



**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP UKURAN BERAT BADAN DAN LEMAK TUBUH**

**Sahpitri, Y<sup>1a)</sup>, Janiarli, M<sup>2</sup>, Putra, A, Y<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup>Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian**

**<sup>a)</sup>E-mail : sahpitriyulianda@gmail.com.**

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik peserta *Club Senam Pemda Pasir Pengaraian* mempengaruhi hasil gerakan yang diperoleh kurang maksimal, akibatnya kurang kekompakan dalam latihan senam.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap ukuran berat badan dan lemak tubuh pada *club senam pemda Pasir Pengaraian*.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap variabel  $Y$ . populasi dalam penelitian ini adalah peserta *club senam pemda pasir pengaraian* yang berjumlah 40 peserta dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan 27 Mei sampai 1 Juli, bertempat di GOR Komplek Pemda dengan metode latihan *Senam Aerobik* dan pengambilan tes *Body Fat Caliper*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji  $t$  dan uji  $t$  *independent*..

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari diperoleh  $t_{hitung}$  7,676 dan  $t_{tabel}$  1,753 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , Berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian Pengaruh Latihan *Senam Aerobik* Terhadap Ukuran Berat Badan *Club Senam Pemda Pasir Pengaraian*. diperoleh  $t_{hitung}$  7,376 dan  $t_{tabel}$  1,753 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Senam Aerobik* terhadap Pengurangan Ukuran Lemak Tubuh *Club Senam Pemda Pasir Pengaraian*. Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut Metode Latihan *Senam Aerobik* Berpengaruh Secara Signifikan terhadap Ukuran Berat Badan dan Lemak Tubuh *Club Pemda Pasir Pengaraian*.

**Keyword : Latihan Senam Aerobik, Ukuran Berat Badan dan Lemak Tubuh**

**© Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian**

## PENDAHULUAN

Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Senam didefinisikan sebagai latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh. Sebagian besar ibu-ibu rumah tangga sangat menggemari senam aerobik.

Madijono (2010:1) senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh. Dipertegas lagi oleh Aleksandraviciene (2012:5) senam aerobik adalah olahraga yang membutuhkan kemampuan untuk melakukan intensitas tinggi gerakan aerobik dengan menggabungkan musik dengan latihan kekuatan yang kompleks, lompatan, fleksibilitas dan keseimbangan. Gerakan didalam olahraga senam diiringi oleh musik dan elemen terkandung dalam latihan aerobik meliputi: fleksibilitas, kontinuitas gerakan dan ritmis akurasi, serangkaian latihan ritmis biasa dilakukan dengan berjalan, berlari, melompat, mengayun dan tangan rotasi. Senam aerobik adalah seorang latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil meningkatkan nada otot yang dipimpin oleh instruktur berpengalaman bersama dan diiringi musik mengikuti ritme / gerakan.

Berdasarkan pendapat diatas disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan gerakan latihan olahraga yang diiringi dengan irama musik kontinuitas dan durasi tertentu serta dipimpin oleh seorang instruktur sebagai pemandu gerakan senam yang akan dilaksanakan.

Rutin melakukan latihan olahraga senam aerobik akan terasa manfaatnya secara nyata. Banyak manfaat senam aerobik terutama bagi wanita yaitu memperoleh bentuk tubuh yang ideal dan bagus. Rutin melakukan olahraga ini dapat menurunkan presentase

lemak bagi obesitas, serta olahraga ini terbukti mampu menjaga kekenyalan kulit tidak cepat keriput serta lebih terlihat awet muda (Utomo, 2012:8).

Melam, (2016: 294) Senam aerobik telah terbukti menjadi intervensi paling efektif dalam pengurangan berat badan. Sehingga dapat disimpulkan manfaat senam aerobik yaitu dapat membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, tampak awet muda, mengurangi lemak bagi yang obesitas, mencegah penyakit, meningkatkan kebugaran, membentuk otot, mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan.

Sukendro dan Santoso (2019:35) menemukan hasil penelitian “adanya hubungan signifikan dan latihan senam aerobik terhadap ukuran berat badan dan lemak tubuh” dari hasil penelitian yang telah mereka lakukan menyatakan bahwa keuntungan melakukan latihan senam aerobik salah satunya dapat meningkatkan kebugaran bagi tubuh, dengan intensitas yang dibutuhkan dan waktu yang diperlukan berkisar antara 40-60 menit, olahraga ini cocok untuk semua umum baik lansia maupun anak-anak. Selain keterampilan pembentukan kondisi fisik yang prima. Club pemda akan kesulitan untuk mengembangkan keterampilan olahraga jika tidak memiliki kondisi fisik yang baik.

Senam aerobik terbagi menjadi tiga jenis, yaitu *hight impact* merupakan benturan yang paling tinggi dengan kaki yang meninggalkan lantai. *Low impact* ialah benturan ringan yang dilakukan di mana salah satu kaki masih bertumpu dilantai setiap waktu dan tekanan tingkat tinggi pada otot dan sendi. *Mix impact* adalah benturan sedang yang merupakan kombinasi antara keduanya (Pertiwi, 2015:47).

Sistematika senam aerobik menurut Pekik dalam Jonni (2011:40) di lalui dengan : Pemanasan (*Warming Up*)

Gerakan yang terdiri atas gerakan jalan ditempat, gerakan dinamis, serta gerakan menyerupai gerakan pada latihan inti. Pemanasan ini bertujuan untuk mengkondisikan fungsi fisik agar dapat menerima pembebanan pada saat tahap gerakan latihan berikutnya.

Inti (*Senam Aerobik*)

Gerakan pada latihan ini untuk melatih komponen kebugaran, yang tersusun atas dua bagian yaitu :

1. Bagian aerobik : pada bagian ini melatih kerja paru jantung dan komposisi tubuh dengan melakukan gerakan kontinyu ritmik.
  2. Bagian tahapan atau penguatan : pada bagian ini ditujukan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, latihan berupa gerakan melawan beban berupa beban berat badan sendiri dan beban *partner* latihan.
- c. Pendinginan
- Gerakan latihan penutup untuk mengembalikan fungsi tubuh kepada keadaan awal (sebelum latihan) dengan cara bertahap ditandai dengan adanya menurun suhu tubuh, frekuensi detak jantung bertahap kembali normal, serta keringat berkurang.

Setelah melakukan tahapan latihan yang dijelaskan diatas maka diharapkan bisa mencapai tingkat kebugaran jasmani atau meningkat dari sebelumnya. Dari latihan yang dilakukan peserta senam aerobik tidak mengalami kelelahan yang berarti dan tidak mengalami cedera dikarenakan kurangnya melakukan gerakan pendinginan. Diharapkan peserta senam aerobik ini melakukan gerakan senam sesuai dengan instruktur pelatih senam yang ada dan mengikuti tahapan-tahapan dengan benar dan sungguh-sungguh, sehingga dari latihan ini terlihat hasilnya.

Dalam melakukan senam *aerobic* di perlukan untuk menurunkan lemak tubuh dan berat badan Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Kelebihan berat badan timbul karena kalori makanan melebihi kebutuhan tubuh akan energi untuk melakukan aktivitas dan metabolisme. Tetapi kelebihan kalori akan disimpan sebagai lemak. Ukuran tubuh seseorang biasanya dikaitkan dengan risiko antara, lean body fat (lemak) dengan lean body mass (otot dan tulang), semakin tinggi persentase lemak tubuh, semakin kurang ideal dan memiliki risiko tinggi terhadap serangan berbagai penyakit. Menurut Pekik (2000:56) kualitas komposisi tubuh dinyatakan dengan presentase lemak tubuh. Seorang pria dikategorikan bertubuh normal jika memiliki lemak tubuh 15% - 20% sedangkan 20% - 25%.

Ukuran tubuh dapat diketahui dengan menggunakan berat badan ideal (BBI)

$$\text{BBI} = (\text{TB} - 100) - 10\% (\text{TB} - 100)$$

**Keterangan :**

**BBI** : Berat Badan Ideal

**TB** : Tinggi Badan

Kelebihan 10% BBI termasuk kategori berat badan normal (BBN), sedangkan kelebihan diatas 10% - 25% untuk pria dan diatas 10% - 30% wanita, termasuk kategori berat badan berlebih (overweight), selebihnya dikategorikan kegemukan (obese).



**Gambar 1.** Timbangan Badan Digital

Sumber : Trifiana (2020)

Selain berat badan diperlukan juga untuk menurunkan lemak tubuh agar berat badan menjadi ideal Menurut Pekik (2006: 10) berdasarkan struktur kimianya, lemak dikelompokkan menjadi beberapa jenis, yang meliputi: simple fat atau lemak sederhana (lemak jenuh dan lemak tak jenuh), lemak ganda (phospholipid, glukolipid, dan lipoprotein), dan lemak tiruan atau derived lemak (kolestrol). Lemak tidaklah semuanya buruk, lemak merupakan komponen yang penting dari dinding sel, insulin vital dan sistem saraf. Lemak dapat menjadi bahan bakar yang paling efisien untuk melakukan aktivitas fisik, khususnya pada otot yang lelah menjalani latihan daya tahan. Tersedianya lemak di dalam tubuh ternyata banyak manfaatnya, hal ini dapat diketahui dari fungsi-fungsi lemak tersebut. Lemak dalam tubuh bermanfaat sebagai sumber energi, melarutkan vitamin sehingga dapat diserap oleh usus dan memperlama rasa kenyang (Pekik, 2006: 12).

Index Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) (Irianto, 2017). Menurut Arisman (2011) rumus untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Tinggi Badan (m)<sup>2</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas mendorong peneliti untuk meneliti masalah tentang “Pengaruh Senam Aerobik terhadap Ukuran Berat Badan Dan Lemak Tubuh”.

### METODOLOGI PENELITIAN

Penulisan tergolong pada jenis penulisan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Two-Group Pretest-Posttest Design”. Sugiyono (2017: 74) menyatakan di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O<sub>1</sub>) dan (O<sub>3</sub>) disebut nilai *Pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (O<sub>2</sub>) dan (O<sub>4</sub>) nilai *Post-test*.

Populasi adalah kumpulan atau keseluruhan objek yang akan dikaji/diteliti (Gunawan, 2015:46). Populasi dalam penelitian ini adalah anggota *Club* Pemda Pasir Pengaraian yang berjumlah 40 Orang. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Sugiyono (2018: 85) menyatakan, *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah Anggota *Club* Pemda Pasir Pengaraian yang Aktif Mengikuti Senam Aerobik yang berjumlah 16 orang.

Adapun Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan timbangan digital dan menggunakan pengukur lemak (*Body Fat Caliper*).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes dan pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Berat Badan dan Lemak Tubuh.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *Uji Hipotesis* bertujuan untuk melihat Pengaruh Senam *Aerobic* Terhadap Penurunan Berat Badan dan Lemak Tubuh .

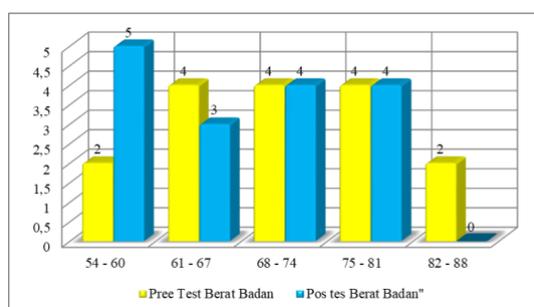
## HASIL PENELITIAN

### 1. Ukuran Berat Badan

Berdasarkan Hasil tes awal ukuran berat badan sebelum diberikan perlakuan senam aerobik dengan sampel 16 (n=16), diperoleh skor maksimum 84,90, skor minimum 55,20, rata-rata (mean) 70,42, simpangan baku (standar deviasi) 8,82,. Hasil analisis data tes akhir setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan ukuran berat badan kelompok metode latihan senam aerobik dengan sampel 16 (n=16), diperoleh skor maksimum 80,00 skor minimum 54,50, rata-rata (mean) 67,58 dan simpangan baku (standar deviasi) 8,61. Agar lebih jelasnya data tersebut dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Berat Badan

No	Kelas Interval	Distribusi Frekuensi Berat Badan			
		Pre-test		Pos-test	
		Fa	Fr %	Fa	Fr %
1	54 – 60	2	13%	5	31%
2	61 – 67	4	25%	3	19%
3	68 – 74	4	25%	4	25%
4	75 – 81	4	25%	4	25%
5	82 – 88	2	13%	0	0%
<b>Jumlah</b>		16	100%	16	100%



**Gambar 2.** Histogram Data Tes Berat Badan

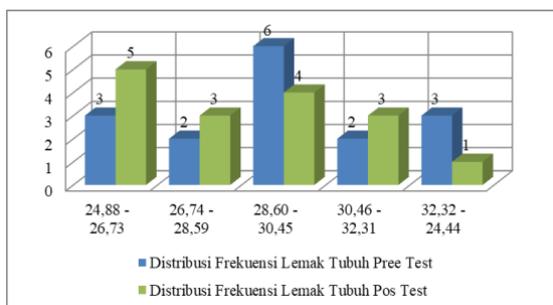
### 2. Lemak Tubuh

Berdasarkan Hasil tes awal *power* otot tungkai sebelum diberikan perlakuan kelompok metode latihan senam *aerobik* dengan sampel 16 (n=16), diperoleh skor maksimum 34,44, skor minimum 25,20, rata-rata (mean) 29,69, simpangan baku (standar deviasi) 2,71. Hasil analisis data tes akhir setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan ukuran lemak

tubuh dengan Metode Latihan senam *aerobik* dengan sampel 16 ( $n=16$ ), diperoleh skor maksimum 32,46, skor minimum 24,88, rata-rata (*mean*) 28,48 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 2,52. Agar lebih jelasnya data tersebut dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lemak Tubuh

No	Kelas Interval	Distribusi Lemak Tubuh			
		Pre-test		Pos-test	
		Fa	Fr %	Fa	Fr %
1	24,88 - 26,73	3	19%	5	31%
2	26,74 - 28,59	2	13%	3	19%
3	28,60 - 30,45	6	38%	4	25%
4	30,46 - 32,31	2	13%	3	19%
5	32,32 - 24,44	3	19%	1	6%
<b>Jumlah</b>		16	100%	16	100%



**Gambar 3.** Histogram Data Lemak Tubuh

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

**Tabel 3.** Uji Normalitas

No	Variabel data	N	Tes	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
1	Ukuran Berat Badan	16	Awal	0,1337	0,2130	Normal
			Akhir	0,1165	0,2130	Normal
2	Lemak Tubuh	16	Awal	0,1082	0,2130	Normal
			Akhir	0,1337	0,2130	Normal

Berdasarkan tabel di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas Ukuran Berat Badan pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh pada tes awal  $L_{hitung} 0,1337 < L_{tabel} 0,2130$ , lalu pada tes akhir  $L_{hitung} 0,1165 < L_{tabel} 0,2130$  dan Lemak Tubuh ditemukan pada tes awal  $L_{hitung} 0,1082 < L_{tabel} 0,2130$ , dan pada tes akhir  $L_{hitung} 0,1337 < L_{tabel} 0,2130$  pada taraf signifikansi 0,05. Jika  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  berarti populasi berdistribusi normal. Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variabel di atas berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji F. Syarat ini berkenaan dengan kesamaan *varians* variabel terikat Y, yaitu: Ukuran Berat Badan dan Lemak Tubuh, untuk setiap harga variabel bebas, yaitu: metode senam *aerobik*. Dari hasil analisis data, pengujian homogenitas *varians* dengan uji F diperoleh  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  dengan demikian kedua *varians* tersebut homogen. Rangkuman pengujian homogenitas *varians* dapat disajikan pada tabel berikut ini

**Tabel 4.** Uji Homogenitas

Variabel Data	Varians	N	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
Ukuran Berat Badan	77,72 74,18	16	1,05	3,29	Homogen
Lemak Tubuh	7,35 6,37	16	1,16	3,29	Homogen

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 4.4 di atas Dengan menggunakan derajat kebebasan  $(n1-1)$ ,  $(n2-1)$  dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F dengan  $F_{tabel}$  adalah (3,80). Mengingat Ukuran Berat Badan  $F_{hitung}$  (1,05) lebih kecil dari  $F_{tabel}$  (3,29) maka dapat disimpulkan kedua *varians* tersebut homogen. Ukuran Berat Badan  $F_{hitung}$  (1,16) lebih kecil dari  $F_{tabel}$  (3,29) maka dapat disimpulkan kedua *varians* tersebut homogen.

Analisis dilakukan terhadap data Senam *Aerobik* terhadap Ukuran Berat Badan dan Lemak Tubuh pada Club Senam Pemda Pasir Pengaraian. Uji statistik yang digunakan adalah uji beda rerata hitung ( $t_{test}$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Jelasnya hasil analisis dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Hipotesis Pengaruh Latihan Senam *Aerobik* Terhadap Ukuran Berat Badan

Pengujian perbedaan tersebut adalah nilai *mean* antara tes awal dengan nilai *mean* tes akhir kelompok metode sirkuit. Untuk melihat apakah adanya peningkatan dilakukan dengan menggunakan teknik uji-t. Hasil tes awal data diperoleh rata-rata (*mean*) 70,42. Hasil tes akhir data menunjukkan rata-rata (*mean*) 67,58. Hasil pengujian hipotesis Metode Latihan Pengaruh Latihan Senam *Aerobik* Terhadap Ukuran Berat Badan pada sampel dengan uji beda rerata

hitung ( $t_{test}$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dapat dilihat pada tabel 5. Berikut:

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Ukuran Berat Badan**

Berat Badan	Mean	SD	$t_{hitung}$	$\alpha$	$t_{tabel}$	Keterangan
Tes Awal	70,4	8,8	7,67	0,05	1,75	Signifikan
Tes Akhir	67,5	8,6				

Berdasarkan tabel 5, rangkuman hasil pengujian hipotesis berat badan yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh  $t_{hitung}$  7,676 dan  $t_{tabel}$  1,753 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , Berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Ukuran Berat Badan Club Senam Pemda Pasir Pengaraian.

## 2. Hipotesis Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Ukuran Lemak Tubuh

Untuk menguji hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini, maka akan dilakukan dengan analisis statistik yang bertujuan untuk menolak atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam menganalisis perhitungan statistik tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh dengan nilai  $t_{tabel}$  yang terdapat dalam tabel nilai persentil untuk distribusi t. Apabila hasil yang diperoleh dari nilai  $t_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan nilai  $t_{tabel}$ , maka hipotesis statistik yang diajukan diterima. Artinya hipotesis alternatif yaitu Metode Senam Aerobik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Pengurangan Ukuran Lemak Tubuh Club Senam Pemda Pasir Pengaraian. Sebaliknya, apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari pada nilai  $t_{tabel}$ , maka hipotesis statistik yang diajukan ditolak atau Latihan Senam Aerobik tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Pengurangan Ukuran Lemak

Tubuh Club Senam Pemda Pasir Pengaraian.

Pengujian perbedaan tersebut adalah antar nilai *mean* antara tes awal dengan nilai *mean* tes akhir Lemak Tubuh. Untuk melihat apakah adanya peningkatan dilakukan dengan menggunakan teknik uji-t. Hasil tes awal data diperoleh rata-rata (*mean*) 29,69. Hasil tes akhir data menunjukkan rata-rata (*mean*) 28,48. Hasil pengujian hipotesis mengenai metode latihan senam aerobik terhadap pengurangan ukuran lemak tubuh dengan uji beda rerata hitung ( $t_{test}$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dapat dilihat pada tabel 6. Berikut:

Lemak Tubuh	Mean	SD	$t_{hitung}$	$\alpha$	$t_{tabel}$	Keterangan
Tes Awal	29,6	2,7	7,37	0,05	1,75	Signifikan
Tes Akhir	28,4	2,5				

Berdasarkan tabel 6, rangkuman hasil pengujian hipotesis lemak tubuh yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh  $t_{hitung}$  7,376 dan  $t_{tabel}$  1,753 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan Senam Aerobik terhadap Pengurangan Ukuran Lemak Tubuh Club Senam Pemda Pasir Pengaraian. Hipotesis Metode Latihan Senam Aerobik dapat Mengurangi Ukuran Lemak Tubuh yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

## PEMBAHASAN

Pada hasil *post-test* Ukuran Berat Badan Peserta Club Sebam Pemda Pasir Pengaraian dari tes awal dan tes akhir yang mana meningkat sebesar 2,84 yaitu dari skor rata-rata 70,42 pada *pre-test* menjadi 67,58 pada *post-test*. Terjadinya peningkatan ini disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan Metode senam aerobik terhadap organ-organ tubuh yang menunjang terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Club Sebam Pemda Pasir Pengaraian

Untuk penurunan berat badan dengan latihan senam aerobik adalah gerakan yang dilakukan mempunyai benturan ringan dan tidak memiliki lompatan dalam melakukan

gerakan. Sehingga latihan senam memberikan pengaruh terhadap penurunan berat badan, keuntungan lainnya latihan senam aerobik adalah dapat digunakan untuk semua umur, baik usia sekolah maupun hingga usia tua.

Siska dan Amrizal (2020::229) mengemukakan, bahwa "Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Kelebihan berat badan di atas 25 % dari berat badan ideal di sebut obesitas. Seseorang mempunyai berat badan 20% dari berat badan ideal umumnya dikategorikan obesitas (standar umum : tinggi dikurangi 110)". Berat badan bisa bertambah dan bisa menurun dengan latihan senam aerobik.

Pada hasil *post-test* Ukuran Lemak Tubuh *Club* Senam Pemda Pasir Pengaraian meningkat sebesar 1,21 dari skor rata-rata 29,69 pada *pre-test* menjadi 28,48 pada *post-test*. Terjadinya peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan Metode Latihan Senam *Aerobik* terhadap organ-organ tubuh yang menunjang terhadap penurunan Ukuran Lemak Tubuh *Club* Senam Pemda Pasir Pengaraian.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa latihan senam aerobik berpengaruh yang signifikan terhadap persentase lemak tubuh anggota senam *Club* Senam Pemda Pasir Paengaraian. Terjadinya penurunan persentase lemak tubuh menurut (Siska dan Amrizal, 2020:230) aktivitas aerobik yang mempunyai pengaruh besar pada lemak tubuh adalah semua bentuk aktivitas *aerobik* yang dilakukan pada intensitas rendah sampai sedang. Aktivitas aerobik akan menyebabkan terjadinya penurunan berat badan karena turunnya persentase lemak tubuh.

Penurunan persentase lemak tubuh terlihat setelah melakukan latihan 16 pertemuan. Oleh karena itu, durasi dan program latihan yang teratur dan kontinyu dalam berlatih merupakan syarat yang penting untuk keberhasilan program latihan. Frekuensi latihan senam aerobik yang dilakukan 3 kali dalam seminggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh. Hal itu dikarenakan metabolisme lemak bekerja dengan baik. Apabila frekuensi latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu, waktu istirahat satu hari dan keesokan harinya sudah melakukan latihan, berarti lemak yang tersimpan dalam tubuh tidak terlalu menumpuk dan tidak akan menjadi timbunan lemak di

dalam tubuh, karena lemak tersebut akan segera diproses melalui pembakaran lemak pada saat latihan. Latihan menyebabkan proses adaptasi pada organ tubuh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Metode Latihan Senam *Aerobik* berpengaruh secara signifikan terhadap Ukuran Berat Badan *Club* Senam Pemda Pasir Pengaraian, yang mana tes awal dengan rata-rata 70,42 pada *pre-test* meningkat sebesar 2,84 menjadi 67,58 pada *post-test*. dengan hasil ( $t_{hitung} 7,676 > t_{tabel} 1,753$ ).
2. Metode Latihan Senam *Aerobik* berpengaruh secara signifikan terhadap Ukuran Lemak Tubuh *Club* Senam Pemda Pasir Pengaraian,, yang mana tes awal dengan rata-rata 29,69 pada *pre-test* meningkat sebesar 1,21 menjadi 28,48 pada *post-test*, dengan hasil ( $t_{hitung} 7,376 > t_{tabel} 1,753$ ).

## SARAN

Adapun saran-saran yang direkomendasikan sebagai berikut:

Disarankan kepada pelatih dan pembina olahraga untuk memberikan pengetahuan tentang manfaat senam aerobik terhadap penurunan berat badan. Diharapkan kepada pembina, pelatih dan klub untuk berkonsultasi dengan ilmuwan olahraga atau akademisi olahraga tentang proses penurunan berat badan dalam olahraga senam aerobik.

Bagi peneliti yang berminat meneliti tentang senam aerobik, disarankan untuk mencari variabel lain yang dapat menurunkan berat badan seperti jogging, berenang dan bisa juga mengkonsumsi buah-buahan atau yang lainnya.

Kepada para peneliti kiranya mempublikasikan secara luas hasil penelitiannya sehingga dapat menambah wawasan para pembacanya

[mana-yang-lebih-efektif/amp](#)

Diakses pada 17 April 2022. Pukul 23:44

## DAFTAR PUSTAKA

- Aleksandraviciene,(2012). Penilaian Kapasitas Kerja Fisik Pesenam Aerobik Wanita yang Terlatih dan Berusia Berbeda. *Jurnal Baltik Ilmu Olahraga dan Kesehatan* 3.86
- Gunawan. M. A. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing. ISBN: 978-602-1547-84-7.
- Madijono. (2010). Manfaat Latihan Sistematis Teratur dan Terencana. *Langsa* : Gajah Mada University Press.
- Pekik, D. (2000). Panduan Latihan Kebugaran. Yogyakarta: Lukman Ofsett.
- \_\_\_\_\_. (2006). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Pertiwi, Wahid, A.(2015). Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri di SMKN 1 Martapura . Dunia Keperawatan: *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan* 3.2 : 46-52.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. ISBN: 979-8433-64-0.
- Sukendro & Santoso, T. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 10 Muaro Jambi. *Indonesia Journal Of Sport Science And Coaching*. 1 (1), 35-48.
- Trifiana. (2020) Timbangan Badan Digital. <https://www.sehatq.com/artikel/timbangan-badan-digital-vs-analog->
- Utomo,GT., Junaidi, S & Rahayu,S. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, dan Kolestrol. *Jurusan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 2252-6528.