



## Perbedaan Pengaruh Senam Zumba Fit dan Strong by Zumba Terhadap Kapasitas VO2max Member Sanggar Senam Winda Barat Kabupaten Magetan

Titin Kuntum Mandalawati<sup>1</sup>, Ahmad Syarifuddin<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Ilmu keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Indonesia<sup>2</sup>

Email: mandalawatititin@gmail.com<sup>1</sup>, syarifudin1990@gmail.com<sup>2</sup>

### Abstrak

Olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan, karena dengan kita berolahraga dapat meningkatkan kualitas hidup serta memperlambat serta memperlambat kemunduran kebugaran jasmani seseorang akibat dari penuaan, lingkungan serta penyakit. Untuk meningkatkan kualitas hidup maka seseorang harus meningkatkan kesegaran jasmaninya melalui olahraga atau aktivitas fisik secara teratur terarah dan terukur. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang harus ditingkatkan adalah daya tahan kardiovaskuler, Salah satu olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang populer saat ini adalah senam zumba. Ada berbagai macam jenis zumba diantaranya adalah zumba fit atau dance dan strong by zumba. Sama sama senam zumba, akan tetapi ada perbedaan dalam pengaplikasiannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam zumba fit dan strong by zumba terhadap kapasitas Vo2 max pada member SS winda Barat Magetan. Metode penelitian ini yaitu eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian pree test and posttes design group. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel 28 orang terdiri dari 2 kelompok. Senam dilakukan selama 24 minggu dengan pertemuan 3 kali dalam seminggu. Tes Vo2 max yang digunakan adalah tes lari 2,4 meter. Hasil penelitian terlihat hasil uji t sebesar  $0.921 < 2.06$  ( $t$ -tabel  $df=26$ ) dan besarnya nilai signifikansi  $p (0.371) > 0.05$ , ada perbedaan antara latihan *zumba fit* dan latihan *strong by zumba*. Kesimpulan penelitian ini terdapat perbedaan pengaruh antara *zumba fit* dan *strong by zumba* terhadap kapasitas Vo2 Max pada member SS Winda Barat Magetan.

**Kata Kunci:** Zumba fit; Strong by Zumba; Vo2 Max

### Abstract

*Exercise is vital for health care, for exercise can improve the quality of life and slow down and slow down the deterioration of one's physical fitness as a result of aging, environment, and disease. To improve the quality of life one must increase one's bodily freshness through regularly directed and measurable physical activity or viscose activity. One of the components of jamani fitness that needs to be improved is the cardiovascular fitness, one of which promotes today's popular physical fitness, the zumba gym. Among the various varieties of zumba are zumba fit or*

*dance and strong by zumba. Same with the zumba gymnastics, but there's a difference in applications. The purpose of this study is to identify the difference between the gynaecus and strong by zumba's and the strong by zumba's influence on Max's vo2 capacity for a member of the ss winda west magetan. The research method is a quantitative approach experiment with a pree test and design design group. Sampling retrieval techniques using sampling samples. 28 samples made up of two groups. Gymnastics take place during 24 weeks with 3 meetings a week. The vo2 Max test used was a 2.4 meter running test. The results show that the t test results by  $0.921 < 2.06$  (table  $df=26$ ) and its significant value  $p (0.371) > 0.05$ , there is a difference between zumba fit and strong by zumba exercises.*

**Keywords:** Zumba Fit; Strong by Zumba; Vo2max

**How To Cite** : Mandalawati, T. K ., Syarifuddin, A. (2021). Perbedaan Pengaruh Senam to APA Style Zumba Fit dan Strong by Zumba Terhadap Kapasitas VO2max Member Sanggar Senam Winda Barat Kabupaten Magetan. JPOS (*Journal Power Of Sports*). 4 (1). 1-9.

## PENDAHULUAN

Olahraga sangat bermanfaat untuk kesehatan secara umum, karena dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperlambat kemunduran status kebugaran seseorang akibat penuaan, penyakit, dan lingkungan. Olahraga yang teratur, dapat meningkatkan fungsi dari jantung, pernafasan, dan otot. Olahraga apapun jenisnya tak lepas dari kebutuhan akan kesegaran jasmani yang baik. Salah satu unsur dari kesegaran jasmani adalah daya tahan. Daya tahan merupakan kesanggupan jantung dan paru serta pembuluh darah berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat dan latihan untuk mengambil oksigen kemudian mendistribusikannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh.

Pada dasarnya ada dua macam daya tahan, yaitu aerobik dan anerobik. Ketahanan aerobik, contoh: dayung, sepakbola, senam aerobik. Sedangkan ketahanan anerobik, contoh: lari *sprint*, angkat besi. Daya tahan dalam tubuh kita tidak bisa di peroleh secara

instan harus melalui olahraga atau aktivitas yang teratur, terarah dan terukur, apabila berolahraga secara teratur maka derajat kesehatan akan meningkat, kalau derajat kesehatan meningkat otomatis dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Pengukuran daya tahan aerobik dapat dilakukan dengan mengukur nilai konsumsi oksigen maksimal *Vo2 Max* adalah jumlah oksigen maksimal yang dapat digunakan dalam suatu latihan, melibatkan seluruh tubuh, serta diukur pada ketinggian yang setara dengan permukaan air laut. Penilaian *Vo2 Max* dapat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, genetik usia, dan aktifitas.

Salah satu olahraga yang populer untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah senam Zumba. Banyak yang meminati olahraga ini, khususnya di daerah magetan di sanggar senam winda, di sanggar senam winda banyak menyediakan berbagai macam latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang diminati oleh anak muda dan dewasa khususnya wanita. Paduan gerakan senam dan tarian yang sederhana serta mudah diikuti, namun bertumpu pada gerakan pinggul dan jumlah langkah, tetap

menjadikan latihan tersebut sangat efektif. Zumba dapat dilakukan oleh wanita atau pria, yang mana mereka dapat merasakan kenyamanan pada dirinya sendiri. Dalam senam zumba memiliki tujuan yang mengutamakan kebersamaan keriang dan kesenangan, tidak mempedulikan berapa berat badan dan umur sehingga mereka menjadikan senam tersebut salah satu alternatif pilihan atau sebagai sebuah kebiasaan untuk berlatih fisik secara rutin.

Faktor yang perlu diperhatikan oleh para penggemar senam zumba yaitu selain olahraga gabungan gerakan senam dengan tarian yang sangat menyenangkan, ada instruktur yang tidak perlu di ragukan lagi. Sebagai instruktur zumba harus memiliki sertivikat berlisensi. Instruktur senam zumba bukan hanya sekedar instruktur fisik, mereka juga dapat dianggap sebagai motivator. Menciptakan suasana kelas Zumba yang menggembirakan dan inspiratif bergantung pada kemampuan dan kreativias instruktur senam zumba untuk terlibat dan menjalin hubungan yang positif dengan anggotanya. Ada berbagai macam jenis zumba diantaranya adalah zumba fit atau dance dan strong by zumba. Sama sama senam zumba, sama sama memiliki intensitas yang tinggi, sama sama menggunakan music yang populer, tetapi ada perbedaanya perbedaan antara zumba dance dan strong by zumba terletak pada gerakan, strong by zumba gerakanya menendang, memukul lompat dan loncat. Kalau senam zumba dance gerakanya menari dan gerakanya dengan cepat mengubah arah. Banyak yang meminati kedua jenis senam tersebut. Akan tetapi member SS winda belum mengetahui perbedaan dan pengaruhnya terhadap kesegaran jasmani khususnya kapasitas Vo2 Max.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberika gejala-gejala fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat mengenai sifat populasi atau daerah tertentu (Riyanto, 2007). Desain penelitian dalam penelitian ini adalah pre test and post test group desain. Penelitian ini dilaksanakan di sanggar senam winda barat magetan dengan populasi 56 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini memakai teknik purposif sampling dengan kriteria wanita berusia 30-39 tahun. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Tes dalam penelitian ini meliputi tes pengukuran vo2 max. Instrumen menggunakan tes pengukuran *Vo2max* yaitu menggunakan tes Cooper lari 2,4 kilometer yaitu salah satu tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani ( *vo2max* ) seseorang. Peserta tes harus berlari menempuh jarak 2.4 kilometer. Lintasan lintasan lari Tes 2.4 kilometer berstruktur datar tidak boleh bergelombang, tidak boleh licin, tidak terlalu banyak belokan tajam. Pencatatan capaian waktu tempuh yaitu dalam satuan menit dua angka dibelakang koma. Waktu yang di catat tersebut tersebut digunakan dalam memprediksi tingkat *vo2max* dengan cara mengkonfirmasikan dalam table tingkat *vo2max* milik Cooper.

Prosedur dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah yang pertama adalah tes awal atau pre test yang pertama kali dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan tes VO2 max, tes awal dilaksanakan pada tanggal 2 Mei 2019. setelah melakukan tes awal kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *zumba fit* dan *strong by zumba* dengan cara ordinalpairing. Kemudian tahap yang kedua adalah

memberikan perlakuan dilaksanakan 24 kali pertemuan latihan dilaksanakan selama 1 jam, dilakukan 3 kali dalam 1 minggu eksperimen 1 di berikan latihan zumba fit pada hari senin, rabu dan jumat, untuk kelompok eksperimen 2 diberikan treatment strong by zumba pada hari selasa, kamis dan sabtu. Kemudian langkah yang ke tiga adalah tes akhir atau post test dengan tujuan untuk mengetahui hasil akhir setelah diberikan perlakuan.

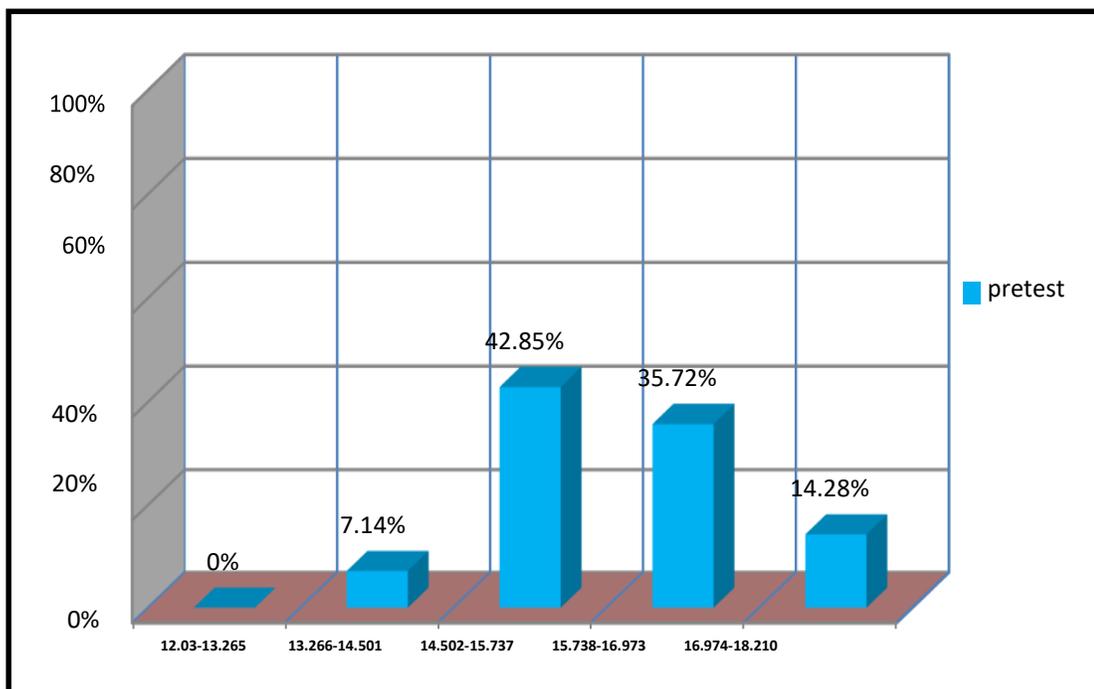
Teknis analisa data dalam penelitian ini dilakukan uji prasyarat sebelum dilakukan uji hipotesis. Uji prasyarat dalam penelian yaitu uji normalitas menggunakan uji liliefors (Sujana, 2005) dan uji homogenitas menggunakan uji levene test. Kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis yaitu Uji Hipotesis dilakukan dengan menguji pengaruh atau uji perpasangan menggunakan

*paired t-test* dan uji beda *independent t-test*, dengan bantuan SPSS versi 20.0.

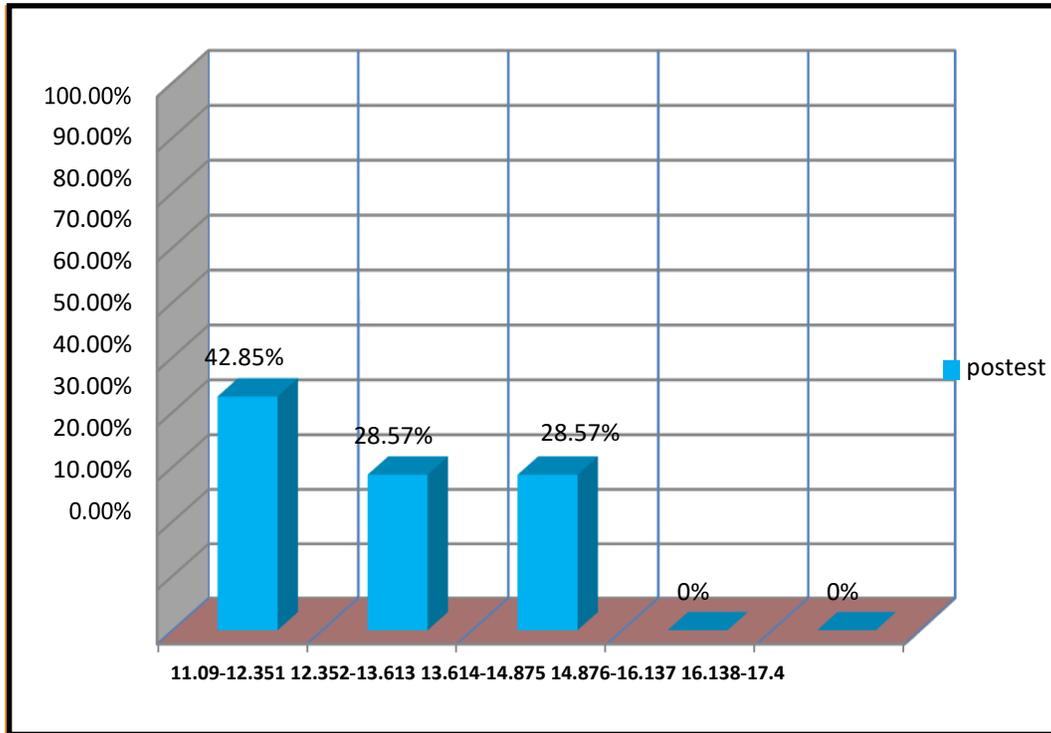
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pre-Test dan Post-test senam zumba fit member sanggar senam winda barat magetan

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 13.81, nilai maks = 18.11, *mean* =15.61, *median* = 15.57, *modus* =15.78, dengan *std. Deviation* =1.18, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 12.03, nilai maksimal = 15,14, *mean* = 13.12, nilai tengah (*median*) = 13.15, nilai sering muncul (*modus*) = 12.03, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0.91.



Gambar 1. Grafik hasil *pretest* kelompok senam zumba fit

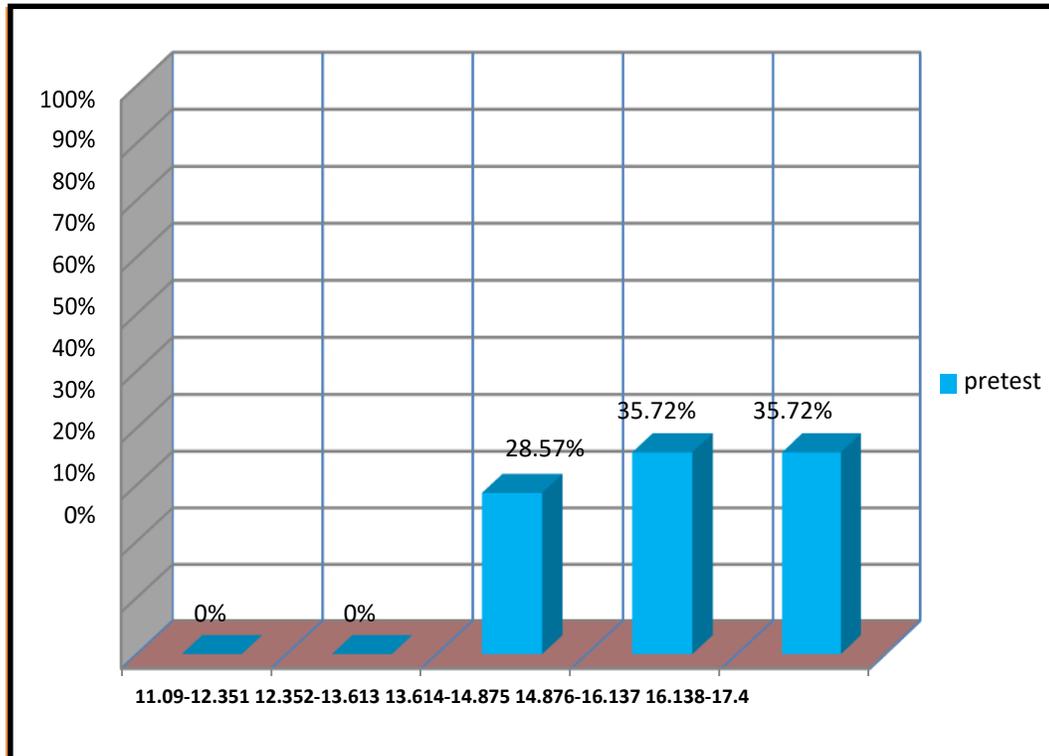


**Gambar 2. Grafik hasil *posttest* kelompok senam zumba fit**

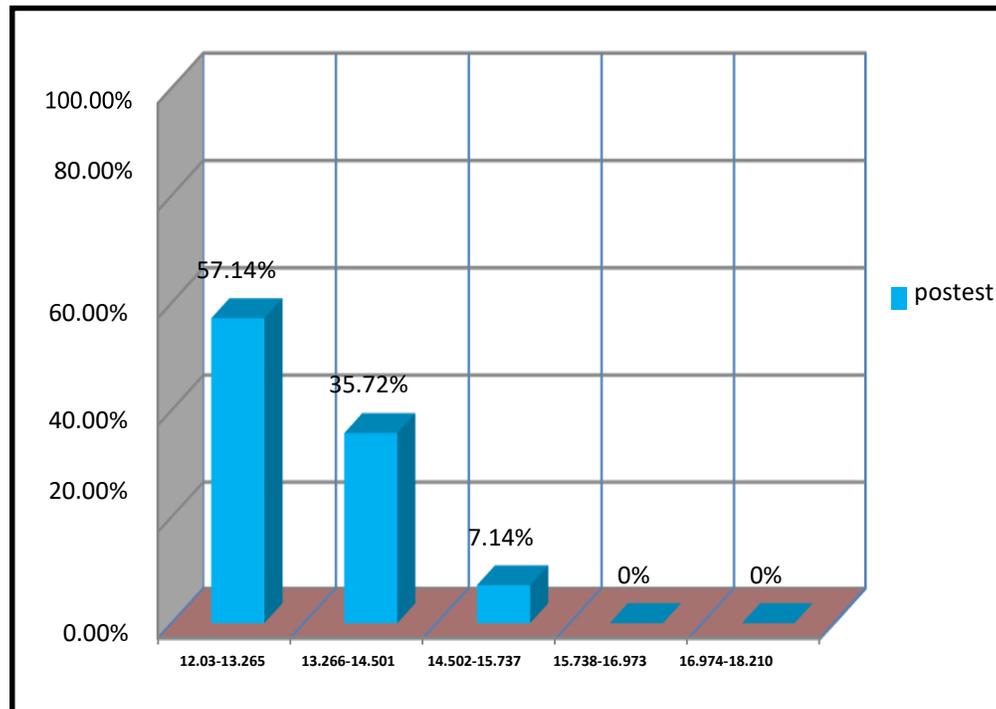
## 2. Pre-Test dan Posttest Keterampilan strong by zumba member senam SS winda Barat Magetan

Hasil penelitian ini dideskripsikan menggunakan atas dasar analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk tes awal atau *pretest* nilai minimal = 13,74, nilai

maksimal = 17,39, *mean* = 15,67, nilai *median* = 15,68, nilai sering muncul (*modus*) = 13,84, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,09, sedangkan pada saat *posttest* nilai minimal = 11,09, nilai maksimal = 14,85, *mean* = 12,72, *median* = 12,55, *modus* = 11,11, *std. Deviation* = 1,40.



Gambar 3. Grafik *pretest* kelompok senam strong by Zumba



**Gambar 4. Grafik Posttest kelompok senam strong by Zumba**

Hasil analisa data yaitu mencakup hasil uji prasyarat analisis pada uji normalitas memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $0.200 > 0.05$ , maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal. Uji homogenitas hasil tes terlihat nilai sig.  $p$   $0.712 > 0.05$  sehingga data bersifat homogen Uji Hipotesis

1. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* zumba Fit

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 10.376 dan  $t(0,05)(13) = 2.16$  ( $df=13$ ) dan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0.000. Oleh karena  $t$  hitung  $10.376 > t(0,05)(13) = 2.15$ , dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$  maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan senam zumba fit terhadap peningkatan Vo2 Max member sanggar senam SS winda diterima. Artinya latihan *Zumba fit* memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap vo2 max member sanggar senam SS winda. Besarnya perubahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2.472 dibandingkan sebelum diberikan latihan *senam zumba fit*, dengan kenaikan presentase sebesar 15.72%.

2. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* strong by zumba sanggar senam SS winda barat magetan hasilnya menunjukkan  $t$  hitung  $6.355 > t$  tabel 2.16, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$  maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Hipotesis penelitian ini yang berbunyi ada perbedaan pengaruh latihan *strong by zumba* terhadap kapasitas Vo2 Max member sanggar senam SS winda diterima. Artinya latihan *strong by zumba* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kapasitas Vo2 Max member sanggar senam SS winda. Dari data tes awal atau *pretest* memiliki

rerata 28,675. Selanjutnya pada saat tes akhir atau *posttest* rerata mencapai 30.65. Adanya perbedaan yang signifikan ini menunjukkan bahwa latihan *strong by zumba* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kapasitas Vo2 Max member sanggar senam SS winda. Besarnya perubahan keterampilan menggiring bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,865 lebih banyak dibandingkan tes awal, kenaikan persentase sebesar 6.49%.

3. Perbandingan *Posttest* Kelompok zumba vit dan *strong by zumba* terhadap kapasitas Vo2 Max member sanggar senam SS winda. Dari hasil uji t, dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $0.901 < 2.06$  (t-tabel df=26) serta besarnya nilai signifikansi p ( $0.360 > 0.05$ ), hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara latihan *zumba fit* dan latihan *strong by zumba*. Sehingga hipotesis yang berbunyi “Latihan *strong by zumba* lebih baik daripada latihan *zumba fit* terhadap kapasitas Vo2 Max member sanggar senam SS winda” (hipotesis diterima), jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *strong by zumba* lebih baik daripada latihan *zumba fit* terhadap kapasitas vo2 max member sanggar senam SS winda. Selisih *posttest* sebesar 0.403 menit, sehingga latihan *strong by zumba* lebih baik daripada latihan *zumba fit* terhadap kapasitas vo2 max member sanggar senam SS winda.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian serta pembahasan tentang perbedaan pengaruh senam Zumba Fit dan Strong by Zumba terhadap kapasitas Vo2 Max pada member sanggar senam winda Barat Magetan, yang mana telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat di

kemukakan kesimpulannya adalah Dari hasil uji t, dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $0.921 < 2.06$  (t-tabel df=26) dan besarnya nilai signifikansi p ( $0.371 > 0.05$ ), hasil dari penghitungan ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara latihan *zumba fit* dan latihan *strong by zumba*. Sehingga bunyi dari hipotesis “Latihan *strong by zumba* lebih baik daripada latihan *zumba fit* terhadap kapasitas Vo2 Max member sanggar senam SS winda” artinya hipotesis diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *strong by zumba* lebih baik daripada latihan *zumba fit* terhadap kapasitas vo2 max member sanggar senam SS winda. Selisih *posttest* sebesar 0.403menit, sehingga latihan *strong by zumba* lebih baik daripada latihan *zumba fit* terhadap kapasitas vo2 max member sanggar senam SS winda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Atfhan Fatkhur A SP. Pemeriksaan Faal Paru. 2012.
- Booker R. Vital Lung Function. 2008.
- Daniel R. Neuspiel M, MPH,FAAP. Peak Flow Rate Measurement. 2014.
- D.A. T. Volume and Capacities. 2011.
- Ganong. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta, 2003:669.
- Gregg NA. Clement Clarke for Use with EN13826. Jakarta, 1989
- Guyton&Hall. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC, 1997:495.
- Guyton&Hall. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC, 1997:551.

Jayanti Y, F.Rumampuk J, Supit W.  
Pengaruh Latihan Zumba terhadap  
Nilai FEV1. 2013.

Luetngen M, al e. Zumba : Is the "Fitness-  
Party" a Good Workout? 2012:357-  
358.

L D, al e. The Effect of Zumba Training on  
Cardiovascular and Neuromuscular  
Function in Female College Students.  
2014.

Muthayya dNM. Human Physiology. Jakarta,  
2010.

S.A. P, L.M. W. Patofisiologi: Konsep Klinis  
Proses-Proses Penyakit. 2005.

Yani A. Zumba Dance Bisa Membakar  
Kalori. 2014.