

**PENGARUH *WEIGHT TRAINING* DAN *FUNCTIONAL TRAINING*
TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga
Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh
Herlinda Diantri
NIM 1608160

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA
2020

Herlinda Diantri, 2020
Pengaruh Weight Training dan Functional Training Terhadap Penurunan Kadar Lemak Tubuh Perempuan
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PENGARUH *WEIGHT TRAINING* DAN *FUNCTIONAL TRAINING*
TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

**Oleh
Herlinda Diantri**

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

© Herlinda Diantri 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
2020

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

Herlinda Diantri, 2020

***PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN
KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

HERLINDA DIANTRI

**PENGARUH *WEIGHT TRAINING* DAN *FUNCTIONAL TRAINING*
TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

diajukan dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



dr. Hamidie Ronald, M.Pd., Ph.D

NIP. 19701102200

Pembimbing II



Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

NIP. 19631107198

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D

Herlinda Diantri, 2020

NIP. 19681220 199802 2001

**PENGARUH *WEIGHT TRAINING* DAN *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP PENURUNAN
KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

PENGARUH *WEIGHT TRAINING* DAN *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN

Herlinda Diantri

NIM. 1608160

Dosen Pembimbing I : dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.
Dosen Pembimbing II : Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

Latihan adalah salah satu aktivitas fisik yang dilakukan banyak orang. Banyak metode latihan yang sering digunakan oleh olahragawan. Diantaranya yaitu *Weight training* dan *Functional Training*. *Weight training* kini sudah sangat menjamur di masyarakat, namun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *weight training* sebagai suatu disiplin ilmu yang harus diimplementasikan untuk menuju kepada suatu tujuan latihan sesuai dengan yang dikehendaki. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *weight training* dan *functional training* terhadap penurunan kadar lemak. Metode penelitian ini menggunakan penelitian quasi eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswi IKOR 2019 di Universitas Pendidikan Indonesia dan sampel berjumlah 40 orang mahasiswi diambil secara *Total sampling*. Pengumpulan data menggunakan skinfold calipper serta pengolahan dan analisis data menggunakan *Independen sample T test* dan *Paired sampel t test*, dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Hasil menunjukkan analisis data dari *Weight Training* dan *Functional Training* dengan menggunakan instrumen *Skinfold Calipper* yaitu nilai $t = -3,401$, $df=35$ dan $p = 0.002 < 0.05$, maka data tersebut signifikan. Sedangkan dengan menggunakan instrumen *Karada* diperoleh hasil analisis data dari *Weight Training* dan *Functional Training* yaitu nilai nilai $t = -7,920$, $df=35$ dan $p = 0.000 < 0.05$, maka data tersebut signifikan. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan pengaruh *weight training* dan *functional training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh perempuan.

Kata kunci: *Weight training, functional Training, Kadar lemak, Perempuan, Lemak tubuh, Exercise.*

Herlinda Diantri, 2020

**PENGARUH *WEIGHT TRAINING* DAN *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP PENURUNAN
KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

THE EFFECT OF WEIGHT TRAINING AND FUNCTIONAL TRAINING ON THE REDUCTION OF WOMEN'S BODY FAT

Herlinda Diantri

NIM. 1608160

Dosen Pembimbing I : dr. Hamidie Ronald D, M.Sc., Ph.D.
Dosen Pembimbing II : Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

Exercise is a physical activity that many people do. Many training methods are often used by sportsmen. Among them are Weight Training and Functional Training. Weight training is now very widespread in society, but there are several things that need to be considered in carrying out weight training as a discipline that must be carried out to achieve the desired training goals. The purpose of this study was to determine the effect of weight training and functional training on reducing fat levels. This research method uses quasi-experimental research. The population in this study were IKOR students of the Indonesian Education University in 2019 and a sample of 40 female students was taken by total sampling. Data collection using the skinfold calipper and processing and data analysis using the Independent sample T test and Paired sample t test, using the help of the SPSS application. The results showed that the data analysis of weight training and functional training using the Skinfold Calipper instrument obtained the value of $t = -3,401$, $df = 35$ and $p = 0.002 < 0.05$, so the data is significant. Whereas with the Karada instrument, the results of data analysis from weight training and functional training obtained the value of $t = -7.920$, $df = 35$ and $p = 0.000 < 0.05$, so the data is significant. The results of data analysis showed that there were differences in the effect of weight training and functional training on reducing women's body fat levels.

Keywords : *Weight training, functional Training, Body Fat, Women, fat level, Exercise.*

Herlinda Diantri, 2020

**PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN
KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur saya haturkan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah memberikan banyak nikmat, taufik dan hidayah. Sehingga penulis dapat menyusun Skripsi yang berjudul “Pengaruh Weight Training dan Functional Training terhadap Penurunan Kadar Lemak Tubuh Perempuan” dengan lancar dan tepat waktu.

Skripsi ini telah penulis selesaikan dengan maksimal berkat kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis sampaikan banyak terima kasih kepada segenap pihak yang telah berkontribusi secara maksimal dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Meski demikian, penulis menyadari masih banyak sekali kekurangan dan kekeliruan di dalam penulisan proposal penelitian ini, baik dari segi tanda baca, tata bahasa maupun isi. Sehingga penulis secara terbuka menerima segala kritik dan saran positif dari pembaca.

Demikian apa yang dapat penulis sampaikan. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk penulis sendiri khususnya.

Bandung, Agustus 2020

Penulis

Herlinda Diantri, 2020

**PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN
KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH *WEIGHT TRAINING* DAN *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN” ini beserta seluruh isinya adalah benar- benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2020

Herlinda Diantri

Herlinda Diantri, 2020

PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagaimana mestinya, dalam keadaan sehat wal'afiat. Selama penyusunan skripsi dari awal sampai akhir, penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini yang menjadi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana sains, tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan pra sarana selama perkuliahan, serta dosen pembimbing satu pada pengerjaan skripsi ini yang telah memberikan banyak sekali ilmu berupa saran-saran yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dan selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
3. Bapak Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd. , selaku dosen pembimbing akademik penulis dari awal perkuliahan hingga memberikan izin penulisan untuk mengajukan proposal hingga penyelesaian skripsi.
4. Bapak dr. Hamidie Ronald, M.Pd., Ph.D, selaku dosen pembimbing satu pada pengerjaan skripsi ini, yang telah memberikan ilmunya dalam penulisan maupun penyusunan skripsi.
5. Ibu Dra. Yati Ruhayati, M.Pd., selaku dosen pembimbing dua pada pengerjaan skripsi ini, yang telah memberikan ilmunya dalam penulisan maupun penyusunan skripsi.
6. Seluruh dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama kuliah di IKOR UPI.
7. Bapak Egi yang sangat banyak membantu dalam menyelesaikan administrasi dari awal perkuliahan hingga lulus dari IKOR UPI.

Herlinda Diantri, 2020

PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

8. Kepada orang tua, Bapak Dede Junaedi dan Ibu Ani Rosani terima kasih atas apa yang selalu di berikan motivasi, nasehat, cinta, perhatian, pengorbanan dan kasih sayang serta doa yang tentu takkan bisa penulis balas.
9. Kepada Aa (Andi Permana Ibrahim) dan teteh (Tanti Aji Rahayu) yang selalu mendukung, membimbing serta menasihati saya dengan sabar dan penuh kasih sayang.
10. Keluarga Besar Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016 yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas kesempatan dan kebersamaan selama perkuliahan di FPOK UPI.
11. Keluarga Besar Guru SMP PGRI 8 Bandung yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas do'a, dukungan dan semangat yang tiada hentinya diberikan kepada penulis serta pembelajaran hidup yang sering kali diberikan tanpa sadar ataupun disadari.
12. Kepada keluarga Besar Guru SMP PLUS INTAN AL-SALI yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas do'a, dukungan dan semangat yang tiada hentinya diberikan kepada penulis serta pembelajaran hidup yang sering kali diberikan tanpa sadar ataupun disadari.
13. Kepada Kang Asep Hermansyah, Teh Diah, serta keluarganya yang sudah memberikan penulis dukungan, motivasi serta tetap menjaga semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada Marlinda (PIO) seseorang yang selalu menemani dan memberikan semangat serta motivasi penulis dengan kesabaran dalam menjalani perkuliahan, penelitian hingga penulisan skripsi, dan penulis dapat menyelesaikannya. Serta selalu menjadi penghibur di saat penulis sudah ingin menyerah saat penulisan skripsi ini.
15. Kepada teman-teman karang taruna (Tunas Mekar 07) yang telah memberikan semangat dan dukungan yang penuh kepada penulis.

Herlinda Diantri, 2020

PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

16. Kepada teman-teman KKN UPI desa Cangkuang Wetan terima kasih atas pengalaman serta pembelajaran selama menjalani KKN yang begitu menyenangkan.
17. Kepada Sonia Zalfa Kaliston dan Tia Kurnia, dua teman, dan sahabat yang bisa diajak tukar pikiran. Terima kasih atas segala do'a dan dukungan yang diberikan. Semoga kelak dapat bermain bersama dan sharing tentang kehidupan di kemudian hari.
18. Kepada Keluarga besar SOSI SPORT CLUB terima kasih atas bimbingan dan bantuan dalam penulisan skripsi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini serta ilmu yang didapat selama 2 tahun belakangan ini.
19. Kepada teman-teman IKOR 2019 terima kasih telah membantu dan sukarela menjadi sampel saya dalam melakukan penelitian ini.
20. Kepada teman-teman yang telah membantu saya dalam memantau dan mengatur treatment yang dilakukan dalam penelitian ini.
21. Kepada murid-murid SMP PGRI 8 Bandung yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih atas dukungan, semangat, serta do'a yang telah diberikan.
22. Kepada Herlina Silvia dan Vryza Sabrina Pratama, terima kasih telah menemani penulis di masa-masa sulit dan menjadi pembangkit semangat serta penghibur di saat penulis merasa lelah dan hampir menyerah.
23. Kepada *Malaikat Kecil (S.N.S.A)* seseorang yang dua tahun belakangan selalu menemani dalam suka maupun duka. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas pengalaman dan kenangan selama dua tahun belakangan serta dukungan secara moril yang selalu diberikan saat penulis merasa tidak sanggup untuk melanjutkan semuanya.

Herlinda Diantri, 2020

**PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN
KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Struktur Organisasi	4
BAB 2. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Deskripsi Teori	5
2.1.1 Pengertian Latihan	5
2.1.2 Latihan Aerobik	6
2.1.3 <i>Functional Training</i>	8
2.1.4 <i>Weight Training</i>	8
2.1.5 Peralatan Latihan Beban	12
2.1.6 Kebugaran Jasmani	12
2.2 Penelitian yang Relevan	13
2.3 Kerangka Berpikir	16
2.4 Hipotesis	16
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	17
3.1.1 Jenis penelitian	17
3.2 Partisipan	20

Herlinda Diantri, 2020

**PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN
KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.4	Instrumen Penelitian	21
3.5	Prosedur Penelitian	22
3.6	Teknik Analisis Data	23
3.6.1	Uji Persyaratan Analisis	23
3.6.2	Pengujian Hipotesis	24
 BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Temuan Hasil Penelitian	23
4.1.1	Deskriptif Data	23
4.1.2	Uji Normalitas	24
4.1.3	Uji Homogenitas	25
4.1.4	Uji Hipotesis	27
4.2	Pembahasan Temuan Hasil Penelitian	34
 BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI		
5.1	Simpulan	37
5.2	Implikasi dan Rekomendasi	37
5.2.1	Implikasi	37
5.2.2	Rekomendasi	38
DAFTAR PUSTAKA		40
LAMPIRAN		47
LAMPIRAN 1. PROGRAM LATIHAN		48
LAMPIRAN 2. PRE-EKSEKUSI		49
LAMPIRAN 3. Daftar Hadir Penelitian		50
LAMPIRAN 4. Data Test Instrumen Skinfold Calipper		51
LAMPIRAN 5. Data Test Instrumen Omron Karada		52
LAMPIRAN 6. PENGARAHAN		53
LAMPIRAN 7. PENGAMBILAN DATA		54
LAMPIRAN 8. TREATMENT		55

Herlinda Diantri, 2020

PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	10
Tabel 4.1.....	23
Tabel 4.2.....	24
Tabel 4.3.....	26
Tabel 4.4	27
Tabel 4.5	29
Tabel 4.6	3

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>two group pretest-posttest</i>	16
Gambar 3.2 <i>langkah-langkah Penelitian</i>	21

Herlinda Diantri, 2020

**PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN
KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

