

PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PESERTA SENAM SAGGA GYM KOTA LUBUKLINGGAU TAHUN 2021

Rumiyani¹, Yohana Satinem², Hengky Remora³
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI Silampari
Email: yrumi706@gmail.com

Submitted: 2022-02-24

Published: 2022-07-12

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2022-05-30

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Penurunan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Penerapan Senam Aerobik *Low Impact* pada Peserta Senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau 2021. Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan ternyata secara keseluruhan peserta yang datang mengikuti senam di Sagga Gym Kota Lubuklinggau mengelukan berat badan yang berlebih dikarenakan aktivitas keseharian yang pasif. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Populasinya adalah peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau tahun 2021 yang berjumlah 16 orang peserta. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan sampel jenuh yang berjumlah 16 orang. Perlakuan dalam penelitian ini berupa program latihan senam aerobik *low impact* dengan 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu dengan intensitas sedang untuk mengetahui penurunan berat badan peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau tahun 2021. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan tes. Berdasarkan hasil analisis data dengan taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dan $dk = 4$ menunjukkan besar $Z_{hitung} = 0,761$ dan $Z_{tabel} = 1,64$ ($Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan berat badan secara signifikan pada peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau setelah dilakukan penerapan senam aerobik *low impact*. Nilai rata-rata hasil akhir penurunan berat badan peserta sebesar 62,69.

Kata Kunci: Penerapan, senam aerobik *low impact*, penurunan berat badan

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine Weight Loss Before and After the Application of Low Impact Aerobic Gymnastics on Participants in the Sagga Gym Gymnastics Lubuklinggau City 2021. The problem in this study started from observations that the authors met in the field, it turned out that overall participants who came to take part in the gymnastics at Sagga Gym City Lubuklinggau complains of excess weight due to passive daily activities. The research method used is a quasi-experimental. The population is the Sagga Gym gymnastics participants in Lubuklinggau City in 2021, totaling 16 participants. The sampling technique in this study used a saturated sample of 16 people. The treatment in this study was a low impact aerobic exercise program with 12 meetings with a frequency of 3 times a week with moderate intensity to determine the weight loss of the Sagga Gym gymnasts in Lubuklinggau City in 2021. The collected data were analyzed

using tests. Based on the results of data analysis with a significant level of $\alpha = 5\%$ and $dk = 4$, it shows the magnitude of $z_{count} = 0.761$ and $z_{table} = 1.64$ ($z_{count} \leq z_{table}$). Thus, it can be concluded that there is a significant weight loss in the participants of the Sagga Gym in Lubuklinggau City after the application of low impact aerobic exercise. The average value of the participants' final weight loss results was 62.69.

Keywords: Application, low impact aerobic exercise, weight loss

PENDAHULUAN

Secara umum olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga berasal dari bahasa Prancis kuno *desport* yang berarti kesenangan, adapun artinya dari bahasa Inggris tertua 1300 yaitu segala hal yang mengasyikkan dan menghibur manusia. Olahraga adalah salah satu tingkah laku aktif yang meningkatkan metabolisme tubuh serta mempengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan tubuh guna memperoleh kehidupan yang sehat.

Berdasarkan UUD RI No. 3 Tahun 2005 mengemukakan bahwa sistem olahraga nasional merupakan segala aspek yang saling berkaitan secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Dalam penelitian ini olahraga yang dilakukan adalah olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Sesuai dengan komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan dan kelentukan tubuh. Memiliki hidup yang sehat dan

berat badan yang ideal adalah dambaan setiap wanita, namun dalam hakikatnya tidak semua wanita memiliki tubuh yang sehat dan berat badan yang ideal. Untuk itu mereka harus melalui berbagai proses dan upaya untuk memperoleh berat badan ideal.

Dari beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa persentase kelebihan berat badan sudah menjadi masalah global baik dinegara maju maupun negara berkembang sekalipun. Berat badan yang berlebih dapat menimbulkan berbagai penyakit diantaranya yaitu penyakit jantung koroner, gangguan pernapasan, hipertensi, diabetes *malitus* dan dapat menurunkan fungsi psikososial bagi penderita. Dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir ini kegemukan tidak hanya menjadi suatu penyakit atau keadaan yang banyak diderita oleh masyarakat sudah maju, akan tetapi juga dirasakan dinegara-negara yang sedang berkembang yang terutama pada kelompok dan sosial tertentu.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (*RISKESDAS*, 2007:15). Agar tidak terjadi obesitas atau berat badan berlebih kita harus melakukan hal-hal seperti olahraga dan pengaturan pola makan, olahraga pada hakikatnya adalah menggerakkan badan secara teratur sehingga mendorong dan membangkitkan kekuatan, baik secara jasmani maupun rohani, salah satunya yaitu senam aerobik. Senam aerobik diketahui sebagai senam kebugaran yang banyak diminati oleh sebagian besar masyarakat terutama di

Indonesia. Senam aerobik dapat dikatakan sudah sangat populer dikarenakan hampir disetiap wilayah, baik perkotaan maupun pedesaan. Sudah terbentuk sebuah sanggar senam aerobik, dan peminatnya pun sangat banyak mulai dari laki-laki, perempuan, tua dan muda ataupun orang kaya dan orang miskin semuanya sudah mengenal senam aerobik.

Senam aerobik merupakan suatu rangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga menciptakan ketentuan *ritmis, kontinuitas*, dan dengan durasi antara 30 menit per satu kali latihan, dengan demikian senam aerobik merupakan suatu rangkaian gerak dan musik yang sengaja diciptakan atau dibuat hingga memunculkan kecocokan antara gerakan dan musik untuk mencapai suatu tujuan sesuai dengan keperluan. (Trisnawan, 2010:5).

Senam aerobik *low impact* merupakan salah satu bentuk dari senam aerobik yang digunakan bagi pemula dan bagi peserta yang memiliki keterbatasan dalam gerak seperti pernah mengalami patah, cedera, dan lain sebagainya. Senam aerobik *low impact* ini dilakukan dengan intensitas yang ringan, tidak memakai gerakan lompatan sehingga mudah dilakukan. Gerakan pada senam aerobik *low impact* cocok dilakukan pemula dan semua usia.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di Sagga Gym Kota Lubuklinggau ditemukan mayoritas peserta senam adalah ibu rumah tangga yang memiliki keluhan tentang berat badan yang berlebih akibat dari kurang melakukan gerakan yang dapat memicu

keluar keringat dan hanya melakukan aktivitas pekerjaan rumah, hanya mengeluarkan sedikit keringat. Jarang melakukan olahraga dan kurang mengatur pola makan menyebabkan mereka mengalami kenaikan berat badan, ditambah dengan kemajuan teknologi dan alat-alat digital yang dapat membantu memudahkan pekerjaan seperti saat ini membuat mereka malas untuk bergerak sehingga menjadikan mereka hidup dengan gaya yang pasif.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap ibu Yuliana Dewi selaku instruktur senam aerobik di Sagga Gym Kota Lubuklinggau secara langsung mengemukakan bahwa peserta yang mengikuti senam semuanya wanita yang usianya mulai dari 20 tahun sampai dengan 50 tahun. Tujuan mereka mengikuti aktivitas senam aerobik adalah untuk menurunkan berat badan, mengecilkan bagian perut, mempertahankan berat badan ideal, serta untuk memperoleh kesehatan dan Memiliki berat badan yang berlebih (gemuk) membuat mereka tidak percaya diri dalam berpenampilan dan berat badan berlebih juga dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Mengingat banyaknya perbedaan dari peserta yang memiliki riwayat keseharian yang berbeda-beda untuk itu pada saat melakukan aktivitas aerobik, yang diterapkan di Sagga Gym Kota Lubuklinggau yaitu senam aerobik dengan gerakan ringan dan intensitas sedang sehingga tidak berbahaya bagi peserta yang pernah mengalami cedera, patah.

Berdasarkan permasalahan diatas. Maka penulis bermaksud untuk mengadakan

kegiatan penelitian dengan judul :“Penerapan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau Tahun 2021 ”.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Penurunan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Penerapan Senam Aerobik *Low Impact* pada Peserta Senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau 2021.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan suatu proses mengemukakan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diteliti. (Kunjojo, 2009:11). Dalam penelitian ini peneliti hanya mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor pendukung antara variabel. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian eksperimen.

Di mana suatu penelitian eksperimen semu tidak menggunakan kelas pembanding.

Di dalam suatu penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *Pre-Eksperimental Designs*. Di dalam penelitian ini bentuk eksperimen yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Terdapat *pretest* (tes awal) sebelum diberi perlakuan, oleh karena itu hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karna dapat membandingkan keadaan hasil sebelum diberi perlakuan. Menurut Sugiyono

(2015:75) desain eksperimen dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2 Desain Penelitian

O₁ X O₂

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu tempat Gym yang ada dikota Lubuklinggau di Sagga Gym Kota Lubuklinggau. Penelitian ini dilaksanakan setelah melaksanakan ujian proposal, selama 4 minggu, dengan frekuensi latihan tiga kali dalam satu minggu yang dilakukan 90 menit per pertemuan. Populasi yang digunakan yaitu 16 Peserta Senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau Tahun 2021 yang berjenis kelamin wanita.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik sampel jenuh karna semua anggota populasidijadikan sampel.

Untuk mengetahui secara rinci peneliti melakukan pengukuran berat badan ideal bagi peserta. Data diambil menggunakan timbangan berat badan dengan satuan kg dan alat pengukur tinggi badan yaitu meteran badan dengan satuan m. dengan rumus berat badan ideal berdasarkan standar WHO :

Tabel 1 Cara Menghitung Berat Badan Ideal

Keterangan :

BMI	STATUS BERAT BADAN
Kurang dari 18.5	Kurus
18.5 – 24.9	Normal (ideal)
25.0 - 29.9	Kelebihan berat badan

30.0 atau lebih	Kegemukan (obesitas)
-----------------	----------------------

Batas ambang untuk kategori yang diperbolehkan untuk menentukan seseorang mengalami kecurusan dan obesitas yaitu $\pm 10\%$ dari berat badan ideal. Apabila berat badan $< 90\%$ dapat dikatakan kecurusan, namun jika berat badan $> 10\%$ sudah dinyatakan kegemukan, dan apabila berat badan $> 20\%$ sudah dinyatakan obesitas. (Thomas, 2008:79).

Untuk memperoleh data yang empiris sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis, maka dilakukan pengambilan data berdasarkan variabel dependen dalam penelitian ini adapun teknik pengambilan data dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber asli (tidak melalui media perantara). Umumnya berupa opini subyek (orang) secara individual. Data yang diambil langsung oleh peneliti pada saat dilaksanakannya aktivitas senam aerobik di Sagga Gym Kota Lubuklinggau.

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara yang diperoleh dari asumsi atau pendapat para ahli mengenai apa yang diteliti dalam penelitian ini yang berupa buku, jurnal, internet dan lain sebagainya.

Adapun instrument yang digunakan untuk mengukur dampak senam aerobik *low impact* terhadap penurunan berat badan peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau yang digunakan peneliti antara lain sebagai berikut :

1) Timbangan Badan

Timbangan badan merupakan Alat ukur berat badan yang sudah digunakan sejak puluhan tahun yang lalu. Timbangan sudah digunakan untuk mengukur massa (berat). Pada saat melakukan penimbangan berat badan menggunakan pakaian seminim mungkin misalnya menggunakan pakaian senam dan tidak boleh menggunakan alas kaki. (Ismaryati, 2008:100).



Gambar 3.1 (Timbangan badan)

2) Alat Pengukur Tinggi Badan

Pengukuran adalah suatu proses pengumpulan data atau informasi secara objektif terhadap sesuatu objek. Tinggi badan dapat diukur menggunakan alat ukur *microtois* dengan ketepatan 1 cm. dan pada saat melakukan pengukuran tinggi badan harus pada tempat yang memiliki permukaan yang datar dan rata, tidak boleh menggunakan alas kaki, berdiri tegak dengan punggung menempel pada dinding, dan dagu diteuk ke dalam sedikit. (Albertus, 2015:11)



Gambar 3.2 (alat ukur tinggi badan)

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal (Sugiyono, 2015:243). Teknik analisis yang dilakukan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Menentukan berat badan rata-rata dan simpangan baku

Dalam menentukan berat badan rata-rata dan simpangan baku pada tes awal dan tes akhir dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

(Sugiyono, 2019:49)

$$S = \sqrt{\frac{\sum(xi-\bar{x})^2}{(n-1)}}$$

(Sugiyono, 2019:57)

2. Uji normalitas data

Uji normalitas digunakan untuk melihat kenormalan data, apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Untuk melakukan uji normalitas digunakan rumus *Chi kuadrat* (X^2),

Selanjutnya membandingkan antara χ^2_{hitung} dengan χ^2_{tabel} dengan derajat kebebasan ($dk = n-1$), dimana n ialah banyaknya kelas interval dan taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$). Dengan ketentuan jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Jika $\chi^2_{hitung} \geq \chi^2_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa data tidak berdistribusi normal. (Sugiyono, 2019:109)

3. Uji hipotesis

Pengujian hipotesis statistika dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

H_0 : Penurunan berat badan peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau setelah diterapkan senam aerobik *low impact* kurang dari 1 kg ($\mu < 1$ kg).

H_a : Penurunan berat badan peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau setelah diterapkan

senam aerobik *low impact* lebih dari atau sama dengan 1 kg ($\mu \geq 1$ kg).

Jika kedua data berdistribusi normal dan hasil dari simpangan baku tidak diketahui, maka uji statistik yang digunakan yaitu Z_{hitung} , dengan rumus sebagai berikut:

$$Z_{hitung} = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

(Sudjana, 2005:226)

Kriteria pengujian hipotesisnya ialah jika $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Jika $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan taraf signifikan yaitu $\alpha = 0,05$ dan $dk = (n-1)$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil penelitian diperoleh data yang relevan dengan tujuan untuk menentukan hipotesisnya. Penyajian data dari hasil penelitian ini dapat berupa tabel, grafik, dan gambar ataupun bagan yang disusun sesuai dengan tahapan pelaksanaan penelitian. Data dalam penelitian ini diperoleh dari satu kelompok yang diberikan perlakuan senam aerobik *low impact*. Kelompok ini sebelumnya telah melakukan tes awal (*pretest*) berupa pengukuran berat badan, tinggi badan dan usia, pengukurannya dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 3 data Pretest pengukuran berat badan dan tinggi badan peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau

No.	Sampel	Berat Badan
1.	S1.	70

2.	S2.	74
3.	S3.	74
4.	S4.	70
5.	S5.	57
6.	S6.	62
7.	S7.	55
8.	S8.	70
9.	S9.	55
10.	S10.	65
11.	S11.	60
12.	S12.	68
13.	S13.	70
14.	S14.	65
15.	S15.	65
16.	S16.	60
Jumlah	16	1040
Rata-rata	65	
Simpangan baku	6,3	
Berat minimum	55	
Berat maximum	74	

Berdasarkan hasil pretest ditemukan bahwa berat badan tertinggi yaitu 74 kg dan berat badan terendah yaitu 55 kg, dengan kategori berdasarkan BMI dengan kategori berat badan berlebih sebanyak 15 peserta dan 1 peserta dengan kategori obesitas. Berdasarkan hasil yang ditemukan dilapangan bahwa penyebab berat badan berlebih yang dialami peserta ada beberapa faktor diantaranya kurangnya aktivitas gerak yang mengeluarkan keringat, pola makan yang berlebihan dan pola hidup yang kurang teratur. Stress yang berlebihan, penggunaan kb Sehingga membuat hilangnya kepercayaan diri baik dalam berpenampilan dan dapat menimbulkan penyakit dan lain sebagainya.

Setelah diambil data awal (*pretest*) selanjutnya diambil data berupa

tes akhir (*posttest*). Data *posttes* diambil setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa senam aerobik *low impact* dengan intensitas sedang selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu, hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4 Data *Posttest* pengukuran berat badan dan tinggi badan peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau

No.	Sampel	Berat Badan
1.	S1.	68
2.	S2.	72
3.	S3.	72
4.	S4.	69
5.	S5.	55
6.	S6.	60
7.	S7.	53
8.	S8.	68
9.	S9.	49
10.	S10.	63
11.	S11.	58
12.	S12.	66
13.	S13.	68
14.	S14.	62
15.	S15.	63
16.	S16.	57
Jumlah	16	1003
Rata-rata	62,69	
Simpangan baku	6,89	
Berat minimum	49	
Berat maximum	72	

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh data peserta dengan kategori kelebihan berat sebanyak 11 orang peserta, kategori obesitas 1 orang peserta, dan kategori ideal 4 orang peserta makadari itudapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan berat badan pada masing-masing peserta, yang disebabkan oleh beberapa faktor

diantaranya yaitu dengan mengatur pola hidup yang lebih sehat seperti menjaga pola makan, mengkonsumsi air yang cukup, banyak mengkonsumsi buah dan sayur, serta diimbangi dengan melakukan aktivitas olahraga, salah satunya melakukan kegiatan senam aerobik. Upaya tersebut memperoleh hasil berat badan rata-rata keseluruhan pada saat melakukan *pretest* sebesar 65, simpangan baku yaitu 6.3 dengan berat badan tertinggi sebesar 74 kg dan berat badan terendah sebesar 55 kg dan hasil akhir diperoleh berat badan rata-rata sebesar 62.69, simpangan baku yaitu 6.89 dengan berat badan tertinggi 72 dan berat badan terendah sebesar 49 kg. Dengan demikian berdasarkan hasil yang diperoleh secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa hasil akhir peserta dalam mengikuti senam aerobik *low impact* dapat menurunkan berat badan.

1. Pengujian Hipotesis

Karena simpangan baku populasi diketahui maka untuk melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan rumus uji-z yang dikemukakan oleh (Sudjana, 2005: 226)

Untuk mengetahui kesimpulan data hasil *posttest*, maka dilakukan pengujian hipotesis secara statistik. Adapun hipotesis statistik yang diujikan ialah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok data hasil ini berdistribusi normal atau tidak. Maka dapat digunakan uji normalitas data, dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Berdasarkan analisis di atas maka rekapitulasi hasil uji normalitas dapat dilihat dari tabel 4.3.

Tabel 5

Hasil Uji Normalitas Data

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, maka menunjukkan bahwa nilai χ^2_{hitung} data *pretest* dan *posttest* lebih kecil dari pada nilai χ^2_{tabel} . Pengujian normalitas dengan menggunakan uji kecocokan χ^2 (*chi-kuadrat*) dapat disimpulkan bahwa *pretest* dan *posttest* menunjukkan data berdistribusi normal pada taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) karena $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui efektif tidaknya penerapan senam aerobik *low impact* terhadap peserta senam Sagga Gym Kota

Tes	χ^2_{hitung}	Dk (n-1)	χ^2_{tabel}	Kesimpulan
Tes Akhir (Posttest)	0,908	4	9,488	Normal

Lubuklinggau. Karena data berdistribusi normal dan simpangan baku populasi diketahui, maka untuk menguji hipotesis menggunakan rumus uji-z. Hasil perhitungan data dapat dilihat pada tabel 4.4:

Tabel 6
Hasil Uji Hipotesis

Zhitung	Dk	Ztabel	Kesimpulan
0,761	4	1,64	$Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$

			H ₀ diterima dan H _a ditolak
--	--	--	----------------------------------------------------

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, menunjukkan hasil analisis uji-z, diketahui bahwa nilai $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$, dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$, karena $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$ yaitu $Z_{hitung} = 0,761$ dan $Z_{tabel} = 1,64$, maka H₀ diterima dan H_a ditolak. Artinya nilai rata-rata hasil penurunan berat badan peserta senam Sagga gym Kota Lubuklinggau setelah diterapkan senam aerobik *low impact* selama 12 kali penerapan dengan frekuensi 3 kali seminggu secara signifikan mengalami penurunan berat badan.

2. PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di Sagga Gym Kota Lubuklinggau dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan berat badan pada peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau setelah diterapkan senam aerobik *low impact*. Untuk mengetahui penyebab terjadinya kelebihan berat badan pada peserta peneliti mencari informasi tentang apa saja penyebab peserta mengalami kelebihan berat badan. Sebagian peserta mengatakan bahwa pertambahan berat badan yang mereka alami kebanyakan berasal dari pola hidup mereka sendiri. Sehingga membuat mereka termotivasi untuk mengubah pola hidup mereka sebelumnya yang kurang terstruktur menjadi lebih baik lagi, maraknya penyakit diabetes yang disebabkan oleh faktor makanan yang berlebihan dan penyakit keturunan membuat peserta berpikir bahwa salah satu upaya untuk membantu mereka menurunkan berat

badan yaitu dengan mengikuti latihan aerobik di Sagga Gym Kota Lubuklinggau, selain dapat menjaga kesehatan peserta berpikir dengan mengikuti latihan senam aerobik di Sagga Gym Kota Lubuklinggau dapat menghilangkan stress, dengan bertemu teman-teman dan melakukan latihan aerobik bersama membuat peserta merasa bersemangat untuk berolahraga.

Sebelum proses kegiatan dimulai peneliti memberikan *pretest* untuk mengetahui berat badan awal peserta. Pada tahap awal (*pretest*) ini diperoleh berat badan peserta yang berjumlah 16 orang dengan berat badan tertinggi 74 kg dan berat badan terendah 55 kg. yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya aktivitas gerak yang mengeluarkan keringat, pola makan yang berlebihan dan pola hidup yang kurang teratur, stress yang berlebihan, penggunaan KB sehingga membuat hilangnya kepercayaan diri baik dalam berpenampilan, dan dapat menimbulkan penyakit. Kemudian diberikan perlakuan dengan penerapan senam aerobik *low impact* sebanyak 12 kali pertemuan yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu.

Penelitian ini dimulai dengan mempersiapkan instrumen yang akan digunakan untuk memperoleh data berat badan dengan menggunakan timbangan berat badan dengan satuan kg dan alat ukur tinggi badan dengan satuan meter. Setelah dilakukan penerapan sebanyak 3 kali penerapan belum terjadi penurunan berat badan, kemudian setelah dilakukan latihan sebanyak 6 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu mulai ada penurunan namun masih sangat sedikit penurunan yang dialami peserta, kemudian sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh peneliti yaitu dilakukan peningkatan set sebanyak 2 kali peningkatan dalam

latihan yang diterapkan pada latihan ke-7 sampai latihan ke-12 dengan frekuensi yang sama yaitu 3 kali dalam seminggu. Sebelum melaksanakan latihan, kegiatan latihan dibagi menjadi 3 bagian yang pertama bagian pemanasan, pada bagian ini dilakukan selama 5 menit, bagian ini wajib dilakukan untuk menghindari terjadinya cedera pada saat melakukan latihan senam aerobik yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, menaikkan denyut jantung, mempersiapkan otot-otot dan persendian untuk melakukan aktivitas yang berat. Gerakan yang dilakukan salah satunya yaitu gerakan berjalan di tempat melangkah dari sisi kiri ke kanan atau sebaliknya, kemudian melangkah ke depan, ke belakang dengan menggerakkan lengan pada tingkat pinggang atau lebih tinggi. Sampai tubuh terasa siap melakukan aktivitas latihan senam aerobik

Bagian kedua, inti senam aerobik *low impact*. Kegiatan ini dilakukan selama 30 menit untuk pertemuan pertama sampai pertemuan keenam. kemudian untuk pertemuan ke-7 sampai pertemuan ke-12 dilakukan selama 60 menit. Proses senam aerobik *low impact* adalah senam yang dilakukan dengan intensitas sedang dengan iringan music yang membangkitkan semangat dengan posisi kaki tetap menyentuh lantai. Gerakan yang dilakukan salah satunya gerakan ke kiri, ke kanan, ke depan, ke belakang dengan berbagai variasi gerak yang diikuti oleh ayunan tangan sehingga menciptakan gerakan yang membuat seluruh tubuh bergerak. Peningkatan set dilakukan demi untuk memaksimalkan hasil penurunan berat badan peserta.

Bagian ketiga pendinginan, bagian ini dilakukan selama 5 menit yang

bertujuan untuk melemaskan atau merileksasikan otot tubuh setelah melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas gerakan yang semakin menurun guna menurunkan denyut jantung dan melemaskan secara bertahap, sehingga dapat membantu peserta untuk mengurangi kelelahan pada otot tubuh setelah melakukan aktivitas latihan senam aerobik *low impact*.

Pada saat proses latihan peneliti juga menilai keseriusan dan kegigihan peserta untuk memperoleh berat badan yang ideal yang dilihat diantaranya mulai dari aktivitas gerak peserta dalam mengikuti gerakan senam aerobik, mengatur pola makan dengan mengurangi konsumsi karbohidrat yang berlebih, mengurangi konsumsi minuman bersoda, memperbanyak konsumsi air mineral, makan buah dan sayur serta mengikuti senam aerobik secara serius dan terjadwal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan berat badan pada peserta senam Saga Gym Kota Lubuklinggau setelah dilakukan penerapan senam aerobik *low impact*. Sesuai dengan hipotesis yang telah ditetapkan peneliti sebelum melakukan penelitian. Sehingga memperoleh hasil rata-rata *pretest* yaitu 65 dan rata-rata *posttest* yaitu 62,69 sehingga memperoleh hasil, sehingga memperoleh hasil uji $Z_{hitung} = 0,761 \leq Z_{tabel} = 1,64$ berdasarkan hipotesis penelitian bahwa senam aerobik *low impact* dapat menurunkan berat badan peserta senam Saga Gym Kota Lubuklinggau.

Sesuai dengan hipotesis penelitian bahwa terjadi penurunan berat badan pada masing-masing peserta lebih dari 1 kg. sebelum dilakukan penerapan senam aerobik peserta mengalami berat badan

yang mereka miliki karena mempengaruhi penampilan dan kesehatan mereka, namun setelah dilakukan penerapan senam aerobik rata-rata awal dan rata-rata akhir, terjadi penurunan berat badan sebesar 2,31 kg, sehingga dapat dikatakan bahwa latihan senam aerobik efektif untuk menurunkan berat badan.

Pada tes awal berat badan tertinggi 74 kg dan berat badan terendah 55 kg yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pola makan yang berlebihan, kurangnya keringat yang dikeluarkan akibat dari aktivitas keseharian yang pasif, sering mengonsumsi minuman bersoda, dan kurang mengonsumsi air mineral. Kemudian dengan diterapkannya senam aerobik *low impact* sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dan dengan intensitas latihan sedang sesuai dengan program latihan yang telah dibuat. Maka terjadi penurunan berat badan pada peserta dengan berat badan tertinggi 72 kg dan berat badan terendah 49 kg. Hasil maksimal yang diperoleh peserta dalam menurunkan berat badan tidak hanya melalui latihan aerobik saja tetapi diimbangi dengan faktor lainnya seperti pola hidup sehat, mengurangi stress, menghindari makan berlebihan.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan berat badan peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau tahun 2021, diperoleh nilai rata-rata akhir penurunan berat badan peserta sebesar 62,69 dengan simpangan baku 6,89. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa

$Z_{hitung} = 0,761 \leq Z_{tabel} = 1,64$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 4$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diterapkan senam aerobik *low impact* peserta senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau mengalami penurunan berat badan secara signifikan oleh karena itu kegiatan senam aerobik dapat dikatakan efektif dalam menurunkan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- RISKESDAS. (2007). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan, Republik Indonesia.
- Albertus, Muhammad. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- <https://profesordiet.com/beratbadanidea/>
- <https://ivesort.com/fashion-pakaian-senam-muslim-terbaru/>
- Irianto, Djoko, Pekik. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kuntjojo. (2009). *Metodologi Penelitian*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI.
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*: Bandung. Alfabeta. CV.
- Trisnawan Adi. (2010). *Senam Aerobik*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. CV.
- Harsono. (2020). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung.

- Sin, Tjung, Hauw.(2020). *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih*. Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Roesdiyanto.& Budiwanto.S. (2008).*Dasar- Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Malang: laboratorium ilmu keolahraagaan universitas negeri malang.
- Emral.(2017). *Pengantar teori dan metodelogi pelatihan fisik*. Depok:Kencana
- Hasyim,& Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makasar.
- Bafirman, HB, & Wahyuri, A.S (2019).*Pembentukan kondisi Fisik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Pomantahu, Aisah. R. (2015).*Senam Aerobik Mosesahi Untuk Kesehatan Paru*. Gorontalo: Ideal Publishing.
- Darsi, Helvi. (2018). Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Peningkatan VO2MAX,*Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 44.
- Yunus, Moch. (2016). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Indeks Massa Tubuh Dan Kadar HDL Pada Remaja Putri Dengan Berat Badan Berlebih (Overweight). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 15(2).
- Ismaryati.(2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana.(2005). *Metode Statistik*. Bndung: Tarsito