
PENGARUH SENAM ZUMBA INTENSITAS SEDANG TERHADAP PENGURANGAN LEMAK DI PERUT IBU-IBU DI KELURAHAN KARYA BAKTI RT 06 KOTA LUBUKLINGGAU

P. Oktasari^{1,a)}, M. Suhdy¹⁾, M. Supriya¹⁾

Affiliation:

1. Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI
Silampari

Corresponding Author:
putri@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam zumba terhadap penurunan lemak di perut ibu-ibu di kelurahan karya bakti RT 06 kota Lubuklinggau, gerakan tersebut dilakukan dalam durasi waktu tertentu, sehingga memberikan efek positif bagi otot dan denyut jantung, metode penelitian eksperimen, sampel dalam penelitian berjumlah 30 orang ibu-ibu yang melakukan senam zumba pengujian ini menggunakan analisa normalitas dan paired sampel t-test zumba biasa dikategorikan sebagai senam kebugaran dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan hasil, hasil penelitian diketahui bahwa pengola dta dengan program SPSS 21 bahwa data dinyatakan distribusi normal, pengujian hipotesis di dapatkan bahwat thitung sebesar 21.525 dengan nilai ttabel sebesar 1,699, maka thitung > ttabel maka Ho di tolak Ha diterima artinya ada pengaruh senam zumba intensitas sedang terhadap pengurangan lemak di perut ibu-ibu di kelurahan karya bakti RT 06 kota Lubuklinggau

Kata Kunci : Latihan Senam, Kadar Lemak



Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang menguntungkan. Olahraga maupun aktivitas fisik adalah adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana untuk mendapatkan salah satunya kebugraan tubuh dan apabila menyangkut berat badan yaitu komposisi tubuh. Menyangkut komposisi tubuh Djoko Pekik (2000:57) mengemukakan bahwa latihan untuk komposisi tubuh memiliki tujuan menurunkan lemak tubuh sehingga berat badan menjadi turun dengan harapan menjadi ideal. Untuk mendapatkan pencapaian yang diinginkan dalam sebua latihan perlu kekhususan dalam latihan. Menurut Djoko pekik (2000:10), bahwa kekhususan latihan misalnya untuk

menurunkan berat badan pilihlah latihan aerobik, latihan beban, jogging, dan senam zumba.

Senam zumba adalah senam yang berbentuk tarian. Gerakan yang paling banyak dilakukan adalah gerakan kardio seperti berputar, bergerak cepat, dan sebagainya. Gerakan kardio itu jelas membakar kalori banyak dan meningkatkan kesehatan jantung . senam zumba tentu dapat menjadi alternatif pembakaran kelebihan lemak (Porcari,2012:20) bentuk olahraga yang dapat dilakukan untuk mengendalikan keberadaan kadar lemak tubuh dan menjaga tingkat kesehatan adalah latihan olahraga yang bersifat aerobik, di antaranya jalan kaki, jogging, bersepeda, renang, senam

aerobik dan lainnya. Jonni (2003:4) mengemukakan, bahwa senam aerobik adalah latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil memperbaiki kekencangan otot yang dipimpin oleh pelatih berpengalaman secara bersama-sama dengan diiringi musik dengan irama/gerakan untuk anggota tubuh yang bergerak.

Cara mengantisipasi kegemukan saat ini banyak ibu-ibu yang mengikuti senam zumba di kelurahan karya bakti Rt,06 Kota Lubuklinggau. Kegiatan berolahraga di kelurahan karya bakti sekarang ini bukan lagi menjadi suatu kebutuhan melainkan juga menjadi suatu gaya hidup tersendiri yaitu mendapatkan tubuh yang sehat serta penurunan lemak diperut, bagi ibu-ibu di kelurahan karya bakti Kota Lubuklinggau.

Perkembangan olahraga senam aerobic ini sudah sedemikian maju, khususnya senam aerobic yang sangat diminati ibu-ibu di kelurahan karya bakti ini. Di kelurahan karya bakti terdapat 30 peserta senam zumba dan 2 instruktur yang bernama feni dan putri. Selain itu, kelebihan berolahraga senam zumba dapat mencegah kegemukan, membentuk otot dan memperbaiki tonus. Senam aerobik juga telah dapat memelihara elastisitas dan kesehatan kulit sehingga tidak cepat keriput dan tampak awet muda membentuk tubuh menjadi lebih proposional, indah dipandang dan menimbulkan daya tarik, dimana komposisi tubuh menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang, lemak dan cairan di dalam tubuh.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara pada ibu-ibu di kelurahan karya bakti yang mengikuti senam zumba yang mengalami over weight beberapa alasan yang ditemui kebanyakan mereka yang mengalami obesitas dan lemak menumpuk di perut, gaya hidup seperti konsumsi makanan-makanan cepat saji, snack-snack, minuman-minuman bersoda, maupun yang mengandung kafein tinggi merupakan hal yang wajib setiap harinya bagi mereka bahkan malas untuk berolahraga. Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada

tanggal 20 Januari 2022 kepada peserta senam zumba dan instruktur feni dilakukan di kelurahan karya bakti telah di dapatkan data banyak di temukan peserta dari ibu-ibu yang berbeda profesi dan status sosial lainnya terdapat adanya ibu rumah tangga merasa jenuh dengan senam ataupun olahraga yang monoton. Sehingga memengaruhi minat dan keinginan mereka untuk menurunkan berat badan. Oleh karena itu, salah satu senam atau pun olahraga yang berpotensi menghilangkan rasa jenuh dan monoton adalah senam zumba, Di senam zumba kelurahan karya bakti tersebut hanya untuk kaum wanita saja dan jumlah peserta senam disana mencapai 30 orang peserta senam zumba. Di kelurahan karya bakti terdapat 30 peserta senam zumba dan 2 instruktur yang bernama feni dan putri. Selain itu, kelebihan berolahraga senam zumba dapat mencegah kegemukan, membentuk otot dan memperbaiki tonus. Senam aerobik juga telah dapat memelihara elastisitas dan kesehatan kulit sehingga tidak cepat keriput dan tampak awet muda membentuk tubuh menjadi lebih proposional, indah dipandang dan menimbulkan daya tarik, dimana komposisi tubuh menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang, lemak dan cairan di dalam tubuh. "Latihan aerobik sebaiknya dilakukan dengan frekuensi 3-5 kali perminggu, dengan durasi latihan 20-30 menit setiap kali (Alim dkk, 2011:5). (Katch 2011:5) mengatakan bahwa durasi latihan 15-30 menit sudah dinilai cukup, dengan syarat didahului 3-5 menit pemanasan dan diakhiri dengan 3-5 menit pendinginan, serta dilakukan secara terus-menerus. lagi.

Selain itu di Klub senam kelurahan karya bakti memiliki jadwal latihan yang teratur yaitu pada hari senin, rabu dan jum'at dan berlokasi di Jalan.Karyabakti Lubuklinggau. sehingga dapat dicapai hasil yang lebih efektif dan maksimal. Peningkatan obesitas menarik perhatian baik peneliti maupun masyarakat luas oleh karena kelebihan lemak tubuh dihubungkan dengan berbagai penyakit kronik dan degeneratif

(Popkin, 2006: 70) .Obesitas meningkatkan risiko terhadap berbagai jenis penyakit. Jaringan lemak mensekresi beberapa mediator inflamasi dan imunitas yang disebut adipokin. Disregulasi sekresi adipokin, toksin asam lemak bebas, dan deposisi lemak pada intra-abdominal adalah faktor kausa yang memediasi resistensi insulin, kenaikan risiko diabetes, dan penyakit kardiovaskular .

Perempuan harus lebih rutin berolahraga untuk membakar tumpukan lemak. Salah satu olahraga yang diminati kaum perempuan saat ini adalah senam, salah satunya senam zumba. Senam zumba menjadi trend gaya hidup masyarakat sekarang ini karena gerakannya merupakan gabungan dari beberapa jenis tarian dan disertai dengan irama musik sehingga penikmat zumba terhindar dari kebosanan (popkin, 2015:20). Menurut (popkin,2003:25) dalam pelaksanaan senam zumba harus berpedoman kepada dosis latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Dosis latihan selalu terkait dengan intensitas, repetisi, frekuensi, dan durasi latihan. Intensitas latihan diartikan sebagai besarnya beban yang harus dilakukan selama latihan dengan indikator peningkatan denyut jantung tiap menitnya atau disebut heart rate latihan

Dari perbedaan ke tiga jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa Manfaat dari penelitian ini untuk mencegah terjadinya obesitas yaitu dengan cara meningkatkan olah raga dan aktifitas fisik. Salah satu jenis latihan fisik yang bisa digunakan untuk penurunan berat badan dan fat thickness yaitu latihan zumba. Setiap satu kali melakukan senam zumba dapat membakar 500-800 kalori. Latihan Zumba ini dilakukan 32-52 menit dalam sekali latihan. Saat berlatih tarian Zumba akan mengeluarkan keringat dan pembakaran kalori lebih banyak.

Berdasarkan hasil Observasi peneliti di Kelurahan karya bakti Kota Lubuklinggau dengan pelatih yaitu feni, ditemukan permasalahan, yakni banyak para peserta

yang kurang beristirahat malam dan masi suka makanan cepat saji dan tinggi lemak pada peserta senam zumba banyak mengeluh mempunyai badan dan perut yang tidak ideal serta tidak percaya diri, aktifitas sehari-hari yang berlebih diikuti dengan latihan senam sore dari hal tersebut peneliti ingin meneliti cara penurunan kadar lemak dengan melakukan latihan senam zumba. Dari hal tersebut penulis tertarik untuk dijadikan judul skripsi dan melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh senam zumba intensitas sedang terhadap pengurangan lemak di perut ibu-ibu kelurahan karya bakti rt 06 Kota Lubuklinggau .

METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu(sugiyono, 2016:154) sehubungan dengan masalah yang akan di teliti maka dalam penelitian kuantitatif jenis datanya Pretest-Pottest Design. Diagram dari the One-Group Pretest-Pottest Design. Tempat penelitian dilakukan di kelurahan karya bakti kota Lubuklinggau. Waktu penilitian dilakukan seminggu dengan 3 kali perlakuan dalam seminggu. Waktu penelitian pada hari senin, rabu, dan jumat

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, Peniliti terlebih dahulu mengadakan di klub Studio untuk mengetahui Pengaruh penurunan kadar lemak di perut ibu-ibu yang mempengaruhi senam zumba di kelurahan karya bakti kota Lubuklinggau, Pengujian ini di lakukan kepada peserta senam zumba berjumlah 30 peserta zumba karya bakti kota Lubuklinggau. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data tes senam zumba, yang di peroleh dari subyek penelitian berjumlah 30 responden yang di berikan perlakuan latihan dengan menggunakan senam zumba sbelum di berikan perlakuan tes awal untuk

mengetahui penurunan lemak di perut ibu-ibu sebelum diberi latihan, setelah itu diberi perlakuan selama kuramh lebih 3 kali seminggu selama 12 pertemuan, kemudian di test akhir untuk mengetahui apakah ada peningkatan penurunan lemak di perut ibu-ibu atau tidak. Agar penilitih lebih mudah pengerjaannya, maka kedua variabel tersebut dilambangkan dalam X1 untuk kelompok pretest, X2 untuk kelompok post-test hasil analisis deskriptif data penelitian dapat disajikan.

Deskripsi data penelitian

Penelitian ini dilakuka dikelurahan karya bakti kota lubuklinggau dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam zumba penurunan kadar lemak di perut ibu-ibudi kelurahan karya bakti RT 06 kota Lubuklinggau. penelitian ini dilakukan selama 1 bulan untuk mengukur kadar lemak di perut ibu-ibusenam zumba yang melakukan senam senam di kelurahan karya bakti RT 06 Uji normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di kelurahan karya bakti Rt 06 kota Lubuklinggau dengan tujuan peniliti untuk mengetahui penaruh penurunan kadar lemak di perut ibu-ibu yang mengetahui senam zumba dikelurahan karya bakti rt 06 kota lubuklinggau, dengan metode penelitian menggunakan eksperimen dengan variabel bebas dan variabel terikat, sampel dalam peniliti ini adalah 30 orang ibu-ibu teknik analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji paired sampel t-test dengan data yang dikumpulkan selama 4 minggu pelaksanaan senam zumba dikelurahan karya bakti RT 06 kota Lubuklinggau, yang mana ditiap minggunya dilaksanakan 3 kali maka selama 4 minggu 12 kali senam dikelurahan karya bakti RT 06 kota Lubuklinggau dengan sampel

melaksanakan senam zumba tetapi tidak semua peserta senam zumba melaksanakan selama 4 minggu dengan pelaksanaan senam terendah 8 kali pertemuan senam zumba dikelurahan karya bakti RT 06 kota Lubuklinggau. Data penelitian dianalisa untuk menguji normalitas dapat dengan menggunakan program SPSS 21, hasil perhitungan dapat hasil pengujian didapatkan nilai X pretest sig sebesar $0.080 > 0.050$ dan protest sebesar $0.133 > 0.050$ maka dapat disimpulkan data telah berdistribusi.

KESIMPULAN

Nilai rata-rata lemak tubuh sebelum senam zumba adalah 60,3 kg. sedangkan setelah melakukan pelatihan senam zumba selama 4 minggu terjadi penurunan berat badan. Nilai rata-rata berat badan setelah perlakuan senam zumba 59,8 kg. Hasil peniliti dari uji beda paired T-test, diketahui bahwa senam zumba mempunyaipengaruh signifikan terhadap penurunan bert badan p value setelah latihan ketiga sampai latihan keempat p value $< 0,05$ adapun pengaruh yang diberikan adalah $0,530 + 0,529$. Pelatihan yang teratur dan terporgram dapat membantu penurunan berat badan, telah diketahui bahawa terdapat penurunan berat badan pada peserta senam zumba setelah melakukan senam zumba frekuensi 3 kali latihan dalam seminggu selama 4 minggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S (2010) prosuder penilitian (suatu pendekatan praktik).
- Djoko pekik irianto. (2000) dasar-dasar latihan kebugraan. Yogyakarta lukman offset.
- Sugiyono (2018) metode penelitian kuantitatif, kualitatif. Bandung.
- Sugiyono 2013 metode penilitian kuantitatif, kualitatif. Pengaruh komposisi diet dan

senam aerobik trhadap penurunan
berat badan , gizi indonesia, 40(2),p 59
doi:10.36457/giziindo.v40i2.239.
