

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA STRONG DAN ZUMBA FITNES TERHADAP PENINGKATAN AGILITY TUBUH**

**Reni Puspitasari  
1401866**

**Pembimbing: Dr. dr. Imas Damayanti, M.kes  
Dra. Yati Ruhayati, M.Pd**

*Agility* merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, untuk itu ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan program latihan untuk kelincahan yaitu harus dilakukan dengan berulang-ulang dengan usaha maksimal serta dengan istirahat yang cukup. Zumba merupakan bentuk dari penerapan dari metode HIIT (*High Intensity Interval Training*), yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga sangat membantu dalam mengintegritaskan komponen dasar kebugaran daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *agility* tubuh setelah diberi program olahraga zumba strong dan zumba fitnes. Sampelnya adalah mahasiswa Ilmu keolahragaan angkatan 2016 dan angkatan 2017 yang berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik *Two-Stage Random Sampling*. Pengambilan data menggunakan *Side-Step Test*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Quasi Eksperimen* dengan desain *Pre-test Post-test Control Group Design*. Analisis penelitian ini menggunakan analisis *Paired Sampel T-Test* dan *Independent Sample T-Test* dari software SPSS versi 22. Hasil analisis data diketahui olahraga zumba strong memperoleh nilai  $p=0,000 < 0,05$  dan olahraga zumba fitnes memperoleh nilai  $p=0,003 < 0,05$ . Hasil keputusan berdasarkan uji hipotesis yang menunjukkan signifikansi ( $p < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak, yaitu terdapat pengaruh olahraga zumba strong dan zumba fitnes terhadap peningkatan *agility* tubuh.

Kata Kunci: *agility* tubuh, olahraga zumba, zumba *fitness*, zumba *strong*.

## **ABSTRACT**

### **EFFECTS OF SPORTS ZUMBA STRONG AND ZUMBA FITNES ON IMPROVING AGILITY BODY**

**Reni Puspitasari  
1401866**

**Adviser:**      **Dr. dr. Imas Damayanti, M.kes**  
**Dra. Yati Ruhayati, M.Pd**

Agility is the ability to change the direction and position of the body quickly without losing balance, for that there are some things that need to be considered in implementing the exercise program for agility that must be done repeatedly with maximal effort and with adequate rest. Zumba is a form of application of HIIT (High Intensity Interval Training) method, ie cardio exercise performed in a short time with high intensity, so it is very helpful in integrating the basic components of cardiorespiratory fitness fitness, muscle strength, and flexibility. This study aims to determine the increase in body agility after being given a zumba exercise program and zumba fitness. The sample is a student of Sports Science in class of 2016 and force of 2017 which amounted to 30 people using Two-Stage Random Sampling technique. Data collection using Side-Step Test. The research method used in Quasi Experimental method with Pre-test Post-test Design Group Design. This research analyzes using Paired Samples T-Test and Independent Sample T-Test from SPSS version 22 software. . The result of data analysis is known that zumba strong sport get p value = 0.000 <0,05 and zumba fitness sport get p value = 0,003 <0,05. Result of decision based on hypothesis test which show significance ( $p = <0,05$ ), then  $H_0$  rejected, that is there influence of zumba strong sport and zumba fitness to increase body agility.

Keywords: body agility, zumba Sports, zumba *fitness*, zumba *strong*