

**PERBEDAAN PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN *ZUMBA FITNESS*
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA IBU – IBU USIA 25 – 35 TAHUN DESA
BULUPAYUNG KABUPATEN CILACAP TAHUN 2020**

Elysa Agustika

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta

Abstract

The purpose of this study was to determine the differences in the effect of low impact aerobic exercise and zumba fitness on physical fitness for mothers 25-35 years old in Bulupayung Village, Cilacap Regency in 2020.

This research is a quantitative research with the pre – experimental method. The research was conducted with a pretest and given treatment and ended with a posttest, which was carried out to determine the difference in the effect of low impact aerobic exercise and zumba fitness on physical fitness. The research subjects were mothers aged 25 - 35 years in Bulupayung Village, Cilacap Regency, totaling 30 people. The data collection technique is to do a physical fitness measurement test with the Harvard Step Test. Data analysis used data analysis prerequisite test (normality test and homogeneity test) and difference test.

The results showed that there was an effect of differences in the results of low impact aerobic exercise and zumba fitness on physical fitness for mothers aged 25-35 years in Bulupayung Village, Cilacap Regency in 2020, because the t value obtained was - 4,841, smaller than t table - 2,048 and a significant value of 0.000 <0.05, so there is a significant difference in the value of the level of physical fitness between the two groups after being given treatment. This shows that the results of the analysis of low impact aerobic exercise and zumba fitness on physical fitness have a different effect. The average percentage increase in zumba fitness exercises has a better effect than low impact aerobic exercise, namely with zumba fitness an increase of 33.05% and an increase in low impact aerobic exercise by 32.16%.

Key words: low impact aerobic exercise, zumba fitness, level of physical fitness

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness* terhadap kebugaran jasmani pada ibu – ibu 25 – 35 tahun Desa Bulupayung Kabupaten Cilacap Tahun 2020.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode Pre – eksperimen. Penelitian dilaksanakan dengan tes awal (*pretest*) dan diberikan perlakuan (*treatment*) dan

diakhiri dengan tes akhir (*posttest*), dilaksanakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness* terhadap kebugaran jasmani. Subjek penelitian adalah ibu – ibu usia 25 – 35 tahun Desa Bulupayung Kabupaten Cilacap yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data adalah dilakukan tes pengukuran kebugaran jasmani dengan *Harvard Step Up Test*. Analisis data menggunakan uji prasyarat analisis data (uji normalitas dan uji homogenitas) dan uji perbedaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perbedaan hasil latihan senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness* terhadap kebugaran jasmani pada ibu – ibu usia 25 – 35 tahun Desa Bulupayung Kabupaten Cilacap Tahun 2020, karena nilai t yang diperoleh sebesar - 4,841 lebih kecil dari $t_{\text{tabel}} - 2,048$ dan angka signifika $0,000 < 0,05$ sehingga ada perbedaan signifikan nilai tingkat kebugaran jasmani antara kedua kelompok setelah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan dari hasil analisis latihan senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness* terhadap kebugaran jasmani mempunyai pengaruh yang berbeda. Presentase rata – rata peningkatan latihan *zumba fitness* lebih baik pengaruhnya dari pada senam aerobik *low impact*, yaitu dengan *zumba fitness* peningkatan sebesar 33,05% dan latihan senam aerobik *low impact* peningkatan sebesar 32,16%.

Kata kunci : senam aerobik *low impact*, *zumba fitness*, tingkat kebugaran jasmani

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan prestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun Negara.

Undang – undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional 21 ayat 4 yang menyatakan bahwa : “ pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat, yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Salah satu arah pembangunan manusia Indonesia ditujukan kepada kegiatan olahraga, sasarannya adalah seluruh lapisan masyarakat, karena bangsa yang sehat jasmani dan rohani yang merupakan asset bangsa yang berharga”.

Dari kutipan diatas dijelaskan bahwa masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani

seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat, khususnya para Ibu Rumah Tangga yang harus menjaga kesehatan untuk kelangsungan hidupnya. Pada umumnya Ibu Rumah Tangga tidak mempunyai waktu yang cukup dalam memperhatikan kesehatannya karena sibuk dalam mengurus rumah tangga.

Selain itu juga dijelaskan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2014 Pasal 1 ayat 4 yang menyatakan bahwa : “ Upaya kesehatan masyarakat yang selanjutnya disingkat dengan UKM adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan sasaran keluarga, kelompok, dan masyarakat”.

Dari kutipan diatas bahwa pemerintah dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui olahraga menjadi salah satu sasaran untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani ibu rumah tangga. Berarti usaha sadar dan sistematis melalui promosi dan informasi dalam rangka pendidikan untuk menanamkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya fungsi keolahragaan dalam sistem nilai yang dihayati sehari – hari untuk kemudahan bersama – sama dengan masyarakat

melakukan pembinaan kesejahteraan jasmani dan rohani, keluarga maupun seluruh masyarakat dalam rangka pembinaan bangsa pembangunan Negara.

Banyak faktor yang menunjang aktifitas fisik merupakan modal besar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktifitas sehari – hari, salah satu contohnya adalah kegiatan sehari – hari sebagai ibu rumah tangga, pada saat melakukan kegiatan mencuci baju, memasak, menyapu, dan kegiatan ibu rumah tangga lainnya. Pasti akan sangat membutuhkan energi yang sangat banyak, untuk melakukan kegiatan tersebut, maka harus ada keseimbangan antara asupan gizi dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Ibu rumah tangga merupakan salah satu kelompok masyarakat yang perlu melakukan olahraga. Sejalan dengan bertambahnya umur, kemampuan fisik maupun mental mulai menurun, tidak mampu lagi melakukan pekerjaan – pekerjaan yang lebih berat, selain itu terjadinya peningkatan kebugaran jasmani yang ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri ibu rumah tangga. Perubahan yang dimaksudkan adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya seperti ibu rumah tangga akan terlihat lebih semangat

untuk mengikuti olahraga selanjutnya, dan ibu rumah tangga akan memiliki ketahanan fisik yang baik sehingga mampu untuk berkonsentrasi dalam berbagai kegiatan rumah tangga, sehingga ibu rumah tangga tidak akan cepat merasakan kelelahan lagi.

Olahraga yang sudah populer dikalangan masyarakat dan tidak asing lagi bagi ibu – ibu rumah tangga yaitu olahraga senam aerobik. Olahraga ini tidak membutuhkan banyak perlengkapan yang begitu rumit, sehingga sangat memudahkan para ibu rumah tangga untuk melakukan olahraga ini. Selain mudah dilakukan senam aerobik juga memiliki banyak manfaat bagi ibu rumah tangga salah satunya untuk kesehatan jantung dan paru-paru, yang sangat berkaitan dengan kebugaran jasmani. Selain senam aerobik, *zumba* juga memiliki fungsi yang sama dan peranan yang sama dibidang olahraga. Hanya saja *zumba* lebih banyak menggunakan gerakan pinggul, dan lagunya lebih sering menggunakan lagu barat.

Senam aerobik dan *zumba* terkesan seperti sama, namun sesungguhnya keduanya memiliki perbedaan. Kesamaan dari keduanya yaitu sebenarnya sama – sama berasal dari olahraga kardio. Olahraga ini bertujuan melatih jantung untuk mengedarkan darah kaya oksigen keseluruh tubuh dengan efektif. Sedangkan

perbedaannya, musik yang digunakan dalam senam aerobik bertempo cepat dan selalu konstan sepanjang senam dan gerakannya lebih dominan menggunakan gerakan atletik yang dilakukan berulang kali hal ini bertujuan untuk membakar kalori, namun dalam *zumba* menggunakan musik latin yang memacu energi, tempo musik terkadang berubah – ubah sehingga gerakannya pun menjadi bervariasi, gerakan yang digunakan pada *zumba* banyak mendapatkan pengaruh dari gaya latihan, langkah – langkah yang digunakan cukup sederhana, tapi akan lebih sering melakukan gerakan pinggul sehingga seluruh gerakan tubuh akan ikut bergerak. Dari masing – masing antara *zumba* dan senam aerobic memiliki pengaruh tertentu dalam kebugaran jasmani.

Zumba adalah program kebugaran tari terbesar dan paling sukses di Dunia. yang diciptakan oleh penari *Colombia* dan koreografer alberto “Beto” perez pada tahun 1990-an. *Zumba* dikenalkan di Indonesia pada tahun 2001(Andre Gunawan, 2015 : 49).

Kebugaran jasmani sendiri yaitu dimana kondisi tubuh dapat melakukan aktivitas atau beban tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pada ibu – ibu Desa Bulupayung sendiri tingkat kebugaran

jasmani mereka terlihat masih kurang, dilihat dari jarang mereka melakukan aktivitas olahraga. Pada 6 juni 2020 peneliti mengadakan senam aerobik untuk ibu – ibu di Desa Bulupayung untuk dilakukannya survei awal, melihat dari survei tersebut mereka merasa lelah saat memasuki inti dimenit 20 menit. Di Desa Bulupayung sendiri masih jarang ibu – ibu melakukan kegiatan olahraga, misalkan seperti senam bersama, jalan sehat, sepeda santai. Hal tersebut masih jarang diadakan di Desa Bulupayung. Hal ini sangat memungkinkan tingkat kebugaran jasmani ibu – ibu di Desa Bulupayung sangat rendah. Dengan kondisi seperti ini sangat mengkhawatirkan bagi para ibu – ibu yang dimana ibu – ibu jarang melakukan aktivitas olahraga membuat tubuh mereka menjadi merasa lebih cepat lelah dengan bertambahnya usia.

Dari pengamatan tersebut maka untuk meningkatkan kebugaran jasmani ibu – ibu di Desa Bulupayung digunakan Senam aerobik dan *Zumba*. Untuk itu peneliti akan membandingkan antara Senam aerobik dan *Zumba* untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dari olahraga tersebut manakah yang paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Dengan judul “ Perbedaan Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* dan *Zumba Fitness* Terhadap

METODE

Penelitian yang penulis buat merupakan *pre – experimental design* menurut Sugiyono (2019:111) desain ini dikatakan sebagai *pre – eksperimental* karena belum eksperimen yang sungguh – sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Dalam penelitian ini akan dilakukan tes awal pada sampel untuk mengetahui kemampuan awal dari sampel penelitian. Kemudian sampel akan dibagi kedalam dua kelompok penelitian dengan menggunakan metode Ordinal. Eko Putro Widiyoko (2015: 24) menyatakan “ordinal merupakan data yang mempunyai jenjang, sehingga responden dapat diurutkan jenjangnya sesuai dengan karakteristik yang ada pada dirinya”. Dalam penelitian ini penulis akan membagi data ordinal berdasarkan hasil *pretest*.

Populasi pada penelitian ini adalah ibu – ibu usia 25 – 35 tahun Desa Bulupayung yang berjumlah 315 orang. Sedangkan untuk sampel ditarik kesimpulan yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini dilakukan selama enam minggu, dalam satu

minggu dilakukan latihan selama tiga kali pertemuan.

Menurut Agung Sunarno (2011:77) Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani dengan *Harvard Step Up Test* dilakukan dengan naik turun bangku dengan tinggi 42,5cm untuk wanita. Dilakukan maximal 3 – 5 menit. Nadi akan dihitung setelah selesai melakukan naik turun bangku, dihitung pada waktu istirahat menit ke 1, 2, dan 3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian sebagai berikut :

Hasil Tes Awal (*Pre Test*)

Kelompok	Max	Min	SD	Mean
Senam Aerobik Low Impact	78	56	7,027	66,18
Zumba Fitness	79	56	8,256	67,18

Tabel 4.1 Hasil Tes Awal (*Pre Test*)

Berdasarkan hasil tes awal menunjukkan rata – rata tingkat kebugaran jasmani kelompok senam aerobic *low impact* sebesar 66,18,dengan nilai tertinggi sebesar 78, nilai terendah 56, dan standar deviasi sebesar 7,027. Sedangkan rata – rata untuk kelompok *zumba fitness* sebesar 67,77 dengan nilai tertinggi 79, nilai terendah 56 dan standar deviasi sebesar 8,256. Dilihat dari nilai rata – rata tersebut menunjukkan

kedua kelompok mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang sama

Hasil Tes Akhir (*Post Test*)

Kelompok	Max	Min	SD	Mean
Senam Aerobik Low Impact Zumba Fitness	90	84	1,508	87,47
	93	87	1,545	90,17

Tabel 4.2 Hasil Tes Akhir (*Post Test*)

Berdasarkan hasil tes akhir menunjukkan rata – rata tingkat kebugaran jasmani kelompok senam aerobik *low impact* sebesar 87,47, nilai tertinggi 90, nilai terendah 93 dan standar deviasi sebesar 1.508. Sedangkan rata – rata tingkat kebugaran jasmani *zumba fitness* sebesar 90,17, nilai tertinggi 93, nilai terendah 87, dan standar deviasi sebesar 1,545. Dilihat dari nilai rata – rata tersebut menunjukkan kelompok *zumba fitness* lebih tinggi tingkat kebugaran jasmaninya dari kelompok senam aerobik *low impact*, hal ini menunjukkan bahwa *zumba fitness* lebih efektif meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada ibu – ibu usia 25 – 35 tahun di Desa Bulupayang Kabupaten Cilacap Tahun 2020.

Hasil perbedaan

Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness*

Hasil perbedaan

Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 da 2

Kel	N	Mean	Sig	t hitung
Senam Aerobik Low Impact	15	87,47	0,00	-4,841
Zumba Fitness	15	90,17	0,00	-4,481

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes akhir dengan *T – Test (independent sampel t test)* antara kelompok 1 (senam aerobik *low impact*) dan kelompok 2 (*zumba fitness*) diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa antara kelompok 1 dan kelompok 2 setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan pengaruh senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness* terhadap kebugaran jasmani ibu – ibu usia 25 – 35 tahun Desa Bulupayang Kabupaten Cilacap Tahun 2020.

PEMBAHASAN

1. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat adanya pengaruh latihan senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness* terhadap kebugaran jasmani pada ibu – ibu usia 25 – 35 tahun Desa Bulupayung Kabupaten Cilacap berdasarkan hasil prosentase peningkatan diperoleh nilai 32,18% (senam aerobik *low impact*) dan 33,05% (*zumba fitness*), dan diperoleh nilai rata – rata pada kelompok senam aerobik *low impact* sebesar 66,18% (*pretest*) dan 87,47 (*posttest*), untuk kelompok *zumba fitness* memperoleh nilai rata – rata sebesar 67,77 (*pretest*) dan 90,17 (*posttest*). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam latihan senam aerobik *low impact* dan *zumba low impact*.

Faktor utama yang mempengaruhi meningkatnya kebugaran jasmani dengan latihan senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness* pada ibu – ibu usia 25 – 35 tahun Desa Bulupayung Kabupaten Cilacap yaitu olahraga ini tergolong olahraga aerobik. Menurut Giri Wiarto (81 – 82) Latihan aerobik adalah latihan yang menggunakan banyak oksigen, Penggunaan oksigen ini dimaksudkan untuk memperpanjang waktu ketika

latihan. Apabila kita sedang melakukan olahraga, kita pasti merasakan kelelahan. Adanya oksigen inilah untuk membantu produksi kembali energi untuk kebutuhan otot dalam berkontraksi. Asam laktat yang ditimbulkan juga akan diubah kembali oleh oksigen menjadi energi. Latihan aerobik ini memiliki manfaat diantaranya :

- a. Kapasitas paru – paru menjadi bertambah
- b. Jumlah dan volume darah meningkat
- c. Jantung akan menjadi kuat dan menjadi lebih baik bekerja

Kedua olahraga tersebut sama – sama memiliki pengaruh namun *zumba fitness* lebih dominan berpengaruh dibandingkan senam aerobik *low impact* , ini disebabkan *zumba fitness* memiliki gerakan yang lebih berat atau menuju ke gerakan *fitness* sehingga seseorang dalam mencapai tingkat intensitas lebih cepat karena musik yang digunakan juga cepat dan iramanya terkadang naik turun tidak konstan seperti musik senam aerobik *low impact*.

2. Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2

berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes akhir dengan *T – Test (Independent samples t test)* antara kelompok 1 (senam aerobik *low impact*) dan kelompok 2 (*zumba fitness*) diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan pengaruh senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness* terhadap kebugaran jasmani ibu – ibu usia 25 – 35 tahun Desa Bulupayung Kabupaten Cilacap Tahun 2020. Perbedaan hasil tersebut karena adanya perbedaan karakteristik dan gerakan antara senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness* yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran pada ibu – ibu usia 25 – 35 tahun yang artinya kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti artinya setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan – kegiatan yang bersifat mendadak. Untuk senam

aerobik *low impact* tersendiri menggunakan musik yang konstan dan beatnya sedang serta gerakannya mudah, jadii sangat cocok untuk pemula dan semua kalangan usia. Namun untuk mencapai tingkat intensitas diperlukan kerja keras karena oksigen yang dikeluarkan rendah dan pembakaran lemak pun rendah. Sedangkan *zumba fitness* gerakannya lebih mengutamakan gerakan pinggul dan taria ini yang membedakn dari senam aerobic dan *zumba*, selain itu musiknya tidak konstan beatnya naik dan turun sehingga membuat seseorang lebih cepat mengeluarkan energi, dan sangat cocok untuk usia remaja hingga dewasa.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa *zumba fitness* lebih mampu memberikan sumbangan yang positif dalam meingkatkan kebugaran jasmani dibandingkan dengan senam aerobik *low impact*. Perlakuan ini merupakan salah satu *treatment* untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum *treatment*.

Senam aerobik dan *zumba* merupakan salah satu jenis olahraga aerobik yang membutuhkan oksigen yang banyak sehingga latihan senam

aerobik sering disebut juga dengan *general endurance*. Karena latihan aerobik membutuhkan oksigen yang banyak maka latihan dapat berlangsung secara lama dan dapat meningkatkan kapasitas kardiovaskuler tubuh untuk memasukkan oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan sel otot sehingga oksigen dapat berpadu dengan zat makanan untuk memproduksi energi sebagai sumber tenaga untuk melakukan aktifitas atau kegiatan.

Namun dari hasil penelitian dapat dilihat prosentase peningkatan yang dihasilkan masih sedikit dikarenakan beberapa faktor yang menghambat diantaranya adalah :

- a. Ibu – ibu yang kurang percaya diri dalam bergerak
- b. Saat melakukan treatment ibu – ibu hanya berusaha bergerak tanpa menggunakan power dalam melakukannya.

Dari uraian diatas bisa dilihat antara senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness* terdapat pengaruh yang berbeda pada kebugaran jasmani ibu – ibu usia 25 – 35, karena pada gerakan dan *intensity beat per minute* (IBM) musiknya. Dan disimpulkan bahwa latihan *zumba fitness* lebih baik

pengaruhnya dibandingkan senam aerobik *low impact*.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan pangaruh hasil latihan kebugaran jasmani dengan senam aerobik *low impact* dan *zumba fitness* terhadap kebugaran jasmani ibu – ibu usia 25 – 35 tahun Desa Bulupayung Kabupaten Cilacap Tahun 2020 dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$
2. Pada *treatment zumba fitness* lebih baik dibandingkan *treatment* senam aerobik *low impact* terhadap kebugaran jasmani ibu – ibu usia 25 – 35 tahun Desa Bulupayung Kabupaten Cilacap Tahun 2020. Prosentase Peningkatan *treatment* senam aerobik *low impact* didapatkan prosentase sebesar 32,16% dan prosentase peningkatan *treatment zumba fitness* didapatkan peningkatan 33,05 %.

Implikasi

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa *treatment zumba fitness* lebih baik dibandingkan *treatment* senam aerobik *low impact* terhadap kebugaran jasmani ibu – ibu usia 25 – 35 tahun Desa Bulupayung Kabupaten Cilacap Tahun 2020. Adapun implikasi yang ditimbulkan adalah :

1) Implikasi Teoritis

Secara teoritis, *zumba fitness* memiliki efektivitas yang lebih baik pengaruhnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu perlu memberikan perlakuan *zumba fitness*

2) Implikasi Praktis

Pemberian *treatment* senam aerobik dan *zumba* yang sistematis, teratur dan kontinyu akan menghasilkan hasil yang optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada ibu – ibu usia 25 – 35 tahun, dan dapat memberikan pengaruh pada efisien kerja jantung, meningkatkan volume darah, mengubah bentuk tubuh, meningkatkan konsumsi oksigen maksimal. Oleh karena itu, perlu

bagi para ibu – ibu untuk rutin melakukan olahraga senam aerobik ataupun *zumba* agar kebugaran jasmaninya tetap terjaga.

Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan. Maka untuk ibu – ibu usia 25 – 35 tahun atau 35 tahun keatas disarankan hal – hal sebagai berikut :

- 1) Dalam meningkatkan kebugaran jasmani ibu – ibu usia 25 – 35 tahun perlu adanya kegiatan rutin senam aerobik ataupun *zumba*.
- 2) Untuk Kepala Desa atau perangkat desa perlu memberikan fasilitas untuk ibu – ibu agar bisa melaksanakan kegiatan rutin senam aerobik maupun *zumba*

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar. Bambang. 2012. *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung : JDN
- Abidin. Dinanti dan Caroline. Endah.Waryaningsih. 2019. *Determin Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia. Vol 14. No 1. (<http://ejournal.undip.ac.id>)
- Alhusain. Syahri. 2010. *Aplikasi Statistik Praktis dengan SPSS 9*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Arikunto. Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aulia. Maulani. Firma.2019. *Body Image dan Tingkat Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Awal*.Jurnal Cognicia.Vol 7.No 3, 369 – 377.
- Awaliyah. Husnul. 2014. *Pengaruh Senam Zumba terhadap Perubahan Berat Badan pada Mahasiswa Keperawatan yang Melakukan Senam Zumba di Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddi Makassar*. Skripsi. UIN Allaudin Makasar.
- Ayu.Vitalistyawati. Luh. Putu. dkk. 2019. *Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Fleksibilitas Trunk Pada Wanita Dewasa Umur 30 – 45 Tahun*.Jurnal Kesehatan Terpadu.Vol 3.No 1, 26 – 30.(<http://jurnal.undhirabali.ac.id>)
- Dwijayanti. Karlina. 2015. *Pengaruh Intensitas Latihan Senam Aerobik High Impact, Low Impact, dan Mix Impact Terhadap Physical Efecienci Index Ditinjau dari Denyut Nadi Istirahat*. Jurnal Ilmiah Penjas. Vol 1. No 2. Juli 2015. (<http://ejournal.utp.ac.id>)
- Fathoni. Abdurrahman. 2011. *Metodelogi & Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Giriwijoyo. Santosa dan Zafar. Didik. Zidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga. (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya
- Gunawan. Andre. dkk. 2015. *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2014*.Jurnal e – Biometik(eBm). Vol 3. No 1.(<http://ejournal.unsrat.ac.id>)
- Kemenpora. Undag – undang. No.3. Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Kemenpora
- Kemenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Nomor 75. Tahun 2014. *Pusat Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Kemenkes.

- Maksum. Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA
- Priyatno. Duwi. 2012. *Belajar Cepat Olah Data Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta. CV ANDI OFFEST.
- Purwanto. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Purta Pelajar
- Putu. Indrawati. NiLuh. 2015. *Perbedaan Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact Terhadap Tingkatan Keseharian Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI BALI Tahun Pelajaran 2015*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Vol 2. (<https://ojs.ikippgribali.ac.id/index.php/pjkr/article/view/244>)
- Rosidah. Nur . 2013. *Perbedaan Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMK N 1 Surakarta Tahun 2012/2013*. Skripsi. Universitas Negri Surakarta.
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sunarno. Agung. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka
- Trisnawan. Adi. 2010. *Senam Aerobik*. Semarang :Aneka Ilmu
- Upton. Penney. 2012. *Psikologi Perkembangan* : Erlangga
- Wiarto. Giri. *Fisiologi dan Olahraga*. 2013. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Wiarto. Giri. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. 2015. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Widya. Putra. Ardyan dan Raymond. Ivano. Avandi. 2013. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Usia di Atas 40 Tahun Pada Anggota Archa Hash Club Kabupaten Madiun*. Jurnal Prestasi Olahraga. No 1. Vol 1. (www.jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id)
- Widya. Sukei. Natakola. 2015. *Perbedaan antara Hasil Latihan Senam Aerobik Mix Impact dan Zumba Fitness terhadap Jumlah Kalori*. Skripsi.
- Widoyoko. Eko. Putro. 2015. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.