



## HUBUNGAN KUALITAS TARI DENGAN KEBUGARAN JASMANI, PERSEN LEMAK DAN INDEKS MASA TUBUH

Erick Kurnia afiathudin<sup>1</sup>, Soetarji<sup>2</sup>, Said Junaidi<sup>3</sup>

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Juli 2014  
Disetujui Agustus 2014  
Dipublikasikan  
September 2014

*Keywords:*  
*Quality of Dance; Physical Fitness; Fat Percentage; body mass index;*

### Abstrak

Gerak tari yang lincah dan memiliki intensitas latihan yang tinggi di duga akan mempengaruhi pada kebugaran jasmani, lemak tubuh, dan indeks masa tubuh. Peneliti bertujuan mengetahui hubungan kualitas tari dengan kebugaran jasmani, persen lemak dan indeks masa tubuh. Jenis penelitian ini adalah *survey test* yang meneliti hubungan kualitas tari dengan kebugaran kasmani, persen lemak dan indeks masa tubuh. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini memiliki 4 variabel yaitu: 1) kualitas tari 2) kebugaran jasmani 3) persen lemak 4) indeks masa tubuh. Teknik pengumpulan data untuk kualitas tari dengan penilaian dari pelatih tari ternama di Karawang, tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI, persen lemak menggunakan *Skinfold Caliper* dan indeks masa tubuh menggunakan timbangan dan meteran tinggi badan. Pemeriksaan keabsahan data menggunakan uji normalitas dan uji hubungan menggunakan uji regresi sederhana. Hasil penelitian adalah: 1) data kebugaran jasmani bernilai 0.802 sehingga berhubungan. 2) data persen lemak bernilai 0.771 sehingga berhubungan. 3) data indeks masa tubuh bernilai 0.796 sehingga berhubungan. Nilai hubungan yang mendekati angka 1 maka variabel berhubungan erat. Kesimpulan penelitian ini adalah: terdapat hubungan yang positif antara kualitas jasmani dengan kebugaran jasmani, persen lemak, dan indeks masa tubuh.

### Abstract

*An energetic and high intensity rehearsal dance is assumed will influence physical fitness, fat, and body mass index. The researcher aimed to determine the relationship of dance quality with physical fitness, fat percentage and body mass index. This research is using survey test that examines the relationship dance quality with fitness, fat percentage and body mass index. The study has 20 people for the sample. The researcher uses purposive sampling to get the sampling. This study has 4 variables: 1) the quality of the dance 2) physical fitness 3) fatpercentage 4) body mass index. The data collection techniques of dance quality based on famous Karawang dance coach assessment, physical fitness using TKJI test, fat percentage using *Skinfold Caliper* and for body mass index using weights and height meter. The researcher uses normality regression. The results of the study are: 1) the physical fitness data is 0.802 so they are related. 2) The fat percentage data is 0.771 so they are related. 3) The body mass index data is 0.796 so they are related. If the variable data is close to 1, the variables are related. The conclusion is: There is a positive relationship between the physical qualities with physical fitness, fat percentage and body mass index*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: erickkurnia15senior@gmail.com

## PENDAHULUAN

Daya tarik tarian jaipong bagi kaum muda selain gerak dari tari yang dinamis dan tabuhan kendang membawa mereka untuk menggerakkan tubuhnya untuk menari sehingga tari jaipongan sebagai salah satu identitas kesenian Jawa Barat yang ada setiap tampil pada acara-acara khusus dan besar samapai kenegaraan.

Peminat tari jaipong pada saat ini banyak sekali dari kalangan muda hingga dewasa dan dari kalangan bawah hingga kalangan atas, Gerakan tari jaipong tidak hanya menyangkut menggerakkan lengan dan tungkai akan tetapi dari ujung jari kaki hingga kepala yang membuat tarian jaipong berbeda dengan tarian lain, walaupun hanya menari selama 5 menit tubuh akan merasakan sangat capek di sebabkan seluruh anggota tubuh bergerak.

Tarian jaipong dapat menyehatkan tubuh, karena tari jaipong adalah aktifitas fisik yang lebih banyak melakukan gerak dengan kelincuhan tubuh, kelenturan tubuh, daya tahan dan power yang akan banyak membakar energi dalam tubuh dan aktivitas kardiovaskular akan meningkat seperti kita berolahraga. Badan sehat dan bugar, tentu menjadi idaman setiap orang. Namun tak setiap orang benar-benar tahu pasti bugar tidaknya tubuh masing-masing sebelum di tes dengan tes kebugaran.

Jika semua organ di gerakan maka lemak yang ada di tubuh kita akan menurun, jika lemak dalam tubuh hanya sedikit maka aliran darah kita akan lancar dan tidak membuat kerja kardiovaskular kita bekerja dengan berat, jika system kardiovaskular kita bekerja dengan ringan maka kita akan nyaman untuk melakukan aktifitas sehari-hari, tidak hanya nyaman melakukan aktifitas sehari – hari tetapi daya tahan tubuh kita akan meningkat, jika daya tahan tubuh meningkat maka kita tidak akan terjangkit penyakit.

Tidak hanya itu, jika lemak tubuh berkurang maka berat badan kita akan menurun, apabila berat badan sudah turun dan berada di titik ideal atau berada di level ideal yang sudah di tentukan dalam rumusan IMT (Indeks Masa Tubuh) yaitu berada di titik 19 –

23, Dengan berada di level atau nilai 19 – 23 itu tubuh akan terlihat profesional atau juga bisa di sebut atletis, dengan memiliki tubuh yang ideal maka tubuh akan sangat nyaman beraktiditas.

Bagi penari kemampuna fisik yang baik adalah hasil koordinasi unsur-unsur kondisi fisik yang baik, ada pun kondisi yang baik yang perlu di persiapkan dan di latih adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, ketepatan dan koordinasi. (Hasan.M.Basri. 2001)

Menurut pelatih jaipong Hendi (2012) tarian jaipong dapat menyehatkan tubuh, karena tari jaipong adalah aktifitas fisik yang lebih banyak melakukan gerak dengan kelincuhan tubuh, kelenturan tubuh, daya tahan dan power yang akan banyak membakar energi dalam tubuh dan aktivitas kardiovaskular akan meningkat seperti kita berolahraga. (Hendi. Wawancara. 2012)

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Depkes, 1994). Makin tinggi kemampuan fisik seseorang, makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan atau dengan kata lain kemampuan produktivitas orang tersebut makin tinggi (Depkes, 1987 pada jurnal Yuliana Noor Setiwati Ulvie, 2011).

Lipid atau lemak merupakan substansi yang tepat untuk penyimpanan sementara sumber energi tersebut karena lemak memiliki massa yang relatif ringan dan menempati volume yang lebih kecil dibandingkan dengan karbohidrat dan protein. Sebaliknya besar lemak disimpan dalam dua jaringan tubuh utama yaitu jaringan adiposa dan hati selain itu lemak juga disimpan diantara otot skelet, abdomen, di sekitar jantung dan organ-organ lain. Fungsi utama jaringan adiposa adalah menyimpan *trigliserida* sampai diperlukan untuk embentukan energi serta sebagai penyekat panas untuk tubuh. Sel-sel lemak atau sering disebut adiposit merupakan sel khusus pembentuk jaringan

lemak yang memiliki kemampuan untuk mengakumulasi lemak yang diperoleh dari makanan yang mengandung lemak ataupun lemak yang dihasilkan dari kelebihan glukosa dan protein (Fawcett,2002:152, skripsi cut leliana safitri).

Indeks massa tubuh adalah suatu pengukuran yang membandingkan berat badan seseorang yang dibagi dengan kuadrat dari tinggi badannya. Metode ini bisa memperkirakan lemak tubuh, tetapi tidak dapat diartikan sebagai persentase yang pasti dari lemak tubuh. Metode ini sangat berguna untuk memperkirakan berat badan seseorang yang ideal dari hasil perbandingan dari berat badan dan tinggi badannya. Selain itu, Indeks massa tubuh merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi remaja dan dewasa. Karena kemudahannya dalam pengukuran serta penghitungannya, maka metode ini telah digunakan secara luas sebagai alat untuk mengidentifikasi masalah berat badan dikalangan masyarakat seperti malnutrisi yang terjadi dimasyarakat. (Metty Andriyani, online).

## METODE

Metode yang di gunakan adalah metode *survey test*. Lokasi Penelitian ini di Aula Gedung Wanita Karawang (Sanggar Tari Rintang Gumilang) dan Komplek Pemerintahan Kabupaten Karawang yang mencakup daerah Stadion Singaperbangsa Karawang dan Asrama KODIM. Subyek penelitian ini adalah wanita penari jaipong di Sanggar Tari Rintang Gumilang karawang yang berusia 13-19 tahun. Variable penelitian : (1) Variable bebas : kualitas tari, (2) Variabel terikat : kebugaran jasmani, persen lemak, dan indeks masa tubuh. Alat dan bahan peneitian : 1) Lintasan lurus. 2) Alat gantung siku. 3) Pluit. 4) Stopwatch. 5) *Skinfold caliper*. 6) Timbangan dan Meteran tinggi badan. 7) Bendera star dan Alat tulis. 8) Sound system. 9) Compact disk untuk latihan tari jaipong. 10) Papan Vertikal Jump. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*. Pemeriksaan keabsahan menggunakan uji normalitas dan homogenitas, untuk uji Hubungan menggunakan uji korelasi ganda (R)

menggunakan Korelasi Bivarian dan regresi untuk mencari nilai R dengan menggunakan system Spss 22.

## PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil hubungan kebugaran jasmani, persen lemak dan Indeks masa tubuh. Berikut tabel Hasil Penelitian:

#### 1.1 Uji Regresi Sederhana

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Sederhana

Corelation	Kebugaran jasmani	Persen lemak	Indeks masa tubuh
Kualitas tari	0.802	0.771	0.796
Sig.(2taled)	0.000	0.000	0.000

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa untuk nilai korelasi kualitas tari dengan kebugaran jasmani adalah 0.802 dengan nilai probabilitas  $0.000 < 0.050$  maka  $H_0$  di tolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kualitas tari dengan kebugaran jasmani, untuk nilai korelasi kualitas tari dengan persen lemak adalah 0.771 dengan nilai probabilitas  $0.000 < 0.050$  maka  $H_0$  di tolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kualitas tari dengan persen lemak, untuk nilai korelasi kualitas tari dengan indeks masa tubuh adalah 0.796 dengan nilai probabilitas  $0.000 < 0.050$  maka  $H_0$  di tolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kualitas tari dengan indeks masa tubuh.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini jika seorang penari berlatih tari jaipong dengan rutin dan sungguh-sungguh yang memiliki intensitas latihan yang baik, dan memiliki waktu latihan yang cukup lama, maka seorang penari akan memiliki tingkat kualitas tari yang baik, Dengan cara latihan yang rutin yang memiliki intensitas yang baik dan memiliki waktu latihan yang cukup lama seperti pada latihan berolahraga, maka dengan demikian tidak menutup kemungkinan jika nilai kualitas tari naik maka skor kebugaran jasmani meningkat

Dalam penelitian ini adanya hubungan kualitas tari dengan persen lemak tubuh di karenakan jika penari jaipong menari dengan rutin yang memiliki intensitas latihan yang tinggi dengan intensitas yang baik pada saat latihan maka seorang penari akan mengeluarkan keringat yang banyak seperti pada saat kita berolahraga itu karena suhu tubuh meningkat dan membakar lemak tubuh. maka dengan demikian tidak menutup kemungkinan jika nilai kualitas tari naik maka persen lemak meningkat.

Dalam penelitian ini adanya hubungan kualitas tari dengan indeks masa tubuh di karenakan pada saat penari latihan tari yang berkualitas maka tubuh seorang penari akan mengeluarkan keringat yang dalam ilmu keolahragaan jika seorang berolahraga dan berkeringat itu dikarenakan pembakaran lemak yang diakibatkan suhu tubuh yang meningkat, pada saat penari latihan menari dan mengeluarkan keringan maka lemak tubuh akan berkurang. Tidak hanya itu dalam berolahraga bagian tubuh yang sering di gerakan otot tubuh akan meningkat dan lemak tubuh akan berkurang di bagian yang sering di gunakan. Jika lemak tubuh menurun maka berat badan pun ikut menurun, jika dalam olahraha berat badan dan indeks masa tubuh itu sangat penting, jika berat badan dengan tinggi badan tidak seimbang maka seseorang akan rentan terkena penyakit, maka dengan demikian tidak menutup kemungkinan jika nilai kualitas tari naik maka skor indeks masa tubuh meningkat.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hubungan kualitas tari dengan kebugaran jasmani, persen lemak dan indeks masa tubuh memiliki memiliki hubungan yang positif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andriyani metty, online  
Hasan. M. Bisri. 2001. Manfaat Olah Tubuh Bagi Penari. Staf Jurusan Sendratasik FBS UNNES. Jurnal Vol.2 no 3. Semarang.  
Hendi.2012 .Tari Jaipong.Wawancara.Karawang.  
UlvieYuliana Noor Setiwati. 2011.Tingkat Kesegaran Jasmani, Status Gizidan Asupan Zat Gizi

Makan Pagipada Siswa SMP Negeri di Kota Yogyakarta. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Volume 1 Edisi 1.

- Leliana. C. Safitri. 2014. Efek latihan Aquarobik Terhadap Persentase Lemak dan Body Mass Index Pada Wanita Obesitas Karyawati Pemkot Kabupaten Semarang. Skripsi. Semarang.