



**PERBEDAAN PENGARUH SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* DAN  
*LOW IMPACT* TERHADAP KADAR LEMAK PADA KARANG  
TARUNA PUTRA DESA GONGGANGAN KABUPATEN  
KARANGANYAR TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**DICKY SETYA BACHARUDDIN**

**D0416018**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2021**

**PERBEDAAN PENGARUH SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* DAN  
*LOW IMPACT* TERHADAP KADAR LEMAK PADA KARANG**

**TARUNA PUTRA DESA GONGGANGAN KABUPATEN  
KARANGANYAR TAHUN 2020**

Oleh:

Dicky Setya Bacharuddin

D0416018

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2021**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Senam Aerobik *High Impact* Dan *Low Impact* Terhadap Kadar Lemak Pada Karang Taruna Putra Desa Gonggangan Kabupaten Karanganyar Tahun 2020”, karya

Nama : Dicky Setya Bacharuddin

NIM : D 0416018

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 03 Februari 2021

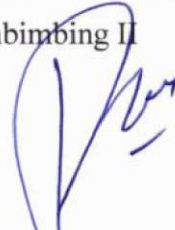
Pembimbing I

Pembimbing II



**Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or**

**NIDN.061912701**



**Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd**

**NIDN. 0614028701**

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Senam *Aerobik High Impact* dan *Low Impact* Terhadap Kadar Lemak Pada Karang Taruna Putra Desa Gonggangan Kabupaten Karanganyar Tahun 2020”, karya

Nama : Dicky Setya Bacharuddin

NIM : D0416018

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Selasa

Tanggal : 6 Juli 2021

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Sekretaris : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd

Anggota I : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or

Anggota II : Rima Febrianti, M.Pd

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd  
NIDK. 8800201019

Handwritten signatures of the four members of the thesis review board, each on a dotted line.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, November 2021  
Yang Menyatakan



Dicky Setya Bachruddin

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berjuang. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkan jejak”.

**(Ralph Waldo Emerson)**

### **Persembahan**

Bapak dan Ibu Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP.

Rekan Seperjuangan

Almamaterku Penjas FKIP UTP Surakarta

### **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya skripsi ini akhirnya dapat di selesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar srjana pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, di

sampaikan terimakasih kepada yang terhormat: 1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta

2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta

3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta

4. Karlina Dwijayanti, S. Pd., M. Or. Sebagai Pembimbing I

5. Rima Febrianti, S. Pd., M. Pd. Sebagai Pembimbing II

6. Berbagai pihak yang mungkin tidak bisa di sebutkan satu-persatu

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi Khususnya dalam bidang pendidikan

Surakarta, November 2021

Dicky Setya Bachruddin

## **ABSTRAK**

**Dicky Setya Bachruddin.** 2020. Perbedaan Pengaruh Senam Aerobik *High impact* Dan *Low impact* Terhadap Kadar Lemak Pada Karang Taruna Putra Desa Gonggongan Kabupaten Karanganyar Tahun 2020. Skripsi. Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing: I. Karlina Dwijayanti, S. Pd., M. Or., II. Rina Febrianti, S. Pd., M. Pd.

Penelitian ini memiliki tujuan diantaranya: (1) Untuk mengetahui pengaruh antara latihan senam *high impact* dan latihan senam *low impact* terhadap kadar lemak di karang taruna Desa Gonggongan Kabupaten Karanganyar tahun 2020.

(2) Untuk mengetahui latihan yang lebih baik pengaruhnya antara latihan senam *high impact* dan latihan senam *low impact* terhadap kadar lemak di karang taruna Desa Gonggongan Kabupaten Karanganyar tahun 2020.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan *pretest-posttest dep-valuen*. Penelitian dilaksanakan di halaman Balai Desa Gonggongan yang dilaksanakan pada tanggal 13 November 2020 sampai dengan 31 Desember 2020 dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Sampel penelitian ini adalah peserta Karang Taruna Desa Gonggongan sebanyak 30 orang. Sampel dipilih menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan tes kadar lemak *skinfold caliper* yang kemudian dianalisa menggunakan uji t berpasangan dan uji t tidak berpasangan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa (1) terdapat pengaruh yang bermakna pada latihan senam *high impact* terhadap kadar lemak tubuh yang dibuktikan dengan hasil uji t berpasangan yang mendapat nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $P\text{-value} < 0,05$ ). (2) Diketahui juga terdapat pengaruh yang bermakna antara latihan senam *low impact* terhadap kadar lemak tubuh yang ditandai dengan hasil uji t berpasangan dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ). (3) Dari kedua perlakuan tersebut, diketahui senam latihan senam aerobik *high impact* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kadar lemak tubuh dibandingkan dengan latihan senam *low impact* yang dibuktikan melalui hasil uji t tidak berpasangan dengan  $p\text{-value} = 0,023$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

Kata Kunci: senam aerobik, latihan, *high impact*, *low impact*, lemak tubuh.

## **ABSTRACT**

**Dicky Setya Bachruddin.** 2020. *The Difference Effect of High Impact and Low Impact Gymnastic Toward The Body Fat Level on Karang Taruna of Gonggongan Village Karanganyar Regency Year 2020. Essay. Physical Education Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Advisors: I. Karlina Dwijayanti, S. Pd., M. Or., II. Rima Febrianti, S. Pd., M. Pd.*

*The goals of this study are: (1) To know the difference of high impact and low impact training toward body fat level on Karang Taruna of Gonggongan Village Karanganyar Regency Year 2020. (2) To know the best effect between high impact and low impact training toward body fat level on Karang Taruna of Gonggongan Village Karanganyar Regency Year 2020.*

*This research used experimental method with pretest-posttest design. This research was held at Balai Desa Gonggongan yard from November, 13<sup>th</sup> 2020 to December, 31<sup>st</sup> 2020. The practice was doing in three times a week. The sample of this research are Karang Taruna of Gonggongan Village's member that choosed by purposive sampling. The data then collected used skinfold caliper test and then analyzed with paired t-test and independent t-test.*



*Based of the result of the study, it is known that (1) there is a significact effect on high impact exercise on the body fat levels as evidenced by the result of the paired t-test which received a p-value = 0,000 (p-value < 0,05). (2) It is also known that there is a significant influence between low impact exercise with body fat levels as indicated by the paired t-test result with a p-value = 0,000 (p-value < 0,05). (3) From the two treatments, it is known that low impact aerobik exercise has a better effect on body fat levels than high impact aerobik exercise as evidenced by the independent t-test result with a p-value = 0,023 (p-value < 0,05).*

*Keywords: Aerobic, training, high impact, low impact, body fat.*

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PERSETUJUAN PENGUJI PEMBIMBING .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiii
xiii DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
xiv .....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Manfaat Teoretis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Manfaat Secara Praktis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 2 LANDASAN TEORI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Kadar Lemak.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3. Senam Aerobik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Metode Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Latihan Senam Aerobik <i>High impact</i> Terhadap Kadar Lemak .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Latihan Senam Aerobik <i>Low impact</i> Terhadap Kadar Lemak .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian yang Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Pemikiran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Metode Eksperimen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Rancangan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Definisi Oprasional Variabel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Latihan Senam <i>High Impact</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Latihan Senam <i>Low Impact</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Kadar Lemak Tubuh .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Teknik Sampling .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Prasyarat Analisis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Deskriptif Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Prasyarat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB 5 KESIMPULAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Implikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Implikasi Teoritis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Implikasi Praktis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3. 1 Rancangan Peneitian .....	30
Gambar 3. 2 Pembagian Kelompok Ordinal Pairing .....	31

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif Data .....	35
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas .....	36
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas .....	37
Tabel 4. 4 Hasil Uji T Berpasangan .....	37
Tabel 4. 5 Hasil Uji T Tidak Berpasangan.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian .....	46
Lampiran 2 Data Penelitian.....	47
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian .....	51
Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian .....	59
Lampiran 5 Hasil Analisa Data dengan SPSS .....	60
Lampiran 6 Dokumentasi .....	66
Lampiran 7 Petunjuk Pelaksanaan Tes Skinfold .....	71



