

ABSTRAK
**PERBEDAAN PENGARUH ZUMBA DANCE DENGAN AEROBIK HIGH
IMPACT TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN DAN
PROSENTASE LEMAK TUBUH**

Pembimbing I : Dr. Berliana, M.Pd.

Pembimbing II : Dr. Nina Sutresna, M.Pd.

Dyza Pratiwi Putri
1103910

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kemajuan teknologi moderen yang membawa dampak negatif bagi masyarakat yaitu kurangnya aktifitas fisik yang berdampak buruk bagi kesehatan dengan timbulnya berbagai penyakit, salah satunya adalah obesitas. Zumba dance dan senam aerobik merupakan olahraga yang sedang diminati banyak orang saat ini. Keduanya merupakan olahraga aerobik dan olahraga ini cocok untuk orang yang ingin menurunkan berat badannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan zumba dance dan aerobik high impact terhadap penurunan berat badan dan prosentase lemak. Dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari kedua bentuk latihan terhadap penurunan berat badan dan prosentase lemak. Populasi yang di teliti adalah mahasiswi yang mengikuti UKM IBAF dan UKM senam di UPI Bandung. Sedangkan sampelnya adalah 10 orang mahasiswi dari masing-masing kelompok yaitu UKM IBAF dan UKM senam. Metode penelitian ini bersifat eksperimental dengan rancangan pre test and post test group design. Data dianalisis dengan uji t berpasangan menggunakan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan signifikansi dari latihan zumba dance terhadap penurunan berat badan ($P = 0,010$) dan kadar lemak ($P = 0,007$) pada $P < 0,05$. Lalu terdapat perbedaan signifikansi dari latihan aerobik high impact terhadap penurunan berat badan ($0,00$) dan kadar lemak ($0,00$) pada $P < 0,05$. Dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari perbedaan peningkatan hasil kedua kelompok terhadap penurunan berat badan ($0,334$) dan kadar lemak ($0,146$) pada $P < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zumba dance dan aerobik high impact terhadap penurunan berat badan. Dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari perbedaan peningkatan hasil kedua kelompok. Dengan kata lain kedua metode sama-sama menghasilkan penurunan yang signifikan.

Dyza Pratiwi Putri, 2015

**PERBEDAAN PENGARUH ZUMBA DANCE DENGAN AEROBIK HIGH IMPACT TERHADAP
PENURUNAN BERAT BADAN DAN PROSENTASE LEMAK TUBUH**

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

ABSTRACT
DIFFERENCES EFFECT OF ZUMBA DANCE EXERCISE WITH HIGH
IMPACT AEROBIC TO DECREASING WEIGHT AND FAT
PERCENTAGE

Main Supervisor : Dr. Berliana, M.Pd.
Co-Supervisor : Dr. Nina Sutresna, M.Pd.

Dyza Pratiwi Putri
1103910

The background of this study is the improvement of modern technology that bring negative impact for society that is lack of physical activity which gives bad impact for health, it can cause diseases like obese. Nowadays, zumba dance and aerobic gymnastic are sport that has been interested by many people. Both of them aerobic sport and this sport is suitable for people who want to lose their weight. The aimed of this study is to know the effect of zumba dance exercise and high impact aerobic toward decreasing weight and fat percentage. Moreover, it is also to know different effect from two kinds exercise toward decreasing weight and fat percentage. The population of this study was students who join IBAF and gymnastic in *UPI* Bandung. Futhemore, sample of this study were 10 students from each group that is IBAF and gymnastic. Method of this study was experimental then pre test and post test group design was chosen as the design of this study. Analysis data used t-test by SPSS. From the finding revealed that there was significant difference from zumba dance exercise toward decreasing weight ($P = 0,010$) and fat percentage ($P = 0,007$) on $P < 0,05$. Additionally, there was significant difference from high impact aerobic exercise toward decreasing weight ($0,00$) and fat percentage ($0,00$) on $P < 0,05$. Moreover, there was not significant difference from the differences of improvement result from two groups toward decreasing weight ($0,334$) and fat percentage ($0,146$) on $P < 0,05$. It can be conclude that there was significant effect from zumba dance exercise and high impact aerobic toward decreasing weight. There was not significant effect from the differences of improvement result from two groups. In other words, both method make significant decreasing.