

## ABSTRAK

Fitri Setyaningsih NIM: E2013020 Program Studi DIV Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or 2. Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes
<b>PERBEDAAN PENGARUH SENAM ZUMBA DAN SENAM AEROBIK <i>HIGH IMPACT</i> TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA WANITA USIA 21-40 TAHUN DI SANGGAR SENAM BENGAWAN SPORT SURAKARTA</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<p><b>Pendahuluan:</b> Banyak wanita dewasa mengalami perubahan pola hidup yang menyebabkan mengalami overweight dan obesitas. Ada berbagai cara untuk menurunkan berat badan seperti diet dan latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang bisa digunakan adalah senam Zumba dan senam Aerobik <i>High Impact</i>. Penelitian ini membandingkan antara senam Zumba dan senam Aerobik <i>High Impact</i> terhadap penurunan berat badan.</p> <p><b>Tujuan:</b> Untuk mengetahui pengaruh senam Zumba dan senam Aerobik <i>High Impact</i> terhadap penurunan berat badan, perbedaan pengaruh senam Zumba dan senam Aerobik <i>High Impact</i> terhadap penurunan berat badan.</p> <p><b>Metode Penelitian:</b> Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan rancangan <i>Pretest and Post Control Group Design</i>. Subyek Penelitian: Sebanyak 40 orang wanita usia 21-40 tahun, terdiri dari kelompok perlakuan I (senam Zumba) 20 orang, kelompok perlakuan II (Senam Aerobik <i>High Impact</i>) 20 orang. Tempat: Bengawan Sport Center Surakarta. Waktu: 5-28 juli 2017. Analisis Data: Analisis dilakukan secara statistik menggunakan uji hipotesis dengan uji <i>Paired T test</i> dan <i>Wilcoxon</i> dilanjutkan uji analisis dengan uji <i>mann-whitney</i>.</p> <p><b>Hasil:</b> Hasil uji <i>Paired T Test</i> untuk senam Zumba menunjukkan ada pengaruh dengan nilai <math>p=0.000 (&lt;0,05)</math> dan hasil uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan ada pengaruh Senam Aerobik <i>High Impact</i> terhadap penurunan berat badan dengan nilai <math>p=0,000 (&lt;0,05)</math>. Sedangkan hasil uji <i>Mann Whitney</i> menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh dengan nilai <math>p=0,553 (p&gt;0,05)</math></p> <p><b>Kesimpulan:</b> senam Zumba dan senam Aerobik <i>High Impact</i> berpengaruh terhadap penurunan berat badan. Namun tidak ada perbedaan pengaruh secara bermakna antara senam Zumba dan senam Aerobik <i>High Impact</i> terhadap penurunan berat badan</p>	
<b>Kata Kunci:</b> Wanita Dewasa, senam Zumba, senam Aerobik <i>High Impact</i> , Berat badan	