

**PENGARUH LATIHAN SENAM *LOW IMPACT AEROBIK* TERHADAP
PENURUNAN BERAT BADAN PESERTA STUDIO SENAM DAN
MODERN DANCE DISC ROBIK DI KOTA LUBUKLINGGAU
PROVINSI SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ANDRE OXSANDER
98424/2009**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Senam *Low Impact Aerobik* Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan

Nama : Andre Oxsander

NIM/BP : 98424/2009

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

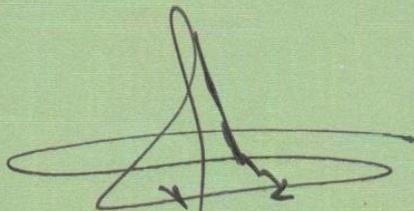
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

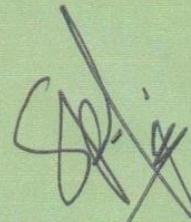
Disetujui oleh

Pembimbing I



Drs. Abu Bakar
NIP: 195305161980111001

Pembimbing II



M. Sazeli Rifki, S.Si. M. Pd
NIP : 197907042009121004

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO
19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Senam *Low Impact Aerobik*
Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Studio
Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota
Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan

Nama : Andre Oxsander

NIM/BP : 98424/2009

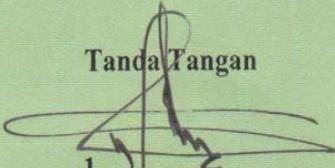
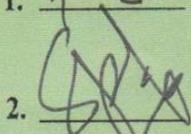
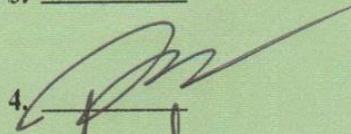
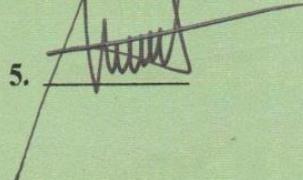
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Abu Bakar	
2. Sekretaris	: M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd	
3. Anggota	: dr. Wilda Welis, SP. M.Kes	
4. Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis	
5. Anggota	: Anton Komaini, S.Si. M.Pd	

ABSTRAK

Andre Oxsander (98424):Pengaruh Latihan Senam *Low Impact Aerobik* Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah pada berat badan Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan belum begitu baik, karena berat badan yang dimiliki peserta senam tidak sesuai dengan berat badan ideal. Banyak faktor yang menyebabkan belum idealnya berat badan tersebut, diantaranya adalah latihan senam yang diberikan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan senam *low impact aerobik* terhadap penurunan berat badan Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen semu (Quasi experiment)*. Populasi penelitian adalah semua Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan yang mengikuti kegiatan senam yang berjumlah 32 orang. Sampel dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu, sehingga sampel berjumlah 26 orang. Data berat badan dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran *Body Scale Smic Zt 120*. Teknik analisis data adalah dengan Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat Pengaruh Latihan Senam *Low Impact Aerobik* Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan, dengan $t_{hit} = 6,698 > t_{tab} = 2,060$.

Kata Kunci: Senam Low Impact Aerobik, Penurunan Berat Badan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul **”Pengaruh Latihan Senam *Low Impact Aerobik* Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan”**.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Pengaruh Latihan Senam *Low Impact Aerobik* Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dan bapak dosen pemimbing. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.

2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Abu Bakar selaku pembimbing I dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Anton Komaini S.Si. M.Pd, Dr. Wilda Welis SP. M.Kes, dan dr. Arif Fadli Muchlis selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan dan kritikan, saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.
8. Instruktur atau pelatih dan peserta senam yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan arahan dan masukan serta semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2014

Andre Oxsander S.Si

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual	35
C. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Jenis dan Sumber Data	38
E. Definisi Operasional	39
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Instrument Penelitian	40
H. Penyusunan Jadwal Latihan	41
I. Teknik Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
C. Pengujian Hipotesis	47
D. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1: Berat Badan Sehat Menurut Tinggi Badan Orang Dewasa.....	10
Tabel 2: Kategori Batas Ambang IMT.....	13
Tabel 3: Distribusi Frekuesnsi Data Berat Badan Pree Test	43
Tabel 4: Distribusi Frekuensi Data Berat Badan Post Test.....	45
Tabel 5: Uji Normalitas Dengan Lilifours	46
Tabel 6: Rangkuman Hasil Analisis antara Variabel Senam <i>Low Impact</i> <i>IAerobik (X1)</i> dan Penurunan Berat Badan (Y).....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1: Kerangka Konseptual.....	36
Gambar 2: Peneliti (Andre Oxsander), Instruktur (Velly) dan Sampel di Studio Senam <i>Modern Dance Disc Robik</i> di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.....	80
Gambar 3: Peneliti (Andre Oxsander) dan Instruktur Senam (Velly)	80
Gambar 4: Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan dengan menggunakan alat (<i>Body Scale Smic Zt 120</i>).....	81
Gambar 5: Pengukuran Berat Badan Akhir	81
Gambar 6: Latihan Senam <i>Low Impact Aerobik</i>	82
Gambar 7: Pendinginan Setelah Latihan Senam <i>Low Impact Aerobik</i>	82

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1: Histogram Data Pre test	44
Grafik 2: Histogram Data Pos test	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: Program Latihan	56
Lampiran 2: Data Hasil Penelitian Pres test dan Post test	67
Lampiran 3: Data Hasil Tes Berat Badan	68
Lampiran 4: Uji Normalitas Berat Badan	69
Lampiran 5: Uji Hipotesis 1	70
Lampiran 6: Uji Normalitas Berat Badan	72
Lampiran 7: Analisis Pengujian Hipotesis Pertama.....	74
Lampiran 8: Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	76
Lampiran 9: Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors	77
Lampiran 10: Percentil Values	78
Lampiran 11: Dokumentasi Penelitian.....	79
Lampiran 12: Izin Penelitian	82
Lampiran 13: Balasan Izin Penelitian	83

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi pada masa sekarang memberikan perubahan-perubahan di bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan banyak diperoleh temuan-temuan baru, baik dari segi praktek maupun teori yang menunjang dan berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kesegaran jasmani adalah kondisi sehat dan dinamis yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas berikutnya. Intinya semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang semakin besar pula kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Dengan melakukan olahraga secara teratur merupakan salah satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan serta mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan, jika dikerjakan secara benar dengan memperhatikan prinsip latihan, konsep dasar gerakan, dan takaran latihan. Menurut Arsil (1999:9) mengatakan kebugaran jasmani adalah:

Suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesangupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stresses*) yang layak. Kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik yang menandakan kemampuan seseorang bisa melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan kutipan di atas maka untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan aktifitas fisik dengan cara teratur, terarah, dan *continue*. Namun pada masa era globalisasi sekarang ini kemajuan teknologi sangat besar dampaknya bagi kehidupan masyarakat terutama gaya hidup yang serba ingin praktis dan efisien dalam segala melakukan berbagai aktifitas jasmani. Hal ini didukung dengan kemajuan cara berpikir dan kemajuan teknologi yang serba canggih misalnya peralatan rumah tangga yang dapat membantu atau mengurangi beban kerja masyarakat terutama ibu-ibu rumah tangga dalam melakukan kerja seperti: mencuci sudah ada mesin cuci, memasak, menyapu dan lain sebagainya, sedangkan untuk alat transportasi seperti mobil, kendaraan roda dua, dan escalator, dengan kemajuan teknologi tersebut sangat besar dampaknya bagi kehidupan masyarakat misalnya bisa membuat orang-orang malas menjalankan aktifitasnya seperti biasa karena kehidupan yang serba praktis.

Jika keadaan ini berlangsung terus-menerus dimana energi yang masuk lebih besar dari pada energi yang dikeluarkan maka zat gizi yang berlebih dalam tubuh akan tersimpan menjadi jaringan lemak dibawah kulit dan sebagian lagi berada di dalam sirkulasi darah yang disebut kolesterol. Keadaan yang seperti ini yang mengakibatkan seseorang gemuk atau kelebihan berat badan.

Berdasarkan uraian di atas banyak orang yang mengalami kelebihan berat badan (*Over Weight*) hal ini khususnya dialami oleh kaum wanita yang dapat pada bagian paha, perut, dan bagian tubuh lainnya, kelebihan berat badan

ini selain merusak penampilan juga beresiko terhadap kesehatan yang menimbulkan penyakit yang datang dengan sendirinya tanpa diketahui sebelumnya. Sumosardjuno (1996:189) mengatakan “Kenyataan menunjukkan orang gemuk lebih mudah terserang penyakit dan angka kematian yang tinggi ditengah-tengah masyarakat dibanding orang yang tidak gemuk”.

Sekarang ini sudah berbagai cara yang telah dilakukan peserta untuk menurunkan berat badan diantaranya dengan mengkonsumsi obat-obatan diet dan melakukan aktifitas fisik, namun dengan mengkonsumsi obat-obatan tersebut tidak sesuai dengan yang diharapkan para peserta, usaha tersebut hanya menurunkan berat badan kurang dari 10%, apabila dilakukan dengan berolahraga akan lebih besar efeknya dalam penurunan berat badan atau menghilangkan obesitas.

Banyak jenis olahraga yang bisa dilakukan untuk menurunkan berat badan seperti: *fitness*, lari, renang dan senam *aerobik*, namun banyak kaum wanita lebih memilih senam *aerobik*, karena sangat populer, menyenangkan dan dapat menurunkan berat badan. Gerakanya tidak sulit sehingga mudah dilakukan oleh peserta senam.

Senam *aerobik* ini sangat bermanfaat sekali terhadap tubuh sebab kegiatan *aerobik* menggunakan Oksigen (O₂) dengan mengerakan otot-otot besar seperti yang dikemukakan oleh Pitnawati (2004:7) mengatakan bahwa “Senam *aerobik* adalah olahraga kesehatan yang meliputi segala latihan yang menggunakan oksigen dengan menggunakan otot-otot besar secara ritmis,

dinamis, cukup lama tanpa henti, cukup intensif dan tercapainya perubahan yang menguntungkan bagi tubuh”.

Dari kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa senam *aerobik* merupakan olahraga yang menguntungkan bagi orang yang melakukannya yaitu: tercapainya perubahan yang menguntungkan bagi tubuh yakni penurunan berat badan, hal ini akan tercapai bila diet dan latihan senam *aerobik* yang dilakukan secara terprogram dan terkontrol dengan baik secara terus menerus.

Terlaksananya program senam *aerobik* ini secara baik dan benar tergantung pada kemampuan dan ketrampilan instruktur dalam menerapkan program latihan, karena instruktur bukan hanya berperan sebagai pemandu, tetapi juga sebagai pelatih. Selain itu motivasi peserta juga sangat berperan terhadap hasil latihan. Motivasi ini bisa datang dari dalam diri peserta sendiri maupun orang lain. Dengan adanya motivasi yang tinggi latihan yang dilakukan akan lebih bermanfaat bagi peserta yang menjalankannya.

Disiplin latihan yang diterapkan dan jadwal latihan yang sudah terencana akan membawa pengaruh yang besar terhadap hasil yang diinginkan. Tanpa adanya pengelolaan jadwal latihan kegiatan tersebut tidak akan terlaksana dengan baik program latihan yang telah diterapkan. Hal ini juga tidak kalah pentingnya yaitu sarana dan prasarana dalam latihan seperti ruangan dan aula kaca sebagai pengoreksi gerakan tubuh, music dan sound system serta pemilihan lagu yang baik, tanpa adanya sarana dan prasarana ini kurang terlaksana dengan tuntutan dari program latihan yang direncanakan.

Berdasarkan observasi penulis terhadap Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan, bahwa peserta yang mengikuti senam *aerobik* selain untuk kesegaran jasmani juga untuk menurunkan berat badan, namun di lihat dari kenyataan yang ada banyak Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan ini yang tidak mengetahui sejauh mana perubahan yang dirasakan atau yang dilihatnya selama melakukan latihan senam *aerobik*. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan para peserta terhadap pola makan yang benar dan diet yang tidak terkontrol.

Dari observasi penulis bahwa dari beberapa orang peserta yang aktif dalam mengikuti olahraga senam tersebut ada yang merasakan perubahan dan ada yang tidak mengalami perubahan sama sekali, sehingga peserta tersebut tidak lagi latihan menurut jadwal latihan yang ditetapkan oleh instruktur, dalam 1 minggu ada yang datang 1 kali dan ada yang datang 2 kali, dalam arti kata peserta tersebut datang latihan semaunya saja. Hal ini dikarenakan latihan yang kurang terprogram dengan baik, disiplin dalam latihan, kemampuan instruktur, sarana dan prasarana yang tidak mendukung. Untuk mengungkap solusi dari permasalahan di atas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Senam *Low Impact Aerobik* Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa indikator yang berkaitan dengan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Program yang diterapkan dalam latihan.
2. Motivasi peserta latihan.
3. Disiplin peserta latihan.
4. Kemampuan dan keterampilan instruktur.
5. Sarana dan prasarana pendukung.
6. Pola makan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, kemampuan, dan banyaknya permasalahan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan Senam *Low Impact Aerobik* Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dalam pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalahnya sebagai berikut: Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Senam *Low Impact Aerobik* Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan pembatasan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Membuktikan Pengaruh Latihan Senam *Low Impact Aerobik* Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Studio Senam dan *Modern Dance Disc Robik* di Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan sehingga di dapat data yang akurat.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat untuk:

1. Memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana Sains (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peserta dan pelatih sebagai bahan referensi dan informasi untuk mendapatkan berat badan yang ideal dan memperbaiki penampilan (*performance*).
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang.
4. Masyarakat luas, sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kinerjanya dalam dunia kerja.