

**PERBEDAAN LATIHAN SENAM *MIXED IMPACT AEROBIC* DAN
BODY LANGUAGE TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH**
(Studi Eksperimen Pada Anggota Studio Senam Haryati Kota Padang)

TESIS



Oleh:

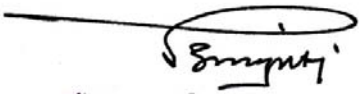
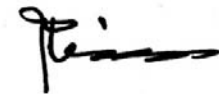
LUCY OKTAVANI
NIM. 20045

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh
gelar Magister Pendidikan

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *Lucy Oktavani*
NIM. : 20045

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> Pembimbing I		<u>28/1/2014</u>
<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> Pembimbing II		<u>28.01.2014</u>

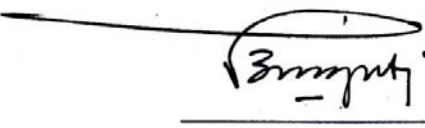
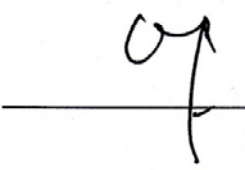

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang

Prof. Dr. Agus Irianto
NIP. 19540830 198003 1 001
PLT. SK Nomor: 187/UN35/KP/2013
Tanggal 23 Juli 2013

Ketua Program Studi/Konsentrasi

Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002
PLT.ST Nomor: 2513/UN.35/KP/2013
Tanggal 24 Desember 2013

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> (Ketua)	
2	<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> (Anggota)	
5	<u>Dr., dr. Afriwardi, SpKO, M.A.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : *Lucy Oktavani*

NIM. : 20045

Tanggal Ujian : 22 - 1 - 2014

ABSTRACT

Lucy Oktavani, 2014. Differences of Mix Impact Aerobic Exercise and Body Language of the Body Mass Index Member Studio Haryati Padang. Thesis. Pasca Sarjana Padang State University.

The purpose of this study is to describe the differences effects of exercise Gymnastics Mixed Impact Aerobic and Body Language towards Body Mass Index. According to the field observations indicate that many youth and women who are overweight. This study aims to explain the differences effects of exercise Gymnastics Mixed Impact Aerobic and Body Language toward Body Mass Index

Quasi experiment was used to prove the hypothesis at this research. Because of limited population, the number of 20 samples were taken in total sampling. The data of body mass index were taken through the weight and height members gallery.

The results of this research show that: (1) mixed impact aerobic exercises it can $t_{\text{count}} 2.88 > t_{\text{table}} 2.262$, significant effect toward mean body mass index of studio member galleries. (2) training in body language can $t_{\text{count}} 3.74 > 2.262 t_{\text{table}}$ significant effect toward mean body mass index studio members. (3) there is no difference in the effect, of both exercise it mixed impact aerobic exercises and body language there is no significant difference in the effect of the decline in body mass index Studio members Haryati Padang.

ABSTRAK

Lucy Oktavani, 2014. Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh Anggota Sanggar Senam Haryati Kota Padang. Tesis. Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan perbedaan pengaruh dari latihan Senam mixed impact aerobik dan body language terhadap Body Mass Index. Menurut pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja dan ibu – ibu yang kelebihan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan perbedaan pengaruh dari latihan Senam mixed impact aerobik dan body language terhadap Body Mass Index.

Eksperimen semu digunakan untuk membuktikan hipotesis pada penelitian ini karena populasi dalam penelitian ini merupakan populasi terbatas, jumlah 20 sampel diambil secara total sampling. Data Body Mass Index diambil melalui berat badan dan tinggi badan anggota sanggar.

Hasil analisis data menunjukan bahwa: (1) Latihan senam *mixed impact aerobic* di dapat $t_{hitung} 2,88 > t_{tabel} 2,262$, berarti signifikan terhadap penurunan indeks massa tubuh anggota sanggar. (2) Latihan *body language* di dapat $t_{hitung} 3,74 > t_{tabel} 2,262$ berarti signifikan terhadap penurunan indeks massa tubuh anggota Sanggar. (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh, jadi latihan senam *mixed impact aerobic* dan *body language* tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan Indeks massa tubuh anggota Sanggar Haryati kota Padang.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Perbedaan Latihan Senam *Mixed Impact Aerobic* dan *Body Languange* terhadap Indeks Massa Tubuh (Studi Eksperimen Anggota Sanggar Senam Haryati Kota Padang”, adalah Asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan 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. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya 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, Januari 2014
Saya Yang Menyatakan



Lucy Oktavani
NIM. 20045

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-nya yang telah memberikan kemampuan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini yang berjudul **“Perbedaan Latihan Senam *Mixed Impact Aerobic* dan *Body Language* Terhadap Indeks Massa Tubuh Anggota Sanggar Studio Senam Haryati Kota Padang**“. Tesis ini dibuat dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan tesis ini, Penulis mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S. AIFO selaku Pembimbing I dan Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, dan pengetahuan kepada Penulis dengan tulus, ikhlas serta sepenuh hati sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Prof. Dr. Syaruddin, M.Pd, Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd, dan Dr. dr. Afriwardi, SPko selaku Kontributor yang telah memberikan saran, arahan, dan kritikan dalam rangka perbaikan dalam penyusunan Tesis ini.

3. Bapak/ Staf Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang
4. Haryati Lesmana, selaku Instruktur di Sanggar Studio Senam Haryati Kota Padang
5. Teristimewa buat Kedua Orang tuaku Papa (Drs. Jonni, M.Pd), Mama (Dra. Yulia) dan Arfon Meirony, S.Pd., M.Pd serta Adik tercinta yang telah memberika dukungan baik moril maupun materil
6. Rekan – rekan Mahasiswa Kosentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga khususnya Kelas B Angkatan 2010.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah AWT, Amin...

Padang, januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	14
D. Perumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	17
1. Berat Badan/ Body Mass Index (BMI)	17
a. Pengertian IMT	17
b. Kategori IMT	18
c. Energi	27
2. Senam <i>Aerobic</i>	36
a) Pengertian	36
b) Macam-Macam Senam <i>Aerobik</i>	40

1) Senam <i>Mixed Impact Aerobik</i>	44
2) Senam <i>Body Language</i>	47
3. Hakikat latihan	50
a. Pengertian Latihan	50
b. Fase Latihan	52
c. Beban Latihan	53
B. Penelitian yang Relevan	57
C. Kerangka Pemikiran	58
D. Hipotesis	62
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	63
B. Waktu dan Tempat Penelitian	63
C. Populasi dan Sampel	64
D. Definisi Operasional	65
E. Jenis dan Sumber Data	67
F. Prosedur Penelitian	68
G. Instrumen Penelitian	70
H. Teknik Pengumpulan Data	70
I. Teknik Analisis Data	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	73
B. Pegujian Persyaratan Analisis	77
C. Pengujian Hipotesis	80
D. Pembahasan	84
E. Keterbatasan Penelitian	92

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	94
B. Implikasi.....	95
C. Saran	97

DAFTAR RUJUKAN	98
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia.....	18
2. Perbandingan Latihan Kekuatan dan Daya Tahan.....	54
3. Kerangka Konseptual.....	61
4. <i>Ordinally Matched Pairing</i>	65
5. <i>Data Mixed Impact Aerobic</i>	73
6. <i>Data Body Language</i>	75
7. Data perbedaan senam.....	76
8. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	78
9. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas	79
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama <i>Mixed Impact Aerobik</i>	81
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua <i>Body Language</i>	82
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga <i>Mixed Impact Aerobik Dan Body Language</i>	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Penilaian Status Gizi	18
2. Histogram Senam <i>Mixed Impact Aerobic</i>	74
3. Histogram Senam <i>Body Language</i>	75
4. Perbedaan <i>Mixed Impact Aerobic</i> dan <i>Senam Body Language</i>	82
5. Gerakan Bagian Kepala Pada Senam <i>Body Language</i>	106
6. Gerakan Bahu Pada Senam <i>Body Language</i>	107
7. Gerakan Bagian Dada Pada Senam <i>Body Language</i>	108
8. Gerakan Pinggang Pada Senam <i>Body Language</i>	110
9. Gerakan Bagian Perut Pada Senam <i>Body Language</i>	113
10. Gerakan Bagian Panggul, Paha, dan Betis Pada Senam <i>Body Language</i>	114
11. Gerakan Inti Keseluruhan Pada Senam <i>Body Language</i>	121
12. Gerakan Pendinginan Pada Senam <i>Body Language</i>	123
13. Gerakan Pemanasan Dalam Senam <i>Mixed Impact Aerobic</i>	127
14. Gerakan Inti Dalam Senam <i>Mixed Impact Aerobic</i>	130
15. Gerakan Pendinginan Dalam Senam <i>Mixed Impact Aerobic</i>	133

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	100
a. <i>Body Language</i>	100
b. <i>Mixed Impact Aerobic</i>	103
2. Gerakan Senam	105
a. <i>Body Language</i>	105
b. <i>Mixed Impact Aerobic</i>	124
3. Data tes awal Anggota Sanggar Senam Haryati	134
4. Pembagian Kelompok Ordinaly Matchied Pairing	135
5. Data Pretest dan Posttest Senam.....	136
6. Uji Normalitas	137
7. Uji Homogenitas	138
8. Pengujian Hipotesis.....	140
9. Foto Dokumentasi	143
10. Surat izin penelitian	147

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan. Oleh karena itu manusia harus senantiasa mensyukuri nikmat sehat karunia Allah ini dengan senantiasa memelihara dan bahkan meningkatkan kesehatan jasmaninya. Namun manusia sering lupa bersyukur manakala sedang sehat dan baru akan menyadari betapa nikmatnya sehat setelah menjadi sakit.

Dalam hubungan dengan nikmat sehat jasmani dan rohani, maka semua orang tentu ingin tetap bugar, dan bahkan ingin meningkatkan derajat kesehatannya. Sayangnya tidak semua masyarakat merasa perlu melakukan Olahraga, walaupun masyarakat secara umum juga tahu akan ungkapan bahwa olahraga menyehatkan. Tetapi masih banyak juga masyarakat yang belum sadar akan pentingnya berolahraga dan berat badan ideal, mereka tidak begitu mengetahui dengan mempertahankan berat badan ideal dapat membantu masyarakat akan kelancaran aktifitas mereka sehari-hari. Hal tersebut disadari oleh semua lapisan masyarakat di lingkungan tempat tinggal maupun di lingkungan tempat bekerja. Sehingga pada saat sekarang banyak disekitar kita masyarakat

melakukan aktifitas olahraga setiap pagi dan sore di lingkungan tempat tinggal mereka.

Pada hakekatnya semua lembaga Pemerintah maupun Swasta juga sadar akan hal tersebut dengan penting menjaga berat badan ideal yaitu dengan melakukan aktifitas olahraga, seperti yang disadari penulis bahwa dengan menjaga berat badan ideal dapat meningkatkan efektifitas kerja, sadar maupun tidak, dalam setiap kegiatannya dengan berolahraga dapat selalu menjaga berat badan ideal dengan tujuan memelihara atau membina mutu sumber daya manusia dalam aktifitasnya sehari-hari.

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, menciptakan struktur baru, yaitu struktur global. Struktur tersebut akan mengakibatkan semua bangsa di dunia termasuk Indonesia, mau tidak mau akan terlibat dalam suatu tatanan global yang seragam, pola hubungan dan pergaulan yang seragam khususnya di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Seiring dengan hal yang demikian jelaslah bahwasanya olahraga itu sangat dibutuhkan untuk mempertahankan berat badan ideal sehingga masyarakat dapat bersaing dalam dunia kerja.

Sumber daya manusia (SDM) merupakan salah satu faktor kunci dalam persaingan global, yakni bagaimana menciptakan SDM yang berkualitas dan memiliki keterampilan serta berdaya saing tinggi dalam persaingan global yang selama ini kita abaikan. Globalisasi

yang sudah pasti dihadapi oleh bangsa Indonesia menuntut adanya efisiensi dan daya saing dalam dunia kerja. Dalam globalisasi yang menyangkut hubungan intraregional dan internasional akan terjadi persaingan antar negara.

Pembinaan olahraga sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia, dalam menghadapi pasar bebas diarahkan pada peningkatan kondisi kesehatan fisik, mental, dan rohani manusia Indonesia dalam upaya pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas agar siap selalu bersaing dengan negara lain. Untuk itu dalam menjalani aktivitas hidup sehari-hari kita memerlukan kondisi tubuh yang fit dan tubuh yang ideal.

Seperti yang telah dibahas di atas berat badan ideal merupakan aset yang paling berharga dalam hidup. Tidak banyak orang sadar akan pentingnya arti kesehatan. Pada umumnya masyarakat saat ini sudah memahami betapa pentingnya menjaga dan mempertahankan berat badan ideal. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan berat badan ideal. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri.

Dijelaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas

manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari kutipan di atas dapat dimaknai bahwa keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas manusia sehingga masyarakat bisa melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan yang berarti sehingga kualitas manusia meningkat dengan disiplin dan sportivitas, serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa dalam menghadapi persaingan bebas.

Dalam kehidupan manusia, kesehatan dan berat badan ideal adalah harta yang paling berharga. Namun terkadang sebagian orang menganggap sehat dan sakit merupakan takdir, sehingga kalau sekali waktu terkena penyakit, mereka menganggap itu merupakan takdir yang harus dihadapi. Padahal salah satu takdir yang tak dapat dihindari adalah kematian. Sedangkan sehat dan sakit adalah pilihan, bukan takdir, tergantung kepada pola hidup yang dijalani. Mereka yang dapat mengatur pola makan dengan baik relatif akan terhindar dari sakit.

Dalam era globalisasi sekarang ini orang lebih memilih kenyamanan dan pada kesehatan. Mereka lebih suka segala sesuatu yang berbau instant. Hal ini dapat dilihat banyaknya warung-warung atau restoran siap saji dengan suguhan makanan yang tidak disadari berbahaya bagi tubuh yang mengakibatkan tubuh tidak ideal. Pola

makan yang tidak teratur serta gaya hidup "Metropolis" yang akrab dengan rokok, alkohol, atau faktor lain seperti stress membuat tubuh rentan akan penyakit seperti jantung koroner, stroke, diabetes, dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya.

Dewasa ini kehidupan yang serba modern telah menyusup ke seluruh lapisan masyarakat. Hal ini memberikan dampak positif dan negatif bagi kehidupan. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari, Seperti jika ingin mendapatkan informasi tentang berbagai hal di dunia, hanya perlu duduk di depan komputer dan membuka jaringan internet, dengan waktu yang dapat ditentukan sendiri. Contoh lain dapat juga dilihat, ketika ingin makan tetapi tidak punya waktu untuk memasak sendiri ataupun membeli, seseorang hanya perlu memakai jasa "*delivery order*" makanan siap tersedia tanpa harus bersusah payah mendapatkannya. Ibu-ibu rumah tangga dan wanita dewasa saat ini juga lebih banyak menggunakan peralatan rumah tangga yang serba digital, seperti mesin cuci, *rice cooker*, dispenser, dan *vacuum cleaner*, serta banyak lagi kemudahan-kemudahan yang didapatkan dari kemajuan teknologi yang begitu pesat saat ini.

Dari begitu banyaknya hal positif yang dapat dirasakan, ada juga dampak negatif yang tanpa disadari justru mendatangkan kerugian pada manusia sebagai akibat penggunaan kemajuan dari teknologi tersebut. Kerugian yang nyata dirasakan yaitu dengan berkurangnya aktivitas fisik atau gerakan dalam tubuh manusia.

akibatnya energi tersebut tertimbun di dalam tubuh yang lama-kelamaan menjadi lemak atau obesitas yang mengakibatkan berat badan tidak ideal, Obesitas adalah suatu keadaan penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan; sedangkan *overweight* (kelebihan berat badan) adalah keadaan yang mana berat badan seseorang melebihi normal. Obesitas atau kegemukan terjadi karena ketidak seimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar, apabila keadaan ini dibiarkan lama-lama dapat membahayakan kesehatan.

Pada umumnya di lapangan menggunakan pengukuran antropometri antara lain: rasio berat dan tinggi badan, keliling tubuh dan pengukuran skinfold. Cara ini digunakan untuk mengukur berat badan dengan melihat Indeks Massa Tubuh (IMT) atau BMI (*Body Mass Indeks*), yang didapat dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Nilai IMT yang didapat tidak tergantung pada umur dan jenis kelamin. Keterbatasan IMT adalah tidak dapat digunakan bagi 1) Anak-anak dalam masa pertumbuhan, 2) Wanita hamil, dan 3) Orang yang terlatih, contohnya atlet.

Di Indonesia khususnya di kota-kota besar, kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas menjadi permasalahan cukup serius akibat dari gaya hidup modern, dimana kaum perempuan yang menjadi sasaran utamanya. Hal ini terbukti dari hasil riset kesehatan

dasar (riskesdas) terbaru (2013) yang dirilis Kementerian Kesehatan (Kemenkes), angka obesitas pada perempuan dewasa (di atas 18 tahun) melonjak tajam daripada hasil riskesdas 2010. Berdasar riskesdas 2013, kenaikan angka obesitas sejatinya terjadi pada laki-laki dan perempuan. Angka obesitas laki-laki pada 2010 sekitar 15 persen dan sekarang menjadi 20 persen. Pada perempuan, persentase kenaikannya menjadi 35 persen dari 26 persen pada 2010. Bahkan, tahun ini angka obesitas pada perempuan di atas angka nasional yang persentasenya 32,6 persen.

<http://berita.plasa.msn.com/nasional/jpnn/jumlah-perempuan-obesitas-meningkat>

Pola hidup yang tidak sehat ini harus segera diatasi untuk menghindari bahaya yang ditimbulkannya, Salah satu cara yang paling efektif dan sangat berpengaruh adalah dengan berolahraga dan mengatur pola makan yang seimbang. Dengan berolahraga tidak saja membuat tubuh menjadi sehat, fit dan langsing, bonusnya jantung pun akan “berterima kasih” karena kita telah menjaganya tetap berdetak.

Banyak sekali alternatif olahraga yang dapat dijadikan pilihan sebagai upaya mencapai tujuan dalam mengurangi masalah kelebihan berat badan seperti *jogging*, berenang, bersepeda, dan senam. Jenis olahraga ini bersifat *aerobic*, maksudnya olahraga yang membutuhkan banyak oksigen dan biasanya dilaksanakan dalam waktu yang lama.

Salah satu jenis olahraga yang diminati dewasa ini adalah senam *aerobic*, senam *aerobic* merupakan salah satu cabang olahraga senam yang digemari berbagai kalangan masyarakat

terutama ibu-ibu dan remaja putri. Namun seiring berjalannya waktu, senam *aerobic* bukan hanya untuk kaum ibu-ibu dan remaja putri saja namun juga diminati oleh kaum pria. Senam *aerobic* ini biasanya dilakukan di sanggar-sanggar senam atau di lapangan terbuka, bahkan di kantor-kantor pemerintahan ataupun swasta banyak memilih senam *aerobic* sebagai alternatif olahraga bagi karyawannya.

Dalam pengajaran senam *aerobic*, struktur latihannya terdiri dari pemanasan (*warming up*), inti, dan pendinginan (*cooling down*). Untuk melaksanakan senam *aerobic*, dibutuhkan fasilitas yang mendukung serta instruktur yang terdidik dan berpengalaman. Mereka diharapkan mampu merancang program latihan yang baik dan terstruktur sehingga dapat membantu anggota Senam yang ikut dalam latihan senam *aerobic* tersebut dengan tujuan untuk mendapatkan berat badan ideal.

Saat sekarang ini banyak pilihan untuk melakukan aktifitas olahraga yang bisa dilakukan untuk mempertahankan berat badan ideal seperti *fitness*, *joging*, renang, dan senam *aerobic*, namun banyak ibu-ibu dan para wanita lebih memilih melakukan Senam *aerobic* dan senam *body language* karena olahraga ini dinilai sangat menyenangkan, dan populer, umumnya para wanita menganggap senam *aerobic* dan senam *body language* dapat dilakukan dengan keadaan tempat dan waktu terbatas.

Seperti tujuan semula dengan melakukan senam *aerobic* dan senam *body language* dapat mempertahankan berat badan ideal yang secara tidak langsung dapat juga menurunkan berat badan. Dimana dengan tidak mengalami obesitas maka akan menghasilkan sumber daya manusia yang cekatan sehingga akan menciptakan kualitas individu yang baik sehingga mampu bersaing ditingkat regional maupun internasional.

Latihan senam *aerobic* makin diminati masyarakat, tak terbatas masyarakat kota yang melewati hari-harinya dengan berbagai kesibukan, namun juga dimasyarakat pinggiran. Mereka tidak saja mendatangi pusat-pusat kebugaran, namun juga fasilitas umum yang biasa mengadakan senam *aerobic* massal, sebut saja Gor. H Agus Salim dan lain sebagainya. Kalau kita perhatikan, setiap minggu pagi hampir setiap kawasan pemukiman di pinggiran kota juga mengadakan senam *aerobic* bersama, yang tua, muda, pria, wanita maupun anak-anak tampak semangat mengikuti gerak sang instruktur sehingga dapat mencegah masalah berat badan berlebih pagi para peserta.

Di Kota Padang banyak sanggar senam yang menawarkan cara untuk kebugaran jasmani, diantaranya dengan, *fitness*, senam *aerobic*, *body language*, yoga dan lainnya. Dengan berolahraga adalah salah satu upaya yang dilakukan oleh masyarakat untuk mempunyai tipe tubuh ideal. Menurut data yang ada, jumlah anggota

di Studio Senam Haryati Kota Padang yang akan diteliti berjumlah 20 orang. Tujuan dari anggota melakukan latihan rutin di sanggar tersebut sangat bervariasi, ada yang ingin menurunkan berat badan, menambah berat badan, bersenang-senang, serta sekedar mengisi waktu luang, dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Dari observasi yang penulis lakukan di sanggar dan berdasarkan wawancara, banyak dari anggota senam yang melakukan latihan di Studio Senam Haryati Kota Padang belum merasakan manfaat dari latihan yang mereka lakukan. Sebagai contoh: anggota belum memperoleh berat badan ideal, belum tahu bagaimana peningkatan grafik kebugaran jasmani mereka dan mereka merasa tidak bersemangat dengan gerakan senam yang monoton selama latihan.

Dalam tujuan penulis, penulis berusaha untuk dapat membandingkan senam *mixed impact aerobic* dan senam *body language* dalam menurunkan masalah berat badan yang dialami oleh anggota sanggar, hal ini terkendala karena bervariasinya tujuan anggota dalam melakukan latihan, selain itu juga dipengaruhi oleh jenis latihan yang belum sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, seperti program latihan yang belum mengacu pada latihan *aerobic*, pola makan (pengaturan gizi), instruktur yang tidak terkontrol, sarana dan prasarana, dukungan keluarga dan motivasi berlatih.

Sesuai hasil observasi dan wawancara penulis lakukan di lapangan dengan instruktur Senam, masih banyak anggota Studio Senam Haryati Kota Padang bermasalah pada masalah berat badan yang berlebih walau mereka sudah latihan lebih dari 5 bulan, dari 20 orang anggota Studio Senam Haryati Kota Padang, saat mengikuti latihan mereka kurang bersemangat karena sudah kelelahan walaupun latihan yang diikuti masih fase pemanasan. Hal ini diduga karena terhalang oleh masalah berat badan yang berlebih sehingga anggota sanggar tersebut kesulitan dalam bergerak.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: Latihan *mixed impact aerobic* berpengaruh terhadap penurunan masalah berat badan anggota di Studio Senam Haryati Kota Padang, ini disebabkan karena senam *mixed impact aerobic* merupakan senam dengan menggabungkan senam *low impact* dengan *high impact* sehingga akan membutuhkan oksigen yang banyak dalam melakukan gerakan dan tercapainya berat badan yang ideal.

Senam *mixed impact aerobic* merupakan senam *aerobic* yang mudah dilakukan karena hanya mengikuti gerakan instruktur dan mengikuti irama musik sehingga gerakan senam *aerobic* ini mudah diatur dan diikuti oleh seluruh anggota badan dan bermanfaat bagi

penurunan masalah berat badan. Senam *mixed impact aerobic* merupakan jenis senam *aerobic* dengan gerakan cepat dan sedikit gerakan tari yang didesain untuk dapat bergerak cepat dan menyenangkan.

Disamping itu, latihan senam *body language* juga berpengaruh terhadap berat badan ideal anggota Studio Senam Haryati Kota Padang. Dengan senam *body language* anggota senam akan aktif bergerak dengan menggunakan semua anggota tubuh sehingga akan menciptakan postur tubuh yang ideal apabila dilakukan secara rutin dan terprogram.

Latihan senam *body language* yang berbentuk senam pernafasan apabila latihan ini dapat dilakukan terus-menerus dengan intensitas dari yang rendah sampai yang cukup tinggi dengan menggunakan oksigen dan energi sangat bermanfaat untuk mendapatkan berat badan ideal.

Motivasi berlatih juga memberi pengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh anggota Studio Senam Haryati Kota Padang, karena motivasi merupakan alasan seseorang untuk melakukan latihan, dengan kata lain motivasi akan mempengaruhi tujuan anggota senam melakukan latihan. Apabila latihan dilakukan dengan motivasi yang tinggi akan mendorong tercapainya tujuan yang diinginkan dan sebaliknya.

Sejalan dengan hal tersebut, pola makan (diet) juga berpengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh tubuh anggota Studio Senam Haryati Kota Padang. Latihan yang dilakukan secara teratur akan membutuhkan energi yang banyak. Energi yang dihasilkan akan dipengaruhi oleh pola makan sehari-hari, termasuk didalamnya pengaturan gizi. Energi yang keluar harus disesuaikan dengan aturan gizi yang akan dikonsumsi sehingga dapat dihindari dari faktor kekurangan gizi atau sakit.

Instruktur merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh atau obesitas tubuh anggota Studio Senam Haryati Kota Padang. Kemampuan instruktur dalam menyampaikan program latihan akan mempengaruhi motivasi anggota dalam mengikuti latihan sehingga dengan latihan yang sungguh-sungguh akan menghasilkan berat badan ideal yang diharapkan setiap anggota sanggar senam.

Faktor sarana dan prasarana juga akan berpengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh anggota Studio Senam Haryati Kota Padang. Dengan sarana dan prasarana yang bagus akan menghasilkan kenyamanan bagi anggota dalam mengikuti latihan sehingga akan tercipta latihan yang aktif sehingga semangat dan motivasi anggota Studio Senam Haryati Kota Padang.

Program latihan yang diberikan oleh pelatih akan berpengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh anggota Studio Senam Haryati Kota

Padang. Program latihan yang diberikan oleh instruktur harus sesuai dengan tujuan yang diinginkan oleh anggota senam, begitu juga halnya dengan pemilihan irama musik yang dipergunakan dalam senam ini hendaknya menjadi sebuah patokan kecepatan dan sebagai motivasi dari anggota latihan agar tetap semangat sehingga akan membuat anggota senam aktif dalam mengikuti latihan.

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi terhadap Indeks Massa Tubuh dan juga karena keterbatasan-keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus kepada pencapaian tujuan penelitian. Maka penelitian ini dibatasi pada dua hal yang diduga berpengaruh kuat terhadap Indeks Massa Tubuh anggota di sanggar Haryati Kota Padang, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Latihan Senam *mixed impact aerobic* merupakan salah satu bentuk perlakuan (*treatment*) yang dijadikan sebagai variabel bebas.
2. Latihan senam *body language* merupakan salah satu bentuk perlakuan (*treatment*) yang dijadikan sebagai variabel bebas.
3. Indeks Massa Tubuh merupakan salah satu bentuk standar ukur untuk dijadikan variable terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh Senam *mixed impact aerobic* terhadap Indeks Massa Tubuh anggota di Studio Senam Haryati Kota Padang?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan senam *body language* terhadap Indeks Massa Tubuh anggota di Studio Senam Haryati Kota Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh senam *mixed impact aerobic* dan senam *body language* terhadap Indeks Massa Tubuh anggota di Studio Senam Haryati Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini, Maka tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan :

1. Pengaruh senam *mixed impact aerobic* terhadap Indeks Massa Tubuh anggota di Studio Senam Haryati Kota Padang
2. Pengaruh latihan senam *body language* terhadap Indeks Massa Tubuh anggota di Studio Senam Haryati Kota Padang

3. Perbedaan pengaruh senam *mixed impact aerobic* dan Senam *body language* terhadap Indeks Massa Tubuh anggota di Studio Senam Haryati Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Anggota Studio Senam Haryati Kota Padang dalam pelaksanaan senam *mixed impact aerobic* dan senam *body language* terhadap Indeks Massa Tubuh.
2. Instruktur sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam memberikan senam *mixed impact aerobic* dan senam *body language* terhadap Indeks Massa Tubuh anggota di Studio Senam Haryati Kota Padang.
3. Penulis Sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Manajemen Pendidikan Olahraga Program Studi Administrasi Pendidikan, Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan Sebagai berikut:

1. Senam *mixed impact aerobic* berpengaruh signifikan terhadap penurunan indeks massa tubuh anggota sanggar senam Haryati Kota Padang.
2. Senam *body language* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan indeks massa tubuh anggota sanggar senam Haryati Kota Padang.
3. Latihan senam *mixed impact aerobic* tidak lebih efektif dibandingkan dengan latihan *body language* terhadap penurunan indeks massa tubuh, dimana hasil yang di peroleh $t_{hitung} < t_{tabel}$, artinya tidak terdapat perbedaan antara kedua latihan sehingga kedua bentuk latihan ini bisa di gunakan untuk proses penurunan indeks massa tubuh anggota sanggar senam Haryati Kota Padang.
4. Ada perbedaan pengaruh senam *mixed impact aerobic* dengan *body language* terhadap indeks massa tubuh, namun perbedaannya tidak signifikan secara statistik.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa senam *mixed impact aerobic* dan senam *body language* dapat menurunkan indeks massa tubuh anggota sanggar senam Haryati Kota Padang, artinya kedua bentuk latihan senam *mixed impact aerobic* dan senam *body language* dapat dipergunakan untuk membantu anggota sanggar senam Haryati Kota Padang dalam proses penurunan indeks massa tubuh.

Dari hasil penelitian senam *mixed impact aerobic* dan senam *body language* ditemukan bahwa sama – sama memiliki keunggulan dalam penurunan indeks massa tubuh anggota sanggar senam Haryati Kota Padang. Secara umum kedua senam ini memberikan pengaruh terhadap penurunan indeks massa tubuh, selama proses penelitian dan penghitungan dari pre test dan post tes berat badan anggota sanggar senam Haryati Kota Padang ditemukan senam *mixed impact aerobic* sama-sama efektif dengan senam *body language*, yang artinya kedua senam sama – sama memberikan kontribusi dalam membantu anggota sanggar senam Haryati Kota Padang dalam penurunan indeks massa tubuh. Hal ini dapat diungkapkan berdasarkan hasil penelitian yang peneliti temukan selama proses penelitian di sanggar senam Haryati Kota Padang, hasil akhir dalam penelitian menunjukkan perbandingan kedua senam menunjukkan bahwa senam *mixed impact aerobic* sama-sama unggul

dengan senam *body language* terhadap proses penurunan indeks massa tubuh anggota sanggar senam Haryati Kota Padang.

Dalam implikasi pertama penelitian ini diharapkan pada instruktur Senam Haryati Kota Padang, dimana latihan senam *mixed impact aerobic* dan latihan senam *body language* lebih dapat ditingkatkan lagi durasi, intensitas dan beban latihan, maksudnya disini adalah dalam penambahan jumlah jam latihan serta program latihan dimana lebih di fokuskan pada gerakan – gerakan yang fokus kepada bagian tubuh anggota sanggar senam yang mudah mengalami peningkatan kadar lemak yang mempengaruhi indeks massa tubuh anggota sanggar Haryati, sehingga hasil latihan senam dapat menambah motivasi dan semangat anggota sanggar dalam berlatih dan dapat diduga kepuasan anggota sanggar yang mendapat indeks massa tubuh yang ideal dapat menarik perhatian remaja dan ibu-ibu rumah tangga ataupun wanita karir mendaftar menjadi anggota sanggar Senam Haryati Kota Padang.

Implikasi kedua temuan Penelitian ini berdampak pada Anggota Sanggar Senam Haryati Kota Padang itu sendiri, dimana dalam mengikuti latihan senam diharapkan kepada anggota sanggar agar lebih menyukai dua bentuk latihan tersebut yaitu senam *mixed impact aerobic* dan senam *body language* selain senam ini kategori sedang dan dapat dilakukan oleh remaja dan ibu-ibu rumah tangga ataupun wanita karir bagus untuk digunakan dalam penurunan Indeks

Massa Tubuh. Selain itu juga dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah bahwa bentuk latihan senam *mixed impact aerobic* dan latihan senam *body language* sama-sama membantu membentuk tubuh ideal dan porposional..

Dalam latihan senam *mixed impact aerobic* dan *body language* tidak memiliki perbedaan untuk hasil penurunan indeks massa tubuh tetapi yang membedakan disini adalah bagaimana proses latihan yang dilakukan oleh anggota sanggar tesebut dan juga program latihan dari instruktur juga menentukan hasil dari penurunan indeks massa tubuh anggota sanggar senam tersebut.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada :

1. Anggota sanggar studio senam Haryati Kota Padang yang ingin menurunkan atau mempertahankan berat badan idealnya hendaknya melakukan senam *body language*, karena dengan melakukan senam tersebut dapat menurunkan berat badan dan memperoleh berat badan normal.
2. Senam *mixed impact aerobic* selain dapat menurunkan berat badan, juga dapat memberikan berat badan normal bagi anggota sanggar senam Haryati Kota Padang sesuai dengan tata pelaksanaan dan teori yang telah di tetapkan oleh instruktur.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 1998. *Manajemen penelitian*. Jakarta: Depdikbud Pendidikan Tinggi
- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training For Sport*. Canada Mosaic Press
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada
- Cholik Mutohir Toho. 2000. *Penelitian Aksi Dalam Proses Pelatihan Olahraga KONI*: UTS
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Dinata, Marta. 2004. *Padat Berisi dengan Aerobik*. Ciputat: Cerdas Jaya. Jaya Persada
- Fox, EL. Mathew, DK. 1981. *The phisology Basis of Education and Athelitics* Philadelphia : Sanders Collage Publishing
- Giam, C.K. 1992. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Alih Bahasa: Hartono Satmoko Bina Rupa Aksara . Jakarta Barat
- Hairy, Junusul. 2003. *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek–aspek Psikologi dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Dikti P2LPTK
- , 1993. *Prinsip-prinsip Pelatihan*. Jakarta: Pendidikan dan Penataan Koni Pusat
- Jonni. 2003. *Senam Aerobik*. Padang: FIK UNP
- Kent, M 1994. *The Oxford Dictionary of Sport Science and Medicine*. New York: Oxford University Press
- Kuntaraf, Jhonathan dan Kuntaraf L. Kathleen. 1996. *Olahraga Sumber Kesehatan Indonesia*. Publishing House, Cetakan Keenam
- Mahmudi, Saleh. 1992. *Olahraga Pilihan Senam*. Surakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.