

## **PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP FAT THICKNESS PADA WANITA OBESITAS DI G-SPORT CENTRE PADANG**

**Liza<sup>1</sup>, Endang Sepdanius<sup>2</sup>,**  
Universitas Negeri Padang  
lizaaza25@gmail.com

### **Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak sekali wanita yang berkeinginan memiliki tubuh yang ideal, tetapi sebagian besar wanita masih belum tahu program latihan yang tepat untuk mendapat tubuh ideal. Upaya yang dilakukan wanita untuk mendapatkan tubuh ideal adalah dengan melakukan olahraga aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang keadaan pengaruh senam zumba terhadap fat thickness pada wanita obesitas di G-sport Center Padang.. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Dilakukan di G-Sport Center Kota Padang, dilakukan pada Juli sampai dengan September tahun 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah member G-Sport Center Padang yang rutin melakukan senam zumba setiap minggu yang berjumlah 40 orang. Dalam pengambilan sampel, peneliti ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 16 orang. Data didalam penelitian didapatkan dengan melakukan tes awal (*pre test*) dengan mengukur fat thickness sampel dan melakukan tes akhir (*post test*) mengukur fat thickness sampel. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan regresi sederhana. Pengumpulan data menggunakan data fat thickness sebelum dan sesudah senam zumba, senam zumba dilakukan sebanyak 4 kali dalam satu minggu selama satu bulan. Data diolah dengan regresi sederhana sampel terikat dengan  $\alpha$  0,05. Hasil perhitungan sampel terikat data fat thickness awal dan data fat thickness akhir, membandingkan nilai Signifikansi dengan taraf signifikansi,  $0.000 < 0.05$ , artinya terdapat pengaruh yang positif Senam zumba terhadap penurunan fat thickness member G-Sport Center Padang.

**Kata kunci : Senam Zumba, Fat Thickness.**

### **Pendahuluan**

Perkembangan olahraga yang semakin pesat dewasa ini telah dimanfaatkan oleh banyak negara sebagai sarana yang sangat baik untuk mencapai berbagai tujuan. terhadap berat badan ibu-ibu, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Penyebarluasan olahraga diberbagai media informasi telah membawa dampak yang bersifat global, sehingga peranan olahraga saat ini bukan lagi sekedar sebagai wahana pendidikan, prestasi serta rekreasi dan rehabilitasi, tetapi telah berkembang menjadi bagian yang sangat penting dari berbagai aspek kehidupan yang meliputi ilmu pengetahuan, teknologi, politik, ekonomi, sosial dan budaya.



Salah satu program latihan yang paling diminati terutama kaum wanita adalah program penurunan berat badan. Program ini dilakukan karena faktor berat badan dan tebal lemak bawah kulit berlebih yang menjadikan tubuh tidak ideal dan memicu timbulnya berbagai macam penyakit seperti diabetes, kanker, penyakit kardio vaskular, dan penyakit perlemakan hati non-alkoholik.

Banyak sekali faktor yang menjadikan tubuh tidak ideal, dikarenakan kalori yang diasup tidak sebanding dengan kalori yang dibuang. Hal ini yang menyebabkan tubuh mengalami peningkatan berat badan dan tebal lemak bawah tubuh yang berlebih. Jika terus meningkat, maka akan memicu terjadi *overweight* hingga obesitas.

Obesitas merupakan kondisi dimana berat badan 60% atau lebih diatas berat badan ideal. Orang yang obesitas beresiko mengalami berbagai macam gangguan kesehatan antara lain, hipertensi, gagal jantung, diabetes mellitus, batu empedu, perlemakan hati, dan keluhan sendi.

Selain menjaga pola makan, yang harus dilakukan adalah dengan berolahraga khususnya olahraga aerobik, yakni olahraga yang banyak membutuhkan oksigen karena dilakukan dalam waktu yang relatif lama seperti: bersepeda, berenang, jongging, senam aerobik, jalan cepat dan menari. Olahraga aerobik adalah olahraga yang mampu menjaga kebugaran, menambah kapasitas jantung paru dan membakar lemak.

Saat ini banyak sekali wanita yang berkeinginan memiliki tubuh yang ideal, tetapi sebagian besar wanita masih belum tahu program latihan yang tepat untuk mendapat tubuh ideal. Upaya yang dilakukan wanita untuk mendapatkan tubuh ideal adalah dengan melakukan olahraga aerobik.

Olahraga aerobik yang saat ini sedang digemari adalah *zumba*. Gerakan-gerakan saat melakukan *zumba* berbeda dengan senam aerobik, karena gerakan *zumba* merupakan gabungan antara gerakan senam aerobik, *body weight* dan tarian. *Zumba* adalah olahraga yang menyenangkan karena diiringi musik yang bervariasi yang dapat membangkitkan semangat sehingga siapapun yang melakukannya dapat menikmati olahraga aerobik tanpa merasa kelelahan,



kebosanan dan tanpa disadari akan banyak kalori yang dikeluarkan saat latihan meski dilakukan dengan intensitas sedang sampai tinggi dan dalam durasi yang cukup lama.

G-Sport merupakan pusat kebugaran yang menawarkan berbagai macam program kelas kebugaran diantaranya *fitness*, senam aerobik, senam yoga pilates dan *zumba*. Salah satu kelas yang paling diminati adalah kelas *zumba*, karena memiliki instruktur yang sudah berpengalaman.

Menurut Rembang, dkk (2015:407) *zumba* merupakan jenis senam aerobik yang dikombinasikan dengan tarian. *Zumba* menggunakan prinsip-prinsip dasar latihan aerobik dengan tujuan latihan yang mengharuskan konsumsi kalori, meningkatkan sistem kardiovaskular dan kekuatan seluruh tubuh. *Zumba* memiliki gerakan tenaga sehingga menimbulkan kontraksi pada otot, seperti tarian lainnya yang merupakan latihan kardio. Gerakan yang cepat juga menghasilkan tidak hanya pembakaran kalori dan lemak namun sekaligus menyehatkan jantung.

*Zumba* adalah olahraga yang menggabungkan antara tarian Salsa dan gerakan tari dari negara Amerika Selatan yang diiringi dengan musik, Kusumadewi (2015:725). Pada latihan *Zumba* terdapat gerakan tarian yang dipadukan dengan metode interval training yang berfungsi meningkatkan pembakaran kalori dan pembentukan tubuh. Aktivitas senam *zumba* banyak diminati sebagai alternatif aktivitas latihan aerobik yang dapat menurunkan berat badan dan persentase lemak tubuh.

Senam *zumba* merupakan bentuk penerapan dari metode High *Intensity Interval Training* (HIIT), yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga membantu dalam proses pembakaran lemak dan penurunan berat badan. Menurut Johny Template (2011) dalam Sukma (2016:8) gerakan *zumba* merupakan kombinasi antara gerakan cepat dan lambat serta mengharuskan seluruh anggota badan bergerak secara ritmis membuat *zumba* mampu membantu tubuh membakar timbunan lemak.



Irianto (2004:12) latihan dapat diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Menurut Widiyanto (2005:114) latihan dalam *fisoilogi* adalah aktivitas rutin dengan metode yang memiliki tujuan. Menurut Soegiarto (2002:4) latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan.

Latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan cabang olahraganya. Kemudian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Selain itu, latihan yang berasal dari kata *training* adalah salah satu bagian yang dapat membentuk adaptasi pada system faal tubuh seseorang.

Latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik. Menurut Bompaa (1994:2), selama melakukan latihan, setiap olahragawan akan mengalami banyak reaksi pengalaman yang dirasakan secara berulang-ulang, beberapa diantaranya mungkin dapat diramalkan dengan lebih tepat dibandingkan dengan lainnya.

Wiartha (2013:153) mengatakan bahwa latihan mempunyai ciri-ciri (a) latihan merupakan suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat, (b) proses latihan harus teratur, berkelanjutan dan bersifat progresif mulai dari tingkat yang sederhana sampai ke tingkat yang kompleks, dan (c) pada setiap latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.

Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas *intensitas*, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam



menyesuaikan kondisi saat latihan. Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila terprogram secara baik sesuai dengan acuan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* menggunakan metode *the one group pree test –post test design*. Penelitian yang melakukan kegiatan percobaan yang diawali dengan pengukuran fat thickness awal kemudian memberikan perlakuan selama 16 kali latihan dengan frekuensi 4 kali seminggu dan diakhiri dengan pengukuran akhir guna mengetahui efek perlakuan yang telah di berikan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan senam zumba, sedangkan variabel terikat adalah fat thickness. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang menjadi member dan melakukan latihan senam zumba selama 4 kali seminggu pada hari selasa, rabu, jum'at dan sabtu di G-Sport Center Padang yang berjumlah 40 orang . Teknik pengambilan data ini yaitu dengan metode *Purposive Sampling* dilakukan karena beberapa pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu”. Agar tujuan dari program latihan yang akan diterapkan oleh peneliti bisa tercapai, dengan demikian sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini member yang memiliki berat badan berlebih.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka didapat sampel sebanyak 16 orang. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh dari responden dengan cara melakukan pengukuran berat badan awal dan data sekunder data yang diambil secara tidak langsung dari sumber yaitu dari instruktur senam aerobik itu sendiri. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari tes pengukuran fat thickness awal (*pre test*) dan tes pengukuran fat thickness akhir (*post test*) yang diambil setelah melakukan program latihan selama 16 kali pertemuan. Langkah-langkah teknik pengambilan data yaitu: 1. *Pre eksperiment* (pengukuran sebelum perlakuan) yaitu tes terhadap berat badan dan tinggi badan yang dilakukan sebelum dilakukan program latihan. 2. *Treatment* (tindakan pelaksanaan eksperimen). 3. *Post*



*eksperiment* (pengukuran sesudah eksperimen berlangsung). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berupa: timbangan berat badan digital model *Omron Body Weight Scale* yang menggunakan layar LCD yang besar memudahkan untuk membaca hasil pengukuran berat badan 5 kg sampai dengan 150 kg, sehingga perubahan berat yang kecil dapat terdeteksi. Timbangan *Omron Body Weight Scale* merupakan alat bantu untuk memonitor berat badan secara mudah dan akurat.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pada bagian ini akan dipaparkan deskripsi data hasil pengukuran terhadap seluruh subjek penelitian. Data yang disajikan dalam penelitian ini berdasarkan hasil dari analisis data dari tes senam zumba sebagai variabel bebas dan fat thickness sebagai variabel terikat.

a. Deskripsi data berat badan berdasarkan analisis terhadap data awal (*pre test*) penelitian pengaruh latihan senam zumba terhadap penurunan fat thickness member G-Sport Center Padang. Berdasarkan uraian skor tentang hasil data tes awal fat thickness member ebelum diberikan perlakuan senam yang dikemukakan diatas, maka ditemukan member senam zumba yang memiliki kelebihan berat badan.

b. Berdasarkan analisis terhadap data akhir (*post test*) penelitian pengaruh latihan senam zumba terhadap penurunan fat thickness member G-Sport Center Padang dengan menggunakan kategori IMT yaitu kurus, normal, gemuk tingkat ringan, gemuk tingkat berat

c. Dari hasil analisis data untuk uji normalitas pre test, berdasarkan Kolmogorov-Smirnov dapat diketahui nilai signifikansi  $0.200 > 0.05$  maka data berdistribusi normal. Sedangkan berdasarkan Shapiro-Wilk nilai signifikansi  $0.584 > 0.05$  maka data berdistribusi normal. Jadi dapat disimpulkan bahwa data pre test fat thickness berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan untuk uji persyaratan analisis berikutnya.

d. Dari hasil analisis data untuk uji normalitas post test, berdasarkan Kolmogorov-Smirnov dapat diketahui nilai signifikansi  $0.200 > 0.05$  maka data berdistribusi normal. Sedangkan berdasarkan Shapiro-Wilk nilai signifikansi



0.557 > 0.05 maka data berdistribusi normal. Jadi dapat disimpulkan bahwa data post test fat thickness berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan untuk uji persyaratan analisis berikutnya.

e. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS versi 17.00 untuk pengujian hipotesis, dapat diketahui pengaruh antara senam zumba terhadap penurunan fat thickness, yaitu dengan cara membandingkan nilai Signifikansi dengan taraf signifikansi,  $0.000 < 0.05$  maka terdapat pengaruh senam zumba terhadap fat thickness.

### **Pembahasan**

Didalam penelitian ini yaitu mencari apakah terdapat pengaruh senam zumba terhadap penurunan fat thickness seseorang. Untuk mengetahui hasilnya maka dilakukan dengan cara melakukan pengambilan data berat badan awal dan tinggi badan (*pre test*). Selanjutnya selama 16 kali pertemuan diberikan perlakuan yaitu senam zumba dengan durasi sesuai program yang telah di berikan. Didalam program yang telah diberikan harus sesuai dengan apa yang benar-benar sedang kita jalani, jika ingin mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan yang kita inginkan maka kita harus menjaga pola makan hidup sehat, serta rutin mengikuti latihan yang telah diprogramkan. Dalam hal itu saya membuat program agar tujuan yang diinginkan tercapai. Maka langkah akhir selanjutnya kita mengukur berat badan akhir (*post test*), didalam pengambilan data akhir disanalah kita melihat apakah kita benar-benar telah menjalankan program dengan benar.

Pada saat sekarang ini (zaman modern) banyak dikatakan berat badan seseorang berlebih (*over weight*) dan obesitas menjadi suatu masalah besar yang seringkali dialami remaja dewasa dan khususnya ibu-ibu. Berat badan merupakan parameter yang memberi gambaran massa tubuh, yang mana massa seseorang dapat dikatakan kurus, ideal, berat badan berlebih, dan obesitas. Berat badan berlebih merupakan suatu keadaan dimana kelebihan berat badan yang melebihi ideal yang menyebabkan ketidak seimbangan anatara berat badan dan tinggi badan. Sedangkan obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan



menjadi lebih gemuk yang disebabkan penumpukan adipose atau jaringan lemak yang berlebihan. Hal ini banyak dialami oleh wanita terutama ibu-ibu.

Untuk menurunkan berat badan seseorang bisa melakukan berbagai macam cara seperti diet, dan meminum obat-obatan penurunan berat badan dan juga dengan melakukan olahraga rutin. Olahraga yang biasa digunakan seperti berenang, bersepeda, jogging, senam dan banyak lainnya jenis olahraga yang bias dilakukan. Akan tetapi disetiap olahraga pasti ada keterbatasan tertentu yang membuat seseorang untuk malas dalam melakukan olahraga apalagi seorang wanita, maka dari itu kebanyakan wanita lebih memilih olahraga berupa senam aerobic dibandingkan melakukan olahraga lainnya, karena senam aerobic lebih menyenangkan dan sedikit keterbatasan dalam melakukan gerakan-gerakannya.

Dalam penelitian ini diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan dimana setiap minggunya terdapat 4 kali pertemuan. Latihan-latihan yang dilakukan berdasarkan metode latihan yang mana terdapat metode latihan, prinsip latihan, beban latihan dan fase latihan. Di dalam program latihan ini memiliki fase dimana setiap minggunya terdapat penambahan beban latihan, penambahan beban latihan diberikan pada saat latihan inti. Intensitas latihan yang diterapkan pada penelitian ini adalah antara 70%-85% DNM dari member G-Sport Center Padang yang ikut melakukan senam zumba. Frekuensi latihan adalah dimana latihan yang dirancang dalam seminggu, dalam penelitian ini latihan dilakukan sebanyak 4 kali dalam seminggu. Lama latihan adalah berapa lama latihan yang dilakukan yang dimulai dengan pemanasan selama 15 menit latihan inti selama 60 menit dan pendinginan selama 15 menit. Latihan ini dilakukan selama 20-35 menit atau 20-40 menit yang di sesuaikan dengan program latihan yang dibuat. Setelah melakukan latihan ini segera lakukan pendinginan.

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil analisis data diketahui pengaruh antara senam zumba terhadap penurunan fat thickness, yaitu dengan cara membandingkan nilai Signifikansi dengan taraf signifikansi,  $0.000 < 0.05$  maka terdapat pengaruh senam zumba terhadap fat thickness.



Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan: 1. Kepada pimpinan G-Sport Center Padang agar selalu membuka peluang untuk gerakan-gerakan senam zumba lainnya yang lebih tertuju untuk penurunan berat badan dan kesehatan tubuh. 2. Kepada instruktur senam zumba agar lebih memperhatikan anggota senam yang melakukan gerakan-gerakan dengan asalan sehingga tujuan untuk senam tidak tercapai. 3. Kepada member G-Sport Center Padang yang mengikuti senam zumba agar dapat menjaga kesehatan, menjaga pola makan dan menjalankan hidup sehat, agar bisa melakukan senam lagi setiap minggunya supaya keinginan yang ingin dicapai tercapai.

### **Daftar Pustaka**

- Arief S, Sadiman, dan Raharjo. 2006. *Media Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Asyhar, Rayandra. 2012. *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta
- Depdiknas. *Cetak Biru Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan*
- Gallahue L. David, dkk. *A Conceptual Approach to Moving and Learning*. New York: Jhon Eley & Son. Inc., 1976
- *Understanding Motor Developmen in Children*. New York: MacmilanPublishing Company, 1985
- Gall, J.P., & Borg, W.R. 2003. *Educational research: an introduction (7th ed)*.Boston: Pearson Inc.
- Gusril. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Siswa Sekolah DasarNegeri Kotamadya Padang*. (Disertasi), Jakarta: PPS UNJ., 2003
- Hadari, N & Martini, H. 2006. *Instrumen penelitian bidang sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Jumesam. (2010). *Pengembangan model pembelajaran motorik untuk anak SD*.
- Kiram, Yanuar. *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti P2TK., 1992
- *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktivitas Motorik dalam Olahraga*. Padang: FPOK-IKIP., 1994
- *Belajar Motorik*. Jakarta: Ditjendikti, Depdikbud., 2000



----- *Pendekatan Psikoanalisis Terhadap Aksi-aksi Motorik Manusia Dalam Olahraga*. Padang: Pasca Sarjana UNP., 2001

Kusyanto. 1999. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*, (Berdasarkan Kurikulum Baru 6 BPP 1994). Bandung: Ganesa Axact Bandung

Luthan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik*, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta P2LPTK. Dikti.

Rusman. (2011). *Model-model pembelajaran: mengembangkan profesionalisme guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

