

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP UKURAN BERAT
BADAN DAN LEMAK TUBUH PADA *CLUB* SENAM PEMDA
PASIR PENGARAIAN**

SKRIPSI



OLEH:

YULIANDA SAHPITRI
NIM. 1834026

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2022**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

YULIANDA SAHPITRI
NIM. 1834026

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 28 Juni 2022



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP UKURAN BERAT BADAN
DAN LEMAK TUBUH PADA *CLUB* SENAM PEMDA
PASIR PENGARAIAN**

Skripsi

Disusun oleh :

NAMA : YULIANDA SAHPITRI
NIM : 1834026
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

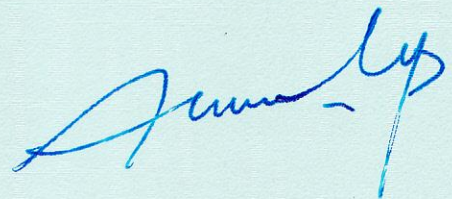
Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Masdi Janiarli, SST., M.Kes
NIDN. 1014019004



Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M. Kes
NIDN. 1019078901

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

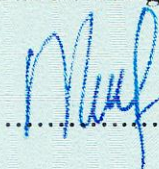
YULIANDA SAHPITRI
NIM. 1834026

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 28 Juni 2022 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji


1. Masdi Janiarli, SST., M.Kes
NIDN. 1014019004
Ketua
2. Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M. Kes
NIDN. 1019078901
Sekretaris
3. Aluwis, S. Pd., M. Pd
NIDN. 1008018805
Anggota
4. Lolia Manurizal, M. Pd., AIFO
NIDN.1002039001
Anggota
5. Riwaldi Putra, M. Pd
NIDN. 1020099201
Anggota

Tanda Tangan


.....


.....


.....


.....


.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Yulianda Sahpitri
NIM : 1834026
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **"Pengaruh Senam Aerobik terhadap Ukuran Berat Badan dan Lemak Tubuh pada Club Senam Pemda Pasir Pengaraian"**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 28 Juni 2022



Yulianda Sahpitri
NIM. 1834026

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP UKURAN BERAT
BADAN DAN LEMAK TUBUH PADA *CLUB* SENAM PEMDA
PASIR PENGARAIAN**

Yulianda Sahpitri
NIM. 1834026

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2022

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik peserta *Club* Senam Pemda Pasir Pengaraian mempengaruhi hasil gerakan yang diperoleh kurang maksimal, akibatnya kurang kekompakan dalam latihan senam.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap ukuran berat badan dan lemak tubuh pada *club* senam pemda Pasir Pengaraian.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel Y_1 dan Y_2 terhadap variabel X . populasi dalam penelitian ini adalah peserta *club* senam pemda pasir pengaraian yang berjumlah 40 peserta dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan 27 Mei sampai 1 Juli, bertempat di GOR Komplek Pemda dengan metode latihan Senam *Aerobik* dan pengambilan tes *Body Fat/ Hydration monitor scale*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t dan uji t *independent*..

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari diperoleh t_{hitung} 7,676 dan t_{tabel} 1,753 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian Pengaruh Latihan Senam *Aerobik* Terhadap Ukuran Berat Badan *Club* Senam Pemda Pasir Pengaraian. diperoleh t_{hitung} 7,376 dan t_{tabel} 1,753 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan Senam Aerobik terhadap Pengurangan Ukuran Lemak Tubuh *Club* Senam Pemda Pasir Pengaraian. Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut Metode Latihan Senam Aerobik Berpengaruh Secara Signifikan terhadap Ukuran Berat Badan dan Lemak Tubuh *Club* Pemda Pasir Pengaraian.

Kata Kunci : **Latihan Senam *Aerobik*, Ukuran Berat Badan dan Lemak Tubuh**

**THE EFFECT OF AEROBIC GYMING ON BODY WEIGHT AND BODY
FAT MEASUREMENTS IN THE LOCAL GENERAL EXERCISE
CLUB PASIR PENGARAIAN**

Yulianda Sahpitri
NIM. 1834026

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pengaraian Sand University
Rokan Hulu Regency
2022*

ABSTRACT

The problem in this study is that the low physical condition of the participants of the Pasir Pengaraian Regional Government Gymnastics Club affects the results of the movement obtained less than optimally, resulting in less cohesiveness in gymnastic exercises. This study aims to determine the effect of aerobic exercise on body weight and body fat measurements in the local government gymnastics club.

This research is an experimental research method, followed by looking at the contribution of variables Y_1 and Y_2 to the X variable. The population in this study was the participants of the Pengaraian Sand Government Gymnastics Club with a total of 40 participants using a purposive sampling technique. This research was conducted from May 27 to 1st July, at the GOR Komplek Pemda with the method of Aerobic Gymnastics training and taking the Body Fat/Hydration Monitor Scale test. In this study, the data analysis used was the analysis of the normality test using the Lilliefors method, homogeneity, and hypothesis testing using t-test and independent t-test.

From the results of this study, the results of the analysis of hypothesis testing obtained t_{hitung} 7.676 and t_{tabel} 1.753, which means $t_{hitung} > t_{tabel}$. Means H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus the Effect of Aerobic Gymnastics Exercises on Body Weight Measures at the Pasir Pengaraian Regional Government Gymnastics Club. Obtained t_{hitung} 7.376 and t_{tabel} 1.753, which means $t_{hitung} > t_{tabel}$. So H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, there is a significant effect of the Aerobic Gymnastics Exercise Method on Reducing Body Fat Size at the Pasir Pengaraian Regional Government Gymnastics Club. The conclusion of this study is the following method of Aerobic Gymnastics Exercise Significantly Affects Body Weight and Body Fat Measures at the Pasir Pengaraian Regional Government Club.

Keywords: Aerobic Exercise, Body Weight, Body Fat Measurement

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan judul “ **Pengaruh Senam Aerobik terhadap Ukuran Berat Badan dan Lemak Tubuh pada Club Senam Pemda Pasir Pengaraian**”. Hasil Penelitian ini merupakan salah satu syarat memenuhi Gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Dalam menyelesaikan Hasil Penelitian ini, tentu banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Masdi Janiarli, SST.,M.Kes selaku dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan baik.
2. Bapak Dr.Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil penelitian ini dengan baik.
3. Bapak Aluwis,S.Pd., M.Pd selaku Dosen Penguji I, Ibu Lolia Mnurizal,M.Pd., AIFO selaku Penguji II, dan bapak Riwaldi Putra,S.Pd., M.Pd selaku penguji III yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam perbaikan Hasil Penelitian ini.

4. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan semangat, arahan dan bantuannya sehingga Hasil Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
6. Bapak Ria Karno, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga dapat menyelesaikan Hasil penelitian ini dengan baik.
7. Sundari, selaku instruktur Senam Aerobik yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan dalam Hasil penelitian ini.
8. Kedua Orang Tua Tercinta Ayahanda Ruslan Halomoan dan Ibunda Bainar Hayati serta adik tersayang yang telah memberikan dukungan dan doa
9. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan Angkatan 2018 yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal sholeh dan menjadi ibadah disisi Allah, Aamiin.

Pasir Pengaraian, Juli 2022

Yulianda Sahpitri
Nim. 1834026

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Kajian Teori.....	8
2.1.1 Hakikat Senam Aerobik	8
2.1.2 Manfaat Senam Aerobik	9
2.1.3 Macam-Macam Senam Aerobik	10
2.1.4 Sistematika Senam Aerobik	13
2.1.5 Gerak Dasar Kaki dan Tangan dalam Senam Aerobik ..	15
2.1.6 Pengertian <i>Overweight</i> dan Obesitas	26
2.1.7 Berat Badan dan Lemak Tubuh.....	29
2.2. Penelitian Relevan	32

2.3. Kerangka Konseptual.....	33
2.4. Hipotesis Penelitian	34
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	35
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
3.3. Populasi dan Sampel.....	37
3.4. Definisi Operasional	37
3.5. Teknik Pengumpulan Data	38
3.6. Instrumen Penelitian	38
3.7. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis.....	50
4.3 Pengujian Hipotesis	52
4.4 Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Variasi dan Kombinasi	23
Tabel 2.2	Rangkaian Gerak	26
Tabel 3.1	Waktu dan Tempat Penelitian	37
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi <i>Pre-test dan Post-test</i> Ukuran Berat Badan <i>Club Senam</i> pemda Pasir Pengaraian.....	47
Tabel 4.2	Distibusi Frekuensi <i>Pre-test dan Post-test</i> Ukuran Lemak Tubuh <i>Club Senam</i> pemda Pasir Pengaraian	49
Tabel 4.3.	Rangkuman Analisis Uji Normalitas	51
Tabel 4.4.	Rangkuman Analisis Uji Homogenitas	52
Tabel 4.5.	Rangkuman Hasil Pengujian Pengaruh Latihan Senam <i>Aerobik</i> terhadap Ukuran Berat Badan <i>Club Senam</i> pemda Pasir Pengaraian.....	54
Tabel 4.6	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pengurangan Ukuran Lemak Tubuh <i>Club Senam</i> pemda Pasir Pengaraian	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerak Dasar Kaki dan Tangan Senam Aerobik	15
Gambar 2.2. Rangkaian Gerak Senam Aerobik	24
Gambar 2.3. Timbangan Badan Digital	30
Gambar 2.4. Alat Ukur Lemak Tubuh (<i>Body Fat Caliper</i>).....	31
Gambar 2.5. Menghitung BMI (<i>Body Mass Index</i>).....	32
Gambar 2.6. Kerangka Konseptual	34
Gambar 3.1. Desain Penelitian Metode Eksperimen	36
Gambar 4.1. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ukuran Berat Badan <i>Club</i> Senam Pemda Pasir Pengaraian	48
Gambar 4.2. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ukuran Lemak Tubuh <i>Club</i> Senam Pemda Pasir Pengaraian	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Program Latihan
- Lampiran 2. Data Mentah *Pre Test Pos-Test* Berat Badan
- Lampiran 3. Data Mentah *Pre test Post Test* Lemak Tubuh
- Lampiran 4. Uji Normalitas Data *Pre Test* Berat Badan
- Lampiran 5. Uji Normalitas Data *Post Test* Berat Badan
- Lampiran 6. Uji Normalitas Data *Pre Test* Lemak Tubuh
- Lampiran 7. Uji Normalitas Data *Post Test* Lemak Tubuh.
- Lampiran 8. Uji Homogenitas *Varians* Ukuran Berat Badan
- Lampiran 9. Uji Homogenitas *Varians* Ukuran Lemak Tubuh
- Lampiran 10. Data Uji Hipotesis I
- Lampiran 11. Data Uji Hipotesis II
- Lampiran 12. Data Distribusi Frekuensi *Pre-test Pos-test* Ukuran Berat Badan
- Lampiran 13. Data Distribusi Frekuensi *Pre-test Pos-test* Ukuran Lemak Tubuh
- Lampiran 14. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z
- Lampiran 15. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji *Lilliefors*
- Lampiran 16. Nilai-Nilai Distribusi F
- Lampiran 17. Nilai Persentil untuk distribusi t
- Lampiran 18. Dokumentasi Foto
- Lampiran 19. Petugas Tes
- Lampiran 20. Absen Sampel Penelitian
- Lampiran 21. Surat Pengantar Penelitian dari Kampus