

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada umumnya setiap orang menginginkan badan yang sehat dan ideal terutama untuk seorang wanita karena kebanyakan dari seorang wanita sangat memperhatikan penampilan mereka. Di zaman modern sekarang ini dimana segala sesuatu praktis sehingga dapat mempermudah seseorang mendapatkan makanan dan mempermudah hidup manusia. Akan tetapi, dengan adanya teknologi canggih di zaman modern sekarang ini dapat mengakibatkan menurunnya aktifitas fisik manusia. Sejalan dengan Nancy (2014) yang mengatakan bahwa penurunan aktifitas fisik ini dapat menimbulkan kegemukan dan obesitas yang beresiko utama terkena sejumlah penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung dan kanker. Banyak orang tidak mengetahui bahaya berat badan berlebih dan banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut, seperti berat badan yang berlebih karena banyaknya kandungan lemak dalam tubuh seseorang. Sehingga untuk mendapatkan badan yang sehat dan ideal tentu kita harus mengetahui apakah persentasi lemak dalam tubuh kita normal dan BMI seseorang tersebut termasuk obesitas atau normal. Maka dari itu betapa pentingnya menurunkan lemak tubuh karena banyak penyakit dari lemak tubuh menumpuk.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2004 menyatakan bahwa obesitas telah menjadi masalah dunia (Kusumadewi dkk 2015). Sedangkan di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) pada tahun 2007, prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia diatas 15 tahun adalah 10,3% (laki-laki 13,9%, perempuan 23,8%) (Depkes RI, 2009:3 dalam Nancy 2014). Obesitas bisa terjadi karena banyak faktor, namun 90% obesitas terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat, salah satu faktornya adalah karena asupan makanan yang melebihi kebutuhan tanpa diimbangi aktivitas yang cukup atau *sedentary lifestyle* (*gaya hidup tanpa banyak gerak*) (Kusumadewi dkk 2015).

Obesitas dapat diderita pria maupun wanita, tetapi wanita lebih cenderung menderita obesitas, Jumlah persentase wanita yang rentan

terkena obesitas juga mulai tinggi, sejalan dengan Laurentia 2004:60-65(dalam Nancy 2014), mengatakan bahwa :

“Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya. Perbandingan normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 12-35% pada wanita dan 18-23% pada pria. Obesitas merupakan salahsatu faktor resiko penyebab terjadinya degeneratif seperti Diabetes Melitus (DM), Penyakit jantung Koroner (PJK) dan Hipertensi.” Sehingga dapat diartikan bahwa orang yang kegemukan memiliki resiko besar untuk terserang berbagai penyakit, banyak cara umum yang di sarankan untuk menurunkan berat badan antara lain: dengan diet, menggunakan obat-obatan atau suplemen, atau menggunakan semacam pakaian pembakar lemak, sauna, bahkan operasi.

Berbagai hal diatas dapat diatasi dengan aktifitas fisik yang dilakukan maupun olahraga secara teratur, terukur dan terprogram merupakan pilihan yang aman untuk penurunan berat badan. Hal ini di perkuat dengan pendapat Sumosardjuno 1990:23 (dalam Nancy 2014) yang menyatakan, bahwa :

“Latihan olahraga, sebagaimana kita ketahui bersama, mempunyai pengaruh yang jelas pada penurunan kadar lemak dan kolesterol di dalam darah kita dan tanpa melakukan latihan olahraga, kemungkinan untuk mendapat serangan penyakit jantung akan lebih banyak.”

Beberapa cara untuk menangani obesitas antara lain dengan berolahraga, diet dan terapi psikologis. Dari hasil penelitian, latihan fisik jauh lebih baik menurunkan berat badan di bandingkan dengan dua intervensi lain. Keuntungan lain dari latihan fisik terlihat pada senam aerobik selama 50 menit 3 kali seminggu yang dapat mengendalikan tekanan darah dan lemak darah, (Faisal 2005:5 dalam Nancy 2014).

Selain aktivitas aerobik dalam bentuk senam aerobik, saat ini bermunculan bentuk-bentuk variasi latihan baru sebagai alternatif latihan fisik aerobik. Variasi latihan baru ini beraneka ragam jenisnya, seperti : *cycling*, *zumba*, *modern dance*, dan sebagainya. Variasi latihan ini digunakan untuk menarik minat orang-orang untuk mau datang dan berlatih karena latihan fisik itu perlu yang fun atau mengasyikan agar orang tersebut konsisten dalam menurunkan berat badannya. Olahraga

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

yang di perkenalkan oleh Alberto Beto Perez, mengenalkan tari zumba sebagai alternatif bagi orang yang malas ke *gym*, jogging atau berlari di atas *treadmill*. Alberto juga menjelaskan bahwa :

Zumba berasal dari kata Columbia, *zum-zum*, yang artinya gerak cepat. Rangkaian gerak tarian zumbasangat menyenangkan sehingga tanpa disadari dapat menurunkan berat badan yang melakukannya, tari zumba adalah gabungan dari gerakan hip-hop, salsa, cha-cha,rumba, bachata, tari perut (belly dance) dan masih banyak lagi. (*Alberto Beto Perez* 1990:9 dalam Nancy 2014).

Seperti tarian lainnya yang merupakan latihan cardio, zumba memiliki gerakan yang cepat juga menghasilkan tidak hanya pembakaran kalori dan lemak namun sekaligus menyehatkan jantung. Seperti yang tertulis dalam (*Fitness Magazine*, 2011:64 dalam Nancy 2014) memuat “Target latihan zumba adalah *all core*, dengan sasaran *fat and calorie burning*, seperti dansa umumnya zumba bisa membakar 400-800 kalori, namun pada tingkat mahir, tarian ini bisa membakar lebih dari 1000 kalori per satu jam latihan.”

Latihan zumba kini menjadi menarik dan beragam karena olahraga yang bersifat fun banyak sekali para remaja terutama wanita yang tertarik mengikuti kelas zumba. Kelas zumba dibagi menjadi beberapa kelas yang disesuaikan dengan usia, tempat, serta properti dalam pelaksanaannya. Diantara kelas zumba tersebut memiliki manfaat dan tujuannya masing-masing diantaranya ada zumba fitness yang sudah umum di ikuti oleh kalangan remaja karena zumba fitness ini tidak hanya gerakan basic nya saja yang menarik namun karena kombinasi tarian yang mebuat zumba fitness ini menarik. Selain itu ada kelas zumba strong dimana zumba strong ini termasuk kategori olahraga HIITZ(High intensity Interval Training by Zumba) sama hal nya dengan zumba fitness namun zumba strong ini penuh dengan tantangan fisik karena di dalam gerakan tidak terdapat tarian namun gerakannya memfokuskan gerakan fisik seperti push up, sit up dan lagu nyapun khusus tidak seperti zumba fitness yang bisa menggunakan lagu yang sedang populer di kalangan remaja. Karena ini merupakan metode baru dan belum pernah di ketahui mana yang paling bagus untuk menurunkan persentase lemak tubuh dan BMI sehingga berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang. “Pengaruh Olahraga Zumba Strong Dan Zumba Fitness Terhadap Persentase Lemak Tubuh Dan Body Mass Index”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah diperlukan untuk memudahkan dalam mengkaji suatu penelitian, dari pemaparan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Apakah terdapat pengaruh zumba strong terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan BMI
- 2) Apakah terdapat pengaruh zumba fitness terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan BMI
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara zumba strong dengan zumba fitness terhadap penurunan persentase kadar lemak tubuh dan BMI

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas maka tujuan dari penulisan skripsi ini adalah :

- 1) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh zumba strong terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan BMI
- 2) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh zumba fitness terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan BMI
- 3) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara zumba strong dengan zumba fitness terhadap persentase lemak tubuh dan BMI

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti yaitu untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh olahraga zumba strong terhadap penurunan persentase lemak dan BMI, gambaran pengaruh olahraga zumba fitness terhadap penurunan persentase lemak dan BMI, juga memperoleh gambaran perbedaan pengaruh zumba strong dan zumba fitness terhadap penurunan persentase lemak dan BMI

1.4.2 Manfaat bagi sampel

Secara umum bagi sampel yang memiliki lemak tubuh yang berlebih dan berat badan yang berlebih maka olahraga ini diharapkan mampu menurunkan persentase lemak dan BMI.

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

Secara khusus olahraga Zumba ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan bagi tubuh, pola makan teratur dan mengurangi kadar lemak dalam tubuh.

1.4.3 Manfaat bagi lembaga

Manfaat bagi lembaga yaitu untuk membantu dan mengembangkan teori-teori tentang program penurunan berat badan yang berkaitan dengan latihan fisik, khususnya melalui olahraga zumba.

1.4.4 Manfaat bagi masyarakat umum

Manfaat bagi masyarakat umum yaitu untuk pengetahuan bagi masyarakat agar menjaga pola hidup sehat, seperti pola makan dan aktivitas fisik. Dan untuk lebih memasyarakatkan olahraga zumba.

1.5 Struktur Organisasi

Bab I merupakan bab yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “Perbedaan Pengaruh Olahraga Zumba Strong dan Zumba Fitness terhadap Penurunan Kadar Lemak dan BMI”. Bab I ini menjelaskan tentang suatu aktivitas fisik yang dapat menurunkan kadar lemak dan BMI dengan berolahraga zumba. Khususnya senam zumba strong dan zumba fitness. Dengan rumusan masalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil zumba strong dan zumba fitness terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan BMI, sehingga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat untuk memilih jenis zumba yang dapat menurunkan kadar lemak dan BMI, Serta membantu masyarakat yang memiliki masalah dalam persentase lemak dan berat badan yang berlebih.

Bab II menjelaskan secara mendalam mengenai teori-teori, konsep-konsep, dalam bidang yang dikaji. Diantaranya pengertian Olahraga zumba, macam-macam zumba, manfaat zumba, gerakan dasar zumba, frekuensi latihan zumba, lemak tubuh dan BMI (Body Mass Index). Selain itu menjelaskan tentang peneliti yang relevan, kerangka berfikir, hipotesis, dan posisi keilmuan.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain penelitian *pre-test post-test control grup design*. Populasi dan sampel

dalam penelitian ini adalah mahasiswi Ilmu Keolahragaa dari Universitas Pendidikan Indonesia. Sampel penelitian ini merupakan mahasiswi aktif angkatan 2016 dan 2017 sebanyak 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 orang untuk metode zumba strong dan 15 orang untuk metode zumba fitness, adapun instruktur yang sudah berlisensi sebanyak 2 orang. Pengambilan sampel diambil dengan teknik Two-Stage Random Sampling. Prosedur penelitian melalui 5 tahap yaitu pengkondisian, pengisian Informed Consent, pretest(tes awal), treatment(pemberian perlakuan), dan posttest(tes akhir). Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan alat pengukur persentase lemak dan BMI “OMRON BODY FAT ANALYZER (KARADA SCAN) SCALE MODEL HBF-306”. Data yang dianalisis pada penelitian ini yaitu menggunakan Paired Sampel T-Test yang, dan Independent T-Test. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product for Sosial Science (SPSS)* seri 24.

Bab IV menjelaskan temuan dan pembahasan, berisikan jawaban dari rumusan masalah yang dipaparkan di bab I. Dan menjelaskan mengenai cara-cara untuk mengolah data, yang pertama yaitu uji normalitas data dan jika data berdistribusi normal maka data dapat dipakai untuk melanjutkan uji selanjutnya. Olah data selanjutnya yaitu uji hipotesis yang dimana didapatkan temuan bahwa terdapat pengaruh dari zumba strong dan zumba fitness terhadap penurunan persentase lemak namun tidak berpengaruh terhadap BMI.

Bab V menjelaskan Kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh terhadap penurunan persentase lemak , namun olahraga zumba tidak berhasil menurunkan BMI. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak. Rekomendasi yang diajukan peneliti sekiranya dapat bermanfaat bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang serupa, agar lebih memperhatikan faktor faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan persentase lemak dan BMI.

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