

**ABSTRAK**  
**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT**  
**STRESS PADA MAHASISWA**

Risma Prianti Dewi Pertiwi  
1204377

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia

Nida'ul Hidayah, M.Si.

Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.

Penelitian ini membahas mengenai olahraga yaitu senam zumba terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa. Manfaat olahraga selain meningkatkan kemampuan fungsional juga dapat menurunkan tingkat stress, karena dengan berolahraga dapat mengeluarkan hormon endorphin yang mana hormon ini adalah hormon ketenangan yang keluar secara alami ketika sedang berolahraga. Senam zumba ini adalah gabungan dari senam *aerobic* dan *dance*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam zumba terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, pada anggota UKM *Ideal Body and Fitness* (IBAF) 10 orang dan mahasiswa yang tidak mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) 10 orang sebagai kelas kontrol. Instrumen yang digunakan peneliti adalah angket *Hamilton Anxiety Rating Scal* (HARS) yang terdiri dari 14 pertanyaan yang mencakup tentang perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatic, gejala respirasi, gejala-gejala kardiovaskular, gejala gastrointestinal, gejala urinaria, gejala otonom, gejala tingkah laku. Hasil penelitian diperoleh bahwa kelompok senam zumba mengalami penurunan 11,30% sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 9,50%. Dapat disimpulkan bahwa senam zumba memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa.

Kata kunci: *aerobic, zumba dance, stress*,  
Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan, FPOK UPI, 2012

**ABSTRACT**  
**THE INFLUENCE**  
**OF GYMNASTICS LEVEL DECLINE ZUMBA STRESS ON COLLEGE**  
**STUDENTS**

Risma Prianti Dewi Pertiwi  
1204377

*Faculty Of Sports And Health*  
*Indonesia University Of Education*

Nida'ul Hidayah M.Si.  
Drs. Dadan Mulyana, M. Pd.

This research discusses about the sport of gymnastics, namely zumba decline rate of stress on students. The benefits of sports in addition to enhancing functional can also lower the level of stress, because exercising can dispense the hormone endorphin which this hormone is a hormone of serenity that comes out naturally when you're exercising. This is a combination zumba calisthenics from gymnastics and aerobic dance. The purpose of this research is to know the influence of gymnastics zumba decline rate of stress on students. Research methods used in this research is a method of experimentation with sampling purposive sampling technique, at the UKM members of Ideal Body and Fitness (IBAF) 10 people and students who do not follow the student activity units (UKM) 10 people as the class of the control. The instruments used are the researchers now Hamilton Anxiety Rating Scal (HARS) consisting of 14 questions that encompassed about feelings ansietas, tension, fear, sleep disturbances, impaired intellect, feelings of depression, symptoms of somatic, respiratory symptoms, cardiovascular symptoms, gastrointestinal symptoms, symptoms of autonomic symptoms, urinaria, symptomatic behavior. The research results obtained that the group gymnastics zumba experience decreased 11.30% while the control group only experienced a decrease of 9.50%. It can be concluded that gymnastics zumba give effect on the decrease in the level of stress on students.

Key words: aerobic dance, zumba, stress,  
Coaching Education Majors, FPOK UPI, 2012