

ABSTRAK

Nurul Hasanah. 2006. “Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Low Impack* dan *Body Language* Terhadap Persentase Lemak Tubuh Ibu-ibu Anggota Sanggar Senam Yunita Demak”

Penelitian ini bertujuan 1). Untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik *low impack* terhadap persentase lemak tubuh. 2). Untuk mengetahui pengaruh latihan senam *body language* terhadap persentase lemak tubuh. 3). Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan senam aerobik *low impack* dan *body language* terhadap persentase lemak tubuh.

Populasi dalam penelitian ini yaitu Ibu-ibu anggota sanggar senam Yunita Demak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sample* yang berjumlah 20 orang yang terbagi menjadi 2 bagian yaitu kelompok 1). Mengikuti latihan senam aerobik *low impack* dan kelompok 2). Mengikuti latihan senam *body language*. Variabel bebas latihan senam aerobik *low impack* dan *body language*, variabel terikatnya persentase lemak tubuh yang diukur menggunakan *skinfold Calipers*. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan senam aerobik *low impack* dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu merupakan latihan yang efektif untuk menurunkan lemak tubuh pada ibu-ibu. Rata-rata persentase lemak senam aerobik *low impack*, pre 25,72% dan post 24,95%. Berdasarkan hasil uji t diperoleh t_{hitung} (-8,62) pada taraf signifikansi 5% diperoleh t_{tabel} (2,26). Rata-rata persentase lemak *body language*, pre 26,38% dan post 25,08%. Berdasarkan hasil uji t diperoleh t_{hitung} (-4,30) pada taraf signifikansi 5% diperoleh t_{tabel} (2,26). Latihan senam aerobik *low impack* dan *body language* memberikan pengaruh yang tidak berbeda terhadap penurunan persentase lemak, terbukti dari hasil uji t dengan $t_{hitung} = -0,131 < t_{tabel}$ (2,10) pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan : 1). Ada pengaruh latihan senam aerobik *low impack* terhadap persentase lemak, 2). Ada pengaruh latihan senam *body language* terhadap persentase lemak, 3). Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan senam aerobik *low impack* dan senam *body language*. Disarankan bagi ibu-ibu yang ingin menurunkan lemak tubuh dapat melakukan latihan senam aerobik *low impack* atau *body language*, minimal 3 kali per minggu dengan waktu minimal 30 menit. Selain melakukan senam aerobik *low impack* atau *body language*, atur pola makan agar rendah kalori dan seimbang.