

**PENGARUH *FAT LOSS* PROGRAMME TERHADAP
PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN BERAT BADAN
PADA *MEMBER FITNESS CENTER* GOR UNY**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh :
Farid Imam Nurhadi
08603141034

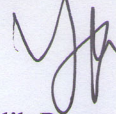
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Fat Loss Programme* terhadap Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan pada *Member Fitness Center GOR UNY*” yang disusun oleh Farid Imam Nurhadi, NIM 08603141034 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 23 Mei 2012

Dosen Pembimbing,

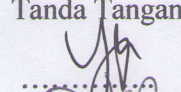
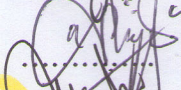
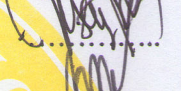


Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP 19820815 200502 1 002

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Fat Loss Programme* terhadap Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan pada *Member Fitness Center GOR UNY*” yang disusun oleh Farid Imam Nurhadi, NIM 08603141034 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 11 Juni 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudik Prasetyo, M.Kes	Ketua Penguji		21/6 2012
Sigit Nugroho, M.Or	Sekretaris Penguji		21/6 2012
Cerika Rismayanti, M.Or	Penguji I (Utama)		21/6 2012
Bambang Priyonoadi, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		20/6 2012

Yogyakarta, Juni 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 198601 1 001

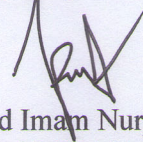
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, ssaya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 23 Mei 2012

Yang menyatakan,



Farid Imam Nurhadi
NIM 08603141034

- **MOTTO**

- Yakin, ikhlas, dan istiqomah (M. Zainudin Abdul Madjid).
- Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (Al Baqarah: 153).
- Orang besar hanyalah orang kecil yang terus berusaha. Orang sukses adalah orang gagal yang selalu belajar dari kegagalannya. Orang bahagia adalah orang yang terus mensyukuri yang ada dan berusaha meraih yang lebih baik dan lebih tinggi (Christoper Morley).
- Persaingan dalam hidup itu seperti halnya melakukan olahraga. Sangat melelahkan, tetapi sebenarnya menyehatkan (penulis).
- *Ojo gumunan, ojo penganan, lan ojo dumeh* (penulis).
- *Health is not everything, but everything is nothing without health* (Swamiji).

- **PERSEMBAHAN**

- Ibuku Warsilah dan Ayahku Sarjono, terima kasih untuk segala doa, bimbingan, kasih sayang, pengorbanan, dukungan moril dan spiritual, terima kasih untuk semuanya.
- Kepada kakak-kakakku tersayang Mutma'inah, Fauzi Nurhadi, dan Ahmmad Nasrulloh, terimakasih atas dukungan, motivasi dan selalu memberi semangat.
- Kepada bapak Yanto, terimakasih atas bimbingan, motivasi, pengalaman hidup, dan kepercayaan yang telah diberikan.
- Kepada teman-teman seperjuangan Ikora angkatan 2008, bersama kalian adalah sebuah perjalanan hidup yang sangat mengesankan dan tak akan terlupakan , serta selalu dikenang untuk besok dan selamanya, khususnya genk rewo-rewo (Mato, Satriya, Alvian, Dody, Agung, Punto, Julius, Kunto, Fadil).
- Kepada Shelly, Mita, Fatma, Helen, Nahida, Pipit, dan Utami, bersama kalian merupakan sebuah perjalanan hidup yang unik, mengesankan, penuh inspirasi, dan tidak akan pernah terlupakan sampai kapanpun. Terimakasih untuk semuanya.

**PENGARUH *FAT LOSS PROGRAMME* TERHADAP
PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN BERAT BADAN
PADA *MEMBER FITNESS CENTRE GOR UNY***

Oleh:
Farid Imam Nurhadi
08603141034

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui seberapa besar pengaruh *fat loss programme* terhadap persentase lemak tubuh dan berat badan pada *member* di *fitness center GOR UNY*. *Fat loss program* dapat dijadikan pedoman untuk latihan membakar lemak yang efektif dan efisien.

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental design* dengan *one group pretest and posttest group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *member* laki-laki yang mengikuti program penurunan berat badan di *Fitness Center GOR FIK UNY*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak sebanyak 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Analisis data penelitian menggunakan uji t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Hasil penelitian ini menunjukkan uji t pada data persentase lemak tubuh diperoleh nilai t hitung sebesar 6,963 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji t pada data berat badan diperoleh nilai t hitung sebesar 10,866 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa *fat loss programme* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan pada *member* di *Fitness Center GOR UNY*

Kata kunci: *fat loss programme*, persentase lemak tubuh, berat badan, *member fitness*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh *Fat Loss Programme* terhadap Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan pada *Member Fitness Center* GOR UNY” ini telah selesai dan siap diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga.

Skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, sekaligus Dosen Pembimbing yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas selama penulis menjalani proses belajar, serta segala bimbingan, arahan, saran, dan kritiknya sehingga penulisan skripsi ini bisa terselesaikan
3. Ibu Bernadeta Suhartini, M.Kes., penasihat akademik yang telah memberikan nasihat-nasihat selama menjadi mahasiswa FIK.
4. Bapak Ahmad Nasrullah., M.Or, *Manager Fitness Center* yang telah memberikan izin penelitian di *Fitness Center* GOR UNY.

5. Ibu, ayah, dan saudara-saudara penulis yang selalu menyertai langkah penulis dengan dukungan baik material maupun spiritual.
6. Teman-teman seperjuangan Ikora angkatan 2008 yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.
7. Staf, karyawan, dan teman-teman di *Fitness Center* GOR UNY.
8. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahannya, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 23 Mei 2012

Penyusun,

Farid Imam Nurhadi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Deskripsi Teori	10
1. Definisi Latihan	10
2. Latihan Aerobik.....	16
3. Pengertian Latihan Beban	20
4. <i>Fat Loss Programme</i>	30
5. Lemak Tubuh	33
6. Berat Badan	43
B. Penelitian yang Relevan	45
C. Kerangka Berfikir.....	46
D. Hipotesis.....	47
BAB III. METODE PENELITIAN	48
A. Desain Penelitian	48
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian	50
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	51
E. Analisis Data	52
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	53
B. Deskripsi Data Penelitian	56
C. Hasil Analisis Data Penelitian.....	58

D. Pembahasan	63
BAB V. PENUTUP	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Implikasi Hasil Penelitian	67
C. Keterbatasan Penelitian	68
D. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Peralatan Beban.....	24
Tabel 2. Takaran Latihan Beban Secara Sirkuit.....	29
Table 3. <i>Fat Loss Programme</i>	31
Table 4. <i>Physical Status Relations to Indicated Fat and Hydration</i>	42
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Persentase Lemak Tubuh	54
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Persentase Lemak Tubuh	55
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Berat Badan	56
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Berat Badan.....	57
Tabel 9. Ringkasan Uji Normalitas Data Persentase Lemak Tubuh	58
Tabel 10. Ringkasan Uji Normalitas Data Berat Badan	59
Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas Hasil Data Persentase Lemak Tubuh....	60
Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas Hasil Data Berat Badan.....	61
Tabel 13. Hasil Uji t Data Persentase Lemak Tubuh	62
Tabel 14. Hasil Uji t Data Persentase Berat Badan.....	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Contoh mesin <i>pivot</i>	21
Gambar 2. Contoh mesin <i>cam</i>	21
Gambar 3. <i>Barbell</i>	23
Gambar 2. <i>Dumbell</i>	23
Gambar 5. Tipe Tubuh android dan Genoid	44
Gambar 6. Kerangka Berpikir	47
Gambar 7. Desain Penelitian.....	49
Gambar 8. Histogram <i>Pretest</i> Persentase Lemak Tubuh	54
Gambar 9. Histogram <i>Posttest</i> Persentase Lemak Tubuh.....	55
Gambar 10. Histogram <i>Pretest</i> Berat Badan.....	56
Gambar 11. Histogram <i>Posttest</i> Berat Badan	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian.....	74
Lampiran 2. Petunjuk Pengukuran Persentase Lemak Tubuh	75
Lampiran 3. Physical Status Relations to Indicate Fat and Hydration.....	76
Lampiran 4. Alat Ukur Lemak <i>Ultimate Gear Body Fat and Hydration</i>	77
Lampiran 5. Hasil Uji Coba Instrumen	78
Lampiran 6. Alat Ukur Berat Badan	81
Lampiran 7. Program Latihan <i>Fat Loss Programme</i> Pada 8 Pertemuan	
Pertama	82
Lampiran 8. Program Latihan <i>Fat Loss Programme</i> Pada 8 Pertemuan	
Kedua	83
Lampiran 9. Program Latihan <i>Fat Loss Programme</i> Pada 8 Pertemuan	
Ketiga.....	83
Lampiran 10. Program Latihan <i>Fat Loss Programme</i> Pada 8 Pertemuan	
Keempat.....	85
Lampiran 11. Blanko Pengukuran	86
Lampiran 12. Data Penelitian.....	87
Lampiran 13. Hasil Analisis Deskriptif	88
Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas.....	92
Lampiran 15. Hasil Uji Homogenitas	93
Lampiran 16. Hasil Uji t.....	94
Lampiran 17. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan (<i>Pretest</i>).....	96

Lampiran 18. Pengukuran Persentase Lemak (<i>Pretest</i>)	96
Lampiran 19. Foto Latihan Aerobik.....	97
Lampiran 20. Foto <i>Circuit Weight Training</i>	98
Lampiran 21. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan (<i>Posttest</i>).....	102
Lampiran 22. Pengukuran Persentase lemak (<i>Posttest</i>).....	103