

ABSTRAK

Latar Belakang : Bagi para wanita yang kurang meminati aktivitas olahraga berat seperti fitness atau aerobik, mereka dapat memilih olahraga yang menyenangkan dan ringan, yaitu dengan mengikuti kelas tarian Belly Dance. Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui adanya pengaruh gerakan Belly Dance dengan lemak tubuh wanita yang ingin mengurangi lemak yang ada di sekitar perut, lengan dengan latihan secara rutin.

Metode : Metode Penelitian menggunakan data kuantitatif dengan melakukan pengukuran Antropometris pada 53 wanita aktif melakukan latihan Belly Dance. Hasil analisis data menggunakan SPSS.16 T-Test Paired Sample dan Wilcoxon Paired Signed Ranked Test. Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnova.

Hasil : Melalui proses analisis SPSS.16 dapat dilihat bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara gerakan Belly Dance dengan semua variabel diantaranya, berat badan, tebal lemak biceps, triceps, abdomen, subscapula, suprailiaka dan lingkaran perut.

Kesimpulan : Pada penari Belly Dance melakukan latihan secara rutin dapat mempengaruhi penurunan lemak tubuh dalam kurun waktu 4 minggu. Penurunan lemak tubuh tersebut juga didukung oleh aktivitas fisik, pola makan yang seimbang.

Kata Kunci : Belly Dance, Lemak Tubuh, Berat Badan, Triceps, Biceps, Subscapula, Suprailiaka, Abdomen

ABSTRACT

Background: For women who are less interested in activities such as strenuous exercise or aerobic fitness, they can choose a fun sport and lightweight, with Belly Dance dance classes. The purpose of these studies to determine the effect of the movement of Belly Dance with body fat women who want to reduce fat around the abdomen, arm with regular exercise.

Method: The study used quantitative data by performing anthropometric measurements on 53 women actively exercise Belly Dance. SPSS.16 the results of data analysis using Paired Sample T-Test and Paired Wilcoxon Signed Ranked Test. Normality Test using the Kolmogorov-Smirnova.

Results: Through the analysis process SPSS.16 can be seen that there is significant between the movement of Belly Dance with all the variables including, weight, fat thick biceps, triceps, abdomen, subscapula, suprailiaka, abdominal and waist

Conclusion: In the Belly Dance dancer regular exercise can affect body fat reduction in the period of 4 weeks. Reduction in body fat is also supported by physical activity, a balanced diet.

Keywords: Belly Dance, Body Fat, Lose Weight, Triceps, Biceps, Subscapula, Suprailiaka, Abdomen