

**PERBANDINGAN PENGARUH ZUMBA FITNESS DAN CARDIO DANCE
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR**

SKRIPSI

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



Oleh :

Crusita Nur Azizah

1505606

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

2019

**PERBANDINGAN PENGARUH ZUMBA FITNESS DAN CARDIO DANCE
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR**

Oleh:
Crusita Nur Azizah

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

© Crusita Nur Azizah 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2019

Hak Cipta dilindungi undang – undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBANDINGAN PENGARUH ZUMBA FITNESS DAN
CARDIO DANCE TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN
KARDIOVASKULAR**

Crusita Nur Azizah
1505606

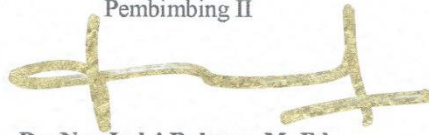
Disetujui dan Disahkan Oleh:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dr. Nur Indri Rahayu, M. Ed.
NIP. 198110192003122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D
NIP. 196812201998022001

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH ZUMBA FITNESS DAN CARDIO DANCE TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR

Crusita Nur Azizah

NIM. 1505606

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

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh *zumba fitness* dan *cardio dance* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular. Dalam penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan bentuk desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang mahasiswi aktif Keperawatan FPOK UPI. Dari 40 orang populasi diambil 30 orang untuk menjadi sampel, karena sampel yang diambil oleh peneliti memiliki kriteria khusus yaitu berjenis kelamin perempuan, berusia 18-20 tahun dan memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sebanyak 30 orang sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok pertama diberi perlakuan *zumba fitness* dan kelompok kedua diberi perlakuan *cardio dance* sebanyak 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Bleep Test. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-test* dan uji *Mann-Whitney U-Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *zumba fitness* dan *cardio dance* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular tetapi *cardio dance* memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular daripada *zumba fitness*. Berdasarkan hal tersebut peneliti merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya menggunakan sampel dengan nilai daya tahan kardiovaskular yang sedang untuk mengetahui apakah peningkatan daya tahan

kardiovaskular pada sampel dengan daya tahan kardiovaskular sedang akan sama dengan sampel daya tahan kardiovaskular rendah.

Kata Kunci: *Cardio Dance, Zumba Fitness, Daya Tahan Kardiovaskular.*

ABSTRACT

COMPARISON OF THE EFFECT OF ZUMBA FITNESS AND CARDIO DANCE ON CARDIOVASCULAR ENDURANCE IMPROVEMENT

Crusita Nur Azizah

NIM. 1505606

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

Advisor II : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.

This study aims to examine the differences in the effect of zumba fitness and cardio dance on improving cardiovascular endurance. In this study using the quasi experimental method with the form of Pretest-Posttest Control Group Design. The population in this study amounted to 40 FPOK UPI nursing students. Of the 40 people, 30 people were taken as samples, because samples taken by researchers had specific criteria, the criteria is a female sex, aged 18-20 years and had low cardiovascular endurance. The sampling technique used in this study was purposive sampling. In this study 30 samples were divided into 2 groups, the first group was treated with zumba fitness and the second group was given cardio dance treatment for 16 meetings. The instrumen used in this study was the Bleep Test. Data analysis using Paired Sample T-test and Mann-Whitney U-Test. The results of this study indicate that zumba fitness and cardio dance have a significant influence on increasing cardiovascular endurance but cardio dance has a more effective influence on increasing cardiovascular endurance than zumba fitness. Based on this, the researcher recommends that further research should use a sample with moderate cardiovascular endurance values to find out whether increasing cardiovascular fitness in moderate cardiovascular fitness will be the same as a low cardiovascular endurance sample and using heart rate sensor technology when training to determine what intensity has a big influence on improving cardiovascular endurance.

Keywords: *Cardio Dance, Zumba Fitness, Cardiovascular Endurance.*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I

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

BAB II

KAJIAN TEORI	8
2.1 Teori Yang Relevan	8
2.1.1 Olahraga <i>Zumba</i>	8
2.1.1.1 Jenis-Jenis Olahraga <i>Zumba</i>	9
2.1.1.2 Variasi Gerakan Olahraga <i>Zumba</i>	11
2.1.1.3 Manfaat Olahraga <i>Zumba</i>	14
2.1.2 <i>Cardio Dance</i>	15
2.1.2.1 Manfaat <i>Cardio Dance</i>	15
2.1.3 Latihan	16
2.1.3.1 Prinsip FITT	16
2.1.4 Daya Tahan Kardiovaskular	17
2.1.4.1 Norma Daya Tahan Kardiovaskular	18
2.2 Penelitian Yang Relevan	19

2.3 Hipotesis	25
2.4 Posisi Teoritis	25

BAB III

METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Partisipan	27
3.3 Populasi dan Sampel	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel	28
3.4 Instrumen Penelitian	29
3.4.1 Bleep Test	30
3.5 Prosedur Penelitian	33
3.6 Analisis Data.....	38

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Temuan Hasil Penelitian	40
4.1.1 Uji Normalitas	41
4.1.2 Uji Homogenitas.....	42
4.1.3 Uji Hipotesis.....	43
4.1.3.1 Pengaruh zumba fitness terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular	43
4.1.3.2 Pengaruh cardio dance terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular	44
4.1.3.3 Perbedaan pengaruh zumba fitness dan cardio dance terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular	44
4.2 Pembahasan.....	45
4.2.1 Meningkatnya kedua hasil latihan	46
4.2.2 Terdapat pengaruh yang signifikan dari zumba fitness terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular	46
4.2.3 Terdapat pengaruh yang signifikan dari cardio dance terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular	47
4.2.4 Terdapat perbedaan pengaruh dari zumba fitness dan cardio dance terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular	48

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI 49

5.1 Kesimpulan 49

5.2 Implikasi..... 49

5.3 Rekomendasi 50

DAFTAR RUJUKAN51

1. Buku dan Artikel Jurnal 51

2. Sumber Online dan bentuk lain 53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma Daya Tahan Kardiovaskular 19

Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu Yang Relevan 20

Tabel 4.1 Data Hasil Observasi..... 40

Tabel 4.2 Uji Normalitas..... 41

Tabel 4.3 Uji Homogenitas 42

Tabel 4.4 Uji Hipotesis Pengaruh *Zumba Fitness*..... 43

Tabel 4.5 Uji Hipotesis Pengaruh *Cardio Dance* 45

Tabel 4.6 Nilai Rata-Rata Pengaruh *Zumba Fitness* dan *Cardio Dance* 45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Merengue 11

Gambar 2.2 Gerakan Beto Shuffle 12

Gambar 2.3 Gerakan Salsa 12

Gambar 2.4 Gerakan Cumbia 13

Gambar 2.5 Gerakan Reggaeton 13

Gambar 3.1 Desain Penelitian..... 26

Gambar 3.2 Bagan Prosedur Penelitian 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian.....	
Lampiran 2 Statistika Penelitian	
Lampiran 3 Hasil Observasi.....	
Lampiran 4 SK Penetapan Judul dan Dosen Pembimbing	
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	
Lampiran 6 Surat Peminjaman Lab. Kebugaran Lantai 1 FPOK UPI.....	
Lampiran 7 Surat Peminjaman Alat.....	
Lampiran 8 Kartu Bimbingan	
Lampiran 9 Informed Consent	
Lampiran 10 Daftar Hadir Penelitian.....	

DAFTAR RUJUKAN

1. Buku dan Artikel Jurnal:

- Archer, S., Buxton, S., & Shef, D. (2015). The effect of creative psychological interventions on psychological outcomes for adult cancer patients: a systematic review of randomised controlled trials, 10(June 2014), 1–10.
- Coombes, Jeff, S., Rowell, Benjamin, Dodd, Stephen, I., Demirel, Haydar, A., Shanely, R. Andrew., Powers, Scottt, K. (2002). Effects of Vitamin E Deficiency on Fatigue and Muscle Contractile Properties. <https://doi:10.1007/s00421-002-0631-3>
- Dinse, H. R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural , sensorimotor , and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions, 5(February), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2013.00005>
- Doewes, Muchsin., Kiyatno. (2010). Intensitas Latihan Interval dan Aktivitas Antioksidan Endogen. Surakarta: Media Medika Indonesia
- Dowdy, D. B., Cureton, K. J., Duval, H. P., Ouzts, H. G., Dowdy, D. B., Cureton, K., ... Ouzts, H. G. (1985). Research Quarterly for Exercise and Sport Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity , Cardiovascular Function and Body Composition of Middle-Aged Women Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity , Cardiovascular Function and Body Composition of Middle-Aged Women, (April 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02701367.1985.10605367>
- Foster, C., & Porcari, J. P. (2012). Zumba ® : Is the " fitness-party " a good workout ? ZUMBA ® : Is the “ fitness-party ” a good workout ?, (June).
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How To Design And Evaluate Research In Education (8th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gaede, K., Lachica, A., & Werner, D. (2001). Fitness Training for Girls. Chula Vista: Tracks Publishing.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., ... Swain, D. P. (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.0b013e318213feff>
- Gunawan, A., Polii, H., & Pangemanan, D. H. C. (2015). KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI ANGKATAN 2014, 3(April), 1–5.
- Hackney, M. E., Kantorovich, S., & Levin, R. (2007). Effects of Tango on Functional Mobility in Parkinson ' s Disease : A Preliminary Study, 31(December), 173–179. <https://doi.org/10.1097/NPT.0b013e31815ce78b>
- Hairy, J. (1989). Fisiologi Olahraga. Jakarta: Depdikbud.
- Harahap, S. T. H. (2015). PENGARUH LATIHAN AEROBIK TERHADAP PENINGKATAN VOLUME MAKSIMAL OKSIGEN (VO2MAKS) PADA PEROKOK. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemper, H. C. ., & Verschuur, R. (1981). Maximal Aerobic Power in 13- and 14-Year-Old Teenagers in Relation to Biologic Age*, 2, 2–5.
- Mcneely, M. E., Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2015a). Impacts of dance on non-motor symptoms, participation, and quality of life in Parkinson disease and healthy older adults. *Maturitas*, 6–11.

- <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.08.002>
- Mcneely, M. E., Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2015b). Maturitas A comparison of dance interventions in people with Parkinson disease and older adults. *Maturitas*, 81(1), 10–16. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.02.007>
- Mitchell, J., & Blomqvist, G. (1971). Maximal Oxygen Uptake, 5.
- Mukti, A. F. (2014). Profil Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Indeks Massa Tubuh Di SMA Negeri 9 Bandung, (2011).
- Nawawi, H. (1996). Penelitian Terapan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nazir, M. (1988). Research methods. Ghalia Indonesia. Jakarta.
- Organization, W. H. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO Publication.
- Organization, W. H. (2015). World Health Statistics. Geneva: WHO Publication.
- Perez dan Greenwood-Robinson, 2006. ZUMBA
- Prashobhith, K. P. (2015). Effect of low impact aerobic dance exercise on VO 2 Max among sedentary men of Kannur (District) of Kerala, 197–199.
- Sawyer, S. M., Afi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescent Health 1 Adolescence : a foundation for future health, 379, 1630–1640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5)
- Siera, S. (2011). Zumba Dance Dahsyat Membakar Kalori.
- Soleman, M. (2016). Cardio Dance, Olah Raga Yang Bikin Tubuh Sehat Dan Semangat. Retrieved from <https://www.mamansoleman.net/2016/08/cardio-dance-olah-raga-yang-bikin-tubuh.html>
- Sudjana. (2005). Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.
- Sudjana, Nana, & Ibrahim. (2001). Penelitian dan Penilaian Pendidikan. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suherman, A. (2011). Penelitian Pendidikan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sukadiyanto, & Muluk. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sumarto, & Hertifa. (2003). Inovasi, Partisipasi dan Good governance. Bandung: Yayasan Obor Indonesia.
- Swaim, D. (2013). Heart Education. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Tanzila, R. A. (2018). PENGARUH LATIHAN AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PADA SISWA SMP DI PALEMBANG. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). Physiology of sport and exercise, 2005. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Widiyanto. (2005). Metode Pengaturan Berat Badan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, MEDIKORA, Vol. I, No. 2. Yogyakarta: FIK UNY.

2. Sumber Online dan Bentuk Lain:

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Metodology of Training The Key to Athletic Performance*. Dubuque Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Cynthia, R. (2016). 7 Gerakan Dasar Zumba yang Bisa Membuat Bentuk Tubuhmu Jadi Lebih Sempurna. Retrieved from <https://www.hipwee.com/tips/7-gerakan-dasar-zumba-yang-bisa-membuat-bentuk-tubuhmu-jadi-lebih-sempurna/>
- Getari, R. M. (2015). MENINGKATKAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR MELALUI ZUMBA DANCE. Universitas Pendidikan Indonesia
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Kosasih, E. (1985). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Jiwasraya. (2013). Sehat dan Seksi Berkat Zumba Dance. Retrieved from www.jiwasraya.co.id/download_.php?nf=apr2013.pdf diakses pada 20 Januari 2014
- Icha. (2015, Mei 4). Mengenal Zumba
Retrieved Februari 28, 2019, from sehatmagz:
<http://www.sehatmagz.com/fitness-exercise/mengenal-zumba>
- Zahra, S. (2013, Desember 12). *Dari 6 Jenis Zumba Ini, Mana yang Cocok Buat Mu* . Retrieved Februari 28, 2019, from kompasiana.com: <https://www.kompasiana.com/srizahra/551fd8e3813311bf199dfab3/dari-6-jenis-zumba-ini-mana-yang-cocok-buat-mu>