

**PENGARUH TABATA WORKOUT DENGAN SENAM BODY LANGUAGE TERHADAP
PENURUNAN LEMAK TUBUH (WANITA DI DESA JETIS KECAMATAN GUNUNGPATI)**

***THE EFFECT OF TABATA WORKOUT WITH BODY LANGUAGE EXERCISE ON BODY FAT
REDUCTION (WOMEN IN JETIS VILLAGE, GUNUNGPATI DISTRICT)***

Wahyu Astri Hana¹, Arif Setiawan²

¹²Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia
hanawahyuastri@gmail.ac.id

Received: 27 October 2021; Revised: 22 February 2022; Accepted: 24 February 2022

Abstrak

Pengaruh *tabata workout* dengan senam *body language* terhadap penurunan lemak tubuh wanita di desa Jetis kecamatan Gunungpati Tahun 2021. Tugas Akhir. Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Di dunia saat ini sedang marak-maraknya wabah virus corona (Covid-19) dari awal tahun 2020, termasuk di negara Indonesia. Dari awal tahun 2020 sampai saat ini tahun 2021 kasus pandemi Covid-19 belum berakhir, bahkan kasus yang terpapar virus corona semakin meningkat. Akibat dari virus tersebut, banyak terdapat warga yang antusias mengikuti senam untuk menjaga dan menambah imunitas tubuhnya, kebanyakan warga yang mengikuti senam berusia dibawah 60 tahun. Selain menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, motivasi warga mengikuti senam yaitu untuk mengurangi lemak pada tubuh. Masalah penelitian ini adalah bagaimana cara untuk menurunkan lemak tubuh pada masa pandemi covid-19 saat ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih berpengaruh manakah *tabata workout* dengan senam *body language* terhadap penurunan lemak tubuh. Metode penelitian yang menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan berdasarkan teknik *purposive sampling*. Data pretest dan posttest diperoleh dan dihitung menggunakan uji-t dengan SPSS 16. Dari hasil data uji statistik t-test yang didapatkan pada kelompok I dengan perlakuan *tabata workout* nilai signifikansi sebesar 0,004 sedangkan pada kelompok II dengan perlakuan senam *body language* nilai signifikansi sebesar 0,002. Kesimpulannya dilihat dari kedua nilai signifikansi antara *tabata workout* dengan senam *body language* penurunan lemak tubuhnya lebih banyak dengan perlakuan *tabata workout*. Jadi *tabata workout* lebih berpengaruh terhadap penurunan lemak pada tubuh.

Kata Kunci: *Tabata Workout, Body Language, Lemak tubuh.*

Abstract

Wahyu Astri Hannah. 2021. *The effect of tabata workout with body language gymnastics on women's body fat reduction in Jetis village, Gunungpati sub-district in 2021. Final Project. Department of Sports Coaching Education, State University of Semarang. The world is currently experiencing an outbreak of the corona virus (Covid-19) from the beginning of 2020, including in Indonesia. From the beginning of 2020 until now in 2021 the cases of the Covid-19 pandemic have not ended, even cases exposed to the corona virus are increasing. As a result of the virus, there are many residents who are enthusiastic about participating in gymnastics to maintain and increase their body's immunity, most of the residents who take part in gymnastics are under 60 years old. In addition to maintaining and increasing the body's immunity, the motivation of residents to take part in gymnastics is to reduce body fat. The problem of this research is how to reduce body fat during the current covid-19 pandemic. The purpose of this study was to find out which tabata workout has more effect on body language exercise on reducing body fat. The research method using One-Group Pretest-Posttest Design. Sampling in this study was conducted based on purposive sampling technique. The pretest and posttest data were obtained and calculated using a t-test with SPSS 16. From the results of the t-test statistical test data obtained in group I with the tabata workout treatment a significance value of 0.004 while in group II with body language exercise a significance value of 0.002.*

The conclusion is seen from the two significant values between the tabata workout and body language exercise, the decrease in body fat is more with the tabata workout treatment. So the tabata workout has more effect on reducing body fat.

Keywords: Tabata Workout, Body Language, Body Fat

How To Cite: Hana, W. A. & Setiawan, A. (2022). PENGARUH TABATA WORKOUT DENGAN SENAM BODY LANGUAGE TERHADAP PENURUNAN LEMAK TUBUH (WANITA DI DESA JETIS KECAMATAN GUNUNGPATI). *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 6 (1), (17-21).



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Olahraga menurut (Husdarta & Riduwan, 2010), merupakan pergerakan otot yang energik dan dalam gerak itu atlet memperagakan kemampuan geraknya dengan semaksimal mungkin. Olahraga juga merupakan suatu hobi atau kesukaan yang sangat menyenangkan dan menyehatkan bagi masyarakat Indonesia. Disamping menjadikan badan menjadi sehat dan bugar, olahraga mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya yang sangat besar. Olahraga juga dapat melatih *sportivitas* dan melatih kekompakan antar individu serta meningkatkan social di dalam bermasyarakat. Kesehatan fisik maupun jasmani merupakan komponen terpenting dari keadaan badan yang sehat secara keseluruhan. Seseorang yang memiliki fisik yang sehat dan kuat lebih beruntung dibandingkan dengan seseorang yang tidak memiliki fisik yang sehat, dikarenakan seseorang yang sehat dapat melakukan kegiatan aktivitas dalam lingkungan masyarakat dan lainnya.

Seiring dengan era globalisasi saat ini banyak masyarakat yang sadar akan pentingnya olahraga dan manfaat olahraga bagi tubuh, apalagi dimasa pandemi Covid-19 saat ini. Di dunia saat ini sedang marak-maraknya wabah virus corona (Covid-19) dari awal tahun 2020, termasuk di negara Indonesia. Virus corona itu sendiri adalah virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat dan tergolong penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum dari infeksi virus Covid-19 antara lain yaitu gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas (Yurianto & Bambang Wibowo, 2020). Dari awal tahun 2020 sampai saat ini tahun 2021 kasus pandemi Covid-19 belum berakhir, bahkan kasus yang terpapar virus corona semakin meningkat. Dampak pandemi Covid-19 di Indonesia saat ini yaitu negara mengalami kerugian ekonomi yang sangat tinggi, yang menyebabkan peningkatan angka pengangguran dan memberikan dampak yang signifikan terhadap perekonomian masyarakat. Akibatnya, banyak karyawan yang di PHK dan banyak masyarakat yang mengeluh karena terhentinya aktivitas selama masa pandemi Covid-19.

Maka dari itu, contohnya seperti di Indonesia banyak terdapat masyarakat yang melakukan aktivitas atau kegiatan olahraga. Selain untuk mengisi waktu luang, dengan olahraga dapat menjaga imunitas tubuh bahkan meningkatkan imunitas tubuh. Sudah terbukti, banyak orang yang melakukan kegiatan olahraga sendiri maupun berkelompok dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah yaitu dengan berjaga jarak dan memakai masker, dari mereka yang berusia anak-anak, remaja, dewasa, hingga para manula. Dan dimasa pandemi Covid-19 saat ini, banyak masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga. Masyarakat sangat antusias melakukan kegiatan olahraga untuk menjaga imunitas tubuhnya agar tetap terjaga dan terhindar dari wabah virus corona (Covid-19), serta untuk memperbaiki kebugaran dan kesegaran jasmani. Untuk memperhatikan hal tersebut diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat yang seperti menjaga pola makan, istirahat dan berolahraga (Irianto, 2004).

Dimasa pandemi Covid-19 saat ini, ada beragam bentuk kegiatan olahraga yang dapat

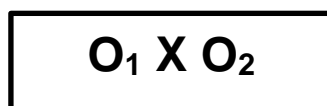
dilakukan. Adapula jenis olahraganya yaitu seperti berjalan, *jogging*, bersepeda dan ada kegiatan yang banyak digemari oleh masyarakat yaitu senam. Menurut (Meyliana et al., 2016) salah satu olahraga yang dipilih masyarakat untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran adalah senam. Maka dari itu banyak masyarakat yang mengikuti bahkan mengadakan senam di desanya. Seperti di desa Jetis, kecamatan Gunungpati, di desa tersebut setiap minggunya selalu mengadakan senam pagi di hari minggu pukul 07.00. Senam yang diselenggarakan di desa tersebut yaitu Senam Aerobik. Senam aerobik adalah salah satu aktivitas fisik yang mempunyai tujuan untuk melatih otot jantung agar bisa bekerja dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus. Menurut (Giriwijoyo & Sidik, 2012) senam aerobik adalah olahraga kesehatan bertingkat sasaran III (olahraga aerobik) yang wujudnya adalah gerakan-gerakan senam. Maka dari itu olahraga senam aerobik banyak digemari dari usia anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Banyak terdapat warga yang antusias mengikuti senam tersebut untuk menjaga dan menambah imunitas tubuhnya, kebanyakan warga yang mengikuti senam berusia dibawah 60 tahun. Selain menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, motivasi warga mengikuti senam yaitu untuk mengurangi lemak pada tubuh.

Penurunan lemak tubuh bisa dilakukan dengan cara melakukan tabata *workout*. Tabata training ditemukan oleh seorang berkebangsaan Jepang bernama Dr. Izumi Tabata yang berasal dari Universitas Ritsumeikan di Jepang merupakan jenis HIIT yang sangat populer menurut Olson yang dikutip dari Line (2018:35). Tabata adalah pengembangan dari salah satu jenis latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT), yaitu Latihan yang terdiri dari beberapa siklus dalam durasi pendek atau sedang dengan intensitas tinggi dan diselingi waktu istirahat berupa Latihan intensitas yang lebih ringan (Nugraha & Berawi, 2017). Pada latihan tabata, setiap segmen terdiri atas 20 detik Latihan intensitas tinggi dan diikuti *cooling down* selama 10 detik. Total Latihan selama 4 menit dan ada periode istirahat selama 1 menit untuk memulai segmen selanjutnya (Olson, 2014). Selain melakukan senam *body language*, bisa juga dengan cara melakukan tabata *workout*. Menurut Veni, syurrahmi (2018:23) Senam *body language* adalah suatu gerakan dengan menahan kontraksi otot. Daerah bagian yang paling sering dikontraksikan yaitu daerah sekitar pinggul dan perut. Dengan melakukan kontraksi pada bagian-bagian pinggul dan perut, maka akan meningkatkan kekuatan otot perut, pantat hingga otot-otot dasar panggul.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti "Pengaruh tabata *workout* dengan senam *body language* terhadap penurunan lemak tubuh wanita di desa Jetis kecamatan Gunungpati tahun 2021".

METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2012), penelitian eksperimen adalah jenis metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini melakukan tes awal (pre-test) sebelum sampel diberi perlakuan, dan setelah diberi perlakuan selama 16 pertemuan dilakukan lagi tes akhir (post-test) untuk mengetahui hasil perlakuan. Treatment dalam penelitian ini adalah senam tabata workout dan senam *body language*. Desain penelitian ini menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design. Adapun desain tersebut sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*
Sumber. Sugiyono (2012:74-75)

Keterangan:

X = treatment yang diberikan

O₁ = nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

O₂ = nilai posttest (sesudah diberi perlakuan)

O₂ - O₁ = pengaruh dari efek treatment

HASIL

Penelitian ini berjudul : “Pengaruh tabata *workout* dengan senam *body language* terhadap penurunan lemak tubuh wanita di desa Jetis kecamatan Gunungpati tahun 2021. Penelitian telah dilaksanakan yaitu dengan eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tabata *workout* dengan senam *body language* terhadap penurunan lemak tubuh yang diawali dengan pengambilan data awal ialah pengambilan kadar lemak tubuh. Penelitian ini berjenis kuantitatif karena data yang diperoleh berupa angka yaitu *pretest* kadar lemak tubuh sebelum diberi perlakuan dan *posttest* kadar lemak tubuh setelah diberi perlakuan. Pengambilan data dilakukan sebanyak tiga kali dimana setiap pengambilan datanya sudah mencakup *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan penelitian diperoleh hasil penelitian. Berikut ringkasan data hasil pre test maupun post tes dari uji statistic t-test.

Tabel 1. Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Posttest	3.810	9	.004

Tabata Workout

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Posttest	4.454	9	.002

Body Language

PEMBAHASAN

Dan Hasil dari pengambilan data uji statistik t-test yang didapatkan pada kelompok I dengan perlakuan *tabata workout* berjumlah 10 orang, nilai signifikansi sebesar 0,004 sedangkan pada kelompok II dengan perlakuan senam *body language* berjumlah 10 orang, nilai signifikansi sebesar 0,002. Dilihat dari kedua nilai signifikansi dari hasil data tersebut, ada pengaruh penurunan lemak tubuh ketika melakukan *tabata workout* dengan senam *body language*. Penurunan lemak tubuh ketika melakukan senam *body language* terjadi karena gerakannya menggunakan kontraksi otot-otot pinggul, perut dan dikhususkan untuk menguatkan otot-otot bagian kewanitaan. Sedangkan *tabata workout* berpengaruh terhadap penurunan lemak tubuh terjadi karena *tabata workout* adalah salah satu jenis HIIT yang

didesain untuk meningkatkan metabolisme tubuh saat membakar lemak. Bahkan lewat intensitasnya yang tinggi, tabata mampu membakar lebih banyak lemak dibandingkan olahraga aerobik biasa yang berdurasi 60 menit. Sehingga tabata *workout* lebih besar berpengaruh terhadap penurunan lemak tubuh dibandingkan dengan senam *body language*.

SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang sudah dilakukan, analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *tabata workout* dengan senam *body language* terhadap penurunan lemak tubuh. Dan dalam hasil penelitian tersebut perlakuan *tabata workout* penurunan lemak pada tubuh lebih besar berpengaruh dibandingkan dengan senam *body language*.

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta, J. S., & Riduwan. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Alfabeta.
- Irianto, D. P. (2004). Bugar dan sehat dengan Berolahraga. *Yogyakarta: Andi Yogyakarta*.
- Yurianto, A., & Bambang Wibowo, K. P. (2020). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)(MI Listiana Azizah, Adistikah Aqmarina. *Jarak Antara Kampus D Universitas Gunadarma Jl. Margonda Raya, 100*.
- Meyliana, A., Kusriani, K., & Luthfi, E. T. (2016). Sistem pakar pada konsultasi jenis senam dengan metode forward chaining. *Jurnal Informa, 1(3)*, 10–16.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu faal olahraga. *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset*.
- Nugraha, A. R., & Berawi, K. N. (2017). Pengaruh high intensity interval training (HIIT) terhadap kebugaran kardiorespirasi. *Jurnal Majority, 6(1)*, 1–5.
- Olson, M. (2014). TABATA: It’sa HIIT! *ACSM’S Health & Fitness Journal, 18(5)*, 17–24.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.