



PENGARUH SENAM AEROBIK MIX IMPACT TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA MEMBER SENAM DI FIK UNNES

Susi Herawati^{1✉}, Arif Setiawan²

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Article Info

History Articles

Received : Desember 2018

Accepted : Februari 2019

Published : Oktober 2019

Keywords

Mix Impact, Presentase Lemak, Senam Aerobik

Abstract

Tujuan penelitian ini untuk membuktikan pengaruh senam aerobik mix impact terhadap penurunan persentase lemak tubuh. Metode penelitian ini adalah eksperimen dan menggunakan desain Pretest dan Post Test Group. Populasi pada penelitian ini berjumlah 10 mahasiswi obesitas di Universitas Negeri Semarang. Kemudian diberi perlakuan senam aerobik mix impact selama 12 kali dalam 4 minggu. Sebelum perlakuan dilakukan uji ketebalan lemak tubuh. Uji Hipotesis yang digunakan adalah uji beda paired t-test. Hasil penelitian diperoleh thitung 5,306 > ttabel 2,262 dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Dengan Ho menyatakan "tidak ada pengaruh" adalah ditolak, dan Ha menyatakan "ada pengaruh" adalah diterima. Hasil penelitian senam aerobik mix impact memiliki pengaruh terhadap penurunan persentase lemak tubuh. Simpulan berdasarkan hasil penelitian "Ada pengaruh senam aerobik mix impact terhadap penurunan persentase lemak tubuh. Dengan saran latihan ini perlu diteliti dan diperbaiki kembali model latihan dan waktu lama latihan oleh peneliti selanjutnya.

Abstract

The objective of this research is to prove the effect of aerobic mix impact on decreasing body fat percentage. The research method is experimental with Pretest and Post Test Group design. The population is 10 obese students at Semarang State University. After that, those obese students were given a treatment with aerobic mix impact for 12 times in 4 weeks. Before doing the treatment, the body fat thickness was measured. Hypothesis test is using paired t-test. The result of the research obtained t-count 5,306 > t-table 2,262 with significance value of 0,000 < 0,05. Ho states "no effect" is rejected, and Ha states "there is an effect" is accepted. The result of this research is aerobic mix impact has an effect on the decrease of body fat percentage. The conclusion is "There is an effect of aerobic exercise mix impact on decreasing the body fat percentage. The suggestion of this research is this treatment needs to be researched and revised in the case of the treatment model and the length of time that will be done by the next researchers

© 2019 Semarang State University

✉ Alamat korespondensi :

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
E-mail : susihernawati1995@gmail.com

p-ISSN 2548-4885
e-ISSN 2548-706x

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup mulai dari pola hidup dan perilaku makan cenderung memberikan masalah dalam kehidupan manusia. Hal ini menjadikan pola makan sangat berpengaruh terhadap kadar lemak di dalam tubuh, makanan seperti fast food dan junk food sangat memungkinkan tubuh mengalami kegemukan (Djoko Pekik Irianto, 2007:143). Akibat dari gaya hidup dan perilaku makan yang tidak teratur dan tidak seimbang menjadikan manusia menjadi bermasalah dengan kesehatan juga terhadap tubuhnya. Perubahan gaya hidup dan perilaku makan tersebut memberikan dampak pada kesehatan, apabila kelebihan berat badan melebihi 10% akan menyebabkan obesitas. Bila ditinjau dari asupan makanan obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dan energi yang keluar.

Asupan energi yang tidak diimbangi oleh aktifitas fisik akan mengakibatkan penumpukan lemak di dalam tubuh, jika terus menerus tidak diatasi, obesitas akan menjadi masalah yang serius dalam kesehatan karena menyebabkan timbulnya berbagai penyakit degeneratif, seperti: diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker karena diawali dari kelebihan berat badan. Oleh karena itu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan olahraga atau aktifitas fisik dan atau latihan fisik. Didukung dengan UU RI No.36 Tahun 2009 bagian kesembilan tentang kesehatan olahraga pasal 80 ayat 1 dan 3 yang berbunyi pada ayat 1 yaitu upaya

kesehatan olahraga yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, dan ayat 3 berbunyi upaya kesehatan olahraga yang dimaksud pada ayat 1 dilaksanakan melalui aktifitas fisik, latihan fisik, dan/ atau olahraga.

Olahraga atau aktifitas fisik dan atau latihan fisik adalah salah satu cara untuk mengatasi kelebihan berat badan atau overweight. Latihan fisik yang bersifat aerobik merupakan latihan yang banyak memetabolisme lemak dalam tubuh, sehingga dapat memungkinkan lemak terproses dan menyebabkan lemak menjadi berkurang. Untuk memetabolisme lemak menjadi energi dibutuhkan suatu rekasi biokimia yang memerlukan seperangkat enzim dan organel yang sangat kompleks dan spesifik. Bentuk latihan yang sumber utamanya lemak adalah aerobik, dimana dalam latihan aerobik penggunaan lemak semakin banyak dengan membutuhkan waktu yang cukup lama (Giri Wiarto, 2013:144). Jenis latihan aerobik adalah latihan fisik yang dapat mempercepat meningkatkan kebugaran paru-jantung dan menurunkan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit (Djoko Pekik Irianto, 2007:21). Salah satu bentuk latihan fisik bersifat aerobik yang dapat dilakukan untuk mengatasi kelebihan berat badan hingga obesitas adalah senam aerobik.

Senam aerobik merupakan suatu latihan fisik dengan rangkaian gerakan yang sistematis dengan irama musik yang memperhatikan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu (Marta Dinata, 2007:12). Untuk memperoleh

hasil sesuai dengan yang diharapkan maka pelaksanaan latihan senam aerobik dapat menurunkan berat badan maupun kelebihan lemak tubuh. Senam aerobik mix impact merupakan gerakan senam aerobik dimana gerakannya merupakan penggabungan antara gerakan low impact dan high impact.

Berdasarkan latar belakang masalah penulis tertarik untuk meneliti kaitan antara kelebihan persentase lemak tubuh dengan latihan fisik, dengan judul “Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh pada Member Senam di FIK UNNES”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dengan menggunakan metode pendekatan eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan desain Pre-Test Post-Test Group. Pengambilan data dalam penelitian dilakukan dua kali yaitu pengambilan data awal sebelum eksperimen (pre test) dan pengambilan data akhir setelah eksperimen (post test).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam aerobik mix impact. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah persentase lemak tubuh.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif program sarjana S1 Unnes. Sampel yang diambil adalah sampel yang memenuhi kriteria sebagai berikut: 1) usia 18-22 tahun, 2) berjenis kelamin sama yaitu perempuan, dan 3)

bersedia menjadi sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria berjumlah 10 orang. Suharsimi Arikunto (2010:173) berpendapat bahwa populasi merupakan individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan individu-individu yang harus memiliki sifat yang sama.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen treatment dan instrumen tes. Instrumen treatment yaitu latihan senam aerobik mix impact dengan intensitas 70-85% dari denyut nadi maksimal sampel yang dilakukan sebagai salah satu alternatif dalam penurunan persentase lemak tubuh. Instrumen tes yaitu pengukuran ketebalan lemak tubuh menggunakan skinfold caliper. Pengambilan data awal yaitu pengukuran ketebalan lemak tubuh, selanjutnya memberikan perlakuan yaitu latihan pada sampel menggunakan senam aerobik mix impact dengan intensitas 70-85% dari DNM sampel selama 45 menit. selama 12 kali selama 4 minggu. Terakhir yaitu pengambilan data akhir yaitu pengukuran ketebalan lemak tubuh yang kemudian disesuaikan dengan tabel persentase lemak tubuh

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pretest dan posttest senam aerobik mix impact pada member senam di FIK UNNES tersaji pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Perhitungan Deskripsi Data Pretest dan Posttest

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	10	35.60	43.20	40.3800	2.62755
<i>Posttest</i>	10	34.00	42.75	39.3500	3.06077

Uji Normalitas data diambil Kolmogorov-Smirnov tersaji pada tabel berasal dari populasi yang sama atau berikut: populasi berdistribusi normal dengan menggunakan uji normalitas

Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	Kol-Smirnov	Signifikansi	Ket
Nilai <i>Pre Test</i>	0.749	0.629 > 0.05	Normal
Nilai <i>Post Test</i>	0.735	0.652 > 0.05	Normal

Sumber: Analisis Data Penelitian 2018

Berdasarkan pada perhitungan pada tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa semua variabel dalam penelitian ini secara keseluruhan data berdistribusi normal, sehingga uji parametrik dapat dilanjutkan

Uji homogenitas ini menggunakan *Chi-Square* dan dengan ketentuan: jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas

> 0.05 berarti data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen, sedang jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians yang tidak sama atau tidak homogen. Adapun dari perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.

Variabel	<i>Chi-square</i>	Signifikansi	Ket.
<i>Pre Test</i>	2.600	0.857 > 0.05	Homogen
<i>Post Test</i>	1.200	0.991 > 0.05	Homogen

Sumber: Data Penelitian Tahun 2018

Berdasarkan pada hasil perhitungan seperti terlihat pada tabel 4.3, dapat dijelaskan bahwa semua variabel menunjukkan homogen, yang berarti bahwa semua data berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama, dengan demikian uji parametrik dapat dilanjutkan.

Uji hipotesis ini menggunakan uji beda nilai *mean* adalah nilai kelompok *pre test* dan nilai mean kelompok *post test* dengan uji *paired T test*, karena hanya dua variabel yaitu: *pre test* dan *post test*. Dengan ketentuan: Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau jika nilai signifikansi < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dan

Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau jika nilai signifikansi > 0.05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan dapat diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji *Paired Sample t Test*

Sumber	$T_{hitung} > T_{tabel}$	Signifikansi	Ket.
<i>Pre test-Post test</i>	5.306 > 2,262	0.000 < 0.05	Signifikan

Sumber: Analisis Data Penelitian Tahun 2018

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai t_{hitung} 5.306 > t_{tabel} 2,262 atau nilai signifikansi sebesar 0.000 < 0.05, yang berarti H_0 yang menyatakan: “tidak ada pengaruh latihan senam dalam menurunkan ketebalan lemak tubuh” ditolak dan H_1 yang menyatakan “ada pengaruh latihan senam dalam menurunkan ketebalan lemak tubuh” adalah diterima

berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh hasil bahwa hipotesis alternatif yang berbunyi: “Ada pengaruh latihan senam dalam menurunkan persentase lemak tubuh” adalah diterima.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan pada hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: “ Ada pengaruh dari latihan senam aerobik mix impact terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada member senam di FIK UNNES”.

Rekomendasi pada penelitian ini merujuk pada bahwa penelitian ini belum dapat dijadikan sebagai acuan, karena dalam penelitian ini beberapa hal yang perlu diperbaiki yaitu waktu

lama latihan, dan model latihan yang digunakan kurang sesuai. Peneliti yang tertarik untuk meneliti persentase lemak tubuh, penelitian ini dapat diulang dengan memperbaiki hal tersebut di atas. Bagi peneliti yang tertarik dengan penelitian ini diharapkan lebih memperhatikan kekurangan dalam penelitian ini sehingga dalam penelitian selanjutnya dapat diperbaiki menjadi lebih baik..

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. 2006. Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset.
- Galih Tri Utomo, Said J dan Setya R. 2012. “Latihan Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak dan Kolesterol”. *Journal of Sport Science and Fitness*. 01/ThI/ Agustus, 2012:6-10.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Marta Dinata. 2007. *Langsing dengan Aerobik*. Jakarta : Cerdas Jaya.