

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi saat ini kian pesat. Banyaknya inovasi-inovasi baru yang sengaja diciptakan untuk mempermudah segala bentuk aktivitas manusia. Salah satu contohnya adalah adanya berbagai macam jenis transportasi yang dapat digunakan sehingga manusia dapat menjangkau suatu tempat yang jauh tanpa perlu bersusah payah berjalan kaki. Dengan kata lain teknologi saat ini cukup membantu dalam perkembangan hidup manusia. Tidak hanya menimbulkan dampak positif tetapi teknologi juga memiliki dampak negatif bagi kita, salah satunya yaitu kurangnya aktivitas fisik yang buruk bagi kesehatan. Banyaknya alat canggih yang diciptakan membuat kita dapat melakukan berbagai aktivitas tanpa perlu mengeluarkan energi yang banyak, padahal aktivitas fisik sangat dibutuhkan untuk membantu meningkatkan proses metabolisme tubuh.

Kurangnya aktivitas fisik seperti duduk dalam jangka waktu yang lama saat bekerja akan memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan karena peredaran darah yang tidak lancar. Kebanyakan negara diseluruh dunia khususnya para pekerja tidak cukup beraktivitas untuk memelihara fisik mereka. Salah satu akibat dari kurangnya aktifitas fisik adalah kegemukan atau obesitas. Menurut Rizky (2013) dalam *website* ( <http://id.wikipedia.org/wiki/obesitas> 2):

Kegemukan adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan oleh tubuh.

Kegemukan tidak saja mengurangi daya tarik tetapi juga menjadi masalah kesehatan, baik pada anak-anak, remaja ataupun pada orang dewasa. Menurut Soendoro (2012) dalam *website*: (<https://www.k4health.org/>) bahwa :

Di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007, Prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia > 15 tahun adalah 10,3% dengan prevalensi laki-laki 13,9% dan perempuan 23,8%. Dan pada tahun 2013 Indonesia masuk urutan 10 besar dengan penderita obesitasnya yang berjumlah 40 juta orang atau setara dengan seluruh penduduk di Jawa Barat.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa *overweight* dan obesitas di Indonesia telah menjadi masalah besar yang memerlukan penanganan secara serius. Sebetulnya setiap orang memerlukan sejumlah lemak bagi tubuhnya untuk menyimpan energi, menahan panas ataupun sebagai bantalan bagi organ-organ vital. Namun jika lemak tertimbun berlebihan maka dampaknya akan sangat membahayakan bagi kesehatan, yaitu dapat meningkatkan peluang timbulnya berbagai macam penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, kanker, asma dan banyak lagi.

Di sebagian besar negara maju kebanyakan penderita obesitas adalah pria, namun di Indonesia justru wanita yang banyak menderita obesitas. Masih menurut Soendoro dalam *website*: (<https://www.k4health.org/>) menyatakan

perbandingan normal antara lemak tubuhnya adalah 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas.

Menurut Maulana (2008, hlm. 11) obesitas digolongkan menjadi tiga kelompok yaitu:

1. Obesitas ringan : kelebihan berat badan 20-40%
2. Obesitas sedang : kelebihan 41-100%
3. Obesitas berat : kelebihan lebih dari 100%

Obesitas berat ditemukan sebanyak 5% diantara orang-orang yang gemuk.

Selain itu pola penyebaran lemak pria dan wanita memiliki perbedaan. Wanita cenderung menimbun lemaknya di daerah pinggul dan paha, sedangkan pria biasanya menimbun lemak di daerah perut. Dalam pencapaian berat badan yang ideal tidak dapat terlepas dari komponen-komponen badan yang ideal pula yang biasanya dinyatakan dalam persentase terhadap berat badan. Untuk mencapai berat badan ideal perlu diperhatikan komponen badan yang sangat penting, salah satunya prosentase lemak badan dan *Lean Body Weight* (LBW) yaitu berat komponen badan selain lemak. LBW dapat berupa tulang (kerangka), otot, organ, dan cairan ekstraseluler. Sedangkan prosentase lemak (kadar lemak dalam tubuh) merupakan perbandingan prosentase lemak dengan komponen penyusun tubuh (LBW). Pengukuran berat badan ideal dapat diketahui dengan berbagai macam cara seperti menggunakan indeks masa tubuh (IMT) sebagai tolak ukur awal. Adapun cara penilaiannya adalah menggunakan formulasi sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Selanjutnya, hasil perhitungan IMT di konsultasikan dengan tabel berikut :

Status Gizi	Laki-laki	Perempuan
Kurus	< 20.1	<18.7
Normal	20.1-25.0	18.7- 23.8
Obesitas	>30	>28.6
Rata-rata	22.0	20.8

Sumber: Irianto (2007,hlm.74)

Seiring bertambahnya usia, prosentase lemak akan semakin bertambah dikarenakan perubahan metabolisme tubuh dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan ketika kita semakin tua. Maka dari itu dibutuhkan asupan nutrisi yang tepat dan olahraga yang rutin. Semua jenis olahraga memiliki manfaat yang baik jika dilakukan sesuai porsi, namun jika dilihat dari kebutuhannya maka program yang paling tepat untuk menurunkan berat badan dan prosentase lemak adalah olahraga yang bersifat aerobik atau aktivitas fisik yang di dalam prosesnya membutuhkan oksigen sebagai pemecah nutrisi bakar (karbohidrat, lemak dan protein).

Sekarang ini banyak klub kebugaran yang menawarkan berbagai macam program latihan untuk menurunkan berat badan, menurunkan prosentase lemak tubuh serta membentuk badan yang ideal. Kegiatan berolahraga di klub kebugaran sekarang ini bukan lagi menjadi suatu kebutuhan melainkan juga menjadi suatu gaya hidup tersendiri bagi masyarakat Indonesia. Berolahraga di klub kebugaran dapat menjadi gaya hidup karena selain mendapatkan tubuh yang sehat, setiap orang juga dapat memiliki penampilan yang menarik. Program latihan yang cukup diminati masyarakat di klub kebugaran adalah kelas senam.

Senam merupakan terjemahan dari kata gymnastics (Inggris) yaitu “gymnos” bahasa Yunani (Greece) yang artinya telanjang. Karena pada zaman dahulu senam

dilakukan dengan badan telanjang, yang maksudnya agar leluasa melakukan gerakan. Menurut Atmaja (2010,hlm.4-5) :

Dari pengertian senam yang telah dikemukakan oleh para tokoh tersebut dapatlah disimpulkan tentang ciri-ciri senam sebagai berikut : senam merupakan latihan tubuh, artinya latihan untuk seluruh organ tubuh, gerakan-gerakannya selalu dibuat dan diciptakan dengan sengaja dan terencana, gerakan-gerakannya selalu tersusun dan sistematis, gerakan-gerakannya berguna untuk mencapai tujuan seperti : memperbaiki sikap dan gerak, menambah keterampilan, meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, perlombaan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Keragaman jenis senam saat ini digemari oleh seluruh kalangan baik anak-anak, remaja, dan dewasa, karena gerakannya yang variatif diiringi musik yang beragam sehingga menambah semangat pada saat melakukan senam aerobik. Senam aerobik dikategorikan menjadi beberapa jenis, namun yang biasa menjadi konsumsi masyarakat hanya dua jenis yaitu senam aerobik *low impact* dan senam aerobik *high impact*. Senam aerobik *low impac* adalah latihan atau gerakan senam aerobik yang dilakukan secara berkesinambungan kurang lebih selama 60 menit dan aktifitas ini tentu memerlukan asupan oksigen yang lebih untuk menghasilkan energi yang cukup. Gerakan aerobik *low impac* yaitu : single step, double step, v step dan melangkah maju mundur (*mambo, grapevine, cha-cha*). Sedangkan senam aerobik *high impact* perbedaannya hanya pada gerakan kakinya yaitu lompat vertical dengan membuka kedua kaki menjauhi tubuh ke kanan dan ke kiri, mengangkat lutut dan loncat (loncat sergap, *power moves*, split dan juga *twist*). Dalam aerobik *high impact* selain gerakannya yang sedikit berbeda dengan aerobik *low impact* intensitasnyapun berbeda. Namun terkadang kedua jenis senam aerobik ini dapat pula digabung menjadi satu kesatuan gerakan.

Di klub kebugaran juga menawarkan berbagai macam jenis olahraga alternatif yang dapat menurunkan berat badan salah satunya yang sedang menjadi trend di dunia kebugaran saat ini adalah zumba *dance*. Menurut Sumantri (2007) ([asepsumantri.weblog.esaunggul.ac.id/zumba-fitness-trend-olahraga-baru/](http://asepsumantri.weblog.esaunggul.ac.id/zumba-fitness-trend-olahraga-baru/)) menyatakan bahwa :

Zumba berasal dari bahasa kolumbia, *zum-zum* yang artinya gerak cepat. Zumba diciptakan oleh Alberto "beto" Perez, seorang pelatih fitness asal kolumbia. Zumba adalah rangkaian gerak dansa yang menyihir banyak orang untuk ikut bergoyang ini merupakan tradisi afrika dan latin, mulai dari

musik aerobik sampai gerakan tariannya seperti salsa, merengue, mambo, cha-cha, cumbia, flamenco, tango, hip-hop, rumba, calypso dan bachata. Seperti latihan kardio, zumba menimbulkan kontraksi pada otot. Gerakannya yang cepat tidak hanya membakar kalori dan lemak, tapi juga menyehatkan jantung. Gaya tariannya yang berfokus pada pundak, perut, dan pinggul membuat tubuh menjadi kencang dan ideal.

Sebetulnya banyak faktor yang dapat mempengaruhi berat badan, seperti yang dipaparkan dalam *website* <https://id.m.wikipedia.org/wiki/diet> yaitu

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi masa tubuh. Faktor-faktor itu dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup faktor-faktor hereditas seperti gen, regulasi termis, dan metabolisme. Sedangkan faktor eksternal meliputi aktivitas fisik dan asuan makanan. Namun beberapa ahli juga menyatakan bahwa kebiasaan hidup (aktivitas fisik) dan pola makan memegang faktor yang lebih dominan dalam mempengaruhi berat badan seseorang bila dibandingkan dengan faktor internal.

Dalam penelitian ini lebih difokuskan pada aktifitas fisik dibandingkan dengan pengaturan pola makan, namun peneliti tetap mengontrol melalui pemberian pola makan rendah kalori (lihat lampiran 7) dan memberikan konsultasi di tiap akhir pertemuan. Dalam penelitian ini ada kemungkinan bahwa penurunan berat badan dan prosentase lemak tubuh dapat disebabkan oleh pola makan, meskipun peneliti tidak memfokuskannya dengan baik karena banyaknya keterbatasan. Untuk penelitian selanjutnya peneliti telah menyarankan agar pola makan lebih dikontrol dengan mengkarantinakan sampel penelitian, supaya hasil yang didapat menjadi lebih valid.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui bagaimana latihan zumba dapat mempengaruhi penurunan berat badan dan prosentase kadar lemak tubuh jika dibandingkan dengan penelitian yang sudah ada yaitu latihan aerobik *high impact* yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan. Seberapa besarkah perbandingannya, karena jika dilihat dari sistem energi yang digunakan keduanya sama-sama menggunakan sistem energi aerobik yang dapat membakar lemak.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk membuat penelitian tentang zumba *dance*, dengan mengambil judul : **“Perbandingan Latihan Zumba Dance Dengan Aerobik High Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Prosentase Lemak Tubuh “**

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

## B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan zumba *dance* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan?
2. Apakah latihan zumba *dance* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan prosentase lemak tubuh?
3. Apakah latihan aerobik *high impact* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan?
4. Apakah latihan aerobik *high impact* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan prosentase lemak tubuh?
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan zumba *dance* dengan aerobik *high impact* terhadap penurunan berat badan?
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan zumba *dance* dengan aerobik *high impact* terhadap penurunan prosentase lemak tubuh?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang signifikan dari latihan zumba *dance* terhadap penurunan berat badan
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang signifikan dari latihan zumba *dance* terhadap penurunan prosentase lemak tubuh.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik *high impact* terhadap penurunan berat badan.
4. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik *high impact* terhadap penurunan prosentase lemak tubuh.

5. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan zumba *dance* dengan aerobik *high impact* terhadap penurunan berat badan.
6. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan zumba *dance* dengan aerobik *high impact* terhadap persentase lemak tubuh.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dalam semua penelitian sudah barang tentu hasil penelitian tersebut ingin memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, apabila penelitian ini terbukti berarti pada taraf signifikan yang telah ditentukan oleh peneliti, maka yang diharapkan dapat memperoleh manfaat, khususnya bagi peneliti umumnya bagi semua pihak yang memerlukan penelitian ini.

1. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pengaruh latihan zumba *dance* dan latihan aerobik *high impact* terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak tubuh.
2. Menambah informasi kepada masyarakat luas mengenai latihan zumba *dance* dan latihan aerobik *high impact* terhadap penurunan berat badan dan prosentase lemak tubuh.

#### **E. Batasan Penelitian**

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah, maka penulis membatasi masalah penelitiannya sebagai berikut :

1. Penelitian ini adalah meneliti tentang pengaruh latihan zumba *dance* dan aerobik *high impact* terhadap penurunan berat badan dan prosentase lemak tubuh disalah satu pusat kebugaran.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bentuk latihan zumba *dance* dan bentuk latihan aerobik *high impact*.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penurunan berat badan dan prosentase lemak tubuh.

4. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.
5. Sumber data atau populasi adalah masyarakat yang mengikuti kelas senam aerobik *high impact* dan zumba *dance* di UKM senam dan UKM IBAF UPI Bandung

## **F. Struktur Organisasi Penelitian**

Struktur organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti ambil adalah sebagai berikut :

1. Bab I : bab pendahuluan yang meliputi, latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan organisasi skripsi.
2. Bab II : berisikan tentang landasan teori yang mana memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal sebagai berikut : konsep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.
3. Bab III : metode penelitian yang didalamnya meliputi : desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
4. Bab IV : bab ini menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada.
5. Bab V : kesimpulan, implikasi dan rekomendasi tentang hasil penelitian yang sudah dianalisis.