

**PENURUNAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PESERTA SENAM SETELAH
LATIHAN AEROBIK *MULTI IMPACT***

Wiyonna Gusvominesia¹, Wilda Welis².

Universitas Negeri Padang

Abstract :

The problem in this research is that there are still many overweight women and high percentage of body fat from members of the Aerobic Gymnastics Studio D'ladies in Padang City. This study aims to determine the effect of multi impact aerobic exercise on the percentage of body fat from the members of Aerobic Gymnastics Studio D'ladies Padang. This type of research is experimental research. This research was conducted on October until November 2018 at Aerobic Gymnastics Studio D'ladies Padang. The population of this research is the members of Gymnastics D'ladies Padang which amount to 20 data members. This sampling technique is in total sampling. The data analysis technique is using t test. The results of analysis showed that there was an effect of aerobic exercise on the body fat percentage for the participants of Gymnastics D'ladies Studio in Padang where $t_{count} > t_{table}$ ($13.83 > 1.725$)

Key word : Status of body fat, aerobic gymnastics

Keyword :Body Fat Status, Aerobic Gymnastics

Abstrak :

Masalah penelitian ini adalah masih banyak ibu-ibu yang kegemukan dan tingginya persentase lemak tubuh pada anggota Sanggar Senam *D'ladies* Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik *multi impact* terhadap persentase lemak tubuh pada Anggota Sanggar Senam *D'ladies* Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimental. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober sampai November 2018 di Sanggar Senam *d'Ladies* Kota Padang. Populasi penelitian ini adalah Anggota Sanggar Senam *d'Ladies* Kota Padang yang berjumlah 20 orang data member. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap persentase lemak tubuh peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.83 > 1.725$)

Kata Kunci :Persentase Lemak Tubuh, Senam Aerobik *Multi Impact*

PENDAHULUAN

Obesitas atau kegemukan merupakan masalah yang muncul pada beberapa dekade terakhir ini. Obesitas terjadi karena ketidak seimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan energi keluar yang digunakan. Bisa dikatakan orang yang obesitas jumlah energi dari makanan yang dimakan lebih banyak dari jumlah aktivitas tubuh yang membakar energi dari makanan tersebut.



Pada umumnya masyarakat saat ini sudah memahami betapa pentingnya menjaga dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Oleh karena itu dijelaskan pula dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa:“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah sedemikian maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati ibu- ibu dan remaja putri baik di kota besar maupun di kota kecil- kecil. 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 aerobik *multi impact* bisa mempengaruhi persentase lemak tubuh. Melakukan latihan olahraga yang teratur dan terukur, seseorang dapat memiliki berat badan yang ideal, serta dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Banyak olahraga yang dapat dilakukan salah satunya dengan senam aerobik.

Senam aerobik adalah kegiatan latihan aerobik yang diberikan dalam bentuk gerakan-gerakan senam. Hal serupa juga dijelaskan oleh Jonni (2010:4) mengungkapkan bahwa senam aerobik adalah latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil memperbaiki kekencangan otot yang dipimpin oleh pelatih berpengalaman secara bersama-sama dengan diiringi musik yang sesuai dengan irama gerakan untuk anggota tubuh yang bergerak.

Menurut Jonni (2011: 17) Manfaat dan keuntungan senam aerobik yaitu: “1) kerja jantung lebih efisien dan menjadi terlatih, sehingga jantung tidak cepat lelah, 2) Pembuluh darah akan semakin lebih besar, sehingga darah akan lebih lancar dibandingkan dengan orang yang tidak terlatih, 3) Mencegah terjadinya pengumpalan darah, 4) Jantung akan dapat memompakan darah lebih banyak dan berdenyut lebih lambat, 5) Paru- paru akan bertambah kapasitas pernafasannya, 6) Berkurangnya resiko gangguan pada jantung, 7) Tekanan darah yang sebelumnya tinggi akan menurun secara teratur, 8) Terjadi



penurunan kadar lemak yang membahayakan didalam darah, dan terjadinya kadar lemak yang baik sehingga bermanfaat dalam tubuh.”

Dengan adanya latihan senam aerobik, diharapkan dapat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, peredaran darah yang baik, serta dapat mengurangi lemak tubuh yang berujung pada penurunan berat badan. Senam aerobik *multi impact* merupakan salah satu jenis senam aerobik yang dilakukan di sanggar-sanggar senam. Senam aerobik *multi impact* tersebut banyak digemari masyarakat. Hal itu disebabkan gerakan-gerakannya dinamis dan bervariasi sehingga tidak mudah menimbulkan kebosanan serta diiringi oleh musik yang disenangi oleh pesertanya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 April 2018 Instruktur senam *D'Ladies* Kota Padang mengungkapkan bahwa orang yang mengalami kegemukan atau obesitas akan diberikan perlakuan dengan program latihan senam aerobik *multi impact*, sebagai mana yang diketahui bahwa pengertian senam aerobik *multi impact* yaitu gabungan dari senam aerobik *low impact* dan senam aerobik *high impact*. Karena anggota member senam aerobik 20 orang ini memiliki persentasi lemak tubuh dalam katagori obesitas. Maka akan diberikan perlakuan dengan program latihan senam aerobik *multi impact* apabila anggota sanggar senam aerobik serius dan fokus dalam mengikuti program ini maka akan terjadi penurunan pada kadar lemak tubuh nya, dan sebaliknya apabila anggota sanggar senam aerobik ini tidak serius dalam program ini maka akan lambat dalam proses dalam penurunan lemak tubuh.

Menurut Permana (2014) mengungkapkan berat badan yang berlebihan karena kegemukan, mengakibatkan penurunan fungsi gerak mereka, membuat gerakan menjadi lamban, sampai-sampai mereka malas untuk memindahkan berat badannya sendiri. Itu dikarenakan simpanan lemak didalam tubuh tidak tetap, meskipun kadang-kadang nampak begitu keras pada orang gemuk. Lemak masuk keluar kedalam aliran darah, sebab cadangan lemak dibakar dan dibuat timbunan yang baru lagi. Semakin banyak lemak yang membungkus badan, makin banyak pula lemak yang ada didalam aliran darah. Oleh karena itu, pengobatan yang paling baik adalah menurunkan berat badan, dengan jalan olahraga dan pengaturan pola makan (Nurul H,2006:10).

Keuntungan melakukan latihan olahraga pada program penurunan berat adalah mengurangi lemak tetapi membentuk jaringan otot (Sadoso Sumardjono,



1989: 70 dalam Nurul H,2006:10). Senam aerobik dengan intensitas cepat dapat membakar lebih kurang 100 kalori pada orang yang bertubuh normal. Latihan senam *aerobic class* dan *body language* merupakan jenis olahraga yang dapat menurunkan lemak didalam tubuh. *Aerobic class* adalah keseluruhan bagian aerobik yang dilaksanakan dalam setiap kali latihan yang meliputi pemanasan, senam aerobik yang berisi gerakan ringan dan peregangan. *Body language* merupakan senam yang membentuk keindahan tubuh, kebugaran dan kesegaran jasmani yang sangat efektif untuk menurunkan berat badan. Gerakannya menggunakan kontraksi otot-otot perut, pinggul, dan dikhususkan untuk menguatkan otot-otot bagian kewanitaan (Astuti,2007:21).

Dari data statistik, wanita yang tak pernah berolahraga pada umur 30-an, lemaknya lebih kurang 33%, dan pada umur 60 tahun lemaknya menjadi 42%. Dengan bertambahnya lemak, maka payudara juga akan menurun, pinggulnya menjadi lebih tebal, pinggangnya menjadi lebih besar, juga paha, serta pantatnya menjadi bertambah besar, tetapi lemak yang berlebihan tadi tetap bertambah, meski pun pada umur tua, dapat diusahakan pengurangannya dengan pengaturan makanan dan berlatih olahraga. Keuntungan melakukan latihan-latihan olahraga pada program penurunan berat badan tubuh adalah dapat mengurangi lemak tetapi juga dapat membentuk jaringan otot. Masyarakat menilai bahwa olahraga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari dan masyarakat juga menganggap bahwa dengan kegiatan olahraga, tubuh menjadi sehat, aktivitas sehari-hari menjadi lebih semangat.

Dewasa ini telah banyak berdiri sanggar-sanggar senam dan fitness serta klub kebugaran. Berdasarkan observasi penulis pada Sanggar Senam *d'Ladies* Kota Padang, pengelola sanggar senam, instruktur senam mengatakan bahwa anggota yang mengikuti latihan senam aerobik *multi impact* sebagian besar ingin menurunkan dan membakar kadar lemak yang ada ditubuh, pola makan yang tinggi seperti mengkonsumsi makanan dengan porsi besar yang melebihi dari kebutuhan, mengkonsumsi makanan yang tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (*Soft drink*) merupakan salah satu resiko terjadinya kegemukan dan obesitas, dan selebihnya ingin menghilangkan perasaan jenuh dari rutinitas sehari-hari, untuk mengatasi kegemukan maka perlu dilakukan aktifitas fisik merupakan suatu



pergerakan tubuh, dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO,2011) seperti: senam aerobik yang dilakukan selama 60 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dalam intensitas 15 menit pemanasan, 25 menit inti 1, 15 menit inti 2, dan 5 menit pendinginan jogging yang dilakukan 2 kali dalam seminggu serta menambah pergaulan.

Namun permasalahannya masih banyak anggota yang mengikuti latihan senam aerobik *multi impact* belum mengetahui akibat dari hasil latihan senam aerobik *multi impact* tersebut. Hal di atas diduga karena jenis latihan yang belum sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, program latihan yang belum mengacu pada latihan aerobik, diet yang tidak terkontrol, mengabaikan pentingnya pemeriksaan kesehatan. Terhadap permasalahan di atas mungkin juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: keturunan, umur, tinggi dan berat badan, lemak, volume latihan, serta kurangnya motivasi latihan. Berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan secara ilmiah. Untuk itu peneliti bertujuan melakukan penelitian yang terkait dengan masalah yang telah disebutkan sebelumnya sehingga dapat melahirkan salah satu solusi dalam masalah yang dihadapi.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Penelitian ini dilaksanakan di Sanggar Senam *d'Ladies* Kota Padang. Populasi penelitian ini adalah Anggota Sanggar Senam *d'Ladies* Kota Padang yang berjumlah 20 orang data member. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang Sebelum dan Sesudah Latihan Senam Aerobik

Berdasarkan data penelitian untuk Karakteristik Peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang diperoleh nilai rata-rata nilai rata-rata umur peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang adalah 31.8 dengan standar deviasi ± 10.02 . Rata - rata tinggi adalah 157.3 dengan standar deviasi ± 7.23 . Nilai rata-rata



berat badan sebelum latihan senam aerobik adalah 66.8 dengan standar deviasi ± 9.13 dan sesudah latihan senam aerobik adalah 63.55 dengan standar deviasi ± 9.19 .

2. Distribusi Rata-Rata Persentase Lemak Tubuh Peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang Sebelum dan Sesudah Latihan Senam Aerobik

Berdasarkan data penelitian nilai rata-rata persentase lemak tubuh peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang sebelum latihan senam aerobik adalah 34.995 dengan standar deviasi ± 2.971 , nilai minimum 30.20 dan nilai maksimum 41.20. Nilai rata-rata sesudah latihan senam aerobik adalah 33.430 dengan standar deviasi ± 3.220 , nilai minimum 27.80 dan nilai maksimum 39.60.

B. Uji Persyaratan Analisis

Tabel 1. Uji Normalitas

No	Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Distribusi
	Sebelum	0,139	0,190	Normal
	Sesudah	0,155	0,190	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel kedua test penelitian datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Persentase Lemak Tubuh Peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang

Tabel 2. Uji T Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Persentase Lemak Tubuh Peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang

Variabel	Pengukuran	t hit	t tab	N	Ket
Persentase Lemak Tubuh	Sebelum	13.83	1.725	20	ig
	Sesudah				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai t hitung =13.83sedangkan t tabel sebesar1.725 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 19$ Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (13.83 >1.725). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap persentase lemak tubuh peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang.

Kesimpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang latihan pengaruh latihan senam aerobik terhadap persentase lemak tubuh peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap persentase lemak tubuh peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ (13.83 >1.725).

Disarankan kepada Anggota Sanggar *d'Ladies* Kota Padang agar:

1. Melakukan latihan senam aerobik secara teratur dan tersistematis untuk dapat meningkatkan persentase lemak tubuh menjadi lebih baik.
2. Disarankan kepada para instruktur senam untuk mempertimbangkan dalam membuat dan menerapkan jenis dan program latihan sesuai dengan tujuan anggota senam.
3. Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah raga.
4. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan persentase lemak tubuh menjadi lebih baik.

Daftar Rujukan

Andriani dan bambang wirjadmadi. 2012. Pengantar gizi masyarakat. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri

Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Jurnal ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 16 No. 1 Tahun 2016

Bafirman dan Apri Agus. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media

Beck E Mary. 2000. Ilmu Gizi dan Diet. Jogjakarta: Yayasan Esentia Medica (YEM)

Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press



- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Jonni. 2010. *Senam Aerobik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Jonni. 2011. *Senam Aerobik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Martono, nanang. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada
- Setiawan muhamamad arif. 2017. Perbandingan pengaruh antara senam Aerobik Low Impact dengan Jogging Terhadap Persentase Lemak Tubuh. Jawa barat: jurnal pendidikan vasika, ISSN 2528-6978 Vol. 5 No. 1 Tahun 2017
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Syafrizar dan WildaWelis. 2009. *Gizi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Wineka Media
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang