

PERBANDINGAN PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA DAN *CARDIO*
DANCE TERHADAP FLEKSIBILITAS DAN DAYA TAHAN OTOT

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sains
Program Studi Ilmu Keolahragaan



oleh

Hanny Hardiyani
NIM 1507526

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019

**Perbandingan Pengaruh Olahraga Zumba Dan *Cardio Dance*
Terhadap Fleksibilitas Dan Daya Tahan Otot**

Oleh
Hanny Hardiyani

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

© Hanny Hardiyani 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.

HANNY HARDIYANI

PERBANDINGAN PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA DAN
CARDIO DANCE TERHADAP FLEKSIBILITAS DAN DAYA
TAHAN OTOT

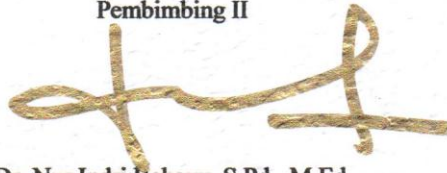
disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Mengetahui

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 FLEKSIBILITAS DAN DAYA TAHAN OTOT**

Hanny Hardiyani

NIM. 1507526

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

Dosen Pembimbing II : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh olahraga zumba dan cardio dance terhadap peningkatan fleksibilitas dan daya tahan otot. Metode pada penelitian ini yaitu quasi eksperimen dengan *pretest and posttest control group design*. Sampel yang digunakan yaitu mahasiswa Keperawatan UPI sebanyak 30 orang yang dibagi kedalam dua kelompok yang masing-masing anggotanya 15 orang, yaitu kelompok pertama diberi perlakuan olahraga zumba dan kelompok kedua diberikan perlakuan olahraga *cardio dance* dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes fleksibilitas dengan *sit and reach* dan daya tahan otot dengan tes *sit up*. Analisis data menggunakan *paired sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*. Hasil analisis data dalam uji *paired sample T-Test* menyatakan terdapat pengaruh olahraga zumba dan cardio dance terhadap peningkatan fleksibilitas dan daya tahan otot. Kemudian dalam uji *Independent Sample T-Test* pada penelitian ini menyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap peningkatan fleksibilitas dan daya tahan otot. Rekomendasi dari peneliti yaitu penelitian selanjutnya bisa menggunakan sampel yang sudah mahir dan yang pemula supaya dapat dibandingkan tingkat kebugaran fisiknya.

Kata kunci: zumba, *cardio dance*, fleksibilitas, daya tahan otot

ABSTRACT
EFFECT COMPARISON OF ZUMBA AND CARDIO DANCE ON
FLEXIBILITY AND MUSCLE ENDURANCE

Hanny Hardiyani

NIM. 1507526

Supervisor I : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

Supervisor II : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Pd.

The purpose of this study is there are differences in the influence of Zumba and cardio dance on increasing flexibility and muscle endurance. The method used in this study is quasi-experimental with pretest and posttest control group design. The sample used was 30 UPI Nursing students divided into two groups of 15 members, the first group was given the treatment zumba and the second group the treatment cardio dance each with the purposive sampling. The instrument used in this study are flexibility test with sit and reach and muscle endurance with sit up test. Analysis of data used Paired Sample T-Test and Independent Sample T-Test. The results of this study were analyzed with Paired Sample T-Test that there is effect of zumba and cardio dance influence to increased on flexibility and muscle endurance. Later in Independent Sample T-Test on the research that there is insignificant between is no difference in the influence of Zumba and cardio dance on flexibility and muscle. Recommendations from the study are hoping further research can use samples that have already advanced and begginers in order to compare the physical fitness level.

Keywords: Zumba, cardio dance, flexibility, muscle endurance

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
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	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5

BAB II

KAJIAN TEORI	7
2.1 Olahraga Zumba	7
2.1.1 Variasi gerakan zumba	8
2.1.2 Jenis-Jenis Olahraga Zumba	9
2.1.3 Manfaat Olahraga zumba	10
2.2 <i>Cardio Dance</i>	11
2.3 Program Latihan Olahraga Zumba dan <i>Cardio Dance</i>	13
2.4 Kebugaran Jasmani	15
2.5 Fleksibilitas	17
2.6 Daya Tahan Otot	20
2.7 Penelitian Relevan	21
2.8 Posisi Teoritis	25
2.9 Hipotesis Penelitian	26

BAB III

METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Partisipan	28
3.3 Populasi dan Sampel	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel	28
3.4 Instrumen Penelitian	29
3.5 Prosedur Penelitian	31
3.6 Analisis Data	36
3.6.1 Deskriptif Data	36
3.6.2 Uji Normalitas Data.....	36
3.6.3 Uji Homogenitas Data	36
3.6.4 Uji Hipotesis	36

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Temuan Penelitian	38
4.1.1 Deskriptif data	38
4.2 Analisis Inferensi	39
4.2.1 Uji Normalitas Data	39
4.2.2 Uji Homogenitas	40
4.2.3 Uji Hipotesis	41
4.2.3.1 Analisis Temuan Pengaruh Olahraga Zumba Terhadap Fleksibilitas dan daya tahan otot	41
4.2.3.2 Analisis Temuan Pengaruh Olahraga Cardio Dance Terhadap Fleksibilitas dan daya tahan otot	42
4.2.3.3 Analisis Temuan Perbedaan Pengaruh Olahraga Zumba dan Cardio Dance Terhadap Fleksibilitas dan Daya Tahan Otot.....	42
4.3 Pembahasan Temuan Penelitian	43
4.3.1 Olahraga Zumba dan Cardio Dance Terhadap Fleksibilitas	43
4.3.2 Olahraga Zumba dan Cardio Dance Terhadap Daya Tahan Otot	44
4.3.3 Olahraga Zumba dan Cardio Dance Terhadap Fleksibilitas dan Daya Tahan Otot	45

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	47
5.1 Simpulan	47
5.2 Implikasi	47
5.3 Rekomendasi	47

Daftar Rujukan

1. Buku dan Artikel Jurnal	49
2. Sumber online dan bentuk lain	50

Lampiran-Lampiran

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian	52
Lampiran 2. Absensi Zumba	58
Lampiran 3. Absensi <i>Cardio Dance</i>	59
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	60
Lampiran 5. Hasil Output Analisis Data Deskriptif tentang hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> tes fleksibilitas dan daya tahan otot (kelompok zumba dan <i>cardio dance</i>)	61
Lampiran 6. Uji Normalitas	71
Lampiran 7. Uji Homogenitas	71
Lampiran 8. Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	72
Lampiran 9. Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	73
Lampiran 10. Surat Keputusan.....	74
Lampiran 11. Kartu Bimbingan	77
Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian	80
Lampiran 13. Surat Peminjaman Alat	81
Lampiran 14. Surat Peminjaman Tempat.....	82

Lampiran 15. Riwayat Hidup	83
----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Contoh latihan 3 kali per minggu.....	14
Tabel 2.2. Tabel Penelitian Relevan	22
Tabel 3.1. Desain <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	27
Tabel 4.1. Deskripsi Data Hasil Pretest-Posttest Fleksibilitas dan daya tahan otot	38
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Data	39
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas Data	40
Tabel 4.4. Hasil Uji Hipotesis <i>Paired Sample T- Test</i> Data pengaruh Zumba terhadap Fleksibilitas dan daya tahan otot.....	41
Tabel 4.5. Hasil Uji Hipotesis <i>Paired Sample T- Test</i> Data pengaruh Cardio Dance terhadap Fleksibilitas dan daya tahan otot	42
Tabel 4.6. Hasil Uji Hipotesis Independent Sample T-Test pengaruh olahraga Zumba dan Cardio Dance Terhadap Fleksibilitas dan Daya tahan otot	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Tes <i>Sit and Reach</i>	29
Gambar 3.2. Tes <i>Sit Up</i>	30
Gambar 3.3. Prosedur Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran-Lampiran	52
Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian	52
Lampiran 2. Absensi Zumba	58
Lampiran 3. Absensi <i>Cardio Dance</i>	59
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	60
Lampiran 5. Hasil Output Analisis Data Deskriptif tentang hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> tes fleksibilitas dan daya tahan otot (kelompok zumba dan <i>cardio dance</i>)	61
Lampiran 6. Uji Normalitas	71
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	71
Lampiran 8. Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	72
Lampiran 9. Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	73
Lampiran 10. Surat Keputusan.....	74
Lampiran 11. Kartu Bimbingan	77
Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian	80
Lampiran 13. Surat Peminjaman Alat.....	81
Lampiran 14. Surat Peminjaman Tempat.....	82
Lampiran 15. Riwayat Hidup.....	83

Daftar Rujukan

1. Buku dan Artikel Jurnal:

- Arini, (2013). *Zumba: Ramah Untuk Semua Usia*. [online] Diakses melalui <http://www.femina.co.id/isu.wanita/jkesehatan/zumba.ramahuntuk.semua.usia/05/005/21>
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Pranasari, N., Fisiologi, L., Kedokteran, F., Jenderal, U., ... Test, S. (2016). *Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas Aerobic Dance Increase the Cardiorespiratory Endurance and Flexibility*. 29(1), 69–73.
- Communications, S. (2011). *Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults : Guidance for Prescribing Exercise*. 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>
- Davis, S. E. (2008). *EDITORS* (2nd ed.; F. GREGORY B. DWYER, PHD, FACSM SHALA E. DAVIS, PHD, ed.). ACSM's Publications Committee Chair: Jeffrey L. Roitman, EdD, FACSM ACSM Group Publisher: D. Mark Robertson C.
- Domene, P. A., Moir, H. J., Pummell, E., & Easton, C. (2016). Salsa dance and Zumba fitness: Acute responses during community-based classes. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2), 190–196. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.004>
- Donath, L., Roth, R., Hohn, Y., Zahner, L., & Faude, O. (2014). The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 569–577. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.866168>
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Edisi II. Yogyakarta: Andi Offset.
- Faizati Karim. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga*. Diakses dari <http://dinkessulsel.go.id/new/images/pdf/panduan%20kesehatan%20olahraga.pdf> pada tanggal 14 Juni 2013
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education. Second Edition*. McGraw-Hill.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Gilang Ramadhan, Entan Saptani, T. S. (2017). Meningkatkan Rangkaian Gerak Lompat Tinggi Melalui Metode Jigsaw Dan Pembelajaran Yang Dikemas Dalam Bentuk Permainan. *S P O R T I V E*, 2(1), 61.
- Giriwijoyo, H. Y. . S. (2009). *Pengantar ilmu faal olahraga*. 1–525.
- Gunawan, A. (2015). *KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI ANGKATAN 2014*. 3(April), 1–5.
- Handyani; Lintong, Fransiska;Rumampuk, J. F. (2016). Pengaruh Aktivitas Berlari Terhadap Tekanan Darah dan Suhu Pada Pria Dewasa Normal. *Jurnal E-Biomedik (eBm)*, 4, 4.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek.Aspek Psikologis dalam Coaching*. C.V Tambak Kusuma, Jakarta
- Harsono (2016). *Buku Latihan Kondisi Fisik (Untuk Atlet dan Kesehatan)*.

hal : 85-87

- Kattenstroth, J.C. at al., (2013). *Six Months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions*, 5,5.
- Kekuatan, T., Daya, D. A. N., & Otot, T. (2009). *No Title*. (6).
- Kelas, A., & Sekolah, D. A. N. (2013). *PERBEDAAN PENGARUH HASIL LATIHAN KELENTUKAN TOGOK MENURUT JENIS KELAMIN*. 9(April), 38–46.
- Lane, J., Mikelson, K. S., Sharkey, P., & Wissoker, D. (2003). Pathways to Work for Low-Income Workers: The Effect of Work in the Temporary Help Industry. *Journal of Policy Analysis and Management*, Vol. 22, pp. 581–598. <https://doi.org/10.1002/pam.10156>
- Ljubojević, A., Jakovljević, V., & Popržen, M. (2014). Effects of Zumba Fitness Program on Body Composition of Women. *Sportlogia*, 10(1), 29–33. <https://doi.org/10.5550/sgia.141001.en.0041>
- Lubis, H. M., & Sulastri, D. (2015). *Artikel Penelitian Hubungan Indeks Massa Tubuh dan dengan Ketahanan Otot dan Kekuatan Ketahanan Fleksibilitas pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2013*. 4(1), 142–150.
- Medika, M., Noor, Z., & Huda, A. N. (2011). *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani terhadap Fleksibilitas Sendi pada Wanita Usia 45-50 Tahun The Effect of Physical Exercise to Articulation Flexibility*. 11(1), 25–30.
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *JOURNAL SPORT AREA*, 3(1), 70. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual* (4th ed.). Allen & Unwin Book Publishers.
- Penjual, T., Kepadatan, T., & Pada, L. (2015). *1, 2, 2. 1*, 391–400.
- Perez, B. & Greenwood-Robinson, M. (2009). *Zumba: Ditch the workout, join the party! The Zumba weight loss program*. New York, NY: Maggie Greenwood-Robinson
- Prativi, G. O., & Artikel, I. (2013). *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2(3), 32–36.
- Suherman, Adang, Nur Indri Rahayu. (2015). *Metode Penelitian untuk Ilmu Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI
- Sumosardjono, S.(1989). *Olahraga dan Kesehatan*.
- Wells, K. F., & Dillon, E. K. (2013). *Research Quarterly . American Association for Health , Physical Education and Recreation The Sit and Reach — A Test of Back and Leg Flexibility*. (December 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/10671188.1952.10761965>
- Wuisantono, D. C., Rattu, J. A., & Polii, H. (2015). Pengaruh Senam Zumba terhadap Kadar Asam Urat pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2014. *E-Biomedik (eBM)*, 3(2), 651–655.

2. Sumber Online dan Bentuk lain:

- Duniafitness. (2012). *Asyiknya Membakar Lemak Dengan Senam Zumba*. Diakses melalui <http://duniafitness.com/fitness-for.women/>

- Jiwasraya Magazine, (2013) . Edisi XI. Sehat dan seksi berkat zumba dance.
- Maman. (2016). *Cardio Dance* Olahraga Yang Bikin Tubuh Sehat dan Semangat. [online]. Diakses dari <https://www.mamansoleman.net> › Kesehatan
- Pocari, Jhon P.dkk. (2012) ZUMBA: Is the “ fitness-party” a good workout? .[online]. Diakses dari: <https://www.jssm.org>.
- Wood R, (2008). "Sit Up Test: Testing your fitness at home." [Online] <https://www.topendsports.com/testing/tests/home-situp.htm>. [diakses 23 april 2019].
- WHO. (2010). *Infant Mortality*. World Health Organizer.
- Yana, Y. (2017). Manfaat Zumba Bagi Kesehatan. .[Forum online]. Diakses dari <https://manfaat.co.id/manfaat-zumba-dance>