

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN BERAT BADAN IBU-IBU DI SANGGAR SENAM  
MUSLIMAH CENTER KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi Di Strata Satu (S1)  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**OLEH:  
SISILYA MELLANI  
14089163/2014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

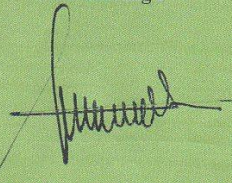
PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN BERAT BADAN IBU-IBU DI SANGGAR SENAM  
MUSLIMAH CENTER KOTA PADANG

Nama : Sisilya Mellani  
Bp/Nim : 2014/14089163  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 06 Agustus 2018

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd  
NIP.19860712 201012 1 008

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang



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

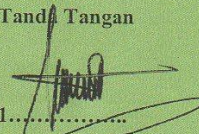


HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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 Aerobik *High Impact* Terhadap  
Penurunan Berat Badan Ibu-Ibu Di Sanggar Senam Muslimah  
Center Kota Padang  
Nama : Sisilya Mellani  
Bp/Nim : 2014/14089163  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 06 Agustus 2018

Tim Penguji

|            | Nama                                    | Tanda Tangan  |
|------------|---|---|
| 1. Ketua   | : Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd         | 1.....  |
| 2. Anggota | : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd          | 2.....  |
| 3. Anggota | : Anggun Permata Sari, S.Si. M.Pd3..... | 3.....  |

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Sisilya Mellani

Bp/Nim : 2014/14089163

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Senam Aerobik *High Impact* Terhadap Penurunan Berat Badan Ibu-Ibu di Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang”**. adalah asli karya saya sendiri.
2. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2018

Yang membuat pernyataan



Sisilya Mellani  
Nim. 14089163

## ABSTRAK

**Sisilya Mellani (2018): Pengaruh Latihan Senam Aerobik *High Impact* Terhadap Penurunan Berat Badan Ibu-Ibu Di Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum idealnya berat badan ibu-ibu di Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan senam aerobik *high impact* terhadap penurunan berat badan ibu-ibu Di sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Dilakukan di Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang, dilakukan pada bulan juni sampai juli 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu member yang rutin melakukan senam setiap minggu yang berjumlah 15 orang. Dalam pengambilan sampel, peneliti ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 10 orang. Data didalam penelitian didapatkan dengan melakukan tes awal (*pre test*) dengan mengukur berat badan dan tinggi badan dan melakukan tes akhir (*post test*) mengukur berat badan. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Pengumpulan data menggunakan data berat badan sebelum dan sesudah senam, senam dilakukan sebanyak 4 kali dalam satu minggu selama satu bulan. Data diolah dengan uji t sampel terikat dengan  $\alpha$  0,05. Hasil perhitungan uji-t sampel terikat data berat badan awal dan data berat badan akhir, dengan hasil  $t_{hitung} = 7,674 > t_{tabel} = 1,833$  yang artinya menunjukkan bahwa Senam Aerobik *High Impact* dapat menurunkan berat badan secara positif pada ibu-ibu Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang.

**Kata Kunci: Senam Aerobik *High Impact*, Berat Badan.**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Senam Aerobik *High Impact* Terhadap Penurunan Berat Badan Ibu-Ibu di Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri M.Pd, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan menerima saya sebagai mahasiswa UNP.
2. Bapak Dr. Zalfendi,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis,SP.M.Kes , selaku Ketua Jurusan kesehatan dan rekreasi dan bapak Dr. M. Sazeli rifki, S.Si, M. Pd,selaku sekretaris jurusan kesehatan dan rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd selaku Pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd dan ibu Anggun Permata Sari, S.Si.M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa buat orang tua bapak Yusuf Heri, Ibunda tercinta Osnimar dan keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan, cintanya dan semua hal yang bersangkutan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada ibu Hj. Farida Von yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian, dan instruktur senam yang telah memberikan gerakan senam aerobic *high impact*.
9. Teman-teman yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus2018

Penulis

## DAFTAR ISI

|   | Halaman     |
|---|-------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                    | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....             | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                 | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....               | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....              | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....            | <b>viii</b> |
| <b>BAB I Pendahuluan</b>                |             |
| A. Latar belakang Masalah.....          | 1           |
| B. Identifikasi Masalah.....            | 6           |
| C. Batasan Masalah.....                 | 7           |
| D. Rumusan Masalah .....                | 7           |
| E. Tujuan Penulisan.....                | 7           |
| F. Manfaat Penulisan .....              | 7           |
| <b>BAB II Tinjauan Pustaka</b>          |             |
| A. Kajian Teori.....                    | 8           |
| 1. Berat badan.....                     | 8           |
| a. Pengertian berat badan .....         | 8           |
| b. Cara menanggulangi berat badan ..... | 14          |
| c. Keseimbangan energi .....            | 15          |
| d. Norma penurunan berat badan .....    | 17          |
| 2. Latihan .....                        | 18          |
| 3. Senam aerobik .....                  | 21          |
| B. Kerangka Konseptual.....             | 30          |

|                    |    |
|--------------------|----|
| C. Hipotesis ..... | 31 |
|--------------------|----|

### **BAB III Metodologi Penelitian**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian.....             | 32 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian ..... | 33 |
| C. Populasi dan Sampel .....         | 33 |
| D. Jenis dan Sumber Data .....       | 34 |
| E. Defenisi operasional .....        | 34 |
| F. Teknik pengambilan data .....     | 35 |
| G. Instrumen Penelitian.....         | 36 |
| H. Teknik analisis data .....        | 37 |

### **BAB IV Hasil dan Pembahasan**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| A. Deskripsi data .....           | 39 |
| B. Uji persyaratan analisis ..... | 42 |
| C. Uji hipotesis .....            | 43 |
| D. Pembahasan .....               | 44 |
| E. Keterbatasan penelitian .....  | 52 |

### **BAB V Penutup**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 54 |
| B. Saran .....     | 54 |

### **Daftar pustaka**

### **Lampiran**

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Tingkat intensitas dalam latihan .....  | 20      |
| Tabel 2. Kategori batas ambang IMT .....   | 37      |
| Tabel 3. Distribusi hasil data awal berat badan (IMT) sebelum diberikan perlakuan senam aerobik <i>high impact (pre test)</i> .....  | 39      |
| Tabel 4. Disribusi hasil data akhir berat badan (IMT )sesudah diberikan perlakuan senam aerobik <i>high impact (post test)</i> ..... | 41      |
| Tabel 5. Rangkuman uji normalitas data .....   | 43      |
| Tabel 6. Rangkuman uji t hipotesis penelitian .....  | 44      |

## DAFTAR GAMBAR

|  | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Bagan kerangka konseptual .....  | 31      |
| Gambar 2. Skema design penelitian .....  | 32      |
| Gambar 3. Langkah-langkah teknik pengambilan data .....  | 36      |
| Gambar 4. Histogram hasil data tes awal berat badan ibu-ibu di sanggar senam muslimah center kota padang sebelum diberikan perlakuan senam aerobic <i>high impact</i> .....  | 40      |
| Gambar 5. Histogram hasil data tes akhir berat badan ibu-ibu di sanggar senam muslimah center kota padang sesudah diberikan perlakuan senam aerobic <i>high impact</i> ..... | 42      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Lampiran 1. Program latihan senam aerobik.....   | 58             |
| Lampiran 2. Data Tes Awal Berat Badan Dan Tinggi Badan ( <i>Pre Test</i> ) .....           | 59             |
| Lampiran 3. Data Tes Akhir Berat Badan Dan Tinggi Badan ( <i>Post Test</i> ) .....         | 60             |
| Lampiran 4. Lampiran test awal dan test akhir .....  | 61             |
| Lampiran 5. Uji normalitas tes awal.....   | 62             |
| Lampiran 6. Uji normalitas tes awal IMT ibu-ibu di sanggar senam muslimah<br>center .....  | 63             |
| Lampiran 7. Uji normalitas tes akhir .....   | 64             |
| Lampiran 8. Uji normalitas tes akhir IMT ibu-ibu di sanggar senam muslimah<br>center. .... | 65             |
| Lampiran 9. Uji hipotesis .....  | 66             |
| Lampiran 10. Daftar nilai kritis L untuk uji lilliefors.....                               | 68             |
| Lampiran 11. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z .....               | 69             |
| Lampiran 12. Nilai persentil untuk distribusi t.....                                       | 70             |
| Lampiran 13. Dokumentasi penelitian.....   | 71             |
| Lampiran 14. Absensi peserta .....   | 78             |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam rangka upaya mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya, pemerintah melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya bidang pendidikan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Olahraga merupakan hak setiap warga negara untuk memahami hakekat, manfaat dan nilai-nilai olahraga yang dilaksanakan dalam rangka peningkatan kesehatan, kebugaran jasmani dan rohani, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

Perkembangan dan kemajuan pengetahuan serta teknologi telah memberikan perubahan-perubahan di berbagai bidang yang sangat berpengaruh dalam kehidupan masyarakat, salah satunya dibidang kesehatan. Kesehatan merupakan aset penting bagi seseorang hal ini tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 pasal 1 ayat 1 tahun 2009, tentang kesehatan masyarakat bahwa, “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.”

Pada saat sekarang ini banyak hal yang menjadi penghambat orang malas melakukan olahraga, sedangkan tubuh selalu mengolah makanan menjadi zat yang

dibutuhkan oleh tubuh, seperti zat lemak yang ada di dalam tubuh sebagai penyimpanan energi cadangan. Cara makan yang tidak teratur dapat mengakibatkan kegemukan dan menambah timbunan lemak didalam tubuh. Efektivitas juga berkurang karena badan yang sudah terlanjur gemuk serta banyaknya teknologi yang canggih sebagai alat pembantu kehidupan. Semua ini dapat dilihat dari aktivitas di kantor dan di kehidupan sehari-hari.

Semakin banyak masyarakat yang sibuk bekerja dikantor atau menggunakan alat bantu mesin yang lebih praktis dan efisien, maka dapat terjadi adanya penurunan aktivitas yang menyebabkan tubuh menjadi gemuk. Berat badan yang berlebihan karena kegemukan, mengakibatkan penurunan fungsi gerak mereka, membuat gerakan menjadi lambat, sampai-sampai mereka malas untuk menurunkan berat badannya sendiri. Lemak masuk keluar kedalam aliran darah, sebab cadangan lemak dibakar dan dibuat timbunan yang baru lagi. Semakin banyak lemak yang membungkus badan, makin banyak pula lemak yang ada dalam aliran darah. Oleh karena itu, pengobatan yang paling baik adalah menurunkan berat badan, dengan jalan olahraga dan pengaturan pola makan (Nurul H, 2006:9). Keuntungan melakukan latihan olahraga pada program penurunan berat badan adalah mengurangi lemak tetapi membentuk jaringan otot ( Nurul H, 2006:10 dalam Permana, 2014:15).

Berdasarkan kutipan tersebut dapat kita lihat bahwa kemajuan teknologi tersebut mengakibatkan masyarakat semakin malas dalam bergerak, hal ini mempengaruhi postur tubuh serta menyebabkan bertambahnya lemak-lemak

didalam tubuh seperti pada bagian perut, lengan atas dan bagian paha. Selain itu pola makan yang tidak tepat pun mempengaruhi penambahan lemak tubuh seseorang, hal ini dikarenakan seseorang yang sibuk dalam bekerja sehingga banyak orang yang lebih memilih makanan siap saji yang standar gizi dan kebersihannya belum diketahui, sementara itu pada zaman modern sekarang sulit untuk menemukan lingkungan yang mendukung untuk kegiatan olahraga dilihat dari semakin banyaknya lingkungan kosong yang dijadikan sebagai tempat pembangunan perumahan. Dilihat dari sisi lainnya penggunaan obat-obatan penurun berat badan yang sedang marak-maraknya dikalangan masyarakat yang membuat masyarakat lebih memilih obat-obatan yang lebih efektif dan tidak memikirkan efek sampingnya dari pada melakukan olahraga. Serta setiap orang memiliki faktor genetik yang berbeda-beda, sehingga dilihat dari bentuk tubuhnya yang memiliki postur tubuh yang berbeda dari gen lainnya.

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Sedangkan kelebihan berat badan adalah suatu kondisi dimana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Sedangkan obesitas adalah kondisi kelebihan lemak, baik di seluruh tubuh atau terlokalisasi pada bagian-bagian tertentu (Ganong, 2003:9).

Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dan wanita dengan lemak tubuh berlebih dari 30% dianggap mengalami obesitas. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan oleh tubuh (Palilingan 2010 dalam Misnadiarly, 2007:29).

Olahraga sangat membantu dalam penurunan berat badan dan mengurangi obesitas sehingga banyak jenis aktivitas fisik yang bisa dilakukan seperti *fitness*, *jogging*, renang, jalan santai, dan senam aerobik. Olahraga yang sifatnya rekreatif tersebut salah satunya adalah senam aerobik. Senam aerobik yang dilakukan masyarakat mempunyai tujuan yang berbeda-beda bagi para peminatnya. Salah satunya bagi ibu-ibu ingin mengurangi berat badannya agar terlihat langsing dan ada pula yang ingin membentuk tubuhnya agar terlihat kencang. Selain itu senam aerobik juga bermanfaat sekali terhadap tubuh karena kegiatan aerobik menggunakan oksigen ( $O_2$ ) dengan menggerakkan otot-otot besar seperti yang telah dikemukakan oleh Pitnawati (2004:7) mengatakan bahwa “Senam aerobik adalah olahraga kesehatan yang meliputi segala latihan yang menggunakan oksigen dengan menggunakan otot-otot besar seperti ritmis, dinamis, cukup lama tanpa berhenti, cukup intensif dan tercapainya perubahan yang menguntungkan bagi tubuh”.

Dari kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan olahraga yang memiliki beberapa ciri khas diantaranya yaitu: senam aerobik selalu ditampilkan dengan instruktur yang menarik, mudah untuk mengikuti gerakannya. Selain itu senam aerobik juga memberikan keuntungan bagi yang melakukannya yaitu: tercapainya hal yang diinginkan pada tubuh yakni perubahan bentuk tubuh yang ideal, langsing, karena penurunan berat badan, hal ini akan tercapai dengan pola makan yang diatur dan melakukan latihan senam aerobik yang terprogram dan terkontrol dengan baik secara terus menerus.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada bulan Mei 2018 di Sanggar senam Muslimah Centre Kota Padang, dari sebagian ibu-ibu anggota senam yang mengikuti senam rata-rata memiliki berat badan berlebih dengan bentuk tubuh yang tidak ideal dibandingkan dengan yang memiliki tubuh ideal. Hal ini diduga pola makan peserta yang tidak benar dan tidak terkontrol. Pola makan yang tidak terkontrol dilihat dari pola makan keseharian yang kebanyakan setelah melakukan olahraga cenderung merasa lapar karena telah menghabiskan banyak energi untuk melakukan olahraga. Makanan yang dikonsumsi rata-rata makanan yang banyak mengandung lemak tinggi.

Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan suatu aktivitas fisik yang sistematis dan terencana berupa latihan senam aerobik *high impact* selama 16 kali pertemuan yang akan dilaksanakan 4 kali dalam seminggu dan akan melihat seberapa jauh pengaruh terhadap penurunan berat badan ibu-ibu tersebut. Dengan adanya latihan senam

aerobik *high impact* secara terstruktur, maka diharapkan dapat berpengaruh terhadap berat badan ibu-ibu, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis mengadakan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan Senam Aerobik *high Impact* Terhadap penurunan berat badan ibu-ibu di sanggar senam Muslimah Center Kota Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat mempengaruhi variabel dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut sebagai berikut:

1. Pola makan yang tidak tepat dan banyaknya makanan siap saji yang dikonsumsi seseorang dapat menyebabkan berat badan berlebih bahkan bisa mengalami obesitas.
2. Lingkungan yang kurang mendukung kegiatan olahraga.
3. Penggunaan obat-obatan penurun berat badan.
4. Genetik atau faktor keturunan.
5. Belum diketahuinya dengan melakukan latihan senam aerobik *high impact* bisa menurunkan berat badan yang berlebih terhadap seseorang.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor permasalahan yang dapat diteliti dan karena berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis untuk melihat semua faktor, maka penelitian ini dibatasi pada aspek senam aerobik *high impact* dan berat badan ibu-ibu di sanggar senam Muslimah Center Kota Padang saja.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan senam aerobik *high impact* terhadap penurunan berat badan ibu-ibu di sanggar senam Muslimah Center Kota Padang?”.

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

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: “Mengetahui pengaruh latihan senam aerobik *high impact* terhadap penurunan berat badan ibu-ibu di sanggar senam Muslimah Center Kota Padang”.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti berguna sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi ibu-ibu Sanggar dalam menurunkan berat badan.
3. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dengan  $\alpha$  0,05 derajat kebebasan (9) nilai yang diperoleh  $t_{hitung} = 7,674$  dan  $t_{tabel} = 1,833$ . Nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , Maka dapat disimpulkan terdapat Pengaruh Latihan Senam Aerobik *High Impact* Terhadap Penurunan Berat Badan Ibu-Ibu Di Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan:

1. Kepada pimpinan sanggar senam agar selalu membuka peluang untuk gerakan-gerakan senam aerobik lainnya yang lebih tertuju untuk penurunan berat badan dan kesehatan tubuh.
2. Kepada instruktur senam aerobik *high impact* agar lebih memperhatikan anggota senam nya yang melakukan gerakan-gerakan dengan asalan sehingga tujuan untuk senam tidak tercapai.
3. Kepada anggota senam di Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang agar dapat menjaga kesehatan, menjaga pola makan dan menjalankan hidup sehat, agar bisa melakukan senam lagi setiap minggunya supaya keinginan yang ingin dicapai tercapai.

4. Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan kajian yang sama dengan waktu yang lebih lama, sehingga pelaksanaan senam yang di berikan lebih bermanfaat bagi anggota senamnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. rev.ed. cet.14-Jakarta: Remaja Cipta.
- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Dinata, Marta. (2004). *Padat Berisi dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2012). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Press.
- Febry, Ayu Bulan dkk. (2013). *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Edisi pertama – Yogyakarta: Graha Ilmu
- Giriwijoyo, H.Y.S.Santosa dan dikdik Zafer Sidik (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Irianto, Djoko Pekik.(1999). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : Sukabina UNP Press.
- Jonni. (2011). *Senam Aerobik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Joko Sumpeno, Dedy Joko Budi Santoso. (2010). *Penjasorkes*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Martono, Nanang. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif : Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. rev.ed. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas*. Jakarta: Pustaka Obor Popular.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat*. Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permana, Dhias Fajar Widya. (2014). *Pengaruh Latihan Aerobik Class dan Body Language terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh*, Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Nomor 1 Edisi Juli 2014
- Pitnawati. (2004). *Buku Ajar Senam Aerobic*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sharkey, J Brian. (2011). *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.