semua sistem yang ada didalam tubuh. Keberadaan lemak pada tubuh akan menghambat otot dalam menggunakan pasokan oksigen dari darah. Buanasita, dkk (2015) menyatakan bahwa lemak merupakan salah satu komponen dalam tubuh yang berfungsi sebagai pembentukan energi bagi tubuh beraktivitas setiap harinya. Martony (2020) menyatakan bahwa lemak tubuh yang berlebih juga memiliki dampak yang berbahaya bagi Kesehatan selain mengakibatkan kelebihan berat badan, lemak juga dapat menyebabkan

beberapa penyakit seperti jantung, kanker, asma dan diabetes. Kemudian penyebaran lemak antara pria dan wanita memiliki perbedaan yaitu pria lebih cenderung di daerah perut sedang wanita lebih di daerah pinggul atau paha. Jumlah lemak tubuh juga akan meningkat sesuai dengan peningkatan umur. Huriyati, dkk (2019) menyatakan bahwa prevalensi kegemukan akan terus meningkat hingga usia 50 tahun pada pria dan 65 tahun pada wanita. Dalam proses penuaan, terjadi peningkatan jumlah lemak tubuh baik secara absolut maupun sebagai persentase dari total berat badan. Pada wanita yang berusia antara 40 hingga 50 tahun, penurunan kadar hormon estrogen dalam tubuh dapat mengakibatkan gangguan dalam distribusi lemak, yang mungkin menyebabkan penumpukan lemak pada periode tersebut.

Maka dari itu wanita yang sudah berumur diatas 40 tahun dan sudah pernah melahirkan akan merasa sulit untuk mempertahankan bentuk tubuh dan penumpukan lemak. Kegemukan lambat laun akan tampak terutama di daerah pinggang dan sekitar perut. Sehingga dibutuhkannya asupan dan olahraga yang rutin untuk menjaga keseimbangan lemak dalam tubuh. Untuk mengatasi keseimbangan lemak dapat dinetralisasikan dengan melakukan latihan olahraga salah satunya yang mengandung *aerobic* yang membutuhkan oksigen sebagai pembakar nutrisi seperti karbohidrat, lemak dan protein seperti olahraga senam *aerobic*. Latihan senam *aerobic* merupakan rangkaian aktivitas gerak yang dominan merangsang kemampuan metabolisme yaitu kardiovaskuler. Olahraga senam *aerobic* pada saat ini sangat digemari seluruh Masyarakat dari anak-anak hingga dewasa. Senam *aerobic* terbagi menjadi 2 yaitu *low impact* dan



*high impact*. Dewi & Rifki (2020) senam aerobic *low impact* adalah latihan senam *aerobic* yang dilakukan dengan benturan ringan, di mana salah satu kaki masih bertumpu di lantai setiap waktu dan tanpa tekanan tingkat tinggi pada otot dan sendi-sendi. Saputra, dkk (2015) senam *aerobic* intensitas ringan lebih menurunkan persentase lemak subkutan sebesar 20,02% dibandingkan intensitas sedang sebesar 12,04%. Sedangkan senam aerobic *high impact* memiliki perbedaan dalam intensitasnya, kedua jenis senam ini dapat digabung menjaadi satu Gerakan sehingga menjadi senam *aerobic mix impact*, yang dimana di dalam senam ini mengandung unsur gerakan yang kompleks yang sehingga cocok untuk digunakan pada Wanita usia aktif.

Selain itu terdapat senam yang mengandung alternatif *aerobic* yaitu yoga. Fardausi, dkk (2022) menyatakan bahwa yoga merupakan alternatif *aerobic* yang menarik karena latihannya memerlukan sedikit ruangan, tidak memerlukan peralatan dalam latihannya, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Cakupan yoga yang bersifat universal menjadikan teknik yoga boleh dilakukan oleh siapapun, oleh semua kalangan umur mulai dari anak-anak hingga orang lanjut usia. Salah satu jenis yoga yaitu *vinyasa*, Panggraita, dkk (2017) menyatakan aliran yoga yang menekankan pada aspek fisik. yoga berkembang menjadi beberapa jenis yoga yang disesuaikan dengan tradisi yoga yang dianut oleh masing- masing guru yoga.

*Yoga Vinyasa* merupakan inovasi terbaru dalam dunia yoga, yang menonjolkan gerakan khusus yang berbeda dari yoga konvensional. Menurut (Richard Freeman, 2016) dalam *Yoga Vinyasa*, fokus diberikan pada penguatan

otot perut dan teknik pernapasan untuk memperkuat inti tubuh, menciptakan keterkaitan harmonis antara gerakan dan napas, serta menjaga kelenturan otot sambil membantu mengatur fungsi hormonal dengan merilekskan pikiran.

*G Sports Center* merupakan pusat kebugaran yang terletak dikota Padang, *G Sports Center* menawarkan berbagai macam program kelas kebugaran diantaranya olahraga permainan seperti futsal, bulutangkis , *gym* atau *fitness*, senam *aerobic* , senam yoga dan zumba. Dan semua kelas senam diminati oleh member karena memiliki instruktur yang sudah berpengalaman. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap ibu Isabella dan ibu Ochi selaku instruktur senam *Aerobic* dan Yoga di *G Sports Center* Kota Padang secara langsung mengemukakan bahwa peserta yang mengikuti senam semuanya wanita dewasa yang usianya mulai dari 19 tahun sampai dengan 50 tahun. Tujuan mereka mengikuti aktivitas senam *aerobic* dan yoga adalah untuk menurunkan berat badan, mengecilkan bagian perut, mempertahankan berat badan ideal, serta untuk memperoleh kesehatan dan menghilangkan lemak yang berlebihan yang mengakibatkan kelebihan berat badan (*overweight*) membuat mereka tidak percaya diri dalam berpenampilan dan berat badan berlebih juga dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di lapangan Wanita dewasa yang mengikuti kegiatan di *G Sports Center* masih belum mengetahui latihan yang efektif dalam penurun lemak pada tubuh mereka. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan

Senam *Senam Mix Impact dan Yoga Vinyasa* Terhadap Penurunan Lemak Tubuh *Member Senam Wanita Di G Sports Center Kota Padang*”.

Kedua variabel, senam *Mix Impact* dan *Yoga Vinyasa*, menjadi fokus penelitian ini karena keduanya menawarkan pendekatan yang komprehensif dan beragam dalam menangani penumpukan lemak tubuh pada wanita dewasa. Senam *Mix Impact*, dengan kombinasi gerakan *low impact* dan *high impact*, memberikan variasi latihan yang efektif dalam merangsang kesehatan kardiovaskuler dan memperkuat otot, sementara *Yoga Vinyasa* menonjolkan aspek fisik, pernapasan, dan keterkaitan antara gerakan dan napas untuk mencapai keseimbangan tubuh dan pikiran.

Kedua jenis senam ini dipilih karena mampu memberikan solusi yang holistik terhadap masalah penumpukan lemak, dengan memberikan pilihan latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi wanita dewasa di *G Sports Center Kota Padang*. Senam *Mix Impact* menciptakan variasi gerakan yang kompleks, ideal untuk wanita usia aktif, sementara *Yoga Vinyasa* menawarkan alternatif yang menarik dengan fokus pada penguatan inti tubuh dan regulasi hormonal. Dengan menggabungkan keduanya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas masing-masing senam dalam mencapai tujuan penurunan lemak, serta memberikan pandangan yang komprehensif terhadap kesehatan dan kesejahteraan wanita dewasa.

## B. Identifikasi Masalah

Dari penjelasan diatas, beberapa masalah dapat diidentifikasi masalah yang dapat dijadikan fokus penelitian sehubungan dengan penurunan lemak tubuh member senam wanita di *G Sports Center* Kota Padang sebagai berikut:

1. Kondisi Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Masyarakat, terdapat perubahan gaya kehidupan modern yang minim dengan aktivitas fisik sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan (*overweight*).
2. Penumpukan lemak yang diakibat oleh kelebihan berat badan (*overweight*).
3. Jumlah lemak yang terus meningkat seiring bertambahnya usia.
4. Kelebihan berat badan (*overweight*) mengakibatkan rasa tidak percaya diri pada seorang individu.
5. Senam *mix impact* diduga dapat mempengaruhi penurunan kadar lemak
6. Senam *yoga vinyasa* diduga dapat mempengaruhi penurunan kadar lemak
7. Instruktur *senam aerobic* dan yoga diduga dapat mempengaruhi dalam penurunan kadar lemak *member*.
8. Masih belum diketahuinya latihan yang efektif dalam penurunan lemak pada tubuh wanita.

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi. Mengingat keterbatasan yang dimiliki, penulis membatasi variabel-variabel yang dapat mempengaruhi penurunan lemak tubuh *member* senam wanita di *G Sports Center* . Penelitian ini dibatasi pada

metode latihan senam *aerobic mix impact* dan senma *yoga vinyasa* yang dimana metode latihannya langsung diberikan oleh instruktur senam.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berikut perumusan permasalahan dapat diidentifikasi berdasarkan latar belakang yang diatas:

1. Apakah metode latihan senam *aerobic mix impact* dapat menurunkan kadar lemak tubuh *member* senam wanita di *G Sports Center*?
2. Apakah senam *yoga vinyasa* dapat menurunkan kadar lemak tubuh *member* senam wanita di *G Sports Center*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara metode latihan senam *aerobic mix impact* dan apakah *yoga vinyasa* berpengaruh signifikan terhadap penurunan lemak tubuh *member* senam Wanita di *G Sports Center*?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Beberapa tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan senam *aerobic mix impact* terhadap penurunan lemak tubuh *member* senam wanita di *G Sports Center*.
2. Untuk mengetahui pengaruh senam *yoga vinyasa* penurunan lemak tubuh *member* senam wanita di *G Sports Center*.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan senam *aerobic low impact* dan *Yoga Vinyasa* terhadap penurunan lemak tubuh *member* senam wanita di *G Sport Center*.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diungkapkan sebelumnya, maka adapun manfaat penelitian ini:

1. Sebagai syarat untuk memenuhi persyaratan kelulusan dalam program Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai literatur yang tersedia di perpustakaan dan referensi penting dalam penelitian yang relevan, mahasiswa dapat memanfaatkannya.
3. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang senam tentang perbedaan pengaruh latihan senam *aerobic mix impact* dan senam *Yoga Vinyasa* terhadap penurunan lemak tubuh *member* senam wanita di *G Sports Center*.
4. Untuk Masyarakat, dapat dijadikan sebagai latihan dengan tujuan untuk menurunkan lemak tubuh khususnya pada wanita.