

BAB II
KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR
DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. KERANGKA TEORETIS

1. Hakikat *Zumba Dance*

Zumba Dance adalah salah satu jenis latihan aerobik untuk kebugaran jasmani yang sedang populer saat ini. Latihan ini merupakan latihan dengan cara menari atau *dancing* yang berupa koreografi. Dengan latihan *zumba dance* ini pengikut akan terhindar dari kebosanan, karena banyaknya variasi gerakan yang digunakan dalam latihan ini. Sekitar 14 juta lebih orang di dunia telah mengambil kelas *zumba dance*.¹

a. Arti Nama *Zumba*

Nama *zumba* diambil istilah dari kata "*zum-zum*" yang dalam bahasa Kolumbia yang berarti gerakan cepat. Semua gerakan dalam tarian *Zumba* dilakukan dengan cepat, bertenaga, dan bertekanan tinggi sehingga menimbulkan kontraksi serta tarikann otot. Senam *Zumba* merupakan bentuk penerapan dari metode HIIT (*High Intensity Interval Training*), yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga sangat membantu dalam proses pembakaran lemak dan penurunan

¹ <http://manfaat.co.id>, "*manfaat-zumba-dance*" (diakses tanggal 27 april 2016).

berat badan.² Olahraga aerobik ini semakin disenangi oleh masyarakat Indonesia, khususnya kalangan wanita. Gerakan *zumba* terkesan santai, namun gerakan *zumba* tidak dilakukan secara asal. Porsi gerakan yang diadopsi oleh olahraga ini adalah 70% dansa dan 30% fitness.³

b. Asal Mula *Zumba Dance*

Zumba diciptakan oleh instruktur aerobik dari Columbia bernama *Alberto "Beto" Perez* pada tahun 1990. Dia adalah seorang koreografer di Kolombia. Sejarah asal muasal terciptanya Tari Zumba, pada saat Alberto 'Beto' Perez seorang pelatih aerobik lupa membawa kaset senamnya, namun dia tidak kehabisan akal, dia ambil kaset musik *upbeat* dan terciptalah *zumba dance*. Namun *zumba* terkenal di Amerika sekitar tahun 2003, dan mulai digemari oleh masyarakat Indonesia pada tahun 2012. *Zumba* populer tahun 2003 di Amerika dan dibawa ke Indonesia pada tahun 2009, namun mulai diminati oleh masyarakat Indonesia sendiri baru awal tahun 2012.⁴

² DUNIAFITNESS.com, "Asyiknya Membakar Lemak Dengan Senam Zumba" <http://duniafitnes.com/fitness-for-women/asyiknya-membakar-lemak-dengan-senam-zumba.html> (diakses tanggal 23 oktober 2015).

³ <http://www.femina.co.id/article/sehatnya-menari-zumba> (diakses 27 April 2016).

⁴ <http://www.gudangkesehatan.com/9-manfaat-zumba-dance-untuk-kesehatan/> (diakses 27 April 2016).

c. Manfaat *Zumba Dance*

Mengikuti *zumba* kita merasakan kesenangan dalam melakukan semua gerakan dalam *zumba dance*. Ada beberapa manfaat setelah melakukan *zumba dance*, diantaranya :

1. *Cardio respiratory*

Manfaat dari latihan *zumba* ini adalah salah satunya untuk memperkuat otot jantung. Latihan *zumba dance* menggunakan sistem aerobik atau energi yang berarti menggunakan oksigen. Ada beberapa manfaatnya :

- Memperkuat otot yang paling penting di dalam tubuh, yaitu jantung.
- meningkatkan denyut nadi.
- Meningkatkan sirkulasi.
- Meningkatkan metabolisme.
- Membantu mengatur kadar kolesterol.
- Dan dapat mencegah terjadinya penyakit jantung.

2. *Muscular Fitness*

Muscular Fitness terdiri dari dua elemen, daya tahan otot dan kekuatan otot, manfaatnya :

- Membangun kekuatan otot.
- Meningkatkan kepadatan tulang.
- Mendapatkan postur yang lebih baik..
- Penting dalam pencegahan cedera.

3. *Flexibility*

Flexibility mengacu pada kemampuan untuk memindahkan sendi anda melalui berbagai gerakan. Manfaat *flexibility* :

- Mengurangi resiko cedera.
- Gerakan yang lebih luas di area sekitar sendi.
- Postur yang lebih baik.
- Ketegangan kurang otot dan nyeri.⁵

d. Gerakan Dasar *Zumba Dance*

Dalam *zumba dance* terdapat gerakan-gerakan dasar yang sering dilakukan, diantaranya :

1. *Merengue*

Merengue merupakan gerak dasar yang dipakai untuk pembuka sesi latihan *zumba*. Gerakan ini terbagi menjadi dua tahap, yaitu ada yang statis dan dinamis. *Merengue* ini pun berguna untuk mengencangkan otot tangan dan otot pinggang.⁶

Merengue berasal dari Republik Dominican. Banyak di negara-negara Amerika Latin memiliki gaya iramanya sendiri. *Merengue* ini mempunyai ritme kecepatan sekitar 120-160 *beats* per menit, dimana setiap ketukan memiliki aksentasi yang sama dan berat. Instrumen umumnya adalah Tambora, drum

⁵ *Zumba Fitness LLC, Zumba Instructor Training Manual Basic Steps Level 1*, h. 4

⁶ <http://www.hipwee.com/tips/7-gerakan-dasar-zumba-yang-bisa-membuat-bentuk-tubuhmu-jadi-lebih-sempurna/> (diakses 27 April 2016).

Kongo, terompet mambo dan guiro. Ketukan dalam *merengue* 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4.⁷



Gambar 2.1 Contoh gerakan *merengue*.

Sumber : Dokumentasi Sendiri

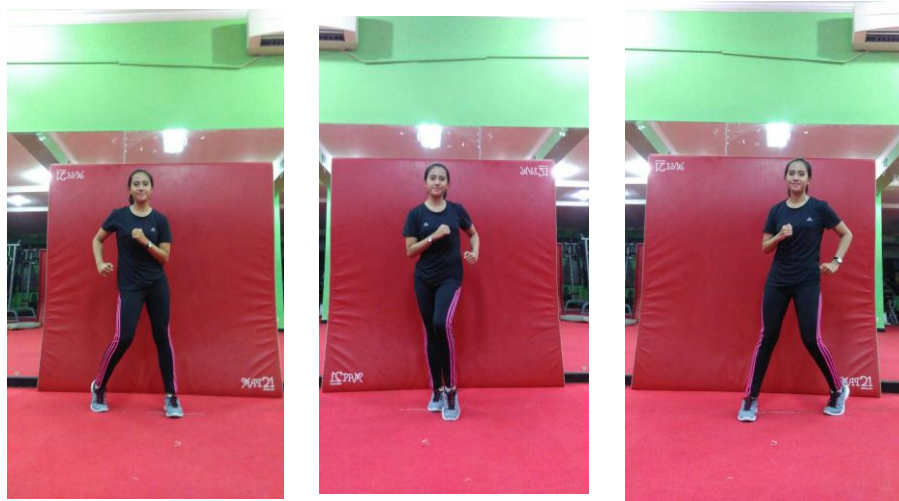
2. Salsa

Asal mulanya tarian salsa ini mempunyai dua versi. Versi yang pertama disebutkan musik salsa awalnya dikenal di selatan Amerika dan New York dengan perpaduan tradisi Spanyol dan Afrika yang memiliki konsep melodi, harmoni dan rhythm. Versi yang kedua menyebutkan bahwa sejarah salsa itu dimulai dari tahun 1940 dan 1970 di kota New York dan musiknya gabungan antar musik tradisional Cuba dan Afrika dengan menggunakan irama latin.⁸ Salsa adalah gerakan campuran dari berbagai budaya, sebagian besar dipengaruhi oleh Cuba, Puerto Rico, dan Afrika.

⁷ *Zumba Fitness LLC, op.cit*, h. 16

⁸ <http://menurunkanberatbadan.info/langsing-dengan-salsa-dance-yang-energiik> (diakses 28 April 2016).

Instrumen umumnya adalah timbales, conga, clave, trumpet and trombone. Salsa memiliki ketukan (*beat*) sangat khusus. Musik salsa memiliki banyak instrumen yang membantu mendikte irama. Ketika kita belajar gerakan ini kita akan menggunakan ketukan seperti ini : 1,2,3, jeda 4,5,6 jeda.⁹



Gambar 2.2 Contoh Gerakan *Salsa*.

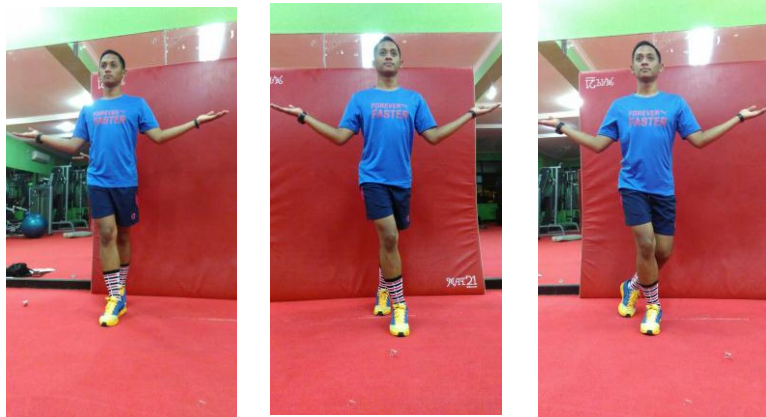
Sumber : Dokumentasi Sendiri

3. *Cumbia*

Cumbia dikenal sebagai ritme dari Colombia, Amerika Selatan, tetapi juga memiliki pengaruh dari Afrika dan Eropa. *Cumbia* dikenal memiliki rasa tropis atau Kreol musik. Instrumennya adalah perkusi, güiro, akordeon dan

⁹ *Zumba Fitness LLC, op.cit, h.18.*

tambora. Beraksen beat: ritme dasar adalah 4/4 dan rasanya seperti "tinggi, rendah" ""tinggi, rendah" "tinggi, rendah" "tinggi, rendah".¹⁰



Gambar 2.3 Contoh Gerakan *Cumbia*.

Sumber : Dokumentasi Sendiri

4. *Reggaeton*

Reggaeton adalah jenis gerakan yang bersumber dari music *reggae*. Gerakan ini memberikan manfaat untuk tubuh kita yaitu mengencangkan otot paha dan otot lengan.¹¹ *Reggaeton* memiliki pengaruh Jamaika dan populer di Puerto Rico dan Panama. Musik memiliki bass berat beat drum. Instrumen utama adalah *Reggae* gaya gendang. Beraksen beat: di 2 ukuran 4 ketukan masing-masing, mengalahkan 1 dan 5 yang beraksen berat. Beats 2 dan 6 secara signifikan kurang beraksen dari 1 dan 5.

¹⁰ *Ibid* h. 20.

¹¹ <http://www.zinc.co.id/active-sport/gerakan-dasar-zumba-dan-manfaatnya> (diakses 28 April 2016).

tinggi rendah med med tinggi rendah med med

1 2 3 4 5 6 7 8.¹²



Gambar 4.2 Contoh Gerakan *Reggaeton*.

Sumber : Dokumentasi Sendiri

Zumba dance sangat menyenangkan untuk dilakukan, disamping itu bermanfaat bagi tubuh, terutama untuk kesehatan jantung. *Zumba dance* siapapun boleh melakukan atau mengikutinya dan bisa digunakan sebagai aktifitas rutin untuk melakukan hidup yang lebih sehat. Banyak orang menggemari *zumba* karena olahraga ini menggunakan musik yang membuat kita semangat dan termotivasi untuk melakukan gerakannya.

Sama halnya dengan senam yang lain, *zumba dance* pun mengikuti sistematika dalam olahraga. Sistematika tersebut terdiri dari pemanasan (*warming up*), inti, dan pendinginan (*cooling down*). Berikut ini adalah pembahasan mengenai setiap tahap yang dilakukan dalam *Zumba dance*.

¹² *Zumba Fitness LLC, op.cit, h.22.*

- Pemanasan (*Warming Up*)

Pemanasan adalah bagian dari sistem olahraga. Dalam keadaan istirahat denyut jantung atau denyut nadi berada dalam keadaan rendah, demikian juga dengan keadaan isi atau volume jantung, otot-otot rangka dalam keadaan kaku. Tujuan dari pemanasan adalah agar otot yang akan kita gunakan mulai beradaptasi, sehingga mencegah terjadinya cedera otot. Selain itu juga dilakukan peregangan otot tubuh agar siap menerima pembebanan, disamping itu dengan meregangkan otot tubuh maka jantung pun akan bereaksi. Denyut jantung meningkat demikian juga dengan tekanan darah, sehingga isi (*volume*) jantung akan bertambah besar. Dengan bertambahnya denyut jantung dan tekanan darah, maka aliran darah akan mengalir ke jantung, demikian juga ke otot jantung akan meningkat sehingga jantung sudah siap menerima pembebanan. Pemanasan pada *zumba dance* dilakukan selama 1-3 lagu yang diawali dengan lagu yang memiliki intensitas rendah, sedang, lalu ke tinggi. Biasanya durasi tiap lagu itu antara 3-4 menit, jadi total durasi untuk pemanasan dalam *zumba* itu antara 10-12 menit.

- Inti

Kegiatan inti pada *zumba dance* biasanya dilakukan antara 12-13 lagu, total durasi untuk gerakan inti pada *zumba dance* kurang lebih 45 menit. Jenis-jenis musik pada gerakan inti pun bermacam-macam. Gerakan yang digunakan disesuaikan dengan irama musik.

- Pendinginan

Tahap akhir pada latihan aerobik ini harus melakukan gerakan-gerakan yang berfungsi untuk menurunkan frekuensi denyut nadi agar denyut nadi menurun kembali ke normal dan ini dilakukan secara bertahap dilakukan secara bertahap. Dilihat dari fisiologi tubuh, pendinginan ini dilakukan adalah untuk mengurangi penumpukan asam laktat yang menyebabkan kelelahan dan rasa pegal pada otot dan juga berfungsi untuk mengurangi rasa lelah pada otot tersebut. Pendinginan pada *zumba dance* dilakukan antara 1-2 lagu.

Tabel 2.1 Contoh daftar lagu *zumba dance*.

<i>Playlist Zumba</i>		
<i>Song # 1</i>	<i>Warm Up Rhytm</i>	<i>(Step touch) Heart rate ↑</i>
<i>Song # 2</i>	<i>Warm Up Rhytm</i>	<i>(Cardio) heart rate ↑</i>
<i>Song # 3</i>	<i>Warm Up Rhytm</i>	<i>(Toning) heart rate ↑</i>
<i>Song # 4</i>	<i>Merengue</i>	<i>Heart rate ↑</i>
<i>Song # 5</i>	<i>Salsa</i>	<i>Heart rate ↓</i>
<i>Song # 6</i>	<i>Reggaeton</i>	<i>Heart rate ↑</i>
<i>Song # 7</i>	<i>Cumbia</i>	<i>Heart rate ↓</i>
<i>Song # 8</i>	<i>Merengue</i>	<i>Heart rate ↑</i>
<i>Song # 9</i>	<i>Salsa</i>	<i>Heart rate ↓</i>
<i>Song # 10</i>	<i>Reggaeton</i>	<i>Heart rate ↑</i>

Song # 11	Cumbia	Heart rate ↓
Song # 12	Cool Down	Heart rate ↓

Sumber : *Zumba Fitness LLC, Zumba Instructor Training Manual Basic Steps Level 1*

4. Hakikat Kolesterol *Low-Density Lipoprotein* (LDL)

Lemak termasuk dalam kelompok lipid. Lipid adalah komponen yang terdiri dari lemak dan minyak (trigliserida), fosfolipid, dan sterol.¹³ Lemak merupakan senyawa organik yang majemuk, terdiri dari unsur-unsur C, H, dan O yang membentuk senyawa asam lemak dan gliserol (gliserin), apabila bergabung dengan zat lain akan membentuk lipoid ----- fosfatid dan sterol¹⁴

Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat, yang menghasilkan 9 kkalori untuk tiap gram, yaitu $2^{1/2}$ kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama

Sebagai simpanan lemak, lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Simpanan ini berasal dari konsumsi berlebihan salah satu atau kombinasi zat-zat energi: karbohidrat, lemak, dan protein. Lemak tubuh pada umumnya disimpan sebagai berikut: 50% di jaringan bawah kulit (subkutan), 45% di sekeliling organ dalam rongga perut, dan 5% di jaringan

¹³ Nirmala Devi, Nutrition and Food, (Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara 2010).
h. 41.

¹⁴ G. Kartasapoetra, H. Marsetyo, *ILMU GIZI* (Jakarta, PT. RINEKA CIPTA, 1991),
h. 4

intramuskuler.¹⁵

Lemak berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, K, memelihara suhu tubuh, menghemat protein, memberi rasa kenyang dan kelezatan pada makanan, sebagai pelumas, dan pelindung organ tubuh.¹⁶ Lemak dibutuhkan oleh tubuh, tetapi kebutuhan lemak ini tidak dinyatakan secara mutlak. WHO (1990) menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 15%-30% dari kebutuhan energy total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak. Di antara lemak yang dikonsumsi sehari dianjurkan paling banyak 10% dari kebutuhan energi total berasal dari lemak jenuh, dan 3-7% dari lemak tidak jenuh-ganda.¹⁷

Lemak terbagi menjadi dua, yaitu lemak baik (*High Density Lipoprotein*) dan lemak jahat (*Low Density Lipoprotein*). Lemak jahat tersusun atas asam-asam lemak jenuh yang mengandung kolesterol jahat (*Low-Density Lipoprotein/LDL*), sedangkan lemak baik tersusun atas asam-asam lemak tak jenuh yang mengandung kolesterol baik (*High-Density Lipoprotein/HDL*) yang dapat mengurangi kolesterol jahat.¹⁸

¹⁵ Sunita Almatsir, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2001), h. 60.

¹⁶ Ibid, h. 60

¹⁷ Ari Yuniastuti, *Gizi dan Kesehatan*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2008), h.27.

¹⁸ Nakita, *Sehat dan Buger Berkat Gizi Seimbang*, (Jakarta: Kompas Gramedia, 2010), h. 13.

Kolesterol adalah sterol yang paling dikenal oleh masyarakat. Kolesterol di dalam tubuh mempunyai fungsi ganda, di satu sisi diperlukan dan sisi lain dapat membahayakan bagi tubuh. Kolesterol merupakan komponen esensial membran struktural semua sel dan komponen utama sel otak dan saraf. Kolesterol terdapat dalam konsentrasi tinggi dalam jaringan kelenjar dan di dalam hati di mana kolesterol disintesis dan disimpan. Kolesterol merupakan bahan antara pembentukan sejumlah steroid penting, seperti asam empedu, asam folat, hormon-hormon adrenal korteks, estrogen, androgen, dan progesteron. Sebaliknya kolesterol dapat membahayakan tubuh. Apabila jumlah kolesterol terlalu banyak di dalam darah dapat membentuk endapan pada dinding pembuluh darah, sehingga menyebabkan penyempitan yang dinamakan *atherosclerosis*, bila penyempitan pada pembuluh darah jantung dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan bila pada pembuluh darah otak penyakit serebrovaskular.¹⁹ Kolesterol diangkut sebagai bagian dari struktur yang bernama lipoprotein. Terdapat tiga golongan kolesterol. Semuanya tergolong pada lipoprotein, suatu senyawa organik dalam darah yang tersusun dari protein dan bermacam-macam substansi lemak yang tergolong dalam lipid, termasuk asam lemak dan kolesterol. Tiga golongan kolesterol tersebut adalah :

- *High Density Lipoprotein* (HDL).

¹⁹ Sunita Almatsir, *Op.Cit*, h. 63.

- *Low Density Lipoprotein (LDL).*
- *Very Low Density Lipoprotein (VLDL).*

Kolesterol yang baik adalah HDL, terdiri dari lebih banyak protein dengan sedikit kolesterol dan trigliserida, suatu substansial lemak yang lain. Adapun LDL terdiri dari sedikit protein dan sejumlah besar kolesterol dan trigliserida.²⁰

HDL dan LDL mempunyai fungsi yang bertolak belakang. HDL menghilangkan kolesterol yang ada di dalam darah dan dinding-dinding pembuluh darah kemudian membawanya kembali ke hati, sedangkan LDL mengangkut kolesterol dari hati ke seluruh tubuh sehingga mempermudah munculnya timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah.²¹ LDL ini bersifat merugikan karena apabila kadar kolesterol dalam darah tinggi akan terjadi penebalan dinding pembuluh darah.

Dari penelitian-penelitian, ternyata bahawa LDL akan naik jika banyak terdapat lemak hewan dalam makanan kita. Dari penelitian itu pula diketahui, kenaikan LDL disertai dengan penurunan HDL.²²

Lemak Jenuh merupakan komponen utama makanan yang

²⁰ Sadoso Sumosardjuno, *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), h. 233

²¹ Mark Payne, *Kiat Menghindari Penyakit Jantung*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum, 1995). h. 75.

²² Sadoso Sumosardjuno, *Op.cit*; h. 234

menentukan kadar LDL. Analisis dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1% kalori dari lemak jenuh akan disertai peningkatan LDL sebesar 2%, maka sebaliknya penurunan 1% asupan lemak jenuh akan menurunkan kadar LDL sebesar 2%.²³

LDL adalah lipoprotein yang memiliki fungsi sebagai pengangkut kolesterol dari hati untuk dibawa ke sel-sel tubuh yang memerlukan, termasuk ke sel otot jantung, otak, dan lain-lain agar dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Namun LDL mengandung paling banyak lemak dibanding lipoprotein lainnya sehingga ia akan mengambang di dalam darah. Selain itu LDL juga memiliki kecenderungan melekat pada dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan penyempitan.

Ukuran LDL ini lebih kecil dan lebih padat, ia akan mengalami kesulitan untuk masuk menyusup ke intima. LDL kecil padat. Sampai pada intima atau lapisan paling dalam dari pembuluh darah, maka ia akan mengalami oksidasi tahap pertama dan disitulah terbentuk LDL teroksidasi. LDL yang teroksidasi inilah yang memacu munculnya zat yang melekat dan menarik monosit sehingga dapat menembus lapisan endotel dan masuk ke dalam intim. LDL yang teroksidasi dapat mengasilkan zat yang mampu mengubah monosit yang berada dalam intima menjadi makrofag. Disini LDL yang teroksidasi mengalami oksidasi tahap kedua. Tahap ini, LDL teroksidasi secara sempurna. Hasil oksidasi ini mengasilkan sel busa. Sel-sel busa akan

²³ Muhammad Yani. "Jurnal Olahraga Prestasi". Volume 11. Nomor 2, Juli 2015.

saling mengikat diri untuk membentuk gumpalan.²⁴

Tabel 2.2 Kadar Kolesterol

Lipoprotein	Level yang baik (mg/dl)
Kolesterol Total	<200 mg/dl
LDL	<130 mg/dl
HDL	< 45 mg/dl
Trigliserida	<200 mg/dl

Sumber: Mary P McGowan, *Menjaga Kebugaran Jantung*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada 2001).

5. Hakikat *Body Mass Index* (BMI)

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (*Overweight*). Berat badan kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang. Pedoman ini bertujuan memberikan penjelasan tentang cara-cara yang dianjurkan untuk mencapai berat badan normal berdasarkan

²⁴ Lis Saputri, “ Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Kadar Kolesterol Total Dalam Darah Pada Penderita Hiperkolesterolemia Wanita Usai Subur di Desa Jatirunggo Kecamat Pringapus Kabupaten Semarang”. Page 2.

BMI dengan penerapan hidangan sehari-hari yang lebih seimbang. Tidak cukup dengan pengaturan makanan saja, diperlukan juga untuk berolahraga secara teratur agar mencapai berat badan normal berdasarkan BMI. Untuk memantau *body mass index* orang dewasa digunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan.²⁵

Berat badan yang berada di bawah batas minimum dinyatakan sebagai *under weight* atau “kekurusan”, dan berat badan yang berada di atas batas maksimum dinyatakan sebagai *overweight* atau “kegemukan”.

Kegemukan adalah akumulasi lemak yang berlebihan melebihi apa yang dianggap normal untuk usia, jenis kelamin, dan jenis tubuh. Kegemukan bukan hanya sekedar kelebihan berat badan. kegemukan juga dapat diartikan sebagai lebih dari 20% di atas berat badan normal, atau lebih dari 20% lemak untuk pria dan 30% lemak untuk wanita.²⁶

Rumus perhitungan BMI atau IMT adalah sebagai berikut :

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

BMI merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi

²⁵ KEMENTERIAN KESEHATAN RI, “Membangun Gizi Menuju Bangsa Sehat Berprestasi”
<http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/10/ped-praktis-stat-gizi-dewasa.doc>.(diakses Sabtu, 1 November 2014).

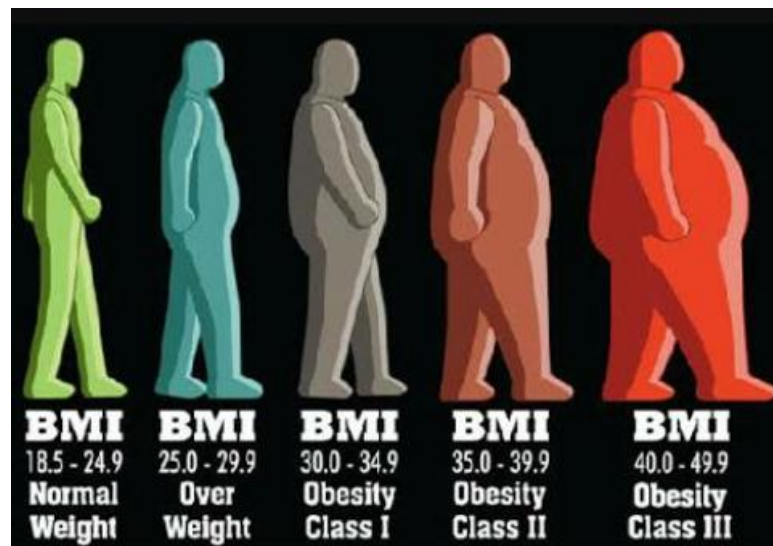
²⁶ Brian J. Sharkey. *Kebugaran dan Kesehatan* . (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003),h. 281.

orang dewasa khususnya yang berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, berikut adalah tabel BMI untuk orang dewasa :

Tabel 2.3 Kategori Ambang Batas BMI Untuk Indonesia

	Kategori	BMI
Kurus	Tingkat berat	< 17.0
	Tingkat ringan	17.0 – 18.5
Normal		18.5 – 25.0
Gemuk	Tingkat ringan	>25.0 – 27.0
	Tingkat berat	> 27.0

Sumber: I Dewa Nyoman Supariasa, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar. Penilaian Status Gizi. (Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2001)



Gambar 2.5 *Weight Categories*

Sumber: <http://diet-sehat.net/blog/cara-menentukan-tingkat-obesitas-dengan-body-mass-index-indeks-massa-tubuh/> (diakses : 22 Juni 2016).

6. Hakikat Member *Muscle Academy Gym*

Muscle Academy Gym (MAG) adalah sebuah *fitness centre* yang berdiri di bawah naungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang terletak di jalan Pemuda No. 6, Jakarta Timur. Didalam gedung terdapat alat-alat *fitness*, treadmill, dan lain-lain. Tempat ini dibuka dari hari senin hingga jumat dari pukul 07.00 hingga 21.00, dan pada hari sabtu dari pukul 07.00 hingga 13.00. Gym ini juga membuka kelas aerobik yaitu pada hari senin sampai jumat dari pukul 17.00 hingga 18.00, dan kelas *zumba dance* pada hari selasa dan kamis dari pukul 19.00 hingga 20.00. Selain didukung oleh tenaga-tenaga instruktur berkualitas, untuk hasil terbaik, *Muscle Academy Gym* (MAG) juga menyediakan pelayanan kepada para *member* yang baru mendaftar di MAG ini. Para *member* yang baru tersebut mendapatkan 2 kali pertemuan di damping oleh instruktur di MAG, untuk mengetahui alat-alat *fitness* dan latihan-latihannya. Dengan fasilitas ruangan bersih dan ber-AC, ruang ganti & kamar mandi yang bersih. *Muscle Academy Gym* (MAG) menawarkan kenyamanan beraktifitas bagi para *member*. Tempat *fitness* ini menggunakan sistem *member* perbulan dan per sekali datang. *Member* di *gym* ini datang dari berbagai kalangan baik itu mahasiswa/mahasiswi Universitas Negeri Jakarta ataupun masyarakat umum.

B. KERANGKA BERFIKIR

Aktivitas fisik seperti olahraga dibutuhkan tubuh agar memberikan dampak yang positif bagi kesehatan. Banyak orang yang mengidap berbagai penyakit dikarenakan masih rendahnya kemauan untuk berolahraga. Salah satu efek kurangnya berolahraga adalah penimbunan lemak yang berlebih di dalam tubuh. Saat ini diketahui bahwa orang yang rajin berolahraga memiliki kadar LDL yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak berolahraga. Untuk menjaga agar kadar LDL tetap normal pada tubuh seseorang, *zumba dance* merupakan salah satu jenis latihan aerobik yang cocok. Gerakan zumba sangat bervariasi dan bisa dilakukan dengan tempo yang cepat ataupun lambat sesuai dengan irama musiknya. *Zumba dance* dapat menurunkan kadar lemak dalam tubuh karena energi yang dikeluarkan saat melakukan *zumba dance* juga lebih besar. LDL merupakan jenis kolesterol yang bersifat merugikan karena kadar LDL yang tinggi akan menyebabkan penebalan dinding pembuluh darah. Kadar LDL yang berlebihan dapat diturunkan dengan melakukan *zumba dance* secara rutin. Maka dari itu dengan dilakukannya zumba ini diharapkan *member Muscle Academy Gym* dapat menjaga kadar LDL dalam tubuhnya sehingga mereka terhindar dari berbagai penyakit yang berhubungan dengan lemak.

C. PENGAJUAN HIPOTESIS

Berdasarkan uraian dan penjelasan dari kerangka teori dan berfikir diatas, maka hipotesa dari penelitian ini adalah:

1. Diduga terdapat pengaruh efek kerja *zumba dance* selama 60 menit dapat menurunkan kadar LDL pada kelompok BMI *overweight* member *Muscle Academy Gym*.
2. Diduga terdapat pengaruh efek kerja *zumba dance* selama 60 menit dapat menurunkan kadar LDL pada kelompok BMI normal member *Muscle Academy Gym*.
3. Diduga efek kerja *zumba dance* selama 60 menit memberikan pengaruh lebih banyak terhadap penurunan kadar LDL pada kelompok *Body Mass Index (BMI) overweight* dari pada kelompok BMI Normal.