

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi di abad ke-21 ini ternyata seperti pedang bermata dua. Disatu sisi, kemajuan teknologi mampu meningkatkan taraf hidup manusia, meningkatkan produktifitas kerja, makanan lebih mudah didapat, dan mempermudah hidup manusia. Akan tetapi, disisi lain perubahan pola kehidupan sebagai akibat dari kemudahan yang ditawarkan teknologi ini, ternyata mengakibatkan menurunnya aktivitas fisik penggunaannya. Penurunan aktivitas fisik ini menimbulkan masalah baru seperti kegemukan dan obesitas yang dapat menimbulkan resiko utama terkena sejumlah penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung dan kanker.

Obesitas saat ini telah menjadi sebuah masalah yang dihadapi seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Sedyaningih dalam surat kabar Kompas (2011:8) mengatakan, bahwa :

Angka kematian akibat penyakit tidak menular terus meningkat. Dari 41,7% (1995), naik jadi 49,9% (2001), kemudian 59,5% (2007). Penyakit penyebab tertinggi adalah stroke (15,4%), disusul hipertensi, diabetes, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronis. Penyebabnya adalah perilaku hidup tidak sehat, pada tahun 2007 tercatat bahwa 34,7% penduduk usia 15 tahun ke atas merokok tiap hari, 93,6% kurang mengkonsumsi buah dan sayur, 48,2 % kurang aktivitas melakukan fisik.

Berdasarkan data WHO, terdapat 1,6 miliar orang dewasa yang memiliki berat badan berlebihan (*overweight*) dan 400 juta diantaranya mengalami obesitas atau kegemukan (WHO, 2011:2). Menurut data dari *America Heart Association* (AHA) pada tahun 2011, sekitar satu pertiga (32,9%) atau 72 juta orang dewasa warga Negara Amerika Serikat adalah *obese*. Sedangkan di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) pada tahun 2007, prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk

berusia diatas 15 tahun adalah 10,3% (laki-laki 13,9%, perempuan 23,8%) (Depkes RI, 2009:3). Dari hasil riset ini, obesitas terbanyak dialami oleh kaum perempuan dan jumlah persentasenya bisa semakin bertambah sehingga menjadi masalah global di Negara kita.

Dengan semakin majunya negara-negara berkembang, maka *overweight* dan obesitas juga berkembang menjadi masalah kesehatan global yang sangat penting. Tetapi karena data mengenai hal tersebut amat langka, maka penanganan mengenai perkembangan dan problem *overweight* di negara-negara berkembang menjadi terhambat. Berdasarkan perkiraan 210 juta penduduk Indonesia di tahun 2000, jumlah penduduk yang *overweight* diperkirakan mencapai 76.7 juta (17.5%) dan pasien obesitas berjumlah lebih dari 9.8 juta (4.7%), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *overweight* dan obesitas di Indonesia telah menjadi masalah besar yang memerlukan penanganan secara serius.

Obesitas dapat diderita pria maupun wanita, tetapi wanita lebih cenderung menderita obesitas, sejalan dengan yang dijelaskan oleh Depkes (2000) bahwa, di banyak negara dijumpai bahwa pria cenderung menderita *overweight* (BMI 25-29.9), sedangkan wanita cenderung menderita kegemukan (obese - BMI > 30). Jumlah persentase wanita yang rentan terkena obesitas juga mulai tinggi, Laurentia (2004 : 60-65), mengatakan bahwa :

Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya. Perbandingan normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 12-35% pada wanita dan 18-23% pada pria. Obesitas merupakan salah satu faktor resiko penyebab terjadinya degeneratif seperti Diabetes Mellitus (DM), Penyakit Jantung Koroner (PJK) dan Hipertensi.

Obesitas tidak sama dengan *overweight*, seperti yang dijelaskan oleh WHO pada tahun 2000:2 secara sederhana mendefinisikan obesitas sebagai kondisi abnormal atau akumulasi lemak yang ekstrim dari jaringan adipose. Inti dari obesitas ini adalah terjadinya ketidak seimbangan energi positif yang tidak diinginkan dan bertambahnya berat badan. Sedangkan *overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan

Nancy Trisari Schiff, 2014

Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ideal yang disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau jaringan non-lemak. Sejalan pernyataan diatas, Mayer 2004 dalam Pudjadi, (1990:4) mendefinisikan “Obesitas sebagai keadaan patologis dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan daripada yang diperlukan untuk fungsi tubuh.”

Obesitas juga berhubungan dengan pola makan, terutama apabila memakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi garam dan rendah serat. Suastika (2002:2) dalam penelitiannya mengatakan, “Obesitas berhubungan dengan pola makanan, terutama bila makan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi garam dan rendah serat.” Makanan cepat saji yang tersedia di rumah makan saat ini, banyak menyajikan beragam makanan dengan takaran lemak dan garam yang tinggi, sehingga dapat menjadi salah satu faktor penyebab obesitas apabila pola makan juga tidak diatur dengan baik. Obesitas juga dapat disebabkan oleh faktor genetika atau keturunan. Berkaitan dengan pendapat tersebut, Dietz (2005:5) lebih lanjut menyatakan, bahwa : “Kemungkinan seorang anak beresiko menderita obesitas sebesar 80% jika kedua orang tuanya mengalami obesitas, sedangkan seorang anak akan beresiko menderita obesitas sebesar 40% jika salah satu orang tuanya mengalami obesitas. “

Berdasarkan data diatas, jelaslah bahwa banyak faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada seseorang selain pola makan, faktor keturunan juga disertai dengan berbagai faktor lain seperti aktivitas seseorang yang cenderung menurun. Kemajuan teknologi membuat seseorang malas melakukan aktivitas fisik diluar rumah, seperti melakukan kebiasaan sehari-hari, hobi maupun latihan olahraga. Tentunya kebiasaan-kebiasaan tersebut menjadi faktor pendorong yang sangat kuat dengan resiko terjadinya obesitas. Seseorang yang kurang atau enggan melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan di dalam tubuh, dan jika asupan energi berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai maka secara kontinyu dapat mengakibatkan obesitas. Berkaitan dengan hal tersebut, Damayanti (2000:2) mengatakan:

Menurut hukum termodinamika, obesitas terjadi karena ketidak seimbangan antara asupan energi dengan keluaran energi sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Kelebihan energi tersebut dapat disebabkan oleh asupan energi yang tinggi atau keluaran energi yang rendah.

Salah satu cara menyeimbangkan asupan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Selanjutnya Mu'tadin (2002:6) menjelaskan :

Meskipun aktivitas fisik mempengaruhi 1/3 pengeluaran energi seseorang dengan berat normal, namun bagi orang yang memiliki kelebihan berat badan aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting. Saat berolahraga kalori terbakar, semakin banyak berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang. Kalori secara tidak langsung mempengaruhi sistem metabolisme basal. Orang yang duduk bekerja seharian akan mengalami penurunan metabolisme basal tubuhnya. Kekurangan aktivitas gerak akan menyebabkan suatu siklus yang hebat, obesitas membuat kegiatan olahraga menjadi sangat sulit dan kurang dinikmati.

Dengan demikian, aktivitas fisik diketahui berperan penting untuk mencegah obesitas dan memegang peranan terhadap distribusi lemak tubuh. Aktivitas fisik yang memadai dapat menurunkan persentasi lemak tubuh yang selanjutnya dapat mengurangi risiko menderita obesitas dan penyakit kardiovaskuler. Hal ini diperkuat dengan pendapat Sumosardjuno (1990:23) yang menyatakan, bahwa :

Latihan olahraga, sebagaimana kita ketahui bersama, mempunyai pengaruh yang jelas pada penurunan kadar lemak dan kolesterol di dalam darah kita dan tanpa melakukan latihan olahraga, kemungkinan untuk mendapatkan serangan penyakit jantung akan lebih banyak.

Seseorang yang secara fisik bugar atau memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan baik, memiliki resiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Sejalan dengan hal tersebut, Faisal (2005:5) mengatakan hal serupa, bahwa:

Beberapa cara untuk menangani obesitas antara lain dengan berolahraga, diet dan terapi psikologis. Dari hasil penelitian, latihan fisik jauh lebih baik menurunkan berat badan dibandingkan dengan dua intervensi lain. Keuntungan lain dari latihan fisik terlihat pada senam aerobik selama 50 menit 3 kali seminggu yang dapat mengendalikan tekanan darah dan lemak darah.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari yang relatif cukup berat untuk jangka waktu yang cukup lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, serta masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan hal-hal yang mendadak, setelah selesai bekerja dapat pulih keadaan semula dalam waktu yang relative singkat pada waktu istirahat. *Karpovich.et.al*, 1986 dalam Ugelta (1997:10).

Daya tahan (*endurance*) akan relatif lebih baik untuk mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, yang selanjutnya menyebabkannya tubuh mampu melakukan aktivitas terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan terdiri dari 2 jenis yaitu daya tahan umum dan daya tahan lokal atau daya tahan otot. Daya tahan umum juga sering disebut sebagai daya tahan kardiorespirasi. Beberapa penelitian yang membandingkan antara kebugaran jasmani dan lemak tubuh lebih menitik beratkan pada satu aspek kebugaran jasmani yaitu aspek kardiorespirasi, aspek lain belum banyak di perhatikan.

Kebugaran jasmani seseorang juga berhubungan dengan gaya hidup (*live style*), kebanyakan orang belum memahami apa itu gaya hidup aktif. Manfaat menerapkan gaya hidup aktif adalah dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahkan pertimbangan untuk menyadarkan orang akan pentingnya status gaya hidup aktif yang merupakan salah satu faktor penting untuk mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Nancy Trisari Schiff, 2014

Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Selain itu juga dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam meningkatkan aktivitas sehari-hari pada program latihan olahraga yang sudah terlaksana. Sehingga, perlu diadakan perubahan pada pola gaya yang biasanya bergaya hidup santai (*sedentary life*) menjadi hidup yang lebih aktif. Merubah pola tersebut, bisa dilakukan dengan olahraga ringan yang membuat kita lebih bugar dan membantu mengontrol berat badan.

Dengan melakukan pola seperti itu, akan terjadi aktivitas fisik yang menggerakkan semua area tubuh yang pada akhirnya membakar kalori, seperti melakukan aktivitas fisik dirumah dengan menyapu, mengepel lantai, naik turun tangga, menyetrika pakaian atau berkebun. Selain aktivitas fisik sederhana tersebut, akan lebih baik apabila melakukan olahraga yang lebih banyak membakar kalori. Dikarenakan obesitas merupakan suatu kondisi terjadinya penimbunan lemak di dalam tubuh, timbunan lemak ini terjadi karena energi yang dipakai untuk aktivitas fisik jauh lebih sedikit dibandingkan asupan energi dari makanan. Oleh karena itu salah satu cara untuk menanggulangnya timbunan lemak ini harus dikurangi dengan cara melakukan aktivitas fisik. Salah satu olahraga yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yakni melakukan olahraga aerobik. Olahraga aerobik akan lebih banyak membakar lemak tubuh karena rangkaian gerakannya dilakukan dengan beban ringan dan dengan durasi waktu yang lama.

Rusli Lutan (2002:46) menjelaskan, “Istilah aerobik digunakan untuk menyatakan pengertian yang meliputi pemasukan, pengangkutan, dan pemanfaatan oksigen.” Aktivitas aerobik merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran protein, karbohidrat dan lemak sehingga juga akan bergantung terhadap kerja optimal dari organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan juga pembuluh darah untuk dapat mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan dengan sempurna. Aktivitas ini biasanya merupakan aktivitas olahraga dengan intensitas rendah-sedang yang dapat dilakukan secara kontinu dalam waktu yang cukup lama seperti jalan kaki, bersepeda, senam aerobik, jogging dan masih banyak lagi.

Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah sedemikian maju, senam aerobik adalah jenis senam yang mudah dilakukan dan terjangkau baiyanya, senam aerobik ini telah banyak diminati kaum wanita baik remaja sampai ibu-ibu, selain mudah dilakukan manfaat senam aerobik adalah untuk menjaga stamina tubuh, kebugaran, mengecangkan otot, dan bisa membentuk tubuh menjadi kelihatan indah. Sependapat dengan apa yang diungkapkan oleh Brick (2001:2) bahwa :

Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh.

Senam aerobik saat ini telah berkembang dengan pesat, baik dilingkungan perkotaan, pedesaan, di lingkungan warga, instansi pemerintahan, pusat kebugaran dan bahkan merambah sampai dilingkungan perguruan tinggi bahkan sudah menjadi salah satu unit kegiatan mahasiswa yang dapat membuahkan prestasi dalam bidang senam. Selain aktivitas aerobik dalam bentuk senam aerobik, saat ini bermunculan bentuk-bentuk variasi latihan baru sebagai alternatif latihan fisik aerobik. Variasi latihan baru ini beraneka ragam jenisnya, seperti : *cycling*, *zumba*, *modern dance*, dan sebagainya. Variasi latihan ini digunakan untuk menarik minat orang-orang untuk mau datang dan berlatih. Zumba adalah latihan fisik yang berbasis tarian. Olahraga yang diperkenalkan oleh Alberto Beto Perez, mengenalkan tari zumba sebagai alternatif bagi orang yang malas ke *gym*, jogging atau berlari di atas *treadmill*. Alberto juga menjelaskan bahwa :

Zumba berasal dari bahasa Columbia, *zum-zum*, yang artinya gerak cepat. Rangkaian gerak tarian zumba sangat menyenangkan sehingga tanpa disadari dapat menurunkan berat badan yang melakukannya, tari zumba adalah gabungan dari gerakan hip-hop, salsa, cha-cha, rumba, bachata, tari perut (*belly dance*) dan masih banyak lagi. *Alberto Beto Perez* (1990:9).

Nancy Trisari Schiff, 2014

Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Seperti tarian lainnya yang merupakan latihan cardio, zumba memiliki gerakan bertenaga sehingga menimbulkan kontraksi pada otot. Gerakan yang cepat juga menghasilkan tidak hanya pembakaran kalori dan lemak namun sekaligus menyehatkan jantung. Seperti yang tertulis dalam (Fitness Magazine, 2011:64) memuat “Target latihan zumba adalah *all core*, dengan sasaran *fat and calorie burning*, seperti dansa umumnya zumba bisa membakar 400-800 kalori, namun pada tingkatan mahir, tarian ini bisa membakar lebih dari 1000 kalori per satu jam latihan.” Zumba melatih seluruh tubuh dari kepala hingga kaki. Gerakan tariannya meliputi gerakan pundak, tangan, perut dan pinggul, dan kaki mampu meningkatkan fleksibilitas tubuh jadi lebih baik. Gerakan zumba dalam model interval dengan irama gerakan lambat dan cepat yang dikombinasikan dalam latihannya dapat membantu meningkatkan proses metabolisme tubuh untuk menghasilkan energi selama latihan.

Indonesia yang kaya akan budaya sebenarnya juga memiliki tarian yang juga memiliki unsur latihan aerobik di dalamnya. Salah satunya adalah tari Jaipongan. Tari Jaipongan adalah sebuah aliran seni tari yang lahir dari kreativitas seorang seniman berasal dari Bandung, Gugum Gumbira. Perhatiannya pada kesenian rakyat yang salah satunya adalah Ketuk Tilu menjadikannya mengetahui dan mengenal betul perbendaharaan pola-pola gerak tari tradisi yang ada pada Kliningan/Bajidoran atau Ketuk Tilu. (Filled under Seni dan Budaya, 2002:2). Jaipongan sebenarnya tidak hanya akan mengingatkan orang pada sejenis tari tradisi Sunda yang atraktif dengan gerak yang dinamis. Tangan, bahu, dan pinggul selalu menjadi bagian dominan dalam pola gerak yang lincah, diiringi oleh pukulan kendang. Secara koreografis tarian itu masih menampilkan pola-pola tradisi (Ketuk Tilu) yang mengandung unsur gerak-gerak bukaan, pencugan, nibakeun dan beberapa ragam gerak mincid yang pada gilirannya menjadi dasar penciptaan tari Jaipongan. Beberapa gerak dasar tari Jaipongan dari Ketuk Tilu, Ibing Bajidor serta Topeng Banjet adalah Tayuban dan Pencak Silat. Oleh karena karakteristik gerakanya yang membutuhkan ketahanan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, koordinasi, keindahan yang atraktif dan dinamis, jaipongan sebenarnya juga memiliki potensi untuk dijadikan sebagai alternatif latihan aerobik.

Nancy Trisari Schiff, 2014

Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, terdapat kesamaan antara senam aerobik, tari zumba dan tari jaipong yaitu memiliki unsur aktifitas fisik dan indah. Gerakannya dapat diciptakan sendiri untuk dirangkai menjadi suatu rangkaian gerakan yang berpola dan berirama dengan dinamis. Tari zumba dan tari jaipong dalam penelitian ini di program dengan menggunakan prinsip latihan aerobik menggunakan intensitas rendah-sedang dengan durasi yang panjang. Sejalan dengan pernyataan Giriwijoyo dalam Ugelta (2012:16) mengatakan bahwa :

Gerak tari yang memperlihatkan olahraga aerobik, adalah gerakan tari yang dilakukan dengan menggunakan 40% otot besar atau gerak tari yang mengikuti kaidah-kaidah olahraga aerobik, karena pada olahraga aerobik sebagian besar gerakannya melibatkan 40% otot besar atau lebih, yang dilakukan secara serentak/stimulus, dengan intensitas yang adekuat (cukup) dan sesuai umur (nadi mencapai daerah latihan).

Latihan aerobik kini menjadi lebih menarik dan beragam. Akan tetapi sampai saat ini masih sedikit data yang menggambarkan sejauh mana keefektifan aktivitas tersebut yang juga bersifat kegiatan aerobik yang berpengaruh terhadap penurunan keadaan tubuh terutama kadar lemak tubuh.

Banyak penelitian yang meneliti tentang senam aerobik, tari modern atau tari tradisonal lain terhadap penurunan berat badan dan kebugaran jasmani, tetapi masih jarang sekali yang melakukan penelitian dengan program latihan yang akurat untuk menurunkan berat badan dan kadar lemak tubuh. Berikut terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan dengan penelitian yang dilaksanakan, diantaranya :

1. Utomo (2012:80) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik low impact terhadap penurunan berat badan pada penderita obesitas.
2. Ugelta (1997:38) mengatakan, adanya peningkatan terhadap daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot tungkai, kelentukan sendi, setelah mendapatkan senam aerobik benturan keras.
3. Jan Burkhardt & Jo Rhodes (2012:102) mengatakan, mengikuti kelas dance setiap minggu dapat memberikan kontribusi secara signifikan untuk meningkatkan aktivitas fisik yang dibutuhkan oleh orang dewasa bagi manfaat kesehatan.

Nancy Trisari Schiff, 2014

Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Luetgenn (2012:3) mengatakan, berpartisipasi dalam kelas Zumba akan menggunakan rata-rata 9,5 Kcal/min, atau 369 Kcal untuk sekitar 39 menit latihan.
5. Sutarsa *et al.*, (2007:90) mengatakan, bahwa tari bali (Tari Baris) ternyata dapat meningkatkan kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis.
6. Riyanti *et al.*, (2010:78) menyimpulkan bahwa tari Legong lebih efektif daripada senam Ayo Bersatu dalam meningkatkan kebugaran fisik dan mempertahankan komposisi lemak tubuh.

Penelitian ini jika tidak dilakukan bisa terjadi anggapan yang salah dimasyarakat bahwa senam aerobik merupakan satu-satunya alternatif latihan yang dapat menurunkan berat badan atau kadar lemak tubuh.

Penulis melihat adanya potensi yang dimiliki berbagai tarian dalam hubungannya dengan perubahan berat badan dan kadar lemak tubuh, maka tari bisa dijadikan sebagai alternatif latihan selain melakukan latihan senam aerobik dalam menurunkan kadar lemak tubuh, tetapi seberapa besar pengaruhnya dengan program latihan yang baik belum diketahui secara pasti.

Saat ini sedang trend aktivitas tari zumba sebagai alternatif aktivitas latihan aerobik yang dapat menurunkan berat badan dan kadar lemak tubuh, dan di Indonesia yang kaya akan budaya sebenarnya juga memiliki tarian yang juga memiliki unsur latihan aerobik di dalamnya serta berpotensi dalam menurunkan kadar lemak tubuh. Salah satunya adalah tari Jaipongan tetapi masih sedikit sekali penelitian yang mendukung pernyataan tersebut.

Hal ini yang melatar belakangi peneliti untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh aktivitas senam aerobik, tari zumba, dan tari jaipong dalam penurunan kadar lemak tubuh dengan judul penelitian “Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh.”

B. Identifikasi Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi berbagai masalah dalam penelitian diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui apakah terdapat perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara sebelum dan setelah melakukan aktivitas program senam aerobik.
2. Belum diketahui apakah terdapat perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara sebelum dan setelah melakukan aktivitas tari zumba.
3. Belum diketahui apakah terdapat perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara sebelum dan setelah melakukan aktivitas tari jaipong.
4. Belum diketahui apakah terdapat perbedaan perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara mereka yang mengikuti aktivitas program senam aerobik, program tari zumba, dan program tari jaipong.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas agar penelitian lebih fokus, peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang “Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh.”

Masalah umum penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Bagaimana dampak aktivitas senam aerobik, tari zumba, dan tari jaipong terhadap perubahan kadar lemak tubuh ?

Berkaitan dengan masalah di atas, maka bisa dikemukakan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara sebelum dan setelah melakukan aktivitas program senam aerobik ?
2. Apakah terdapat perbedaan perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara sebelum dan setelah melakukan aktivitas program tari zumba ?

3. Apakah terdapat perbedaan perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara sebelum dan setelah melakukan aktivitas program tari jaipong ?
4. Apakah terdapat perbedaan perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara mereka yang mengikuti aktivitas program senam aerobik, program tari zumba dan program tari jaipong ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, peneliti merumuskan tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui perbedaan perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara sebelum dan setelah mengikuti aktivitas program senam aerobik.
2. Mengetahui perbedaan perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara sebelum dan setelah melakukan aktivitas program tari zumba.
3. Mengetahui perbedaan perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara sebelum dan setelah melakukan aktivitas program tari jaipong.
4. Mengetahui perbedaan perubahan kadar lemak tubuh yang signifikan antara mereka yang mengikuti aktivitas program senam aerobik, program tari zumba, dan tari jaipong.

E. Manfaat/Signifikansi Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan kerana memiliki manfaat yang cukup besar, baik dari segi pengembangan keilmuan, atau aspek teori maupun kegunaan yang bersifat praktik.

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan dapat memberi gambaran alternatif variasi latihan aerobik selain senam aerobik yang sedang trend pada masa kini.
- b. Pengembangan dalam pengujian untuk program yang tepat dalam menurunkan kadar lemak tubuh.

- c. Pengembangan dan pengujian dari teori-teori selama ini berdasarkan hasil studi yang diselenggarakan di Negara lain, terutama untuk penurunan kadar lemak tubuh.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan dapat menjadi masukan untuk pihak-pihak pusat kebugaran dalam menentukan program latihan untuk penanggulangan *overwight* dan obesitas
- b. Sebagai masukan untuk para instruktur senam dalam memberikan materi latihan senam yang terprogram untuk penurunan kadar lemak tubuh.
- c. Diharapkan tari zumba dan tari jaipong bisa menjadi alternatif latihan aerobik selain senam aerobik dengan tujuan menurunkan kadar lemak tubuh.

F. Batasan Penelitian

Guna menghindari terjadinya perluasan masalah dan memfokuskan pada masalah yang ingin diungkapkan, maka penelitian ini dibatasi hanya tentang pengaruh aktivitas senam, tari modern dan tari tradisional terhadap penurunan kadar lemak tubuh. Adapun perlakuan yang akan di terima oleh subjek penelitian sesuai dengan kelompok masing-masing yaitu kelompok senam aerobik, kelompok tari zumba dan kelompok tari jaipong.

Banyak penelitian senam aerobik dilakukan untuk mengetahui penurunan berat badan, tetapi jarang sekali penelitian dilakukan untuk mengetahui penurunan kadar lemak tubuh secara signifikan, maka penelitian ini berfokus pada penurunan kadar lemak tubuh dalam kelompok aktivitas senam aerobik, tari zumba dan tari jaipong. Adapun cara terperinci area penelitian ini terbatas pada :

1. Variabel bebas adalah aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba dan Tari Jaipong.
2. Variabel terikat adalah perubahan kadar lemak tubuh
3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.