

## RINGKASAN

### **Perbandingan Efek Kerja Zumba Dance Selama 60 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Dalam Darah pada Kelompok Body Mass Index (BMI) Overweight dan Normal Member Muscle Academy Gym (MAG).**

## ABSTRAK

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar gula dalam darah pada kelompok BMI *overweight member* wanita *Muscle Academy Gym*, (2) Mengetahui efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar gula dalam darah pada kelompok BMI *normal member* wanita *Muscle Academy Gym*, (3) Membandingkan penurunan kadar gula dalam darah antara kelompok BMI *overweight* dan BMI *normal member* wanita *Muscle Academy Gym* akibat pengaruh efek kerja *zumba dance*.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2016 di *Muscle Academy Gym*. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen “*two group pre-test post-test Design*”, dengan teknik pengambilan sempel *purposive sampling*. Sampel yang berjumlah 20 orang dari total populasi 25 orang, dianalisis dengan menggunakan Uji-T-Independen pada taraf signifikan ( $\alpha$ )= 0,05 (5%).

Data tes akhir *zumba dance* selama 60 menit pada kelompok BMI *overweight* dan normal diperoleh standar perbedaan antara dua mean ( $SEM_X M_Y$ )= 0,45 dengan t-hitung diperoleh= 3,11 kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel T pada derajat kebebasan ( $dk$ )=  $N_1+N_2 - 2$ = (10+10) – 2= 18 pada taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel 2,101 (t-hitung = 3,11 > t-tabel = 2,101).

Kesimpulan akhir yang diperoleh dari penelitian ini adalah efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar gula dalam darah pada kelompok BMI *overweight* lebih banyak dibandingkan pada kelompok BMI *normal member* wanita *Muscle Academy Gym*.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya yang selalu menghadirkan rasa tenang dan damai pada peneliti, sehingga skripsi yang berjudul "**Perbandingan Efek Kerja Zumba Dance Terhadap Penurunan Kadar Gula Dalam Darah Pada Kelompok BMI Overweight dan Normal Member Wanita Muscle Academy Gym (MAG)**" dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan ketentuan yang disyaratkan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini, banyak pihak yang telah membantu, mendukung, memberikan bimbingan dan doa, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Abdul Sukur S.Pd, M.Si yang telah memberikan izin untuk peneliti melaksanakan penelitian.
2. Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Ramdan Pelana M.Or.
3. Pembimbing I Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si, dan Pembimbing II Miss Rina Ambar Dewanti, M.Pd yang telah membimbing dan memberikan masukan ilmu dan pengarahan selama proses

- penelitian, sehingga dapat terselesaikan tepat waktu dan dengan hasil yang maksimal.
4. Dan seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam memberikan informasi, baik secara langsung maupun tidak langsung guna mendapatkan data yang diperlukan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan, demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca pada umumnya, sehingga dapat digunakan sebaik-baiknya.

Jakarta, Juni 2016

Muhamad Arya Gumilang

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	ix

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6

### **BAB II. KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESA**

A. Kerangka Teori.....	7
1. Filosofi <i>Zumba Dance</i> .....	7
a. Asal mula <i>zumba dance</i> .....	7
b. Arti nama <i>zumba dance</i> .....	8
c. Manfaat <i>zumba dance</i> .....	8
d. Gerakan dasar <i>zumba dance</i> .....	10
2. Gula Darah.....	21
3. <i>Body Massa Index (BMI)</i> .....	28
4. Member <i>Muscle Academy Gym (MAG)</i> .....	31
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Pengajuan Hipotesis .....	33

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Metode Penelitian .....	35
D. Desain Penelitian.....	35
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Pengambilan Data.....	38
H. Teknik Analisis Data .....	39

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	44
1. Data hasil gula darah pada kelompok BMI <i>overweight</i>	44
2. Data hasil gula darah pada kelompok BMI normal.....	47
B. Pengujian Hipotesis .....	49
1. Pengaruh <i>zumba dance</i> terhadap penurunan kadar gula darah pada kelompok BMI <i>overweight</i> .....	49
2. Pengaruh <i>zumba dance</i> terhadap penurunan kadar gula darah pada kelompok BMI normal.....	50
3. Perbandingan pengaruh <i>zumba dance</i> terhadap penurunan kadar gula darah pada kelompok BMI <i>overweight</i> dan BMI normal.....	51

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	53

**DAFTAR PUSTAKA.....** 54

**LAMPIRAN .....** 56

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Contoh daftar lagu <i>zumba</i> 60 menit.....	19
2.2. Kadar gula darah dalam beberapa waktu/keadaan.....	23
2.3. Kategori ambang batas BMI untuk Indonesia .....	28
2.4. Nilai BMI berdasarkan usia untuk anak laki-laki.....	30
2.5. Nilai BMI berdasarkan usia untuk anak perempuan.....	31
4.1. Distribusi frekuensi tes awal kelompok BMI <i>overweight</i> .....	45
4.2. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok BMI <i>overweight</i> .....	46
4.3. Distribusi frekuensi tes awal kelompok BMI normal .....	47
4.4. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok BMI normal.....	48
1. Data Awal Pengukuran BMI Kelompok <i>Overweight</i> .....	56
2. Data Awal Pengukuran BMI Kelompok Normal.....	57
3. Data Kadar Gula Dalam Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> Member Wanita <i>Muscle Academy Gym</i> .....	58
4. Data Kadar Gula Dalam Darah pada Kelompok BMI Normal Member Wanita <i>Muscle Academy Gym</i> .....	59
5. Data Awal Kadar Gula Dalam Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal <i>Member Wanita Muscle Academy Gym</i> .....	63
6. Data Akhir Kadar Gula Dalam Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal <i>Member Wanita Muscle Academy Gym</i> .....	66
7. Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Gula Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> .....	69

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
8. Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Gula Darah pada Kelompok BMI Normal.....	72
9. Perhitungan Perbandingan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Gula Darah pada Kelompok BMI Overweight dan BMI Normal.....	75
10. Nilai “t” untuk Berbagai Derajat Kebebasan (Dk) .....	77

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Contoh gerakan <i>merengue</i> .....	11
2.2. Contoh gerakan <i>salsa</i> .....	13
2.3. Contoh gerakan <i>cumbia</i> .....	15
2.4. Contoh gerakan <i>reggaeton</i> .....	17
2.5. Contoh kondisi tubuh pada berbagai nilai BMI pada pria.....	30
2.6. Contoh kondisi tubuh pada berbagai nilai BMI pada wanita .	30
4.1. Grafik histogram data tes awal kadar gula darah pada kelompok BMI <i>overweight</i> .....	45
4.2. Grafik histogram data tes akhir kadar gula darah pada kelompok BMI <i>overweight</i> .....	46
4.3. Grafik histogram data tes awal kadar gula darah pada kelompok BMI normal .....	48
4.4. Grafik histogram data tes akhir kadar gula darah pada kelompok BMI normal .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Sampel Member .....	56
2. Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	58
3. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	60
4. Data Awal Kadar Gula Darah Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal.....	63
5. Perhitungan Tes Awal Kadar Gula Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal .....	64
6. Data Akhir Kadar Gula Darah Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal.....	66
7. Perhitungan Tes Akhir Kadar Gula Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal .....	67
8. Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok BMI <i>Overweight</i>	69
9. Perhitungan Kadar Gula Darah Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> .....	70
10. Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok BMI Normal	72
11. Perhitungan Kadar Gula Darah Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok BMI Normal.....	73
12. Data Perhitungan Selisih .....	75
13. Nilai “t” untuk Berbagai Derajat Kebebasan (Dk) .....	77
14. Dokumentasi Penelitian .....	78