

**“PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *MULTI IMPACT*  
TERHADAP PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA ANGGOTA  
SANGGAR SENAM *D’LADIES* KOTA PADANG”**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**WIYONNA GUSVOMINESIA  
NIM. 15089173 / 2015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *MULTI IMPACT* TERHADAP  
PERSENTASE LEMAK TUBUH ANGGOTA SANGGAR SENAM  
*D'LADIES* KOTA PADANG**

Nama : Wiyonna Gusvominesia  
NIM : 15089173  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Januari 2019

Disetujui oleh:

Pembimbing



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

Menyetujui  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



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

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan*

*Universitas Negeri Padang*

**“PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK MULTI IMPACT  
TERHADAP PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA ANGGOTA  
SANGGAR SENAM D’LADIES KOTA PADANG”**

Nama : Wiyonna Gusvominesia  
BP/NIM : 2015/15089173  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Januari 2019

Tim Penguji :

Pembimbing : Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes

1.   
\_\_\_\_\_

Penguji 1 : Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd

2.   
\_\_\_\_\_

Penguji 2 : Anggun Permata Sari, S.Si, M.Pd

3.   
\_\_\_\_\_

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir tanpa berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Multi Impact* terhadap Persentase Lemak Tubuh Anggota Sanggar Senam *D’Ladies* Kota Padang”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, 24 Januari 2019  
Yang Menyatakan



WIYONNA GUSVOMINESIA  
NIM: 15089173/2015

## Halaman Persembahan



Ya Allah, waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku Segala Puji Bagimu ya Allah.

Sujud syukurku kusembahkan Kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdir Mu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman, dan bersabar dalam menjadi kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Papa dan Mama tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada di depanku...., Papa,, Mama,, terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusan anakmu ini untuk membalas semua pengorbananmu,, dalam hidupmu demi hidup anakmu kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa mengenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya. Maafkan anakmu Papa,, Mama,, masih saja menyusahkanmu.

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam,, seraya tanganku menadah".. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terima kasih telah kau tempatkan aku di antara kedua malikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidiku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu. Papa,, Mama,, Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski semua itu kuraih insyaallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu akan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Amiiin..Dan tak lupa pula kepada keluarga besar ku yang selama ini mendoakan ku dan selalu mensupport apapun kegiatan positif yang aku lakukan.

*Haaaa ko ndak kalah pontiang lo gho mah.... Untuk tante Susi Klocek dan sobat-sobat "Ariadi, bang gerry, kak bella, kak indah, dan kawan- kawan yang alah ikuik mambantu untuak manyalasaan skripsi ko,... untuak kawan2 yang indak tasabuiik namonyo sorry yo, lah ponek ambo mangetik,... Wiyonna mengucapkan Tarima kasih banyak bantuan rekan2 kasadonyo dalam perkuliahan, manyalasaan skripsi ko,... Keep Solit My Bro & Sis.*

*Penulis*

*Wiyonna Gusvominesia, S.Or*



## ABSTRAK

**Wiyonna Gusvominesia. 2018. “Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Multi Impact* Terhadap Persentase Lemak Tubuh Pada Anggota Sanggar Senam *d’Ladies* Kota Padang”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah penelitian ini adalah masih banyak ibu-ibu yang kegemukan dan tingginya persentase lemak tubuh anggota sanggar senam *d’Ladies* kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik *Multi Impact* terhadap persentase lemak tubuh pada anggota sanggar senam *d’Ladies* Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober sampai bulan november 2018 di sanggar senam *d’Ladies* Kota Padang. Populasi penelitian ini adalah anggota sanggar senam *d’Ladies* Kota Padang yang berjumlah 20 orang data member. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap persentase lemak tubuh peserta sanggar *d’Ladies* Kota Padang dimana  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (13.83 > 1.725).

**Kata Kunci : Senam Aerobik *Multi Impact*, Persentase Lemak Tubuh**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Senam Aerobik Multi Impact Terhadap Persentase Lemak Tubuh Pada Anggota Sanggar Senam d’Ladies Kota Padang”**. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S1), pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes AIFO, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, S.P. M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Ibu Hastria Effendi, M.Farm.Apt selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini.
5. Dosen Penguji saya bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd dan ibuk Anggun Permata Sari, S.Si, M.Pd yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa kepada Ayahanda (Nasrul S.Pd) dan Ibunda (Nur Khamsah) serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materi demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2015 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
10. Dan terima kasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, 24 Januari 2019

**Peneliti**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Persentase Lemak .....	9
2. Hakikat Senam <i>Aerobic</i> .....	17
3. Hakikat Latihan .....	20
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis.....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel .....	31
C. Defenisi Operasional.....	32
D. Jenis dan Sumber Data.....	33
E. Teknik Pengambilan Data.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	36

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	38
1. Karakteristik Peserta Sanggar <i>d'Ladies</i> Kota Padang Sebelum dan Sesudah Latihan Senam Aerobik .....	38
2. Distribusi Rata-Rata Persentase Lemak Tubuh Peserta Sanggar <i>d'Ladies</i> Kota Padang Sebelum Latihan Senam Aerobik.....	39
B. Uji Persyaratan Analisis .....	41
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	42
E. Keterbatasan Penelitian.....	45
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Persentase lemak tubuh secara umum .....	10
Tabel 2. Status Lemak Tubuh .....	10
Tabel 3. Rata-rata Jumlah Lemak Tubuh Sesuai dengan Usia dan Jenis Kelamin .....	11
Tabel 4. Nilai Lemak pada Bahan Makanan .....	16
Tabel 5. Tingkat Intensitas Dalam Latihan.....	34
Tabel 6. Jadwal Latihan Senam Aerobik <i>Multi Impact</i> Sanggar Senam <i>d'Ladies</i> Kota Padang.....	35
Tabel 7. Distribusi Rata-rata Umur, Berat Badan dan Tinggi Badan Peserta Sanggar <i>d'Ladies</i> Kota Padang Sebelum Latihan Senam Aerobik .....	38
Tabel 8. Distribusi Rata-rata Persentase Lemak Tubuh Peserta Sanggar <i>d'Ladies</i> Kota Padang Sebelum Latihan Senam Aerobik .....	39
Tabel 9. Distribusi Rata-rata Persentase Lemak Tubuh Peserta Sanggar <i>d'Ladies</i> Kota Padang Sebelum Latihan Senam Aerobik .....	39
Tabel 10. Distribusi Rata-rata Persentase Lemak Tubuh Peserta Sanggar <i>d'Ladies</i> Kota Padang Sesudah Latihan Senam Aerobik .....	40
Tabel 11. Uji Normalitas Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Persentase Lemak Tubuh Peserta Sanggar <i>d'Ladies</i> Kota Padang.	41
Tabel 12. Uji T Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Persentase Lemak Tubuh Peserta Sanggar <i>d'Ladies</i> Kota Padang .....	42

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	29
Gambar 2. Histogram Persentase Lemak Tubuh Peserta Sanggar <i>d'Ladies</i> Kota Padang Sebelum Latihan Senam Aerobik.....	40
Gambar 3. Histogram Persentase Lemak Tubuh Peserta Sanggar <i>d'Ladies</i> Kota Padang Sesudah Latihan Senam Aerobik .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Pengambilan Identitas pada saat melakukan observasi awal ...	49
Lampiran 2. Data Awal ( <i>Pre Test</i> ).....	50
Lampiran 3. Data Akhir ( <i>Post Test</i> ).....	51
Lampiran 4. Uji Normallitas Data Awal .....	52
Lampiran 5. Uji Normallitas Data Akhir .....	53
Lampiran 6. Uji T .....	54
Lampiran 7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z .....	56
Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	57
Lampiran 9. Nilai Kritik Sebaran .....	58
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	59

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pada umumnya masyarakat saat ini sudah memahami betapa pentingnya menjaga dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Oleh karena itu dijelaskan pula 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”.

Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah sedemikian maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati ibu-ibu dan remaja putri baik di kota besar maupun di kota kecil-kecil. Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif.

Hal serupa juga dijelaskan oleh Jonni (2010:4) mengungkapkan bahwa senam aerobik adalah latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil memperbaiki kekencangan otot yang dipimpin oleh pelatih berpengalaman secara bersama-sama dengan diiringi musik yang sesuai dengan irama gerakan untuk anggota tubuh yang bergerak.

Jenis-jenis senam aerobik tanpa menggunakan alat yaitu:

- a) *Low Impact Aerobik* (Aerobik Benturan Ringan)  
Menurut Jonni (2010:5), menyatakan:  
“Gerakan-gerakan senam aerobik *low impact* banyak melangkah dengan satu kaki tetap dilantai, dan tidak melompat. Senam aerobik *low impact*, banyak diterapkan untuk latihan bagi pemula dan usia lanjut”. Senam *low impact* dikenal dengan latihan yang aman dari resiko cedera. Hal ini disebabkan oleh senam aerobik *low impact* tidak memberikan beban terlalu besar pada persendian.
- b) *High Impact Aerobik* (Aerobik Benturan Tinggi)  
Jonni (2010:6) menjelaskan bahwa senam aerobik ini biasanya disebut dengan aerobik benturan keras, karena membutuhkan daya tahan tubuh (stamina) yang kuat karena senam ini gerakannya terdapat banyak lompatan/loncatan.
- c) *Non Impact Aerobik* (Aerobik Tanpa Benturan)  
Menurut Jonni (2010:6) latihannya dilakukan dengan kedua kaki terus dilantai. Gerakan-gerakannya cenderung statis, meskipun latihan- latihan *non impact* terlihat mudah, namun tetap berguna jika dilakukan dengan penuh kekuatan.
- d) *Multi Impact Aerobik* (Gabungan dari Aerobik Benturan Tinggi dan Ringan).  
Menurut Jonni (2011:12) Senam *Multi Impact aerobik* merupakan Kegiatan ini merupakan latihan penggabungan dari dua jenis senam *aerobik low impact* dan *high impact*. Dimana pada senam aerobik *low impact* tidak memberikan beban yang terlalu besar pada persendian- persendian.

Senam aerobik *Multi Impact* bisa mempengaruhi persentase lemak tubuh. Melakukan latihan olahraga yang teratur dan terukur, seseorang dapat memiliki berat badan yang ideal, serta dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Banyak olahraga yang dapat dilakukan salah satunya dengan senam aerobik. Senam aerobik adalah kegiatan latihan aerobik yang diberikan dalam bentuk gerakan-gerakan senam. Selain senam aerobik ada juga senam *zumba*, senam kebugaran jasmani, dan juga yoga yang mempengaruhi penurunan persentase lemak tubuh.

Menurut Setiawan (2017:65) mengungkapkan *jogging* dan senam aerobik adalah suatu kegiatan fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani, yang dilakukan dengan tujuan agar tubuh menjadi sehat. Diantara berbagai jenis olahraga yang ada, *jogging* merupakan salah satu olahraga yang mudah dan murah. Namun manfaatnya tidak kalah besar, selain itu dapat dilakukan oleh segala lapisan masyarakat dimana saja dan kapan saja.

Menurut Jonni (2011: 17) Manfaat dan keuntungan senam aerobik yaitu:

“1) kerja jantung lebih efisien dan menjadi terlatih, sehingga jantung tidak cepat lelah, 2) Pembuluh darah akan semakin lebih besar, sehingga darah akan lebih lancar dibandingkan dengan orang yang tidak terlatih, 3) Mencegah terjadinya pengumpalan darah, 4) Jantung akan dapat memompakan darah lebih banyak dan berdenyut lebih lambat, 5) Paru-paru akan bertambah kapasitas pernafasannya, 6) Berkurangnya resiko gangguan pada jantung, 7) Tekanan darah yang sebelumnya tinggi akan menurun secara teratur, 8) Terjadi penurunan kadar lemak yang membahayakan didalam darah, dan terjadinya kadar lemak yang baik sehingga bermanfaat dalam tubuh.”

Dengan adanya latihan senam aerobik, diharapkan dapat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, peredaran darah yang baik, serta dapat mengurangi lemak tubuh yang berujung pada penurunan berat badan. Senam aerobic *Multi Impact* merupakan salah satu jenis senam aerobik yang dilakukan di sanggar-sanggar senam. Senam aerobic *Multi Impact* tersebut banyak digemari masyarakat. Hal itu disebabkan gerakan-gerakannya dinamis dan bervariasi sehingga tidak mudah menimbulkan kebosanan serta diiringi oleh musik yang disenangi oleh pesertanya.

Akibat dari menumpuknya lemak karena pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan kegemukan yang berdampak pada penyempitan pembuluh

darah akibat terjepitnya oleh lemak. Keberadaan lemak didalam tubuh sangat penting, antara lain untuk melindungi terhadap cuaca dingin, sebagai cadangan energi ketika menggunakan karbohidrat, sebagai sumber asam lemak esensial, alat angkut vitamin larut lemak dan sebagai pelindung organ dalam. Perbandingan jumlah lemak tubuh, pada umumnya disimpan sebagai berikut: 50% di jaringan bawah kulit, 45% disekeliling organ dalam rongga perut, dan 5% di jaringan intramuskular (Sunita Almatsier 2001:60).

Kelebihan lemak dibawah kulit merupakan indikasi terjadinya kegemukan pada seseorang. Hal ini terjadi karena kelebihan asupan makanan yang berlebihan dalam waktu yang lama, tanpa diimbangi dalam aktivitas yang cukup untuk pembakaran energi, dengan kata lain disebut dengan ketidakseimbangan antara asupan energi yang melebihi energi yang digunakan. Sehingga kelebihan energi tersebut akan diubah menjadi lemak dan ditimbun di dalam sel lemak bawah kulit.

Keuntungan melakukan latihan olahraga pada program penurunan berat adalah mengurangi lemak tetapi membentuk jaringan otot. Senam aerobik dengan intensitas cepat dapat membakar lebih kurang 100 kalori pada orang yang bertubuh normal. Latihan senam *aerobic class* dan *body language* merupakan jenis olahraga yang dapat menurunkan lemak didalam tubuh. *Aerobic class* adalah keseluruhan bagian aerobik yang dilaksanakan dalam setiap kali latihan yang meliputi pemanasan, senam aerobik yang berisi gerakan ringan dan peregangan. *Body language* merupakan senam yang membentuk keindahan tubuh, kebugaran dan kesegaran jasmani yang sangat efektif untuk menurunkan berat badan. Gerakannya menggunakan kontraksi

otot-otot perut, pinggul, dan dikhususkan untuk menguatkan otot-otot bagian kewanitaan.

Keuntungan melakukan latihan-latihan olahraga pada program penurunan berat badan tubuh adalah dapat mengurangi lemak tetapi juga dapat membentuk jaringan otot. Masyarakat menilai bahwa olahraga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari dan masyarakat juga menganggap bahwa dengan kegiatan olahraga, tubuh menjadi sehat, aktivitas sehari-hari menjadi lebih semangat.

Namun permasalahannya masih banyak anggota yang mengikuti latihan senam aerobik *Multi Impact* belum mengetahui akibat dari hasil latihan senam aerobik *Multi Impact* tersebut. Hal di atas diduga karena jenis latihan yang belum sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, program latihan yang belum mengacu pada latihan aerobik, diet yang tidak terkontrol, mengabaikan pentingnya pemeriksaan kesehatan. Terhadap permasalahan di atas mungkin juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: keturunan, umur, tinggi dan berat badan, lemak, volume latihan, serta kurangnya motivasi latihan. Berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan secara ilmiah. Untuk itu peneliti bertujuan melakukan penelitian yang terkait dengan masalah yang telah disebutkan sebelumnya sehingga dapat melahirkan salah satu solusi dalam masalah yang dihadapi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 April 2018 Instruktur senam *d'Ladies* Kota Padang. Masih banyak ibu-ibu yang mengalami obesitas dan tingginya persentase lemak tubuh pada anggota

sanggar senam tersebut. Peneliti menduga bahwa aktivitas senam aerobik yang selama ini dilakukan kurang berdampak dalam pengurangan persentase lemak tubuh pada anggota sanggar senam *d'Ladies* Kota Padang. Untuk itu peneliti ingin memberi perlakuan senam aerobik *Multi Impact* kepada anggota sanggar senam *d'Ladies* Kota Padang. Sebagaimana yang diketahui bahwa pengertian senam aerobik *Multi Impact* yaitu gabungan dari senam aerobik *Low Impact* dan senam aerobik *High Impact*. Karena anggota member senam aerobik 20 orang data member ini memiliki persentase lemak tubuh. Maka akan diberikan perlakuan dengan program latihan senam aerobik *Multi Impact* apabila anggota sanggar senam aerobik serius dan fokus dalam mengikuti program ini maka akan terjadi penurunan pada persentase lemak tubuhnya, dan sebaliknya apabila anggota sanggar senam aerobik ini tidak serius dalam program ini maka akan lambat dalam proses dalam penurunan lemak tubuh.

Dewasa ini telah banyak berdiri sanggar-sanggar senam dan fitness serta klub kebugaran. Berdasarkan observasi penulis pada Sanggar Senam *d'Ladies* Kota Padang, pengelola sanggar senam, instruktur senam mengatakan bahwa anggota yang mengikuti latihan senam aerobik *Multi Impact* sebagian besar ingin menurunkan dan membakar kadar lemak yang ada ditubuh, pola makan yang tinggi seperti mengkonsumsi makanan dengan porsi besar yang melebihi dari kebutuhan, mengkonsumsi makanan yang tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (*Soft drink*) merupakan salah satu resiko terjadinya kegemukan dan obesitas, dan selebihnya ingin menghilangkan

perasaan jenuh dari rutinitas sehari-hari, untuk mengatasi kegemukan maka perlu dilakukan aktifitas fisik merupakan suatu pergerakan tubuh, dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO,2011) seperti: senam aerobik yang dilakukan selama 60 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dalam intensitas 15 menit pemanasan, 25 menit inti 1, 15 menit inti 2, dan 5 menit pendinginan jogging yang dilakukan 2 kali dalam seminggu serta menambah pergaulan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Senam aerobik *multi impact* dapat mempengaruhi penurunan persentase lemak seseorang.
2. Senam zumba dapat mempengaruhi penurunan persentase lemak tubuh.
3. Senam kebugaran jasmani dapat mempengaruhi penurunan persentase lemak tubuh.
4. Yoga dapat mempengaruhi penurunan persentase lemak tubuh seseorang.
5. Latihan olahraga dapat mempengaruhi persentase kadar lemak seseorang.
6. Faktor usia dapat mempengaruhi persentase kadar lemak di tubuh.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah: “latihan senam aerobik *Multi Impact* dapat mempengaruhi persentase lemak tubuh”.

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

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, yang dikemukakan di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu: Apakah ada pengaruh latihan senam aerobik *Multi Impact* terhadap persentase lemak tubuh anggota sanggar senam *d'Ladies* Kota Padang?

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

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan senam aerobik *Multi Impact* terhadap persentase lemak tubuh peserta sanggar *d'Ladies* Kota Padang.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat dan kelengkapan tugas akhir untuk mencapai gelar sarjana olahraga.
2. Para instruktur senam, sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan menerapkan jenis dan program latihan sesuai dengan tujuan anggota senam.
3. Anggota sanggar senam, sebagai pengetahuan tentang pengaruh latihan aerobik terhadap kesehatan, kebugaran jasmani, dan persentase lemak tubuh.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang latihan pengaruh latihan senam aerobik terhadap persentase lemak tubuh peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang didapatkan disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap persentase lemak tubuh peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang dimana  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $13.83 > 1.725$ ).

### **B. Saran**

#### **1. Kepada Anggota Sanggar *d'Ladies* Kota Padang**

Disarankan kepada Anggota Sanggar *d'Ladies* Kota Padang agar melakukan latihan senam aerobik secara teratur dan tersistematis untuk dapat meningkatkan persentase lemak tubuh menjadi lebih baik.

#### **2. Kepada Instruktur Senam**

Disarankan kepada para instruktur senam untuk menerapkan jenis dan program latihan sesuai dengan tujuan anggota senam.

#### **3. Penelitian selanjutnya**

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan persentase lemak tubuh menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani dan bambang wirjadmadi. 2012. *Pengantar gizi masyarakat*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri
- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Jurnal ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 16 No. 1 Tahun 2016
- Bafirman dan Apri Agus. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media
- Beck E Mary. 2000. *Ilmu Gizi dan Diet*. Jogjakarta: Yayasan Esentia Medica (YEM)
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Jonni. 2010. *Senam Aerobik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Jonni. 2011. *Senam Aerobik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Martono, nanang. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada
- Setiawan muhamamad arif. 2017. Perbandingan pengaruh antara senam Aerobik Low Impact dengan Jogging Terhadap Persentase Lemak Tubuh. Jawa barat: jurnal pendidikan vasika, ISSN 2528-6978 Vol. 5 No. 1 Tahun 2017
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Supariasa, i Dewa Nyoman, dkk 2002. *Penilaian Statuts Gizi*. Jakarta: EGC
- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada