

**PENGARUH PROGRAM LATIHAN DANCE ART TERHADAP
PRESENTASE LEMAK TUBUH *MEMBER* FITNESS 20**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :
Fathiyya Shayna Amira
1908369

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**PENGARUH PROGRAM LATIHAN DANCE ART TERHADAP
*PRESENTASE LEMAK TUBUH MEMBER FITNESS 20***

**Oleh :
Fathiyya Shayna Amira
1908369**

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**© Fathiyya Shayna Amira 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
2024**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

**FATHIYYA SHAYNA AMIRA
1908369**

**PENGARUH PROGRAM LATIHAN *DANCE ART* TERHADAP *PRESENTASE*
*LEMAK TUBUH MEMBER FITNESS 20***

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Dr. H. Dede Rohmat M. Pd
NIP. 196312091988031001


Pembimbing II



Yudi Nurcahya, M. Pd.
NIP. 920171219861105101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M. Pd
NIP. 197108041998021001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Program Latihan *Dance Art* Terhadap Presentase Lemak Tubuh *Member Fitness 20***” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah disahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Februari 2024
Yang Membuat Pernyataan

Fathiyya Shayna Amira

ABSTRAK

PENGARUH PROGRAM LATIHAN *DANCE ART* TERHADAP PRESENTASE LEMAK TUBUH *MEMBER FITNESS 20*

Fathiyya Shayna Amira
1908369

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Pendidikan Indonesia
Pembimbing:

Dr.H. Dede Rohmat M.Pd.
Yudi Nurcahya, M. Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program latihan *dance art* terhadap presentase lemak tubuh yang dilakukan di *Fitness 20*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan survei dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada *member* di *Fitness 20* Bandung dengan menggunakan sample sebanyak 5 orang. Pengumpulan data menggunakan instrumen timbangan *Inbody270*. Teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian korelasional ini adalah korelasi *product moment*. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara pengaruh program latihan *dance art* terhadap presentase lemak tubuh yang dilakukan di *Fitness 20*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara latihan *dance art* dengan presentase lemak tubuh yang dilakukan di *Fitness 20*.

Kata kunci: pengaruh Latihan dance art, presentase lemak tubuh

ABSTRACT

THE IMPACT BETWEEN PRACTICE ART DANCE WITH WEIGHT LOSS OF FITNESS 20

Fathiya Shayna Amira
1908369

*Faculty of Sports and Health Education
Indonesian education university
Advisor:*

Dr. Dede Rohmat M.Pd.

Yudi Nurcahya, M. Pd.

The purpose of this study was to determine the effect of the dance art exercise program on member body fat percentage conducted at Fitness 20. This study used an experimental method using a survey and sampling techniques using purposive sampling. This research was conducted on members at Fitness 20 Bandung using a sample of 5 people. Data collection using the Inbody270 scale instrument. The data analysis technique used to answer this correlational research problem is product moment correlation. The results of the correlation test showed a very significant positive relationship between the effect of the dance art training program on member body fat percentage conducted at Fitness 20. The conclusion of this study is that there is a significant influence between dance art training and member body fat percentage conducted at Fitness 20.

Key words: the influence of dance art exercises, percent body fat

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Program Latihan Dance Art Terhadap Presentase Lemak Tubuh *Member Fitness 20*”**. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd), pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Skripsi ini memperlihatkan hasil penelitian terkait pengaruh program latihan dance art terhadap presentase lemak tubuh yang dilakukan di Fitness 20.

Dalam penyusunan karya tulis ini, penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna, baik isi, teknik penyajian, maupun dalam susunan bahasa disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pemahaman penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk memperbaiki karya tulis ilmiah lainnya.

Bandung, Februari 2024

Penulis

Fathiyya Shayna Amira

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan syukur Alhamdulillah, berkat rahmat dan ridha-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Segala puji hanya bagi Allah subhanahu wa ta'ala yang selalu melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis. Penulis mengucapkan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan kekuatan, ketabahan, serta berkat dan Rahmat dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua penulis, ayahanda Budiana dan ibunda Enung Nurhayati atas limpahan do'a, dorongan semangat, serta fasilitas yang tidak pernah berhenti, atas kesediaannya dalam mendengarkan keluh kesah penulis selama penyusunan skripsi ini, serta kepercayaannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M. A., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Prof. Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Dr. Mulyana, M. Pd., selaku Ketua prodi Kepelatihan Olahraga
6. Dr. Dede Rohmat M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan motivasi dari awal semester sampai berakhirnya semester ini.
7. Yudi Nurcahya, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, arahan dan motivasi sampai selesainya skripsi ini.
8. Semua dosen dan staf Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memeberikan dukungan dan membimbing selama peneliti menempuh masa kuliah.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Struktur Organisasi.....	3
BAB II TINJAUAN PUSAKA	5
2.1 Definisi Obesitas	5
2.2.1 Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas	6
2.3.2 Dampak Yang Terkait Dengan Dengan Obesitas	10
2.3.3 Metode Penurunan Berat Badan.....	10
2.2 Penurunan Berat Badan.....	12
2.3 Latihan Daya Tahan	13
2.4 Metode Latihan	14
2.5 Konsep Dance Art.....	17
2.6 Penelitian Relevan.....	18
2.7 Kerangka Berfikir.....	20
2.8 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Metode Penelitian.....	23
3.2 Desain Penelitian.....	23
3.3 Populasi dan Sampel	24
3.4 Program Latihan <i>Dance Art</i>	25

3.5 Instrumen.....	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	27
BAB IV	29
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
4.2 Uji Normalitas.....	30
4.3 Uji Homogenitas	32
4.4 Uji Hipotesis Paired Sample T Test.....	32
4.5 Pembahasan.....	35
BAB V.....	37
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	37
5.1 Simpulan	37
5.2 Implikasi.....	37
5.3 Rekomendasi.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 9 Presentase Massa Lemak Normal pada Wanita Berdasarkan <i>American Council Exercise 202</i>	22
Tabel 3.4 Program Latihan <i>Dance Art</i>	26
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Massa Lemak Pre Tes dan Post Test Program Latihan <i>Dance Art</i>	28
Tabel 4.2 Uji Deskriptif Statistik	29
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	31
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	32
Tabel 4.5 Uji Paired Sample T Test	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jenis Obesitas	6
Gambar 2.2 Contoh Gerakan Pada Olahraga Dance Art.....	18
Gambar 2.3 Bagan Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 3.1 <i>inbody 270 body composition Analyzer</i>	27
Gambar 4.1 Grafik Rata-rata Presentasi Penurunan Massa Lemak	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	43
Lampiran 3 Output SPSS Ver. 29	44
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	48

DAFTAR PUSTAKA

- Akdur, H., Sozen, A.B., Yigit, Z., Balota, N., & Guven, O. (2007). The Effect of Walking and Step Aerobic Exercise on Physical Fitness Parameters in Obese Women. *Istanbul Tip Fakultesi Dergisi Cilt*. Vol. 70 (3): 64 – 69.
- Astuti, G. A. K. R. W. (2018). Hubungan Kebiasaan Olahraga, Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smp Bintang Persada Di Denpasar. Poltekkes Denpasar, 2008. <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2012.03.001>
- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156).
- Chaenurisah, L., Syamsianah, A., & Su, Y. N. (2016). Perbedaan Penurunan Berat Badan Berdasarkan Ketaatan Pelaku Diet Kombinasi Makanan Serasi (Food Combining) di Komunitas “Qita Sehat Dengan Fc” di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 5(1), 22–34.
- Eka, M. (2020). Teks penuh. 0, 1–54.
- Gambar, T., Play, M., Berita, Y., Drive, G., Saya, H., & Layanan, P. (n.d.). Buku.
- Hardiansyah, & Supariasa. (2016). Penilaian Status Gizi Secara Biokimia. In *Penilaian Status Gizi* (pp. 126–132).
- Haryanti, W., H., Adisel, Syafri, F., S., dan Suryati. 2021. Pengaruh Media Dua Dimensi Terhadap Pemahaman Konsep Matematika. *Journal of Elementary School (JOES)*. Vol. 4(2): 160-165.
- Hassan, M. I., & Nurharsono, T. (2023). Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun di SSB CAMBUG Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 614–623. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.62181>.
- Ii, B. A. B., Remaja, A., & Remaja, D. (2018). (2018) Obesitas dapat diidentikkan sebagai kelebihan berat badan atau kegemukan . Secara medis , obesitas dapat didefinisikan individu yang memiliki kelebihan lemak di dalam tubuh . Kegemukan atau obesitas dapat terjadi karena asupan energi yang dikonsu. 2017.

- Karana, K. P. (2022). Indonesia: Angka orang yang kelebihan berat badan dan obesitas naik di semua kelompok usia dan pendapatan. Unicef, 1–7. https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/indonesia-angka-orang-yang-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas-naik-di-semua-kelompok?gclid=Cj0KCQjw4omaBhDqARIsADXULuXSUJfoaSxsAli7DDczKMNx-hXv8AsD0IjB_wP9GL3IBLal7fWoTWUaAkPYEALw_wcB
- Kemenkes. (2017). Pedoman Umum Gentas Gerakan berantas obesitas.pdf (pp. 1–41). http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2017/11/Pedoman_Umum_Gentas_Gerakan_berantas_obesitas.pdf
- Kemenkes. (2019). Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular. 2.
- Key facts. (2022). The Water Convention: 30 Years of Impact and Achievements on the Ground, October, 1–9. <https://doi.org/10.18356/9789210018647c003>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Effectiveness of Body Weight Training Training With and Without Using the Resistance Band Towards Weight Reduction and Percentage of Fat. *Medikora*, XVII(2), 91–101. [10.21831/medikora.v17i2.29180](https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29180)
- Lipid, P., Anak, P., & Isi, D. (2010). PENGARUH INTERVENSI DIET DAN OLAHRAGA TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH, KESEGERAN JASMANI, hsCRP DAN PROFIL LIPID PADA ANAK OBESITAS THE EFFECTS OF DIET AND EXERCISE ON BODY MASS INDEX, PHYSICAL FITNESS, hsCRP AND LIPID PROFILE IN OBESE CHILDREN.
- Lykesas, G., Chatzopoulos, D., Neratzoula, V., Mikolaki, E., Douka, S., dan Bakirtzoglou, P. (2022). Reviewing Available Online Publications on The Effect Of Dance on The Physical and Mental Health Of Children And

- Adolescents. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*. Vol. 39 (3): 17-26.
- Ma'sum, A. (2017). Pengaruh Strategi Double Entry Journal Dengan Bantuan Media Wall Chart Terhadap Pembelajaran Memproduksi Teks Cerita Pendek. 40–51.
- Marsden, E., & Torgerson, C. J. (2012). Single group, pre- and post-test research designs: Some methodological concerns. *Oxford Review of Education*, 38(5), 583–616. <https://doi.org/10.1080/03054985.2012.731208>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., غسان, د., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する分散構造分析Title. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Naufal, M., Hansen, & Ghozali. (2023). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 25–37.
- Nurchahyo, F. (2015). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Medikora*, 1, 87–96. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4663>
- Octaviana, R., Hidayatullh, M., F., dan Kristiyanto, A. (2020). Effect Of Low-Impact Aerobic Dance and Zumba Exercises on Body Fat Percentage In Obese Women. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*. Vol. 20(1): 160-166.
- Okura, T., Nakata, Y., Ohkawara, K., Numao, S., Katayama, Y., Matsuo, T., & Tanaka, K. (2007). Effects of Aerobic Exercise on Metabolic Syndrome Improvement in Response to Weight Reduction. *Obesity*. Vol. 15 (10): 2478 – 2484.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). 1 dari 4 Penduduk Dewasa Mengalami Obesitas. <Http://P2Ptm.Kemkes.Go.Id/Tag/1-Dari-4-Penduduk-Dewasa-Mengalami-Obesitas>, 2–7.
- Petersmann, A., Müller-Wieland, D., Müller, U. A., Landgraf, R., Nauck, M., Freckmann, G., Heinemann, L., & Schleicher, E. (2019). Definition, Classification and Diagnosis of Diabetes Mellitus. *Experimental and*

- Clinical Endocrinology and Diabetes, 127(S 01), S1–S7.
<https://doi.org/10.1055/a-1018-9078>
- Pradipta, R. O. (2023). Tantangan Indonesia dalam Menghadapi Penyakit Tidak Menular. In Universitas Airlangga (pp. 1–7). <https://unair.ac.id/tantangan-indonesia-dalam-menghadapi-penyakit-tidak-menular/>
- PSG. (2017). Hasil Psg 2017. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017, 7–11.
- Putri. (2018). Hubungan Positif Antara Lingkar Pinggang dan LILA Dengan HbA1c Pada Obesitas. 10–31.
- Putri, S. R., & A, D. I. (2015). Obesitas sebagai Faktor Resiko Peningkatan Kadar Trigliserida. *Jurnal Majority*, 4(9), 78–82.
- Runenko, S., D., Razina, A., O.m Shelekhova, T., Y., dn Mushkabarov, N. 2018. Efficiency of Dance Therapy For Weight Loss and Improvement of The Psychological and Physiological State In Overweight or Obese Young Women. *Journal of Physical Education and Sport*. Vo. 18 (2): 902-913.
- Safitri, A., Jahari, A. B., & Ernawati, F. (2017). Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia Ditinjau Dari Norma Gizi Seimbang (Food Consumption in Term of the Norm of Balanced Nutrition). *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 39(2), 87–94.
<https://doi.org/10.22435/pgm.v39i2.6971.87-94>
- Sapitri, N. (2018). Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 32–41.
- Sartika, R. A. D. (2011). Prevalensi dan Determinan Kelebihan Berat Badan dan Kegemukan pada Anak Berusia 5-15 Tahun. *Kesmas: National Public Health Journal*, 5(6), 262. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v5i6.122>
- Sientia, F. (2012). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Peserta Klub Kebugaran; Studi Kasus di Klub Kebugaran Susan Semarang. *Media Medika Muda*.
- STEI INDONESIA. (2017). *Metoda Penelitian*. Bab III Metoda Penelitian, Bab iii me, 1–9.

- Sianturi, R. (2022). Uji Homogenitas Sebagai Syarat Pengujian Analisis. *Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Agama*. Vol. 8(1).
- Siska, S., dan Amrizal. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Persentase Lemak Tubuh dan Peningkatan Massa Otot. *Jurnal Sporta Sainika*. Vol. 5(2): 219-233.
- Taufikkurrachman, T., Wardathi, A. N., Rusdiawan, A., Sari, R. S., & Kusumawardhana, B. (2021). Olahraga Kardio dan Tabata: Rekomendasi Untuk Menurunkan Lemak Tubuh Dan Berat Badan. *Jendela Olahraga*, 6(1), 197–212. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.7469>
- Triyani Ely, dkk 2019. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan obesitas pada remaja di SMPN 22 Pontianak. *Jurnal ProNers*, 4(1), 1–13.
- Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 6–10.
- Wahdini, N., & Suryamah, Y. (2022). Kajian Naratif: Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Kanker Payudara Pada Wanita. *Jurnal Sehat Masada*, 16(2), 265–277. <https://doi.org/10.38037/jsm.v16i2.357>
- World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity*; Geneva, Switzerland: WHO.