

## INTISARI

Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi organ terhadap lingkungan dan aktivitas yang dikerjakan tanpa mengalami kelelahan yang berat lalu bisa pulih dan melakukan aktivitas lain dengan baik. Kebugaran adalah salah satu usaha preventif dalam menjaga kesehatan. Kebugaran diperoleh ketika aktivitas fisik seperti olahraga dilakukan secara rutin. Perempuan dengan rasio lemak dibanding otot yang lebih banyak mempunyai lemak, sangat membutuhkan olahraga untuk meningkatkan kebugaran. Meningkatkan kebugaran dapat dengan cara melakukan aktivitas senam aerobik atau yoga, sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai kebugaran pada perempuan yang melakukan yoga dan senam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran antara perempuan peserta yoga dan senam aerobik di sanggar senam Bellina Yogyakarta. Penelitian ini bersifat kuantitatif komparasi dengan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi yang digunakan adalah perempuan peserta senam sanggar Bellina Yogyakarta. Sampel yang diambil sebanyak 64 orang dengan teknik *non random-sampling* yang terdiri dari 32 peserta senam yoga dan 32 peserta senam aerobik. Instrumen penelitian menggunakan bangku *Harvard*, metronom dan *stopwatch*. Analisis data yang digunakan adalah uji *Independent T-test* untuk mengetahui perbedaan antar variabel tersebut bermakna atau tidak. Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan uji *Independent T-test* menunjukkan nilai  $P = 0,004$  ( $P < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan tingkat kebugaran antara perempuan peserta yoga dan senam aerobik di sanggar senam Bellina Yogyakarta yaitu perempuan peserta senam aerobik secara signifikan memiliki tingkat kebugaran lebih baik dibandingkan perempuan peserta yoga. Jumlah peserta senam aerobik dengan dengan tingkat kebugaran baik sebanyak 10 orang (31,3%) serta pada peserta yoga sebanyak 6 orang (18,8%).

Kata kunci : kebugaran, perempuan, yoga, senam aerobik.

## ABSTRACT

Fitness is body capability to adjust organs' function toward environments and activities undertaken without having severe fatigue then can be recovered and do another physical activities well. Fitness is one of the preventive effort to maintain healthiness. Fitness can be achieved when physical activities such as exercise was done in routine. Women with fat to muscle ratio that have more fat ratio, really need exercise to increase fitness. Increase fitness can be done by doing activities such as aerobic gymnastics or yoga, so it is necessary to study about fitness in women who do yoga and aerobic gymnastics. This study aims to know the differences of fitness level between women participant of yoga and aerobic gymnastics in aerobic studio named Bellina Yogyakarta. This study is quantitative comparative study and used cross sectional study design. Population that been used are women participant in Bellina Yogyakarta aerobic studio. The sample that taken as much as 64 people by non random sampling technique that consist of 32 people participant of yoga exercise and 32 participant of aerobic gymnastics. Study instrument that been used are Harvard bench, metronome and stopwatch. Data analysis been used is independent t test to know the differences between the variables whether its valuable or no. Result of study using independent t test showing Value of P 0,004 ( $p < 0,005$ ) which mean there is differences in fitness level between women who participate in yoga and aerobic gymnastics in bellina yogyakarta aerobic studio that is women who participate in aerobic gymnastic significantly have better fitness level compared to women who participate in yoga. The amount of aerobic gymnastics participants with good fitness level are 10 people (31,3%) and on yoga participant are 6 people (18,8%)

Keyword : fitness, woman, yoga, aerobic gymnastics.