

ABSTRAK

DAMPAK LATIHAN PADA DAERAH TUBUH TERTENTU TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK

Dosen Pembimbing : Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.
Drs. Basiran, M.Pd.

Muhammad Dzikry Abdullah Al Ghazaly*
1002091

Penelitian ini dilatar belakangi pengamatan penulis pada beberapa faktor yang ditemukan di pusat kebugaran atau *fitness centre*. Salah satunya yang sangat penting dalam dunia kebugaran adalah cara menurunkan lemak di tubuh. Seringkali orang hanya melatih bagian tubuh tertentu untuk menurunkan lemak pada bagian tubuh tersebut. Cara latihan ini menjadi kepercayaan bagi masyarakat awam tentang bagaimana cara menghilangkan lemak pada salah satu bagian tubuh, tetapi kejelasan tentang pengaruh latihan ini terhadap penurunan persentase lemak belum terungkap secara jelas. Oleh karena itu menjadi penting untuk dilakukan penelitian mengenai masalah tersebut. Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan adalah melihat dampak latihan pada bagian tubuh tertentu terhadap penurunan persentase lemak. Dengan batasan penelitian melatih bagian *abdominal* saja. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan variabel bebas latihan *abdominal*, dan variabel terikatnya adalah penurunan persentase lemak, dengan latihan konvensional sebagai kelompok kontrol. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *member* atau anggota dari tempat pusat kebugaran *Fitness View* sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *sampling purposive*, dan dibagi ke dalam dua kelompok dengan cara *rangking*. Berdasarkan pengolahan data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut: Latihan *abdominal* memberikan dampak secara signifikan terhadap penurunan persentase lemak di daerah *abdominal*. Sebagai kelompok control, latihan konvensional juga memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak di daerah *abdominal*.

**Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2010
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*

ABSTRACT

THE IMPACTS OF EXERCISE ON PARTICULAR PARTS OF BODY TOWARDS THE DECREASE OF FAT PERCENTAGE

Supervisor : Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.
Co-Supervisor : Drs. Basiran, M.Pd.

Muhammad Dzikry Abdullah Al Ghazaly*
1002091

This research is based on the writer's observation on some factors found in a fitness centre. One of important factors in a fitness field is how to lower fat in the body. People frequently exercise only particular parts of body to lower the fat in those particular parts of body. The way of this exercise, which is losing the fat in one of parts of the body, is believed by common people. However, the certainty of the impacts of this exercise towards the decrease of fat percentage is still unclear. Therefore, it is increasingly important to conduct a research related to this issue. The aim of this research proposed by the writer is to see the impacts of exercise on particular parts of body towards the decrease of fat percentage. The limitation of this research is by exercising only the abdominal parts. This research employed an experimental method, with the abdominal exercise as the independent variable, the decrease of fat percentage as the dependent variable, and the conventional exercise as the control group. The population of this research is the members of a Fitness View centre by 20 people using the purposive sampling technique and dividing those members into two group by ranking. Based on the data processing, the writer has concluded as following: the abdominal exercise significantly impacts on the decrease of fat percentage in the abdominal part. As a control group, the conventional exercise also significantly impacts on the decrease of fat percentage in abdominal part.

**A Student of Sports Coaching Education Batch 2010 Faculty of Sports and Health Education*