

ABSTRAK

Dhias Fajar Widya P. 2010. Perbedaan Pengaruh Latihan *Aerobicclass* dan *Body Language* Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Pada Peserta Sanggar Senam Astuti Studio *Aerobicdance* Semarang 2010. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
Dr. Soegiyanto KS, MS, Dr. Setya Rahayu, Ms.

Kata Kunci : *Aerobicclass*, *Body Language*, Lemak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Aerobic class* dan *Body Language* terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan untuk mengetahui pengaruh latihan gabungan antara *Aerobic class* dan *body language* terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada di sanggar senam *Astuti Studio Dance* Semarang.

Populasi peneliti ini seluruh peserta sanggar senam *Astuti Studio Dance* Semarang yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *Total sampling*. Jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 orang, yaitu: 7 orang mengikuti latihan *aerobic class*, 7 orang mengikuti *body language* dan 8 orang mengikuti *aerobic class* dan *body language*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu *aerobic class*, *body language*, *aerobic class* dan *body language* dan variabel terikat yaitu persentase lemak tubuh. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan *pre test* dan *post test*, menggunakan metode diskriptif kuantitatif.

Data persentase lemak sebelum *treatment* (pre test) dengan persentasae tertinggi menunjukkan sebanyak 42.86% responden sebelum mengikuti senam *aerobic class* dalam kategori normal, 71.43% responden sebelum mengikuti *body language* dalam kategori ramping, 37.50% responden sebelum mengikuti senam *aerobic class* dan *body language* dalam kategori ramping. Setelah dilakukan *treatment* (post test) dapat diketahui sebanyak 42.86% responden setelah mengikuti senam *aerobic class* dalam kategori normal, 71.43% responden setelah mengikuti *body language* dalam kategori ramping, 62.50% responden setelah mengikuti senam *aerobic class* dan *body language* dalam kategori kurus.

Pengaruh latihan senam *aerobic class* terhadap penurunan persentase lemak dapat dilihat dari analisis uji t. Berdasarkan hasil uji t diperoleh $t_{hitung} = 7.49$. Karena $t_{hitung} (7.49) > t_{tabel} (2.45)$ yang berarti H_0 ditolak. Dengan kata lain terjadi penurunan yang signifikan persentase lemak pada responden setelah mengikuti latihan senam *aerobic class*. Pengaruh latihan senam *body language* diperoleh $t_{hitung} = 5.28$. Karena $t_{hitung} (5.28) > t_{tabel} (2.45)$ yang berarti H_0 ditolak. Dengan kata lain terjadi penurunan yang signifikan persentase lemak pada responden setelah mengikuti latihan senam *body language*. Pengaruh latihan senam *aerobic class* dan *body language* terhadap penurunan persentase lemak diperoleh $t_{hitung} = 7.15$. Karena $t_{hitung} (7.15) > t_{tabel} (2.36)$ yang berarti H_0 ditolak. Dengan kata lain terjadi penurunan yang signifikan persentase lemak pada responden setelah mengikuti latihan senam *aerobic class* dan *body language*.

Kesimpulan : 1) Ada pengaruh latihan *Aerobic class* terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada peserta sanggar senam *Astuti Studio Dance* Semarang. 2) Ada pengaruh latihan *body language* terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada peserta sanggar senam *Astuti Studio Dance* Semarang. 3) Ada pengaruh latihan gabungan antara *Aerobic class* dan *body language* terhadap presentase penurunan lemak tubuh pada peserta sanggar senam *Astuti Studio Dance* Semarang.

Saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelian antara lain bagi peserta sanggar senam *Astuti Studio Dance* yang ingin menurunkan lemak tubuh dapat melakukan latihan senam aerobik atau *body language*, minimal 3 kali per minggu dengan waktu minimal 30 menit. Selain melakukan senam aerobik atau *body language*, atur pola makan agar rendah kalori dan seimbang (komposisi karbohidrat, sayur, buah, lemak, dan protein tetap harus ada).

