

## **EFEK ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TEBAL LEMAK BAWAH KULIT DAN BERAT BADAN MEMBER DF FITNESS DAN AEROBIC**

### **ZUMBA EFFECTS TO THE DECREASE OF THE THICKNESS SUBCUTANEOUS FAT AND WEIGHT OF DF FITNESS AND AEROBIC'S MEMBER**

Oleh: Arum Tri Sukma, Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. [arumtrydanny@gmail.com](mailto:arumtrydanny@gmail.com)

#### **Abstrak**

*Zumba* merupakan salah satu alternatif aktivitas olahraga yang sedang digemari saat ini. Hampir setiap *fitness center* maupun sanggar senam menawarkan kelas *zumba*. Namun belum diketahui efek *zumba* terhadap tercapainya tujuan dari program latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek *zumba* terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit dan berat badan *member DF Fitness* dan *Aerobic*. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi* eksperimen dengan desain *one group pre test-post test design*. Populasi dari penelitian adalah 50 *member DF Fitness* dan *Aerobic* yang mengikuti kelas *zumba*, sampel yang digunakan sebanyak 15 *member*, perlakuan program latihan *zumba* sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dengan intensitas sedang sampai tinggi. Pengambilan data menggunakan pengukuran dengan *Skinfold* untuk variabel lemak bawah kulit, serta timbangan berat badan untuk variabel berat badan. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji-t*, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat efek yang signifikan *zumba* terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit yang terletak pada *biceps*, *triceps*, *subscapula*, dan *suprailiac* *member DF Fitness* dan *Aerobic*, (2) terdapat efek yang signifikan *zumba* terhadap penurunan berat badan *member DF Fitness* dan *Aerobic*.

Kata kunci : *zumba*, tebal lemak bawah kulit, berat badan

#### **Abstract**

*Zumba is one of alternative sports activities which is popular today. Almost every fitness center and gymnasium is offering zumba class. However, zumba's effect on the attainment of the objectives of the exercise program is not identified yet to. This study aims to determine zumba's effect on the decrease of the thickness subcutaneous fat and weight of DF Fitness and Aerobic's member. This research is a quasi-experimental research using one group pretest-posttest design. Population of the study is 50 DF Fitness and Aerobic's members taking zumba class, and the samples are 15 members. Zumba exercise program is held for 16 sessions with the frequency of three times in a week with a moderate to high intensity. The data collection is using skinfold measurement for the variable of thick subcutaneous fat, and using weight scales for variable weight. Data were analyzed using t-test analysis, through the prerequisite test for normality and homogeneity. The results show that: (1) there is a significant effect zumba to the decline in the thick subcutaneous fat that lies on the biceps, triceps, subscapula, and suprailiac DF Fitness and Aerobic's members, (2) there is a significant effect zumba on weight loss DF Fitness and Aerobic's members.*

*Keywords: zumba, thick subcutaneous fat, weight.*

## PENDAHULUAN

Saat ini olahraga bukan hanya menjadi pengisi waktu luang melainkan sebagai kebutuhan akan kondisi tubuh. Masyarakat sudah tahu manfaat berolahraga yang tidak hanya menjadikan tubuh sehat akan tetapi dapat memperbaiki penampilan fisik. Hal ini didukung dengan banyaknya perusahaan atau instansi yang mendirikan pusat kebugaran dengan menawarkan berbagai macam program latihan. Salah satu program latihan yang paling diminati terutama kaum wanita adalah program penurunan berat badan.

Dalam menjalankan program penurunan berat badan yang harus dilakukan adalah latihan aerobik. Olahraga aerobik yang saat ini sedang menjadi trend adalah *zumba*. Gerakan-gerakan saat melakukan *zumba* berbeda dengan senam aerobik, karena gerakan *zumba* merupakan gabungan antara gerakan senam aerobik, *body weight* dan tarian. *Zumba* adalah olahraga yang menyenangkan karena diiringi musik yang bervariasi yang dapat membangkitkan semangat sehingga siapapun yang melakukannya dapat menikmati olahraga aerobik tanpa merasa kelelahan, kebosanan dan tanpa disadari akan banyak kalori yang dikeluarkan saat latihan meski dilakukan dengan intensitas sedang sampai tinggi dan dalam durasi yang cukup lama.

DF *Fitness* dan *Aerobic* merupakan salah satu pusat kebugaran yang menawarkan kelas *zumba*. Kelas *zumba* DF *Fitness* dan *Aerobic* sangat diminati karena memiliki instruktur yang sudah berpengalaman dan tergabung dalam ZIN (*Zumba Instruktur Network*), sehingga gerakan gerakan *zumba* yang ditampilkan di DF *Fitness* dan *Aerobic* lebih energik dan variatif.

Dalam pengamatan peneliti, selama ini belum pernah dilakukan evaluasi apakah *zumba* yang dilakukan oleh *member* DF *Fitness* dan *Aerobic* memberikan manfaat seperti yang diharapkan

khususnya terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit dan berat badan.

*Zumba* pertama kali diperkenalkan oleh Alberto Beto Perez yang berasal dari Columbia. Pada awalnya, Beto yang hendak mengajar senam aerobik yang ternyata tidak membawa CD (*compact disc*) irama dari senam aerobik tersebut, sehingga Beto berinisiatif untuk mengambil semua CD yang ada di mobilnya yang *bergenre* musik beragam, kemudian Beto mencoba untuk membuat gerakan-gerakan senam yang akan dipraktikkannya di kelas senamnya, setelah kelas senam tersebut berakhir, respon positif didapatkan Beto dari murid-muridnya

Menurut Alberto Beto Perez (2009) *zumba* berasal dari bahasa Columbia, *zum-zum*, yang artinya gerak cepat. Rangkaian gerak tarian *zumba* sangat menyenangkan sehingga tanpa disadari dapat menurunkan berat badan yang melakukannya. Menurut Perez & Greenwood-Robinson (2009) yang dikutip Adriana Ljubojevic, et.al, (2014: 29) *zumba* merupakan jenis latihan tari baru dengan gabungan antara musik dan tarian Amerika Latin. *Zumba* menggabungkan latihan dasar dari *salsa*, *samba*, *cumbia*, *reggeaton* dan tarian Amerika Latin, menggunakan dasar langkah aerobik, dan tarian lainnya seperti hip-hop, tari perut dan lain-lain. *Zumba* menggunakan prinsip-prinsip dasar latihan aerobik dengan tujuan latihan yang mengharuskan konsumsi kalori, meningkatkan sistem kardiovaskular dan kekuatan seluruh tubuh. *Zumba* memiliki gerakan tenaga sehingga menimbulkan kontraksi pada otot, seperti tarian lainnya yang merupakan latihan kardio. Gerakan yang cepat juga menghasilkan tidak hanya pembakaran kalori dan lemak namun sekaligus menyehatkan jantung.

Agar program latihan *zumba* dapat berjalan sesuai tujuan, latihan harus diprogram sesuai dengan takaran latihan yang benar. Takaran latihan yang diberikan pada saat melakukan latihan meliputi FITT

(*Frequency, Intensity, Time, Tipe*) (Suharjana, 2013: 45). (1) Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggu. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak, dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kebugaran jasmani. Frekuensi latihan yang baik untuk *endurance training* adalah 2-5 kali perminggu, dan untuk *anaerobic training* 3 kali perminggu. Frekuensi dalam melakukan latihan *zumba* sama halnya dengan frekuensi latihan aerobik lainnya yaitu 2-5 kali per minggu atau dapat juga dilakukan 3-5 kali perminggu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 17) latihan dapat dilakukan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya: Senin-Rabu-Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga. (2) Intensitas latihan merupakan kualitas yang menunjukkan berat ringannya suatu latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung ( $\text{Training Heart Rate} = \text{THR}$ ). (3) *Time* atau durasi latihan adalah waktu yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan. Peningkatan pada salah satunya akan menurunkan yang lain. Jika durasi latihan bertambah maka intensitas latihan akan menurun begitupula sebaliknya. Durasi dapat berarti waktu, jarak dan kalori. Durasi menunjukkan lama waktu yang digunakan untuk latihan. (4) Tipe latihan adalah bentuk atau model olahraga yang digunakan untuk latihan. Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut dipilih tipe tepat. Tipe latihan akan menyangkut isi dan bentuk-bentuk latihan. Tipe latihan salah satunya adalah latihan aerobik. Menurut McCarthy yang dikutip Widiyanto (2004: 9) latihan

aerobik merupakan bentuk latihan yang dilakukan berulang-ulang (kontinyu) dan bersifat terus menerus (ritmis), yang menggunakan kelompok-kelompok otot besar dalam tubuh, dan yang dapat dipertahankan terus menerus selama 20 hingga 30 menit. Ketika beban kerja otot meningkat, tubuh akan langsung merespon dengan mengonsumsi oksigen sebanyak banyaknya untuk dikirim keseluruh otot dan jantung sehingga mengakibatkan detak jantung dan frekuensi pernapasan meningkat sampai memenuhi kebutuhan tubuh.

Metode latihan aerobik diantaranya: (1) latihan kontinyu; adalah latihan yang dilakukan 30 menit atau lebih. Bentuk latihannya seperti: jogging, jalan kaki, bersepeda, berenang senam aerobik, sepeda statis, *step up*, *rope skipping*, (2) latihan *Interval training*; adalah latihan yang diselingi interval istirahat diantara interval kerja. Interval training mengandung empat komponen, yaitu: lama latihan, intensitas latihan, masa latihan dan repetsi, (3) *circuit training*; adalah bentuk latihan aerobik yang terdiri dari pos-pos latihan, yaitu antara 6 sampai 16 pos latihan. latihan dilakukan dengan cara berpindah-pindah dari pos satu ke pos dua dan seterusnya hingga sampai selesai seluruh pos.

*Zumba* termasuk dalam latihan aerobik dengan metode *interval training* karena saat melakukan latihan diselingi dengan istirahat. Menurut Andre Gunawan (2015: 49) 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 mengintegrasikan komponen dasar kebugaran daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Dengan metode HIIT, *zumba* mampu membakar kalori lebih banyak. Menurut ZIN Junko Agus (2012) yang dikutip Sukesni Widya Nataloka (2015: 30) metode penerapan dalam *zumba* adalah

HIIT (*High Intensity Interval training*), yaitu latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dalam intensitas yang tinggi sehingga sangat membantu dalam proses pembakaran lemak, pembakaran kalori, dan penurunan berat badan. Bentuk latihan pada *zumba* adalah interval atau yang disebut dengan *intermittent training* atau latihan terputus-putus.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* yang menggunakan *metode the one group pre test-post test design* dengan pengukuran tebal lemak bawah kulit dan berat badan.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Ruko Demangan Baru, jalan Demangan Baru blok Kav. D, kabupaten Sleman Yogyakarta, sedangkan untuk waktu Pengambilan data *pre test* dilaksanakan pada tanggal 5-6 Mei 2015 dan pengambilan data *post test* dilaksanakan pada tanggal 18-19 Juni 2015.

### Target/Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh *members DF Fitness* dan *Aerobic* yang mengikuti kelas *zumba* sebanyak 50 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini diambil secara *purposive sampling* dengan jumlah *sample* sebanyak 15 orang. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi untuk pertimbangan dalam pengambilan sampel, yaitu: 1) *member* wanita 2) bersedia menjadi subyek penelitian 3) berkeinginan menurunkan berat badan 4) berusia 20-30 tahun.

### Prosedur

Prosedur penelitian yaitu melakukan pengarahan kepada sampel tentang pengukuran tebal lemak bawah kulit dan berat badan kemudian pengukuran tebal lemak bawah kulit, berat badan, tinggi badan dan dicatat hasilnya untuk dijadikan sebagai data hasil penelitian sebelum perlakuan,

selanjutnya pemberian perlakuan dengan latihan *zumba* selama 16 kali pertemuan, setelah 16 kali pertemuan, dilakukan kembali pengukuran untuk mengetahui perbedaan yang diperoleh dari hasil pengukuran sebelum dan setelah perlakuan.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrument dalam penelitian ini menggunakan *Skinfold caliper* untuk mengukur 4 titik pengukuran tebal lemak bawah kulit yakni: *biceps*, *triceps*, *suprailiaca*, dan *subscapula* (Djoko Pekik Irianto, 2004: 111), sedangkan untuk mengukur berat badan menggunakan timbangan berat badan model *Omron Body Weight Scale* dengan layar LCD yang dapat membaca hasil pengukuran berat badan antara 5 Kg sampai dengan 150 Kg.

### Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada masing-masing kelompok data, baik kelompok data tebal lemak tubuh maupun berat badan. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila  $t_{hitung} >$  dari  $t_{tabel}$  dengan  $db=(n-1)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan uji-t pada masing-masing kelompok data, baik kelompok data tebal lemak tubuh maupun berat badan adalah sebagai berikut:

#### 1. Perbedaan *Pre Test* dan *Post Test* data Lemak Biceps

Untuk mengetahui ada tidaknya efek *zumba* terhadap penurunan tebal lemak biceps *member DF Fitness* dan *Aerobic*, dilakukan uji beda data *pre test* dan *post test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut

**Tabel 25. Rangkuman Hasil Uji-t Data Tebal Lemak Biceps**

Kelompok A	Rata-rata	t <sub>hitung</sub>	Df	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pre test	24,00	5,2	1	1,76	Signifikan
Post test	21,80	84	4	1	

Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,284 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,761 pada taraf signifikansi 0,05. Oleh karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,284 > 1,761$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tebal lemak *biceps* pada saat *pre test* dan *post test*. Dengan demikian berarti bahwa ada efek yang signifikan *zumba* terhadap penurunan tebal lemak *biceps* member DF *Fitness* dan *Aerobic*.

## 2. Perbedaan Pre Test dan Post Test Lemak Triceps

Untuk mengetahui ada tidaknya efek *zumba* terhadap penurunan tebal lemak *triceps* member member DF *Fitness* dan *Aerobic*, dilakukan uji beda data *pre test* dan *post test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 26. Rangkuman Hasil Uji-t Data Tebal Lemak Triceps**

Kelompok A	Rata-rata	t <sub>hitung</sub>	Df	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pre test	29,87	5,832	1	1,7	Signifikan
Post test	27,07		4	61	

Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,832 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,761 pada taraf signifikansi 0,05. Oleh karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,832 > 1,761$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tebal lemak *triceps* pada saat *pre test* dan *post test*. Dengan demikian berarti bahwa ada efek yang signifikan *zumba* terhadap penurunan tebal lemak *triceps* member DF *Fitness* dan *Aerobic*.

## 3. Perbedaan Pre Test dan Post Test Lemak Subscapula

Untuk mengetahui ada tidaknya efek *zumba* terhadap penurunan tebal lemak *subscapula* member DF *Fitness* dan *Aerobic*, dilakukan uji

beda data *pre test* dan *post test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 27. Rangkuman Hasil Uji-t Data Tebal Lemak Subscapula**

Kelompok A	Rata-rata	t <sub>hitung</sub>	Df	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pre test	26,07	5,292	14	1,761	Signifikan
Post test	24,07				

Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,292 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,761 pada taraf signifikansi 0,05. Oleh karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,292 > 1,761$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tebal lemak *subscapula* pada saat *pre test* dan *post test*. Dengan demikian berarti bahwa ada efek yang signifikan *zumba* terhadap penurunan tebal lemak *subscapula* member DF *Fitness* dan *Aerobic*.

## 4. Perbedaan Pre Test dan Post Test Lemak Suprailiaca

Untuk mengetahui ada tidaknya efek *zumba* terhadap penurunan tebal lemak *suprailiaca* member DF *Fitness* dan *Aerobic*, dilakukan uji beda data *pre test* dan *post test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

**Tabel 28. Rangkuman Hasil Uji-t Data Tebal Lemak Suprailiaca**

Kelompok A	Rata-rata	t <sub>hitung</sub>	Df	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pre test	30,93	8,19	14	1,7	Signifikan
Post test	28,00	1		61	

Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8,191 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,761 pada taraf signifikansi 0,05. Oleh karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,191 > 1,761$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tebal lemak *suprailiaca* pada saat *pre test* dan *post test*. Dengan demikian berarti bahwa ada efek yang signifikan *zumba* terhadap penurunan tebal lemak *suprailiaca* member DF *Fitness* dan *Aerobic*.

### 5. Perbedaan *Pre Test* dan *Post Test* Berat Badan

Untuk mengetahui ada tidaknya efek *zumba* terhadap penurunan berat badan member DF *fitness* dan *aerobic*, dilakukan uji beda data *pre test* dan *post test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

**Tabel 29. Rangkuman Hasil Uji-t Data Penurunan Berat Badan**

Kelompok A	Rata-rata	$t_{hitung}$	Df	$t_{tabel}$	Keterangan
<i>Pre test</i>	56,98	6,50	14	1,7	Signifikan
<i>Post test</i>	55,25	9		61	

Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 6,509 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,761 pada taraf signifikansi 0,05. Oleh karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,509 > 1,761$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan berat badan pada saat *pre test* dan *post test*. Dengan demikian berarti bahwa ada efek yang signifikan *zumba* terhadap penurunan berat badan member DF *Fitness* dan *Aerobic*.

### Pembahasan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan, bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* pada data tebal lemak bawah kulit maupun berat badan. Ini menandakan terdapat efek yang signifikan *zumba* terhadap penurunan tebal

lemak bawah kulit dan berat badan member DF *Fitness* dan *Aerobic*. *Zumba* merupakan kombinasi gerakan antara dansa dan *fitness* yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Dengan metode ini, seseorang dapat lebih cepat menurunkan tebal lemak bawah kulit serta menurunkan berat badannya. Gerakan *zumba* yang merupakan gabungan antara tarian *salsa*, *rumba* dan *merengue* dengan dilakukan menggunakan otot-otot tubuh seperti otot pinggul, pinggang, dan kaki yang dikombinasikan dengan gerakan pengencangan otot-otot tubuh lainnya seperti otot perut, punggung, paha, betis, dan otot tebal di bagian dada (*pectoralis*). *Zumba* termasuk program kebugaran yang dapat dengan cepat membakar kalori dan lemak pada tubuh karena *zumba* merupakan tipe latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*), yaitu latihan aerobik dengan metode *interval training* karena saat melakukan latihan diselingi dengan istirahat. Menurut ZIN Junko Agus (2012) yang dikutip Sukesri Widya Nataloka (2015: 30) metode penerapan dalam *zumba* adalah HIIT (*High Intensity Interval training*), yaitu latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dalam intensitas yang tinggi sehingga sangat membantu dalam proses pembakaran lemak, pembakaran kalori, dan penurunan berat badan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Adriana Ljubojevic, et, al. (2014: 32) menunjukkan bahwa penelitian dari program kebugaran *zumba* yang dilakukan delapan minggu pada dari 12 sampel wanita menunjukkan efek signifikan secara statistik untuk perubahan komposisi tubuh perempuan, dalam pengurangan berat badan, persentase lemak dan massa lemak.

Dengan lemak yang semakin sedikit dan berat badan yang semakin turun maka latihan ini tepat digunakan untuk menjaga kesegaran jasmani seseorang. Hasil deskripsi data penelitian saat *pre test*, baik pada data tebal lemak tubuh maupun berat badan lebih tinggi daripada saat *post test*. Ternyata

dengan latihan *zumba* tebal lemak bawah kulit dan berat badan *member* semakin menurun, sehingga hal ini merupakan hal yang positif untuk memperbaiki status gizi dan tingkat kebugaran jasmani seseorang, khususnya *member DF Fitness* dan *Aerobic*. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, seseorang tidak akan mudah mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga tetap dapat bergerak bebas tanpa terhalang oleh lemak tubuh dan kelebihan berat badan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: (1) Ada efek yang signifikan *zumba* terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit *member DF Fitness* dan *Aerobic*. (2) Ada efek yang signifikan *zumba* terhadap penurunan berat badan *member DF Fitness* dan *Aerobic*.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini memiliki implikasi praktis, yaitu bahwa hasil latihan *zumba member DF Fitness* dan *Aerobic* mempunyai dampak di antaranya:

1. Bagi *member DF Fitness* dan *Aerobic*, sebagai sumber informasi tentang efek *zumba* terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit dan berat badan.
2. Dapat diterapkan dalam dunia olahraga sebagai metode penurunan tebal lemak bawah kulit dan berat badan dengan metode baru yang menyenangkan.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Bagi instruktur fitness dan aerobik, bahwa untuk menurunkan tebal lemak bawah kulit dan berat badan dapat menggunakan metode *zumba*.

2. Bagi penelitian selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dengan menghubungkan variabel penelitian dengan variabel lain, dan memperdalam kajian tentang tebal lemak bawah kulit dan berat badan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriana Ljubojevic, Vladimir Jakovljevic, Milijana Poprzen. (2014). *Effects Of Zumba Fitness Program On Body Composition Of Women*.<http://www.sportlogia.com/no9engl/eng4.pdf>. diakses tanggal: 15 September 2015.
- Andre Gunawan, Hedison Polii, Damajanty H. C. Pengemanan. (2015). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014*. Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 3, Nomor 1. Manado: Universitas Sam Ratulangi
- Beto Perez, Maggie Greenwood-Robinson. (2009). *Zumba*.[http://www.amazon.com/gp/product/b002msdrrg?refrid=br072rwnngjcgmg7jxvd&ref\\_=pd\\_ybh\\_a\\_3#reader\\_b002msdrrg](http://www.amazon.com/gp/product/b002msdrrg?refrid=br072rwnngjcgmg7jxvd&ref_=pd_ybh_a_3#reader_b002msdrrg). diakses tanggal: 19 November 2015.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*, Edisi II. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Widiyanto. (2005). *Metode Pengaturan Berat Badan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, MEDIKORA, Vol. I, No. 2. Yogyakarta: FIK UNY.