

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA ANGGOTA SANGGAR SENAM GABHAN JAYA RANDUDONGKAL

Naeluva Mia Febrianti

Naeluvamiafebrianti@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This have a take a observe has a one agency pretest posttest format. The technique used on this studies is quasi-experimental. The device used to degree frame weight is a scale in kilograms. The populace on this have a take a observe collected 30 people, and the pattern on this have a take a observe collected 20 people. Data evaluation used t check with a importance degree of five%. The consequences confirmed the which means earlier than cardio exercising grow to be 59.345 and after the implementation of cardio exercising grow to be 57.39. From the advocate earlier than and earlier than being given schooling or remedy, there may be a distinction of 1.9550. The consequences furthermore confirmed that there has been a amazing impact of cardio exercising on weight reduction for people of the Gabhan Jaya Gymnastics Studio in Randudongkal, with a importance rate of ≤ 0.000 surrender on this have a take a observe is primarily based totally completely actually at the consequences of the Paired Sample T-Test which shows a amazing range maximum of the pretest and posttest values $\hat{\mu}, \hat{\sigma}(\hat{\mu}, \hat{\sigma})$ with a importance rate (2-tailed) $p = 0.000$ or there may be a amazing impact of gymnastics schooling on weight reduction for people of the Gabhan Jaya Randudongkal Gymnastics Studio.

Keywords: cardio, weight reduction, weight reduction

Abstrak

Penelitian ini memiliki rancangan *one organisation pretest posttest* format. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Instrumen yang digunakan untuk mengukur berat badan yaitu timbangan dengan satuan kilogram. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 anggota, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 anggota. Analisis informasi menggunakan uji t taraf signifikansi five%. Hasil penelitian menunjukkan shasil sebelum latihan senam aerobik adalah sebesar 59.345 dan setelah diberlakukan latihan senam aerobik adalah sebesar 57.39. Dari hasil sebelum dan sesudah diberikan latihan atau treatment memiliki selisih sebesar 1.9550. Hasil penelitian juga menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada anggota Sanggar Senam Gabhan Jaya di Randudongkal, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0,000$ atau $< 0,05$ atau H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga ada pengaruh yang signifikan latihan senam aerobik terhadap penurunan berat badan anggota Sanggar Senam Gabhan Jaya Randudongkal.

Kata kunci: aerobik, penurunan, berat badan

PENDAHULUAN

Olahraga adalah gerakan untuk memberikan efek pada tubuh, dapat membantu rangsangan pada otot dan bagian tubuh yang lain untuk bergerak. Otot sendiri dapat melatih sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh agar menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh optimal. Manfaat olahraga yang lainnya juga dapat membantu menguatkan tulang, menyehatkan organ bagian dalam terutama pada jantung, serta dapat menurunkan stress. Perkembangan pada pematangan pembelajaran, pematangan mengacu pada karakteristik berurutan perkembangan serta pertumbuhan biologis.

Perubahan biologis sendiri terjadi pada anak-anak kemampuan (*ability*) baru. Perubahan yang ada pada otak dan sistem saraf membantu anak-anak untuk meningkatkan aspek berpikir (kognitif) serta keterampilan motorik (fisik). Pola pematangan ditentukan oleh aplikasi bawaan yaitu genetik, lingkungan, dan pembelajaran yang dirancang untuk pengalaman anak. Proses Perkembangan sederhana (konkrit) hingga kompleks Anak-anak mengembangkan keterampilan kognitif serta bahasa mereka melalui pemecahan masalah yang ada.

Pertumbuhan dan Perkembangan merupakan proses lanjutan seorang anak untuk berkembang, adanya proses menambah keterampilan yang dapat diperoleh dan keterampilan baru menjadi dasar untuk mengoptimalkan prestasi dan penguasaan keterampilan. Tahapan penguasaan melibatkan keterampilan dari berpegangan hingga berjalan sendiri.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen* semu, yakni metode *eksperimen* yang hanya menggunakan 1 kelompok perlakuan dan tidak menggunakan kelompok kontrol. Penelitian ini memiliki rancangan *one grup pretest posttest*. Menurut Ali Maksum (2012:97) yang dimaksud *one grup pretest posttest* adalah penelitian yang tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Dalam desain ini hanya terdapat satu kelompok, yaitu dimana hanya diberi tes awal kemudian diberi latihan atau perlakuan dan terakhir diberi tes akhir. Pengumpulan data pada penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti kali ini dengan observasi serta tes.

a. Observasi

Dilakukan dengan cara mengamati sebagian bahkan seluruh komponen yang diperlukan. Dari pernyataan yang telah disampaikan, observasi diartikan sebagai sebuah proses dimana dapat mengamati serta mencermati dan juga merekam suatu perilaku secara sistematis untuk sebuah tujuan tertentu.

b. Test

Data tes diperoleh melalui tes awal (*pretest*) serta tes akhir (*posttest*). *pretest* digunakan untuk mengetahui berat badan awal para anggota Sanggar Senam Gabhan Jaya Randudongkal dan *posttest* digunakan untuk mengetahui hasil berat badan akhir dari perlakuan yang telah diberikan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Statistik Deskriptif

Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Hasil pretest pada penelitian yang dilakukan terhadap anggota Sanggar Senam Gabhan Jaya Randudongkal disajikan sebagai berikut:

Tabel 1 Data *Pretest*

No	Nama	Usia (Tahun)	<i>Pretest</i>		
			Lingkar Lengan (cm)	Lingkar Pinggang (cm)	Berat Badan (kg)
1	AFJ	43	34	85	61,5
2	NHR	41	32	84	61,5
3	NMJ	43	33	80	59,8
4	AML	37	36	85	62,6
5	EWJ	37	33	76	57,9
6	MSA	32	35	95	67,7
7	AHN	29	33	77	62,9

8	JDA	24	36	79	59,2
9	EYI	27	34	80	69,4
10	PKS	23	30	73	51,5
11	APF	32	35	83	68,4
12	THL	49	31	73	53,6
13	MRH	44	31	80	64,8
14	YTA	47	39	80	62,6
15	RNH	48	30	77	61,7
16	ZKH	48	29	74	48,6
17	YMT	45	32	79	57,7
18	HRH	34	30	71	53
19	NKY	40	29	70	42,6
20	FTJ	31	35	80	59,9

Tabel 2 Data *Posttest*

No	Nama	Usia (Tahun)	<i>Posttest</i>		
			Lingkar Lengan (cm)	Lingkar Pinggang (cm)	Berat Badan (kg)
1	AFJ	43	32	83	59,2
2	NHR	41	32	82	59,9
3	NMJ	43	30	80	58,9
4	AML	37	33	82	60,1
5	EWJ	37	30	74	56,6
6	MSA	32	32	92	67,2
7	AHN	29	33	75	61,9
8	JDA	24	34	79	56,9
9	EYI	27	30	79	67,2
10	PKS	23	30	71	45,9

11	APF	32	31	83	65
12	THL	49	30	72	53,2
13	MRH	44	31	79	63,9
14	YTA	47	35	80	59,9
15	RNH	48	30	74	58,4
16	ZKH	48	29	71	45,5
17	YMT	45	30	78	55,5
18	HRH	34	30	71	52,9
19	NKY	40	28	70	41,5
20	FTJ	31	33	80	58,2

Tabel 3 Data Hasil Treatment

No	Nama	Usia (Tahun)	Selisih		
			Lingkar Lengan (cm)	Lingkar Pinggang (cm)	Berat Badan (kg)
1	AFJ	43	2	2	2,3
2	NHR	41	0	2	1,6
3	NMJ	43	3	0	0,9
4	AML	37	3	3	2,5
5	EWJ	37	3	2	1,3
6	MSA	32	3	3	0,5
7	AHN	29	0	2	1
8	JDA	24	2	0	2,3
9	EYI	27	4	1	2,2
10	PKS	23	0	2	5,6
11	APF	32	4	0	3,4

12	THL	49	1	1	0,4
13	MRH	44	0	1	0,9
14	YTA	47	4	0	2,7
15	RNH	48	0	3	3,3
16	ZKH	48	0	3	3,1
17	YMT	45	2	1	2,2
18	HRH	34	0	0	0,1
19	NKY	40	1	0	1,1
20	FTJ	31	2	0	1,7

Tabel 4 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Berat Badan

	<i>Pretest</i> Berat Badan	<i>Posttest</i> Berat Badan
N	20	20
<i>Mean</i>	59.345	57.390
<i>Median</i>	60.700	58.650
<i>Mode</i>	61.5 ^a	59.9 ^a
<i>Std. Deviation</i>	6.7563	6.9142
<i>Minimum</i>	42.6	41.5
<i>Maximum</i>	69.4	67.2
<i>Sum</i>	1186.9	1147.8

(Sumber: Hasil Analisis Data, 2022)

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji dugaan sementara dalam penelitian. Data hasil penelitian ini diuji dengan menggunakan bantuan perangkat IBM SPSS. Berikut uji hipotesis terkait dengan pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada anggota Sanggar Senam Gabhan Jaya Randudongkal:

Tabel 5 Uji Hipotesis (*Paired Sample T-Test*)

Kelompok	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Pretest</i> Berat Badan - <i>Posttest</i> Berat Badan	1.9550	1.3012	6.719	19	0.000

(Sumber: Hasil Analisis Data, 2022)

Hipotesis penelitian:

H₀: Tidak ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada anggota Sanggar Senam Gabhan Jaya Randudongkal.

H_a: Ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada anggota Sanggar Senam Gabhan Jaya Randudongkal.

Pengambilan keputusan terdapat atau tidaknya perbedaan dalam penelitian kali ini adalah dengan melihat nilai signifikansi (2-tailed). Terdapat pengaruh apabila nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05 hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir, atau H₀ diterima dan H_a ditolak.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan bahwa berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000$ atau < 0,05 atau H₀ ditolak dan H_a diterima. Kemudian terdapat pengaruh penurunan berat badan setelah diberikan latihan senam aerobik dengan menyaranakan sebelum diberi perlakuan sebesar 59.345 dan sesudah diberi perlakuan sebesar 57.390. saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembandingan, Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R. (2015). Metode penelitian kuantitatif.
- Abramena. (2016). Arya, Rizki dan ancaman obesitas Anak Indonesia. Diperoleh dari liputan6:
- Aprilia, A. (2015). Obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Majority*, 4(7), 45-48.
- Argantos, A. (2019). Improved Business Sanggar Senam And Fitness Center Through Basic Training For Fitness Instructors In Sub-District Koto Tengah Padang. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 60-66.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Aritonang, Irianton. 2013. *Memantau dan Menilai Status Gizi Anak*. Yogyakarta: Leutika Books.
- Asil, E et al.,2014. Factors That Affect Body Mass Index of Adults. *Pakistan Journal of Nutrition* 13 (5): 255-260
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).