

PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN  
MASSA LEMAK TUBUH.

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Sains

Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh  
WAHYA  
0905825

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2013

*Tuhan saya Allah SWT, beliau akan memberikan ujian hidup kepada kita dengan kemampuan dan kekuatan yang kita miliki untuk melewati ujian yang diberikannya.*

*Segala sesuatunya ada proses, begitu pun skripsi ini penuh dengan suka apalagi dengan duka SAMPAI AKHIRNYA SAYA BISA MELEWATINYA HINGGA SAYA MENJADI SARJANA .*

*Hasil memang berharga, tetapi proseslah yang lebih berharga.*

*Karya sederhana ini saya dedikasikan untuk orang tua saya yang ingin melihat saya memakai toga meraih gelar sarjana. Kaka saya yang ingin saya sukses dan mencapai cita-citanya beliau ingin menjadi sarjana namun tak tersampaikan, teman seperjuangan saya ketika saya suka atau pun duka kita selalu bersama. Mudah-mudahan di Alam sana beliau bangga dengan apa yang kita persembahkan untuknya.*

*( WINGGIH WILDANI . R.)*



**PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN MASSA LEMAK TUBUH**

Oleh  
Wahya

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Wahya 2013  
Universitas Pendidikan Indonesia

Oktober 2013

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, diphotocopy atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

## ABSTRAK

### PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN MASSA LEMAK TUBUH

Wahya  
0905825

Masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh senam aerobik Low Impact terhadap penurunan berat badan dan seberapa besar pengaruh senam aerobik Low Impact terhadap penurunan lemak tubuh. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan berat badan dan seberapa besar pengaruh senam aerobik Low Impact terhadap penurunan massa lemak tubuh. Metode yang digunakan adalah Experiment dengan latihan senam aerobik *Low Impact* sebanyak 3-x dalam Seminggu selama 6 Minggu. Sampel diambil 20 orang dari populasi sebanyak 53 orang menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrument Pretest dan Posttest dengan diberikan latihan Senam Aerobik *Low Impact* dengan durasi 40-60 menit. Hasil Uji-Normalitas penghitungan Berat badan, Lemak Tubuh menggunakan dengan *SPSS* dengan sub menu *Explore* juga Statistik Parametrik *Sample K-S*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai  $UJ-t p < 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang Signifikan antara pengaruh senam Aerobik *Low Impact* terhadap penurunan massa lemak tubuh.

**Kata Kunci :** *Senam, Aerobik Low Impact, Massa Lemak Tubuh.*



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim.*

Segenap kata selalu terucap untuk memanjatkan segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT., serta do'a restu dari kedua orang tua dan keluarga yang selalu senantiasa menyertai peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki peneliti ini, merupakan sifat alamiah yang selalu ada dalam diri makhluk ciptaan sang pencipta yaitu sebagai manusia biasa. Oleh karena itu kebenaran dan kesempurnaan yang hakiki adalah kebenaran dari Allah SWT.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan sebagai salah satu syarat menempuh gelar Sarjana Satu (S1) Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian yang berjudul ***“Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Massa Lemak Tubuh”***, pada dasarnya dilakukan untuk dijadikan pemahaman bagi penulis khususnya, serta umumnya mudah-mudahan dapat diterima dan dijadikan referensi bagi para pelaku olahraga.

Dengan proses awal dan akhir yang begitu melelahkan serta banyak godaan, hambatan, hingga pada akhirnya peneliti bisa menyelesaikannya dengan baik, dan tidak akan pernah bosan untuk bersyukur kepada Allah SWT. yang sampai saat ini selalu memberikan jalan dan waktu yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya, dan bagi para pembaca umumnya.

Bandung, Mei 2013

Penulis,





## UCAPAN TERIMA KASIH

Selama penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan peneliti untuk mengucapkan rasa terima kasih kepada yang terhormat:

1. Allah SWT, karena selalu senantiasa menyertai dan meridoi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Yyunun Yudiana, M.Pd., selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana, prasarana untuk belajar di FPOK, serta atas perizinan dalam proses penelitian skripsi.
3. Bapak Drs. Sucipto, M.Kes. AIFO. selaku Pembantu Dekan I FPOK UPI yang telah membantu kelancaran atas perizinan proses penelitian dan penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Agus Rusdiana, M.Sc. Ph.D, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, PKR-FPOK, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan, dan kemudahan rekomendasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Sumardiyanto, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, IKOR-FPOK, yang telah memberikan kemudahan rekomendasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes. AIFO., selaku pembimbing I sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, motivasi, arahan, koreksi serta masukan kepada peneliti. Memberikan bimbingan akademik perkuliahan dengan sabar hingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan proses studi dengan lancar.
7. Ibu dr. Pipit Pitriani, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, serta arahan, masukan dan dorongan yang sangat baik dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Staf Dosen FPOK yang telah membekali peneliti dengan ilmu pengetahuan yang sangat berguna.

9. Seluruh staf Tata Usaha FPOK-UPI yang telah memberikan bantuan kemudahan dan kelancaran administrasi kepada peneliti.
10. Bapak Egi selaku staf Jurusan yang selalu memberikan kemudahan dan kelancaran administrasi dan informasi kepada peneliti selama perkuliahan sampai penyusunan skripsi.
11. Kedua Orang tuaku, Ema KIAH dan Bapak Endang tercinta dan tersayang, terima kasih atas segala pengorbanan secara materil maupun moril, serta doa dan kasih sayangnya yang menguatkan peneliti dalam berjuang menjalani kehidupan.
12. Kakak – Kakakku Wahyu sebagai kakak pertama, Etin sebagai kaka ke-2, Yanti sebagai Kakak ke-3, Euis sebagai kaka ke-4 dan Sri sebagai kakak ke-5 , terima kasih atas segala pengorbanan secara materil maupun moril, serta doa dan kasih sayangnya yang menguatkan peneliti dalam berjuang menjalani kehidupan.
13. Rekan-rekan mahasiswa IKOR'09 yang telah menemani hari-hari kuliah bersama dan memberikan semangat serta do'a kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
14. Teman-teman Tim Inti 74, Navi, Teller, Suhel, Ekay, Madi, Peda, Jek, Della, Bule, Aduy, Ili, Tete Euis, Ovan, Rian, Bara, Vico, ibu-ibu tetangga, Rafdal, Poh, Dewi Rohmatur (ade), Tria TS, dan Semuanya yang selalu membuat galau dan naik darah hingga sampai membereskan skripsi saya.
15. Ibu-Ibu Sampel Penelitian saya, yang telah membantu hingga penelitian saya lancar.
16. Berbagai pihak lain yang tidak sempat peneliti tuliskan pada kesempatan ini.

Akhir kata peneliti mohon maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum di atas. Semoga amal baik semuanya mendapat balasan yang lebih dari Allah S.W.T. Amin.

Bandung, Mei 2013

W B E.



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>1</b>
B. Perumusan Masalah .....	<b>4</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>4</b>
D. Manfaat Penelitian .....	<b>4</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Hubungan Senam Aerobik Low Impact terhadap ciri-ciri dan hakekatnya . .....	<b>6</b>
B. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Fungsional Ergosistema Fremer (ES-I) .....	<b>10</b>
C. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Ergosistema Sekunder didalam penurunan lemak.....	<b>12</b>
D. Hubungan Senam Aerobik Low Impact Dengan Massa Lemak .....	<b>16</b>
E. Kerangka Pemikiran.....	<b>20</b>
F. Hipotesis Penelitian .....	<b>21</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>24</b>
A. Metode penelitian .....	<b>24</b>

B. Populasi dan Sampel.....	24
C. Desain Penelitian .....	26
D. Instrument Penelitian .....	27
E. Pelaksanaan Penelitian .....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Diskusi Temuan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>53</b>

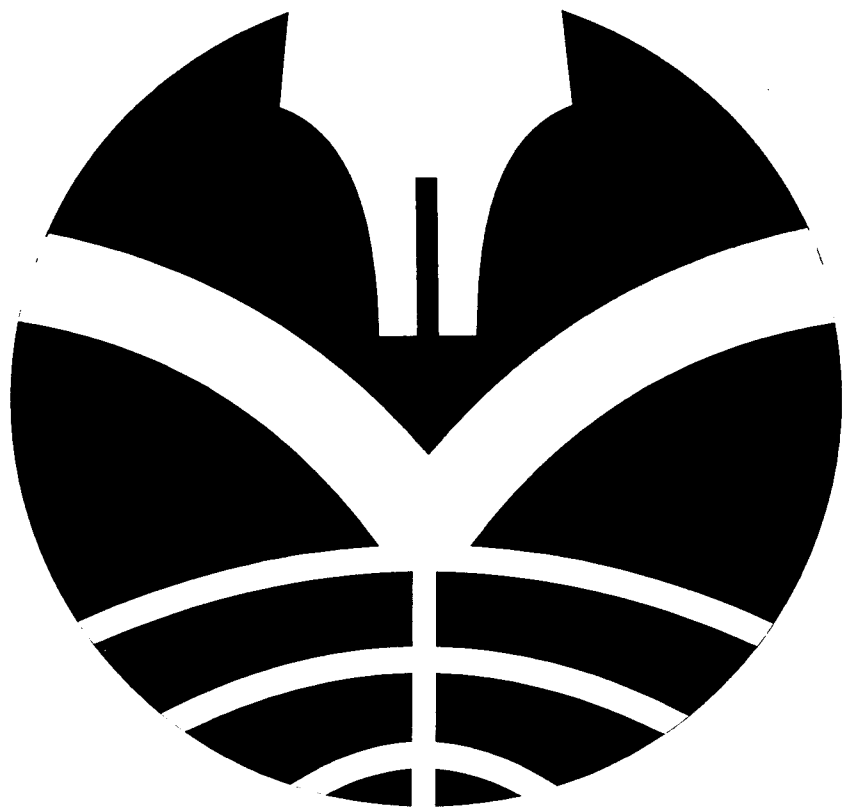


## Daftar Tabel

Tabel	Hal
2.1 Kategori IMT Menurut Depkes RI 1994 .....	17
4.1 Berat Badan .....	35
4.2 Data Hasil Pre_Posttest Lemak Lenagan.....	36
4.3 Data Hasil Pre-Posttest Lemak Paha .....	37
4.4 Data Hasil Pre-Posttest Perut .....	39
4.5 Uji Normalitas .....	43
4.6 Uji Homogenitas.....	42
4.7 Uji Hipotesis.....	43

Gambar	Hal
3.1 Alur Penelitian .....	29
3.2 Pengolahan dan Penelitian .....	32
4.1 Grafik Hasil Pre-Posttes Berat Badan dan Lemak Tubuh .....	46

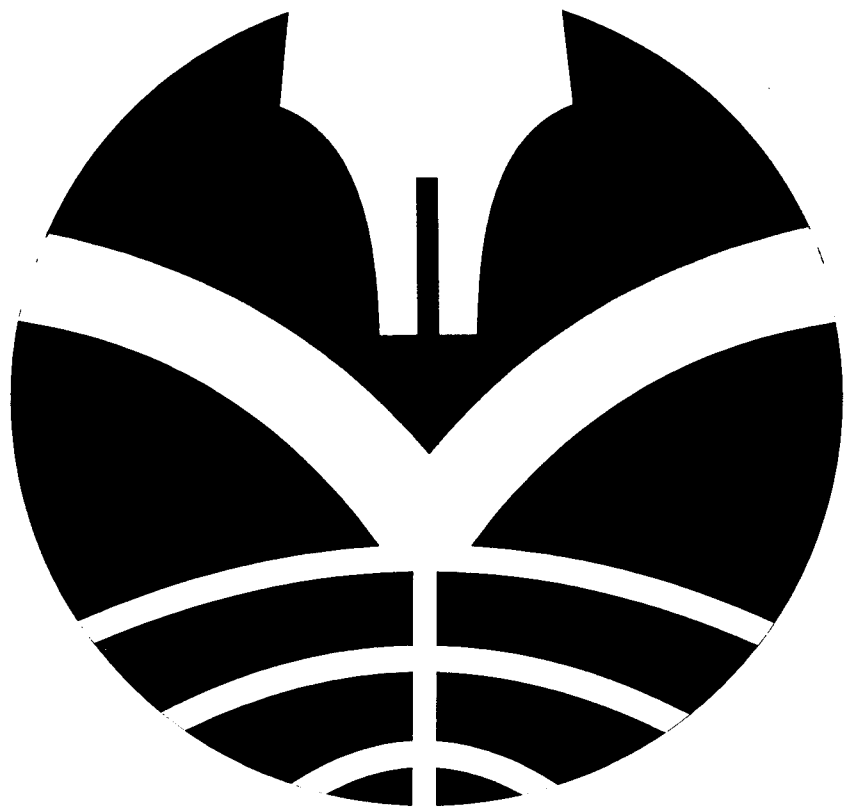




Bagan

Hal

3.1 Desain Penelitian ..... 26



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization Training for Sport*. United States: Human Kinetics.
- Freankel J.R, Wellen N.E ( 1990 ) *How to Design and Evaluate Research in Education*. San Fransisco : State Univercity
- Fikom UI (2008) Kamus Besar Bahasa Indonesia. [Online].Tersedia:  
<http://bahasa.cs.ui.ac.id/kbbi/kbbi.php?keyword=metode&varbidang=all&vardialek=all&varragam=all&varkelas=all&submit=kamus> [14 Februari 2013]
- Gibson. Rosalindon S (1990). *Principles of Nutritional Assessment*  
 New York : Oxford
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2006). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2010). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nieman. David (1990). *Fitness and Sports Medicine An Introduction*  
 New York : Oxford
- Nurhasan, Hasanudin C.D, Hidayah N. (2008). *Modul Mata Kuliah Statistika*  
 Bandung : FPOK UPI
- Sudibjo,Prijo, (2001). *Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Ringan Terhadap Presentasi Massa Lemak*. [Online].  
 Tersedia:<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132172719/>
- Suherman A, Rahayu N.I, Damayanti I. (2012). *Metode Penelitian Olahraga*. Bandung: UPI.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : CV Alfabeta
- UPI. (2012). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*  
 Bandung : UPI

