

PERBANDINGAN PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA DAN *CARDIO*
DANCE TERHADAP KEKUATAN OTOT

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana sains
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Intan Yulismi

NIM 1500611

DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN REKREASI
PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2019

=====

**Perbandingan Pengaruh Olahraga Zumba Dan *Cardio Dance*
Terhadap Kekuatan Otot**

Oleh
Intan Yulismi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Intan Yulismi 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2019

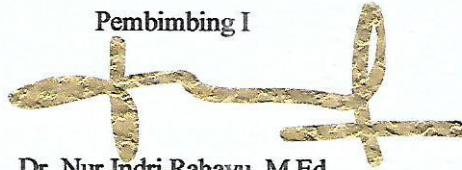
Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

INTAN YULISMI

PERBANDINGAN PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA DAN
CARDIO DANCE TERHADAP KEKUATAN OTOT

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed
NIP. 19811019 200312 2 001

Pembimbing II



Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes
NIP. 19800721 200604 2 001

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
FPOK UPI



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.
NIP. 19681220 199802 2 001

ABSTRAK
**PERBANDINGAN PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA DAN CARDIO
DANCE TERHADAP KEKUATAN OTOT**

Intan Yulismi

NIM. 1500611

Dosen Pembimbing I : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.

Dosen Pembimbing II : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

Olahraga Zumba dan *cardio dance* merupakan olahraga aerobik yang populer saat ini yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbandingan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *pretest posttest control grup*. Sampel pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif keperawatan UPI yang berjumlah 30 orang terdiri dari 15 orang kelompok zumba dan 15 orang kelompok *cardio dance* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu *hand grip* untuk mengukur kekuatan otot tangan, *core stability* untuk mengukur kekuatan otot perut dan *leg press* untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Prosedur penelitian *pretest* mengukur kekuatan otot tangan, otot perut, dan otot tungkai, *treatment* olahraga zumba, *cardio dance* dan *posttest* mengukur kekuatan otot tangan, otot perut dan otot tungkai, dengan hasil terdapat peningkatan. Analisis data dengan *Paired Sampel T-Test* dan *Independen Sampel T-Test*. Hasil analisis data menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot dan tidak terdapat perbedaan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu berharap penelitian selanjutnya bisa mengembangkan dengan membandingkan sampel yang level pemula dan level mahir, serta menambah jumlah sampel.

Kata Kunci : zumba, *cardio dance*, kekuatan otot

ABSTRACT
EFFECT COMPARISON OF ZUMBA AND CARDIO DANCE ON
MUSCLE STRENGTH

Intan Yulismi

NIM. 1500611

Dosen Pembimbing I : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.

Dosen Pembimbing II : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

Zumba and cardio dance are popular aerobic sports nowadays that are beneficial for maintaining health and physical fitness. This study aims to test the comparison of the effects of Zumba and cardio dance on muscle strength. The method used in this study is a quasi-experimental with pretest, posttest and control group design. The sample in this study were 30 active nursing students consisting of 15 in Zumba group and 15 in the cardio dance group with using purposive sampling. The instruments used in this study are hand grip to measure hand muscle strength, core stability to measure abdominal muscle strength and leg press to measure leg muscle strength. The procedure of pretest research measures the strength of the hand muscles, abdominal muscles, and leg muscles, zumba exercise treatment, cardio dance and posttest measures the strength of the hand muscles, abdominal muscles and leg muscles, with the results of an increase. Data analysis with Paired Sample T-Test and Independent T-Test Samples. The results of the data analysis revealed that there was a significant effect of zumba and cardio dance on muscle strength and there was no difference in the effect of zumba and cardio dance on muscle strength. The recommendation of this study is to hope that further research can develop by comparing samples from beginner and advanced levels, and increasing the number of samples.

Keywords : Zumba, cardio dance, muscle strength

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I

PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5

BAB II

KAJIAN TEORI	8
2.1 Olahraga Zumba	8
2.2 Jenis-Jenis Olahraga Zumba	9
2.3 Variasi Gerakan Olahraga Zumba	10
2.4 <i>Cardio Dance</i>	11
2.5 Kekuatan Otot	12
2.6 Pengaruh Olahraga Zumba Terhadap Kekuatan Otot	14
2.7 Pengaruh <i>Cardio Dance</i> Terhadap Kekuatan Otot	17
2.8 Penelitian Terdahulu yang Relevan	22
2.9 Posisi Teoriti	24
2.10 Hipotesis	24

BAB III

METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Partisipan	27
3.3 Populasi dan Sampel	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	27
3.4 Instrumen Penelitian	28
3.5 Prosedur Penelitian	29
3.6 Analisis Data	34
3.6.1 Deskriptif Data	34
3.6.2 Uji Normalitas Data	34
3.6.3 Uji Homogenitas	34
3.6.4 Uji Hipotesis	34

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Temuan Penelitian.....	36
4.2 Analisis Inferensi	37
4.2.1 Uji Normalitas	37
4.2.2 Uji Homogenitas.....	40
4.2.3 Uji Hipotesis	41
4.2.3.1 Pengaruh Olahraga Zumba dan <i>Cardio Dance</i> Terhadap Kekuatan Otot	41
4.2.3.2 Perbedaan Pengaruh Olahraga Zumba dan <i>Cardio Dance</i> Terhadap Kekuatan Otot	43
4.3 Pembahasan Temuan Penelitian	44
4.3.1 Olahraga Zumba Terhadap Kekuatan Otot	44
4.3.2 Olahraga <i>Cardio Dance</i> Terhadap Kekuatan Otot	46
4.3.3 Perbedaan Pengaruh Olahraga Zumba dan <i>Cardio Dance</i> Terhadap Kekuatan Otot	47

BAB V

SIMPULAN.....	48
5.1 Simpulan.....	48
5.2 Implikasi	48
5.3 Rekomendasi.....	49

Daftar Rujukan.....	50
Buku Dan Artikel Jurnal	50
Sumber Online Dan Lainnya	51

Lampiran-Lampiran.....	52
Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian.....	52
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	56
Lampiran 3. Daftar Hadir Zumba	57
Lampiran 4. Daftar Hadir <i>Cardio Dance</i>	58
Lampiran 5. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Zumba dan <i>Cardio Dance</i>	59
Lampiran 6. Surat Keterangan Penetapan Judul dan Pembimbing	61
Lampiran 7. Kartu Bimbingan.....	64
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	67
Lampiran 9. Surat Peminjaman Alat.....	68
Lampiran 10. Surat Peminjaman Tempat.....	69
Lampiran 11. Hasil <i>Output</i> Uji Deskriptif Data	70
Lampiran 12. Uji Normalitas.....	77
Lampiran 13. Uji Homogenitas	78
Lampiran 14. Uji Independent.....	79
Lampiran 15. Uji Paired Sampel T-test	80
Lampiran 16. Riwayat Hidup	81

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Olahraga Zumba Dan <i>Cardio Dance</i>	21
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	22
Tabel 3.1 Desain <i>PretestPosttest Control Grup</i>	26
Tabel 4.1 Tabel Hasil Deskripsi Data Kemampuan Kekuatan Otot.....	36
Tabel 4.2 Tabel Hasil Uji One Sample Kolmogorov Smirnov	38
Tabel 4.3 Tabel Hasil Uji Leavene's Test Equality of Variances	40
Tabel 4.4 Tabel Hasil Uji Hipotesis Paired Sampel T- test	41
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis Independen Sampel T-test.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	24
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran-Lampiran	52
Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian.....	52
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	56
Lampiran 3. Daftar Hadir Zumba	57
Lampiran 4. Daftar Hadir <i>Cardio Dance</i>	58
Lampiran 5. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Zumba dan <i>Cardio Dance</i>	59
Lampiran 6. Surat Keterangan Penetapan Judul dan Pembimbing	61
Lampiran 7. Kartu Bimbingan.....	64
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	67
Lampiran 9. Surat Peminjaman Alat.....	68
Lampiran 10. Surat Peminjaman Tempat.....	69
Lampiran 11. Hasil <i>Output</i> Uji Deskriptif Data	70
Lampiran 12. Uji Normalitas.....	77
Lampiran 13. Uji Homogenitas	78
Lampiran 14. Uji Independent.....	79
Lampiran 15. Uji Paired Sampel T-test	80
Lampiran 16. Riwayat Hidup	81

Daftar Rujukan

1. Buku Dan Artikel Jurnal

- Andre Gunawan, Hedison Polii, Damajanty H. C. Pengemanan. (2015) *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014*. Di akses melalui <http://www.unud.ac.id>
- Davis, S. E. (2008). Editors (2nd ed ; F GREGORY B. DWYER, PHD FACSM SHALA E DAVIS, PHD, ed. ACMS's Publications Committee Chair Jeffrey L Roitman, EdD, FACSM ACSM Group Publisher. D. Mark Robertson C.
- Delextrat. A. Anne dkk.(2016). Sebuah Intervensi Latihan Zumba Untuk Meningkatkan Kebugaran aerobik dan Psikologis Kesejahteraan Perempuan Sehat. *Journal of Physical Health and Activity*. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2014-0535>
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*, Edisi II. Yogyakarta : Andi Offset
- Donath. Lars. dkk..(2014). Efek dari latihan Zumba pada fungsi kardiovaskular dan neuromuskuler pada mahasiswi. *European Journal of Science Sport*. <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2013.866168>
- Fraenkel, J. R, Wallen, N. E , & Hyun, H. H. (1932). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed). McGraw-Hill
- Emilia. Vassilopoulou, dkk. Is Zumba Fitness Effective to Manage Overweight without Dietary Intervention: University of Nicosia Cyprus
- Giriwijoyo, Y.S.Santosa. (2005). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan untuk Prestasi*. Bandung : FPOK UPI
- Handayani, Selfi. Dkk (2001). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dan high impact Terhadap Massa dan Kekuatan Otot*. Yogyakarta : Ilmu Kedokteran Dasar dan Biomedis UGM
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik (Untuk Atlet dan Kesehatan)*. Bandung:FPOK UPI
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, C.V. Tambak Kusuma, Jakarta
- Keating, XD, Guan, J., Pinero, JC, & Jembatan, DM (2005). Sebuah meta-analisis dari mahasiswa ' aktivitas perilaku fisik. *Journal of American College Health*, 54, 116 - 126. doi: 10,3200 / JACH.54.2.116
- Meganingrum. Frisca. (2016). *Pengaruh Latihan Lompat Tali Jantung Sehat Terhadap Perubahan Denyut Nadi Dan Tekanan Darah* . Semarang : UNNES
- Nasrulloh, Ahmad. (2011). *Pengaruh Latihan Circuit Weights Training Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot*. Yogyakarta : FIK UNY
- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual* (4th ed.). Allen & Unwin Book Publishers.
- Porcari, John P. Dkk. (2012). ZUMBA : Is the “fitness-party” a good workout ?. [Online]. Diakses dari <http://www.jssm.org>
- Prativi , Gilang Okta, soegiyanto, Sutardji. (2013) *Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Semarang : UNNES

- Rochmatullah, Mochammad Chidrir. (20). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas. (Studi Pada Atlet Putri Indonesia Muda Gresik). Surabaya : UNESA
- Setiawan, Kalis Prima. (2016). Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode *Set System* Terhadap Kekuatan Otot, *Hypertrophy* Otot, dan Fleksibilitas Member Fitness Center Club Arena Hotel Ibis Malioboro Yogyakarta. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pengertian Populasi dan Sample*
- Suherman, Adang dan Nur Indri Rahayu. (2015). *Metode Penelitian untuk Ilmu Keolahragaan*. Bandung : FPOK UPI
- Sukamti, Endang Rini. Dkk (2016). Jurnal Olahraga Prestasi [Online] Diakses melalui <https://media.neliti.com/media/publications/>
- Wijaya, Ricky. (2013) BAB III Metode Penelitian. [Online]. Diakses dari <http://digilib.unila.ac.id/10355/16/BAB%20III.pdf>
- Williams, Wilkins. (2007). American College of Sports Medicine-ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment

2. Sumber Online Dan Lainnya

- Anisa. (2015). Mengenal Zumba. [Forum Online]. Diakses melalui <http://www.sehatmagz.com/fitness-exercise/mengenal-zumba/>
- Arini. 2013. Zumba : Ramah Untuk Semua Usia.[Forum Online] Diakses melalui www.femina.co.id/isu.wanita/kesehatan/zumba.ramahuntuk.semua.usia/05/005/216,
- Duniafitness.com.2012. Asyiknya Membakar Lemak Dengan Senam Zumba. Diakses melalui <http://duniafitness.com/fitness-for-women/>
- Jiwasraya Magazine edisi XI. 2013. sehat dan seksi berkat zumba dance.
- Kiesa. Yumara. (2017). Sejarah Dan Arti Nama Senam Zumba . [Forum Online]. Diakses melalui <http://www.uabankir.com/sport/inilah-sejarah-dan-arti-nama-senam-zumba/>
- Liza Natalia. 2014. Zumba Fitness. <http://lizanataliaarena.com.snelsite.nl>
- Malmsteen, Maman. (2016). Cardio Dance Olahraga yang Bikin Tubuh Sehat dan Semangat.[Online] Diakses melalui <https://www.mamansoleman.net/2016/08/cardio-dance-olah-raga-yang-bikin-tubuh.html>
- Rofiah, Fikrotur. (2014). Eureka Pendidikan. [Forum Online]. Diakses melalui <https://www.eurekapedidikan.com/2014/12/hipotesis-penelitian.html>