

ABSTRAK

PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA STRONG DAN ZUMBA FITNESS TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK DAN *BODY MASS INDEX*

Andriani Fatonah
1401102

Pembimbing : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes., dan Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh zumba strong dan zumba fitness terhadap penurunan persentase lemak dan *body mass index*. Metode yang digunakan yaitu metode quasi eksperimen dengan desain *pre-test post-test control grup design*. Sampel penelitian diambil dengan teknik *Two-Stage Random Sampling* yaitu teknik untuk mengkombinasikan *Cluster Sampling* dengan individual random sampling. Instrumen menggunakan pengukuran dengan *Omron Body Fat Analyzer (Karada Scan) Scale Model HBF-306*. Teknik analisis menggunakan analisis *Paired Sampel t-Test* dan *Independent Sampel t-Test*, melalui prasyarat uji normalitas data dari software SPSS versi 24. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari olahraga zumba strong dan zumba fitness terhadap penurunan persentase lemak. Akan tetapi kedua jenis zumba tersebut tidak berhasil menurunkan BMI. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh diantara kedua jenis zumba terhadap penurunan persentase lemak dan BMI. Rekomendasi untuk peneliti yang akan melakukan penelitian yang serupa, agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan persentase lemak dan BMI, terutama pola makan atau asupan gizi pada sampel. Dan melakukan penelitian dengan memperluas penggunaan sampel pada atlet maupun non atlet.

Andriani Fatonah, 2018

PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA STRONG DAN ZUMBA FITNESS TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK DAN BODY MASS INDEX
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Kata kunci: Zumba Strong, Zumba Fitnes, Lemak, BMI

v

ABSTRACT

The Effect Of Strong by Zumba And Zumba Fitness On Decreasing
Percentage Of Fat And Body Mass Index

Andriani Fatonah
1401102

Advisor : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes., dan Dr. Nur Indri
Rahayu, M.Ed.

. This research aims to determine the effect of strong by zumba and zumba fitness on the decrease of fat percentage and body mass index. The sample in this research use sample technique Two-Stage Random Sampling which is a technique to combine Cluster Sampling with individual random sampling. The instrument uses measurements with Omron Body Fat Analyzer (Karada Scan) Scale Model HBF-306. Analytical technique using analysis Paired Sampel t-Test and Independent Sampel t-Test, through the normality test data test software prerequisite SPSS version 24. The results showed that there was a significant effect of strong by zumba and zumba fitness on the decrease of fat percentage. However, both types of zumba did not succeed in reducing BMI. In addition, the results of this research indicate that there is no difference between the two types of zumba on decreasing presentation of fat and BMI. Recommendations for researchers who will conduct similar research, to pay more attention to the factors that may affect the increase in fat percentage and BMI, especially on nutrient intake in the sample. And do research by extending the use of samples on athletes and non athletes.

Keywords: Strong by Zumba, Zumba Fitnes, Fat, BM

Andriani Fatonah, 2018

*PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA STRONG DAN ZUMBA FITNESS
TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK DAN BODY MASS INDEX*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu