

**PENGARUH METODE *WEIGHT TRAINING* DI SENAM TABATA TERHADAP  
PENURUNAN BERAT BADAN PADA  
MASYARAKAT DESA PADANG  
KABUPATEN GROBOGAN**

**Adelia Astari<sup>1</sup>, Dani Slamet Pratama<sup>2</sup>, Donny Anhar Fahmi<sup>3</sup>**

[Adeliaastari5@gmail.com](mailto:Adeliaastari5@gmail.com)

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas PGRI Semarang

***Abstrac***

This research uses The One Group Pretest–Posttest Design. By using the total sampling technique where the sample used is as much as the total population, namely as many as 10 people. The treatment given was Tabata exercise, using the Weight Training method.

Research result. T test with a confidence level = 95% or ( $\alpha$ ) = 0.05, a sample of 10 people obtained Ttable = 1.833. According to the results of the analysis, the pretest and posttest t values were 12.750 with a sig (2-tailed) of 0.000. The results of the mean pretest and posttest of the weight training method group showed a difference of 3.400 from the results of the pretest and posttest. Furthermore, it can be concluded that there is a significant influence on weight loss in the people of Padang Village, Grobogan Regency through the weight training method.

The conclusion is that the weight training method has an influence on weight loss in the people of Padang Village, Grobogan Regency. Suggestions for further research regarding research variables can be added to further develop and refine the training program.

***Keywords:*** *Weight Training, Tabata Exercise, Weight Loss*

**Abstrak**

Penelitian ini *One Group Pretest–Posttest Design* dan sampel menggunakan *total sampling* dengan seluruh populasi sebanyak 10 orang. Perlakuan yang diberikan yaitu senam Tabata, menggunakan metode *Weight Training*.

Hasil penelitian. Uji T ( $\alpha$ ) = 0,05, sampel 10 orang diperoleh  $T_{tabel} = 1,833$ . Sesuai hasil analisis, nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 12,750 dengan *sig.(2-tailed)* 0,000. Hasil dari mean *pretest* dan *posttest* kelompok metode *weight training* terdapat perbedaan sebesar 3,400 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan hasil terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan pada masyarakat Desa Padang Kabupaten Grobogan melalui metode *weight training*.

Kesimpulannya adalah metode *weight training* memiliki pengaruh terhadap turunnya berat badan pada masyarakat Desa Padang Kabupaten Grobogan. Saran untuk penelitian selanjutnya, mengenai variabel penelitian dapat ditambahkan untuk lebih mengembangkan dan menyempurnakan program pelatihan.

**Kata Kunci:** *Weight Training, Senam Tabata, Penurunan Berat Badan*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatsn fisik yang memiliki suatu tujuan, salah satunya untuk menurunkan berat badan dan mencapai tubuh yang sesuai proposional. Memiliki tubuh yang bagus adalah impian bagi semua orang. Salah satu bentuk latihannya adalah *Weight Training* yaitu latihan sistematik dimana beban digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kekuatan otot, kondisi fisik, kesehatan, memperkuat otot dan mencegah ketidakseimbangan otot dan meningkatkan prestasi olahraga (Harsono, 2016).

Ada banyak metode latihan beban yang menyebabkan kebosanan bagi orang yang melakukan. Cara lain untuk mencegah kebosanan adalah menggabungkan latihan beban dengan musik. Metode ini terdapat pada gerakan senam tabata, termasuk bentuk senam dengan *High Intensity Interval Training* (HIIT) yang dilakukan selama 4 menit untuk setiap sesinya. Satu set senam Tabata terdapat 8 set *exercise*.

Hasil tes awal yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa 10 sampel dari masyarakat Desa Padang Kabupaten Grobogan bisa dikatakan *overweight* karena kondisi berat badan yang berlebih. Masalah yang mengakibatkan *overweight* kurangnya aktifitas gerak.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan beban dengan menerapkan senam tabata untuk mengurangi berat badan pada sampel yang mengalami berat badan berlebih. Selanjutnya, penulis menentukan judul penelitian “Pengaruh Metode Weight Training di Senam Tabata terhadap Penurunan Berat Badan pada Masyarakat Desa Padang Kabupaten Grobogan”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini One Group Pretest–Posttest Design dan sampel menggunak total sampling dengan seluruh populasi sebanyak 10 orang. Perlakuan yang diberikan kepada sampel yaitu senam Tabata menggunakan metode *Weight Training*. Perlakuan tersebut dilakukan selama 14 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran berat badan menggnakan timbangan berat badan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Desa Padang Kecamatan Tanggunharjo Kabupaten Grobogan. Jumlah sampel yang akan diujikan 10 orang yang semuanya ibu-ibu yang kelebihan berat badan. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari 7 Februari 2023 - 2 Maret 2023. Berikut adalah hasil penelitian yang diperoleh:

### 1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan menentukan data berdistribusi normal. Untuk pengambilan keputusan jika nilai  $\text{sig.} > 0,05$ , maka normal, sedangkan jika nilai  $\text{sig.} < 0,05$ , maka tidak normal.

Tabel 4.2 Hasil ujinormalitas

| Data                          | N  | Std. Deviation | Mean  | Sig   | keterangan |
|-------------------------------|----|----------------|-------|-------|------------|
| Metode <i>Weight Training</i> | 10 | 0,8284         | 0,000 | 0,163 | Normal     |

Sumber: Hasil Perhitungan

Berdasarkan tabel diatas hasil normalitas yang diperoleh dengan taraf signifikansi 0,05, menghasilkan Std. deviation 0,8284 , menunjukkan bahwa nilai signifikansi statistic metode *weighttraining* sebesar 0,163  $> 0,05$ , maka statistics berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa statistics metode *weight education* berdistribusi normal.

### 2. Hasil Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa statistics penurunan berat badan pada masyarakat Desa Padang Kabupaten Grobogan menggunakan metode *weight education* bersifat homogen. Untuk hasil uji homogenitas adalah jika nilai  $\text{sig.} > 0,05$ , maka homogen. Sedangkan jika nilai  $\text{sig.} < 0,05$ , maka tidak homogen.

Adapun hasil uji homogenitas pada penelitian ini dapat di tunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 4.3 Hasil UjiHomogenitas

| Data                          | <i>Levene statistic</i> | <i>df1</i> | <i>df2</i> | <i>Sig</i> | keterangan |
|-------------------------------|-------------------------|------------|------------|------------|------------|
| Metode <i>weight training</i> | 0,001                   | 1          | 18         | 0,974      | Homogen    |

Sumber: Hasil Perhitungan

Hasil tersebut menunjukkan bahwa records metode weight schooling dengan nilai  $P_{\text{valuesig}} 0,974 > 0,05$ , maka statistics bersifat homogen. maka hasil homogenitas statistics bersifat homogen.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Tujuan tes ini untuk bisa mengetahui apakah ada penurunan berat badan dengan senam tabata, yang di uji sesuai dengan hipotesis penelitian. Hasil nilai sig.(2-tailed) $< 0,05$ , maka tidak ada perbedaan *pretest* dan *posttest*.

Berikut rata-rata adalah *pretest* 70,10 sedangkan *posttest* 66,70. Selanjutnya, rata-rata *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan sebesar 4,8%. Maka dapat disimpulkan adanya pengaruh metode weight schooling terhadap penurunan berat badan pada masyarakat Desa Padang Kabupaten Grobogan.

Tabel 4.7 Hasil uji hipotesis

| Data            | Df | Mean  | T hitung | T tabel | Sig (2-tailed) | keterangan |
|-----------------|----|-------|----------|---------|----------------|------------|
| <i>Pretest</i>  | 9  | 3,400 | 12,750   | 1,833   | 0,000          | Signifikan |
| <i>Posttest</i> |    |       |          |         |                |            |

Sumber: Hasil analisis data

Hasil tersebut diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0,000 maka ada perbedaan pretes postest. Dilihat dari hasil tersebut menunjukkan perbedaan sebesar 4,80 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya terdapat pengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan pada masyarakat Desa Padang Kabupaten Grobogan melalui metode weight training.

### SIMPULAN DAN SARAN

Dari penjelasan diatas, maka *pretest* rata rata metode *weight training* di senam tabata sebesar 70,10 sedangkan *posttest* sebesar 66,70, maka dari itu dapat disimpulkan ada selisih atau penurunan berat badan 4,8%. Jadi dapat disimpulkan adanya pengaruh metode *weight training* terhadap penurunan berat badan pada masyarakat Desa Padang Kabupaten Grobogan. Saran untuk bisa memilih metode weight training untuk menurunkan berat badan mengingat metode ini menghasilkan pengaruh penurunan berat badan pada masyarakat Desa Padang Kabupaten Grobogan. Saran untuk penelitian selanjutnya, mengenai variabel

penelitian dapat ditambahkan untuk lebih mengembangkan dan menyempurnakan program pelatihan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- A, Palmizal dkk. (2020). "Pengaruh Latihan Tabata terhadap Kemampuan VO2Max Atlet Sepakbola Ps. Tungkal Ulu U-21". *Jurnal Coaching Education Sport*, Volume 1 No 1 Mei 2020.
- Asmara dkk. (2000). "*Suspension Training dan Weight Training Menurunkan Berat Badan, Visceral Fat dan Subcutaneous*". JUARA: Jurnal Olahraga, 189
- Ayu, Arin (2006). "Studi tentang Upaya Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri". Skripsi. Universitas Airlangga, Surabaya. Dari:
- Cahyono, Dodi. (2021). "Pengaruh Tabata Exercise Terhadap Penurunan Berat Badan Member Senam Lambur2". Skripsi. Universitas Jambi. Jambi.

- Dwina,KSAlan.(2016).“Pengaruh Latihan Circuit *Body-Weight* terhadap penurunan berat badan dan Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Batak Karo Di Kota Yogyakarta”. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Harsono.(2016).“Latihan Kondisi Fisik (untuk atlet dan kesehatan)”.
- Fasichatul, Laila dkk.(2016).“Hubungan Kelebihan BeratBadan dengan Dysmenorrhea pada Siswi Ibu Kartini Semarang”. Skripsi. Univeristas Muhammadiyah Semarang. Semarang.
- Ilham, Muhammad dkk. (2020). “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Lengan Atlet Dayung”. *Jurnal Stamina*. 3(6), 380.
- Mahendra, Agus.(2001).“Pembelajaran Senam. Jakarta Pusat: DirektoratJenderal Olahraga