

# Yulvi Ktistanti \_Pengaruh Senam Aerobik Hight Impact Terhadap Overweight (Kegemukan) Pada Anggota Senam Di Sanggar Senam Marion Kota Kediri

*by Turnitin 5*

---

**Submission date:** 09-Jan-2024 12:32PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2268248790

**File name:** Skripsi\_1-5\_Yulpiii.docx (439.4K)

**Word count:** 6624

**Character count:** 40278



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Serangkaian gerakan yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang bertujuan untuk mempertahankan gerak<sup>16</sup> (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) dikenal sebagai olahraga. Setiap orang harus berolahraga. Olahraga meningkatkan kesadaran akan hidup sehat. Dengan berbagai macam program latihan yang ditawarkan, pusat kebugaran dapat menunjukkan hal ini. Penurunan berat badan adalah program latihan yang paling diminati kaum wanita. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa berat badan adalah komponen yang membuat tubuh menjadi tidak ideal dan menyebabkan berbagai penyakit (Kurniawati et al., 2017).

Serangkaian gerakan yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang bertujuan untuk mempertahankan gerak<sup>16</sup> (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) dikenal sebagai olahraga. Setiap orang harus berolahraga. Olahraga meningkatkan kesadaran akan hidup sehat. Dengan berbagai macam program latihan yang ditawarkan, pusat kebugaran dapat menunjukkan hal ini. Penurunan berat badan adalah program latihan yang paling diminati kaum wanita. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa berat badan adalah komponen yang membuat tubuh menjadi tidak ideal dan menyebabkan berbagai penyakit (Kurniawati et al., 2017).

Saat ini ada 1,6 miliar orang overweight di seluruh dunia, dan diperkirakan 2,3 miliar orang dewasa akan overweight pada tahun 2015, dengan 700 juta di antaranya akan obesitas. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007, obesitas umum di Indonesia adalah 10,3% dari orang berusia lebih dari 15 tahun, dengan prevalensi 13,9% pada laki-laki dan 23,8% pada perempuan.

Data ini menunjukkan bahwa obesitas dan obesitas telah menjadi masalah besar di Indonesia dan perlu penanganan serius. Ini termasuk penyakit non-infeksi, berat badan yang terkait dengan diabetes mellitus (DM), hiperkolesterolemia, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular yang lebih berbahaya, seperti serangan jantung dan stroke. Seseorang yang gemuk memiliki tubuh yang tidak proporsional, yang seringkali menjadi gangguan bagi banyak orang karena dapat mengurangi kesempurnaan tampilan. Jika Anda memiliki tubuh yang tidak sempurna, seperti perut buncit, Anda mungkin merasa kurang percaya diri, terutama bagi wanita. (Budiyono, 2015). Serangan aerobik yang kuat adalah salah satu jenis latihan atau terapi fisik yang direkomendasikan untuk menurunkan lingkar perut (Rifki et al., 2020).

Dengan irama tubuh yang cepat diiringi gerakan dinamis dari tubuh, senam aerobic high impact selama 50 menit tiga kali seminggu memiliki manfaat untuk mengontrol tekanan darah dan lemak darah. (RAMADHANI, 2019) menyatakan bahwa senam aerobik dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru atau daya tahan kardiorespirasi, yang keduanya merupakan tanda penurunan jumlah lemak tubuh, sehingga dapat menurunkan kadar lemak tubuh. Senaman aerobik

yang kuat ini dapat mengubah tubuh Anda secara signifikan dengan musik dan berbagai gerakan yang berbeda. Melakukan senam ini akan menyebabkan pembakaran lemak dan pertumbuhan otot, yang berarti Anda akan memiliki proporsi otot yang lebih besar.

Ini karena volume otot lebih besar daripada volume lemak. Sanggar senam Marion adalah pusat kebugaran khusus wanita yang menawarkan berbagai program latihan seperti fitness, senam aerobik, yoga, body language, zumba, dan tarian perut. Kelas senam aerobik dan zumba adalah yang paling diminati karena mereka memiliki instruktur yang sudah berpengalaman dan 40 responden setiap hari. Berbagai gerakan senam aerobik ditawarkan di Sanggar Senam Marion. Gerakan aerobik melibatkan gerakan anggota tubuh secara aktif.

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa beberapa wanita mengikuti kelas senam aerobik karena mereka ingin menjadi lebih sehat, dan beberapa di antaranya ingin menurunkan berat badan, yang berarti mengurangi perut buncit. Dari latar belakang<sup>19</sup> di atas, penulis tertarik untuk meneliti topik "**Pengaruh Latihan Senam Aerobik Higt Impact Terhadap Overweight (Kegemukan) Pada Anggota Senam Di Sanggar Marion Kota Kediri**".

## **B. Identifikasi Masalah**

Apakah ada hubungan antara senam aerobik dengan tingkat pengaruh tinggi dan penurunan berat badan pada peserta wanita yang mengikuti kelas Marion Exercise Center??

### **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah tentang hubungan senam *aerobic high impact* untuk membantu menurunkan berat badan berlebih atau *overweight*

### **D. Rumusan Masalah**

“Apakah senam *aerobic high impact* dapat berpengaruh untuk menurunkan berat badan berlebih?

### **E. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk menentukan pengaruh antara senam aerobik dengan intensitas tinggi terhadap penurunan lingkar perut.

#### 2. Tujuan Khusus

Mengidentifikasi hubungan antara konsumsi makanan yang kuat sebelum dan sesudah senam aerobik dengan penurunan lingkar perut.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Mengembangkan pengetahuan penulis tentang korelasi antara senam aerobik dengan efek besar dan penurunan lingkaran perut.

2. Bagi Institusi

sebagai referensi untuk peneliti yang akan menyelidiki hal yang sama lebih lanjut.

3. Bagi Masyarakat

Untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat tentang hubungan antara senam aerobik yang efektif dan penurunan lingkaran perut.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Berat Badan

###### a. Definisi Berat Badan

Berat badan berlebih adalah istilah yang mengacu pada berat badan berlebih, yang merupakan keadaan di mana berat badan seseorang lebih besar dari normal, tetapi tidak masuk dalam kategori obesitas (kelebihan berat badan). Berat badan berlebih dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk konsumsi makanan yang berlebihan, aktivitas fisik yang kurang, dan kerentangan gen. (Amir et al., 2022).

Indeks Masa Tubuh (IMT) seseorang dianggap gemuk jika IMT berada di atas 25 kg/m<sup>2</sup>, dan distribusi lemak dihitung melalui rasio pinggang-perut<sup>1</sup> (Kementrian Republik Indonesia, 2012). Berlebihan berat badan meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan. (Nursalam et al., 2022).

Kelebihan berat badan terkait dengan berbagai masalah kesehatan, termasuk kerusakan pada rangka, seperti ketidaknyamanan yang terutama terjadi pada lutut, tumit, kaki, dan punggung. Selain itu, ada korelasi antara kelebihan berat badan dan risiko<sup>1</sup> kanker rahim dan payudara pada wanita lanjut usia, serta kanker prostat pada laki-laki.

## 2. Dampak <sup>1</sup> Berat Badan Berlebihan

*Overheight* dapat menyebabkan gangguan metabolisme atau gangguan metabolisme, yang dapat meningkatkan risiko kesehatan untuk beberapa kondisi berikut :

### a. Serangan Jantung

Penumpukan lemak menyempit pembuluh darah dan mengurangi <sup>1</sup> aliran darah ke jantung, yang menyebabkan nyeri dada (angina) atau serangan jantung. Orang yang memiliki perut buncit mengalami penumpukan lemak sepuluh kali lebih sering daripada orang dengan obesitas sentral.

### b. Diabetes tipe 2

Kadar lemak darah yang tinggi mengganggu pankreas <sup>1</sup> penderita diabetes tipe 2, karena pankreas yang menghasilkan insulin tidak dapat berfungsi dengan baik untuk membantu sel-sel tubuh menyerap glukosa. Asam lemak bebas meningkatkan risiko diabetes tipe 2 karena <sup>1</sup> insulin menjadi kurang efektif dalam mengontrol gula darah.

### c. Hipertensi

Hipertensi secara langsung dan tidak langsung juga dapat disebabkan oleh berat badan berlebih. Mediator-mediator seperti hormon, sitokinin, adipokin, dll dapat <sup>13</sup> secara tidak langsung mengaktifkan sistem saraf simpatik dan Renin Angiotension Aldosteron System (RAAS). Hormon aldosteron adalah salah satunya, yang terkait erat dengan retensi air dan natrium, yang menyebabkan peningkatan volume darah.

d. Sleep Apnea dan Masalah pernafasan

Karena penimbunan lemak pada dinding dada dan di bawah diafragma menekan paru-paru, orang yang memiliki perut buncit atau obesitas sentral dapat mengalami masalah pernafasan. Saat tidur, gangguan pernafasan ini dapat terjadi, menghentikan pernafasan untuk sementara. Namanya apnea tidur obstruktif. (Fatiregun, et al. 2009)

e. Stroke

Penyebab utama stroke adalah aterosklerosis, atau penyempitan pembuluh darah yang dapat menyebabkan pembekuan darah; faktor risiko sekunder lainnya termasuk tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, merokok, dan kurang olahraga. (Kurniawati et al., 2017).

## **B. Lingkar Perut**

### **1. Definisi Lingkar Perut**

Garis horizontal yang tersempit di sekitar perut yang diukur menggunakan pita tubuh untuk mengukur lingkaran tubuh dan dihitung dalam satuan. Menurut (Gustiyana, 2017), masalah kesehatan seperti lingkar perut berlebih adalah hasil dari pola hidup masyarakat yang tidak sehat, seperti makan berlebihan lemak tanpa berolahraga.

Adanya lemak di perut adalah penyebab kelebihan lingkar perut. Jaringan lemak adalah salah satu organ terbesar dalam tubuh. Jaringan lemak adalah jenis jaringan ikat khusus yang terutama terdiri dari sel lemak (adipose). Sel-sel ini

terletak satu persatu atau dalam kelompok kecil di dalam jaringan ikat itu sendiri, yang kemudian membentuk jaringan lemak yang tersebar di seluruh tubuh. Selain itu, lingkaran perut dapat menunjukkan masalah obesitas, khususnya obesitas sentral, atau kegemukan.

<sup>1</sup> Lemak visceral adalah lemak yang terdapat di dalam rongga perut dan menempel pada organ penting. Anda dapat mengetahui apakah ada penumpukan lemak visceral dengan mengukur lingkaran perut. (Effendi, 2016) mengatakan bahwa perut buncit adalah hasil dari kelebihan lemak di daerah perut (*intraabdominal fat*). Obesitas sentral adalah kondisi di mana <sup>1</sup> kelebihan lemak terpusat di daerah perut.

Dua jenis lemak yang menyebabkan perut buncit atau lingkaran perut yang berlebihan adalah lemak subkutan, juga dikenal sebagai lemak subkutan, yang disimpan oleh tubuh di bawah kulit. Jenis lemak visceral, juga dikenal sebagai lemak visceral, disimpan oleh tubuh di rongga perut yang mengelilingi organ dalam perut. Kedua jenis lemak ini dianggap lebih berbahaya daripada lemak subkutan, yang disimpan di bawah kulit (Gustiyana, 2017).

## <sup>1</sup> 2. Faktor yang mempengaruhi Lingkaran Perut

Salah satu faktor yang memengaruhi ukuran lingkaran perut adalah lemak. Jika ada timbunan lemak, terutama di area perut, perut Anda akan menjadi lebih besar. Jumlah lemak di dalam perut sangat terkait dengan lingkaran perut. Lebih banyak variabel yang memengaruhi <sup>1</sup> lingkaran perut adalah :

a. Masalah Kelenjar

Hormon dibuat oleh kelenjar endokrin, yang memengaruhi metabolisme. Dalam bukunya, Brian menyatakan bahwa selama beberapa tahun, kelenjar dianggap bertanggung jawab atas kegemukan dan kelebihan berat badan. Sebagai contoh, individu dengan diabetes makan lebih banyak karena kurangnya hormon insulin, yang bertanggung jawab untuk membawa gula darah ke sel, termasuk sel lemak, gula tidak masuk ke sel, energi menjadi rendah, dan selera makan meningkat. (Alex et al., 2012).

b. Psikososial

Pikiran seseorang dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka. Makan adalah cara banyak orang menunjukkan reaksi terhadap emosi mereka. Persepsi diri yang negatif adalah salah satu jenis gangguan emosi. Gangguan emosi ini merupakan masalah besar bagi wanita obesitas, dan dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dalam pergaulan bersosial dan kesadaran berlebihan tentang kegemukannya.

c. Usia

Obesitas sering dianggap sebagai kelainan usia pertengahan, tetapi dapat terjadi pada orang di segala usia. Kebanyakan orang akan menjadi kelebihan berat badan karena kemampuan metabolisme tubuh menurun dengan bertambahnya usia. Stres biasanya dapat menyebabkan penimbunan lemak di perut.

<sup>1</sup>  
d. Aktivitas Fisik

Berkurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas. Orang yang tidak aktif (sedentary), tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang, dan mengonsumsi makanan berlemak lebih cenderung obesitas daripada orang yang lebih aktif. (Rifki et al., 2020).

e. Hormonal

*Overweight* atau obesitas adalah hasil dari ketidakseimbangan antara asupan dan pemakaian energi. Beberapa kelainan hormon, termasuk hipotiroidisme dan defisiensi pertumbuhan hormon, dapat menyebabkan penurunan pemakaian energi. Kehidupan sehari-hari yang stres, seperti kurang tidur, dapat meningkatkan penumpukan lemak perut. Ini karena kurang tidur meningkatkan produksi hormon kortisol dalam otak, yang memicu penumpukan lemak perut. (Metkono et al., 2018).

f. Diet

Setiap putaran diet menghasilkan penurunan jumlah protein otot. Jika otot berkurang, kemampuan mereka untuk membakar kalori yang tidak diinginkan akan berkurang saat istirahat atau berolahraga. Setiap diet yang bertujuan untuk menurunkan berat badan menghasilkan penurunan jaringan tanpa lemak, yang berarti kita harus mengurangi jumlah kalori yang kita konsumsi untuk mencegah kenaikan berat badan berikutnya. Berat badan akan meningkat jika kembali ke kebiasaan makan sebelumnya. (Kurniawati et al., 2021).

g. Adanya Lemak Perut

Selain itu, neuropeptide-Y, atau hormon perangsang nafsu makan, dibuat oleh lemak perut, menurut penelitian dari Lawson Health Research Institute. Penelitian ini juga mengatur jumlah energi yang disimpan dalam bentuk lemak. NPY mengubah sel-sel perkursor sel lemak menjadi sel-sel lemak karena lemak perut membuatnya.

## **C. Senam Aerobik**

### **1. Definisi Senam Aerobik**

Aerobik adalah jenis latihan fisik yang sistematis yang terutama melibatkan otot besar tubuh. Gerakannya dilakukan secara teratur, dinamis, dan ritmis, dan sistem aerobic menghasilkan energi. Senam aerobik adalah jenis latihan fisik yang tidak memerlukan oksigen. (Amir et al., 2022).

Setiap gerakan senam aerobik harus disesuaikan dengan irama musik karena tujuan olahraga ini adalah untuk meningkatkan massa dan tonus otot. Ini berarti bahwa gerakan harus tetap halus dan konsisten. Senam aerobik, yang pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Kenneth Cooper, berfokus pada gerakan eksklusif yang memiliki efek besar. Dengan gerakan ini, telapak kaki, tumit, pergelangan kaki, lutut, dan pinggul mengalami tekanan yang lebih besar. (Zaeriyah, 2022).

### **2. Manfaat Senam Aerobik**

Di Indonesia, senaman aerobik adalah olahraga yang sangat populer. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam British Journal of Sport Medicine

menemukan bahwa melakukan olahraga aerobik sampai usia pertengahan dan menjalani gaya hidup sehat hingga usia tua dapat menunda umur biologis seseorang hingga 12 tahun. Menurut (Metkono et al., 2018) manfaat aerobik bagi kesehatan sebagai berikut :

- a. Meningkatkan konsumsi oksigen tubuh, yang diperlukan untuk menghasilkan energi, melalui metabolisme.
- b. Secara biologis, latihan aerobik dapat memperlambat penuaan..
- c. Olahraga aerobik dengan intensitas tinggi yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan penurunan berat badan dan peningkatan kekuatan aerobik sebesar 25%. Ini setara dengan perolehan 6 mililiter per kilogram per menit, atau sekitar 10-12 tahun usia biologis.
- d. Dapat mengurangi risiko penyakit serius.
- e. Dapat membakar lemak yang berlebihan di tubuh.
- f. Dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
- g. Ini dapat meningkatkan penampilan karena setiap gerakan bertujuan untuk menguatkan, mengencangkan, dan membentuk otot-otot tertentu seperti pinggul, paha, pinggang, perut, dada, punggung, lengan, dan kaki.
- h. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

### 3. Macam-macam senam aerobik

2023/4/19 mengatakan secara garis besar senam aerobik dibagi menjadi 3 macam yaitu Low Impact, High Impact, dan Mix Impact

- a. Aerobic Low Impact

<sup>1</sup> Ketuk-ketukan musik biasanya lebih lembut dan gerakan aerobik low impact dilakukan dengan intensitas rendah. Pemula, orang tua, dan obesitas biasanya melakukan senaman aerobik dengan tekanan rendah.

#### b. Aerobic High Impact

Untuk meningkatkan kesehatan jantung, gerakan aerobik dengan tekanan tinggi melibatkan <sup>1</sup> ketukan musik yang lebih keras, gerakan dinamis dan kencang, dan lutut diangkat tinggi untuk menahan gerakan tubuh yang lebih berat.

#### c. Aerobic Mix Impact

Mixed impact aerobik adalah gerakan aerobik yang menggabungkan gerakan dengan tekanan rendah dan tinggi. Tujuan gerakan ini adalah untuk memberikan variasi dalam latihan dan mencegah lelah cepat <sup>1</sup> karena tubuh terus-menerus dipacu dengan gerakan dengan tekanan tinggi.

### 4. Teknik Gerak Senam Aerobik High Impact

Latihan dengan intensitas tinggi mengacu pada tujuan untuk berlatih selama setidaknya sepuluh menit, yang merupakan waktu minimal untuk latihan aerobik. Dalam <sup>1</sup> latihan ini, gerakan seluruh tubuh (leher, kepala, tubuh, lengan, dan tungkai) dilakukan secara ritmis dengan musik. (Nursalam et al., 2022) <sup>1</sup> Contoh gerakannya sebagai berikut : (a) Jogging : lari pelan (b) Jumping Jack : melompat dengan membuka dan menutup kedua kaki (c) Step kick : tendangan depan dan samping (d) High Leg kick : melompat dengan satu kaki, kaki lain menendang ke depan atas (e) Easy walk : melangkah dengan kaki membuka,

mundur dengan kaki menutup. (f) Power Moves : Mengangkat seluruh tubuh dari lantai setinggi mungkin dengan vertical (g) Split : Lompat dan mendarat dengan posisi salah satu kaki di depan dan belakang (h) Twist : kaki di angkat dari lantai secara bersamaan ke arah vertical

### 5. Efek Fisiologis Senam Aerobic High Impact

Seperti yang dijelaskan oleh Jackie Sorensen, senam aerobik adalah bentuk latihan terus-menerus yang menggabungkan berbagai gerakan yang meningkatkan kekuatan jantung, peredaran darah, dan proses pembakaran lemak. Untuk membuat anggota tetap termotivasi untuk melakukan latihan program yang telah ditetapkan, senam aerobik memerlukan lingkungan yang menyenangkan. Selama latihan, musik dimainkan. Musik tidak hanya meningkatkan keinginan untuk berolahraga, tetapi juga membantu mengatur waktu dan kecepatan latihan. Ini juga memastikan bahwa latihan dapat dilakukan dengan gerakan  $DNM = 220 - \text{Usia}$  (dalam tahun) bersama.

Akibatnya, diharapkan intensitas latihan dapat disesuaikan dengan tempo lagu dan beat permenitnya. Senam aerobik yang kuat memiliki efek terapeutik, seperti meningkatkan kerja otot pernafasan dan kekuatan dan kekuatan otot. (Kurniawati et al., 2017) menunjukkan bahwa senam aerobik yang memiliki efek besar dapat mengubah fungsi jantung, seperti mengurangi denyut nadi saat istirahat, mengubah bentuk tubuh, terutama penurunan berat badan, mengubah metabolisme glukosa, dan mengurangi kadar kolesterol.

Jika dilakukan dengan benar, senaman aerobik akan membawa hasil yang diharapkan. Frekuensi, intensitas, dan jenis atau jenis durasi latihan adalah empat komponen utama yang harus dipenuhi oleh pusat latihan. Keempat komponen ini sering disebut sebagai "Resep FIIT": frekuensi, intensitas, waktu atau durasi, dan tipe. Per minggu, frekuensi menunjukkan jumlah latihan yang dilakukan, intensitas menunjukkan berapa banyak berat badan yang digunakan, dan tipe menunjukkan jenis latihan apa yang dilakukan. Latihan aerobik yang baik berlangsung selama tiga hingga lima kali seminggu dan berlangsung selama dua puluh hingga tiga puluh menit. Menurut ahli lain, Giam & Teh, durasi latihan antara lima belas dan tiga puluh menit sudah cukup jika dilakukan secara konsisten dengan pemanasan tiga hingga lima menit dan pendinginan tiga hingga lima menit di akhir. Abe et al. menemukan bahwa penurunan massa lemak subkutan dan kolesterol viseral dapat dicapai melalui latihan aerobik 3–5 kali per minggu seperti yang direkomendasikan ASCM (Prayoga, 2018).

Durasi latihan sangat berkorelasi dengan intensitas latihan. Oleh karena itu, saat melakukan latihan aerobik, Anda dapat menggunakan program dengan durasi pendek dan intensitas tinggi atau program dengan durasi panjang, selama zona latihan, yaitu 60-90% dari frekuensi denyut nadi maksimal, terpenuhi. Latihan yang lebih intens dapat dilakukan dengan gerakan meloncat-loncat, yang membebani gaya reaksi melompat.

Latihan aerobik juga dapat meningkatkan kemampuan kerja latihan dengan mempercepat gerakan senma. Ini terjadi karena beat musik yang mengiringinya

menjadi lebih cepat. Efek jangka pendek dari latihan aerobik dikenal sebagai respon, sedangkan efek jangka panjang dari latihan yang dilakukan secara konsisten dan berulang dikenal sebagai adaptasi. Termasuk dalam respons ini adalah peningkatan <sup>1</sup> denyut jantung, peningkatan frekuensi penapasan, dan peningkatan suhu badan. Selain itu, ada adaptasi seperti penurunan lemak total, <sup>15</sup> peningkatan massa otot, dan peningkatan massa tulang. (Effendi, 2016).

#### <sup>23</sup> D. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana latihan senam aerobik dan dorongan untuk berolahraga berdampak pada penurunan lemak dalam tubuh seseorang. Hasilnya menunjukkan <sup>19</sup> bahwa latihan senam aerobik mix impact memberikan pengaruh yang lebih besar daripada senam aerobik SKJ 2012. Selain itu latihan senam aerobik *mix impact* yang di dasarkan pada motivasi berolahraga yang baik akan menunjukkan hasil yang baik pada penurunan berat badan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan mendiskripsikan terkait adanya pengaruh terhadap <sup>2</sup> latihan senam aerobik *higt impact* pada penurunan berat badan ibu-ibu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <sup>2</sup> ibu-ibu di sanggar senam muslimah di pusat Kota Padang sangat berhasil menurunkan berat badan. Ini menunjukkan bahwa penggunaan latihan aerobik memiliki dampak yang signifikan terhadap penurunan masa lemak dalam tubuh.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan

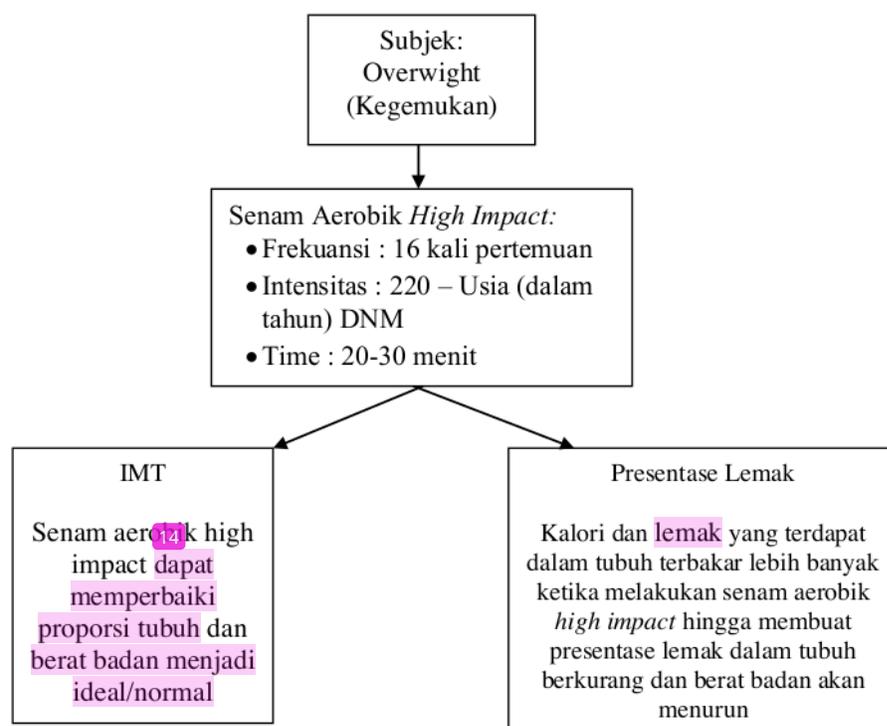
hubungan antara jenis senam aerobik dengan impact rendah dan tinggi terhadap penurunan massa lemak tubuh. Penemuannya menunjukkan bahwa jenis senam aerobik dengan impact rendah menghasilkan penurunan massa lemak tubuh yang lebih besar daripada jenis senam aerobik dengan impact tinggi. Akan tetapi hasil yang diperoleh dari latihan senam high impact juga mampu untuk menurunkan massa lemak dalam tubuh dengan cepat.

### E. Kerangka Berpikir

Kesehatan merupakan unsur terpenting yang harus dimiliki oleh semua individu yang hidup. Kesehatan mengacu pada ketiadaan suatu penyakit yang ada di dalam diri seseorang. Seseorang yang memiliki kesehatan yang baik pasti memiliki tubuh yang bugar dan stamina <sup>14</sup> yang baik. Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu upaya yang harus dilakukan oleh seorang individu untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar adalah dengan melakukan olahraga. Melakukan kegiatan olahraga secara rutin akan mampu membuat tubuh sehat dan terhindar dari berbagai jenis penyakit salah satunya *overweight*. *Overweight* adalah ketika berat badan seseorang lebih besar dari normal, tetapi belum sampai kategori obesitas. *Overweight* disebabkan oleh asupan <sup>1</sup> makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan kerentangan genetik. (Amir et al., 2022). *Overweight* ini akan mendatangkan dampak negatif kepada individu jika tidak segera ditangani dengan benar dan akan menyebabkan obesitas kepada individu

tersebut. dampak yang akan terjadi jika permasalahan tersebut tidak segera ditangani adalah bisa menimbulkan serangan jantung pada individu tersebut, diabetes type 2, stroke, serta masalah pernapasan.

Aerobik adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan dengan cara yang sistematis yang terutama melibatkan otot besar tubuh. Sistem aerobik menghasilkan energi karena gerakannya yang terus menerus, dinamis, dan ritmis. Salah satu jenis latihan aerobik yang dapat membantu Anda menurunkan berat badan adalah gerakan aerobik dengan tekanan tinggi, yang merupakan gerakan yang dilakukan dengan intensitas tinggi dan biasanya dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jantung. Dengan ketukan musik yang lebih keras, gerakan dinamis dan kencang, dan lutut diangkat tinggi, gerakan tubuh yang lebih berat ini dilakukan.



#### D. Hipotesis Penelitian

Secara statistik hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H1: “ Ada <sup>22</sup> Pengaruh Latihan Senam Aerobik Higt Impact Terhadap Overweight (Kegemukan) Pada Anggota Senam Di Sanggar Marion Kota Kediri”

H0: “Tidak ada <sup>22</sup> Pengaruh Latihan Senam Aerobik Higt Impact Terhadap Overweight (Kegemukan) Pada Anggota Senam Di Sanggar Marion Kota Kediri.”

### <sup>3</sup> BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Variabel Penelitian

#### 1. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2014), Dua jenis variabel yang berbeda<sup>4</sup> digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini: variabel penelitian adalah karakteristik dari kelompok item yang berbeda satu sama lain, yaitu:

##### a. Variabel Terikat (Variabel Dependen)

Variabel yang dipenuhi atau diciptakan sebagai akibat dari variabel bebas disebut variabel terikat. Ini juga disebut sebagai variabel keluaran, kriteria, atau konsekuensi (Sugiyono, 2014). Untuk variabel ini, satu variabel terikat senam aerobik hentakan kuat digunakan.

##### <sup>3</sup> b. Variabel Bebas (Variabel Independen)

Variabel bebas, yang disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, atau anteseden, mempengaruhi variabel terikat dalam penelitian. Pada penelitian ini variabel independennya adalah *overheight*.

#### 2. Definisi Operasional Variabel

Suatu pendekatan untuk mendefinisikan variabel yang menjadikannya struktural dan khusus dikenal sebagai definisi operasional variabel. Penting untuk memiliki batasan operasional atau definisi mengenai variabel yang akan penulis lihat untuk mencegah kesalahpahaman dalam interpretasi variabel yang akan

diselidiki. Berikut adalah definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Senam *aerobic high impact*

Aerobik berdampak tinggi melibatkan olahraga berat yang biasanya memicu kejadian yang berhubungan dengan jantung. Tempo musik yang lebih tinggi, gerakan yang lebih kencang, dan angkat lutut yang tinggi semuanya digunakan dalam latihan berdampak tinggi sehingga lutut dapat menopang gerakan tubuh yang lebih berat (Darmawijaya, 2019).

b. *Overweight*

*Overheight* adalah istilah yang mengacu pada berat badan berlebih, yang merupakan keadaan di mana berat badan seseorang lebih besar dari normal, tetapi tidak masuk dalam kategori obesitas (kelebihan berat badan). Asupan makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan kerentangan genetik adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan berat badan berlebih.. (Amir et al., 2022).

## B. Pendekatan dan Teknik Penelitian

### 1. Pendekatan Penelitian

Diperlukan suatu pendekatan penelitian untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi karena dengan tersedianya pendekatan penelitian akan mempermudah penelitian. Dalam penelitian ini, data sebagian besar disajikan dalam bentuk numerik, dan analisis data bersifat statistik dengan tujuan

mengevaluasi hipotesis. Pendekatan penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif (Subagyo, 2014).

## 2. Teknik Penelitian

Untuk mengumpulkan data penelitian ini digunakan tes pendahuluan (pretest), terapi (treatment), dan tes akhir (posttest). Diperlukan 16 pertemuan untuk menyelesaikan perawatan. Dalam penelitian ini menggunakan desain *Control Group Pretest-Posttest Design*, karena dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan *pretest, treatment* kemudian *posttest*. Desain dapat digambarkan seperti berikut:

**Tabel 3.1**  
**Desain Penelitian**

Kelompok	Pretest	Perlakuan (Variabel Bebas)	Posttest (Variabel Terikat)
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	-	O2

Keterangan :

O1 = *Pretest* kelompok kelas eksperimen dan kontrol

O2 = *Posttest* Kelompok kelas eksperimen dan kontrol

X = Perlakuan (*treatment*) kelas eksperimen yang diberikan yaitu pembelajaran *e-learning* dengan menggunakan Portal Rumah Belajar Kemendikbud

### a. Tes awal (*pretest*)

Sebelum melakukan pretest seluruh responden akan di timbang berat badannya untuk mengetahui berat badan sebelum dilakukan tes, sehingga

pada hasil akhir akan diketahui selisih berat badannya setelah mendapatkan treatment. Tes senam selama 30 menit diberikan kepada anggota senam di Sanggar Marion Kota Kediri yang memiliki berat badan lebih. Program latihan aerobik intensitas tinggi digunakan untuk melakukan tes ini. rumus IMT digunakan untuk menghitung indeks massa tubuh setelah melakukan pengukuran berat dan tinggi badan.

b. Perlakuan (*treatment*)

Ada 16 kali pertemuan untuk pendekatan senam aerobik, dengan 3 pertemuan tatap muka untuk porsi atau frekuensi mingguan. Suharjana menyatakan bahwa untuk atlet endurance tiga kali seminggu merupakan frekuensi yang dianjurkan untuk latihan yang tepat untuk menjaga kesehatan. Menurut Texki Wahyutoro (2016), percobaan juga dapat dilakukan dengan frekuensi pelatihan 3 hari/minggu asalkan periode pelatihan berlangsung minimal 4-6 minggu. Saat memberikan latihan aerobik, jenis atau sifat gerakanya kontinyu. penerapan treatment senam aerobik secara sistematis, dimulai dengan persiapan, pemanasan, dan senam inti, dan diakhiri dengan pendinginan

c. Tes akhir (*posttest*)

Tes akhir dengan menggunakan bahan uji yang identik dengan tes awal dilakukan setelah pemberian terapi sebanyak 16 kali.

### 3 C. Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jl. Kertosono – Tulungagung No. 63, Tepus, Pakelan, Kec. Kota Kediri, Jawa Timur 64129

#### 2. Waktu Penelitian

Dalam penyusunan proposal skripsi ini waktu yang diperlukan adalah selama empat bulan. Pada bulan Oktober 2022 peneliti mengajukan judul penelitian kepada dosen pembimbing dan mencari referensi yang mendukung penelitian ini. Pada bulan Oktober 2022 peneliti mulai mengerjakan proposal skripsi dan seminar proposal pada Bulan Januari 2023.

Tabel 3.2 Rincian Penelitian dan Waktu Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Oktober				November				Desember				Januari			
		11 Minggu				Minggu				Minggu				Minggu			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																
2	Studi Pustaka																
3	Perumusan Masalah																



digunakan untuk memilih sampel untuk penelitian secara keseluruhan. Karena populasi yang digunakan agak kecil, penulis menggunakan strategi total sampling untuk memilih sampel sebanyak dua puluh peserta..

#### **E. Instrumen penelitian**

Segala alat <sup>18</sup> yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, mempelajari, mengolah, menganalisis, dan menampilkan data secara sistematis dan objektif dalam upaya memecahkan masalah atau menguji hipotesis disebut instrumen penelitian. Penelitian ini menggunakan timbangan dan stature meter, peneliti dalam penelitian ini mengukur tinggi dan berat badan partisipan sebelum mencatat hasilnya pada lembar observasi sebagai instrumen penelitian.

#### **F. Teknik Analisis Data**

##### **1. Uji Prasarat Analisi**

###### **a. Uji Linieritas**

Ada kemungkinan untuk melakukan uji linearitas untuk menentukan apakah ada atau tidaknya hubungan linier antara variabel dependen dan variabel independen. Uji linieritas juga dapat dilakukan. Jika nilai signifikansi pada linearitas kurang dari 0,05, variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan linier. Nilai ini sesuai dengan kriteria valid untuk hubungan linier. (Sugiyono, 2017).

###### **b. Uji Homogenitas**

Jika <sup>17</sup> dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi dengan pola variasi yang sama, uji homogenitas digunakan. Data hasil posttest kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol diuji homogenitasnya (Sugiyono, 2017).

Rumus uji F diterapkan sebagai berikut untuk menilai homogenitas varian antara dua kelompok data:

$$F = \frac{\text{Varian Terbesar}}{\text{Varian Terkecil}}$$

Tingkat signifikansi yang dipilih adalah 0,05. Jika Fhitung lebih besar dari Ftabel pada uji homogenitas yang dilakukan dengan SPSS maka disimpulkan varian tersebut homogen. Akan tetapi, varians tidak homogen jika Fhitung melebihi Ftabel.

### c. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dipengaruhi oleh presisi dan akurasi teknik pengukuran. Rumus ketergantungan ini memberikan penjelasan mengenai tingkat ketergantungan atau reliabilitas alat ukur. Karena data yang dievaluasi berupa data skala Likert, maka sangat penting dilakukan pengecekan reliabilitas dengan menggunakan metode Alpha Cronbach. Tanggapan survei dinilai menggunakan skala Likert dengan nilai sangat tinggi dan sangat rendah. Koefisien dependensi, kadang-kadang disebut sebagai alfa Cronbach, mengukur seberapa erat konstituen suatu rangkaian digabungkan satu sama lain. Alfa Cronbach dihitung menggunakan korelasi rata-rata antara bagian-bagian penyusun pengukuran konsep. Alfa Cronbach dianggap lebih dapat

diandalkan ketika mendekati 1 (Ghozali, 2014). Koefisien Alpha Cronbach digunakan untuk menghitung ketergantungan menggunakan metode berikut:

$$r = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

keterangan:

r = realibilitas instrument

k = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma^2 b$  = jumlah varian butir

$\sigma^2 t$  = varian total

Alat pengukur harus lulus rhitung pada tingkat signifikansi 0,05 untuk lulus tes. Alat pengukur tidak dapat diandalkan jika, bagaimanapun, rhitung adalah rtable. Program statistik SPSS 23 digunakan untuk menganalisis reliabilitas studi. Untuk pengujian ini, kami juga menerapkan nilai batas 0,6. Hasilnya dianggap tidak baik jika nilai reliance lebih kecil dari 0,6.

## 2. Uji Parsial (Uji T)

Digunakan untuk mengevaluasi kebenaran hipotesis pertanyaan. Pada dasarnya, Seberapa besar pengaruh variabel penjelas terhadap penjelasan variabel dependen ditunjukkan oleh uji t-statistik. Ini adalah kebutuhan pengujiannya. (Sugiyono, 2014: 34).

- a. Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan  $dk = n-2$  dan  $\alpha = 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan jika sebaliknya maka  $H_0$  diterima

b. Jika  $sig < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan jika sebaliknya maka  $H_0$  diterima.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### <sup>2</sup> A. Hasil Penelitian

Deskripsi data berat badan berdasarkan analisis terhadap data awal (*pre test*) penelitian pengaruh latihan senam *aerobic high impact* terhadap *overweight* (kegemukan) pada anggota senam di sanggar marion kota kediri dengan menggunakan kategori IMT yaitu bb kurang, normal, bb berlebih dan obesitas. Dengan skor IMT tertinggi 30 dan skor IMT terendah 18,5 <sup>2</sup> untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel 1 :

**Tabel 1**  
**Distribusi Hasil Data Awal Berat Badan (IMT) Sebelum Diberikan Perlakuan Senam Aerobik High Impact (Pre Test)**

No	Standar Nilai IMT	Frekuensi absolute	Frekuensi relative (%)	Kategori
1	< 18,5	0	0	Bb Kurang
2	18,5-22	0	0	Normal
3	23-29,9	20	100	Bb Berlebih
4	> 30	0	0	Obesitas
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>	

Sumber : Data diolah peneliti 2023

<sup>2</sup> Dilihat dari tabel 1, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 20 anggota senam di sanggar marion kota kediri, <sup>2</sup> yang memiliki IMT <18,5 yaitu 0 (0%), IMT 18,5-22 yaitu 0 orang (0%), IMT >23-29,9 yaitu 20 orang (100%), dan IMT >30 yaitu 0 orang (0%).

Semua anggota senam dengan berat badan (IMT) di atas 20—atau hampir semua—mendapat skor di atas, berdasarkan uraian skor dari data tes awal berat badan anggota sebelum perawatan senam yang disebutkan di atas..

Berdasarkan analisis terhadap data akhir (post test) penelitian pengaruh latihan senam *aerobic high impact* terhadap *overweight* (kegemukan) pada anggota senam di sanggar marion kota kediri dengan menggunakan kategori IMT yaitu bb kurang, normal, bb berlebih dan obesitas. Dengan skor IMT tertinggi 30 dan skor IMT terendah 18,5 untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel 2 :

**Tabel 2**  
**Distribusi Hasil Data Akhir Berat Badan (IMT) Sesudah Diberikan Perlakuan Senam Aerobic High Impact(Post Test)**

No	tandar Nilai IMT	rekuensi absolute	rekuensi relative (%)	Kategori
1	< 18,5	1	5	Bb Kurang
2	18,5-22	10	50	Normal
3	23-29,9	9	45	Bb Berlebih
4	> 30	0	0	Obesitas
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>	

Dilihat dari tabel 2, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 20 anggota senam di sanggar marion kota kediri, yang memiliki IMT <18,5 yaitu 1 (5%), IMT 18,5-22 yaitu 10 orang (50%), IMT >23-29,9 yaitu 9 orang (45%), dan IMT >30 yaitu 0 orang (0%).

Ada 10 anggota senam dengan berat badan (IMT) di atas rata-rata, 9 anggota dengan berat badan berlebih, dan 1 anggota dengan skor bb kurang. Hasil data menunjukkan bahwa anggota senam dengan berat badan (IMT) di atas rata-rata memiliki skor normal..

## B. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Prasarat Analisi

#### a. Uji Normalitas

Hasil uji analisis statistik Kolmogorov-Smirnov (K-S) ditunjukkan di bawah ini dengan taraf signifikan <sup>12</sup> 0,05 atau 5%. Jika nilai Asymp signifikan (2-tailed) > 0,05, H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak, yang berarti data distribusi normal. Tabel di bawah ini menunjukkan hasil uji distribusi normal..

<sup>29</sup>  
Tabel 3  
Uji Normalitas

Hasil	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Kelas Eksperimen	.236	10	.122	.925	10	.400
	Kelas Kontrol	.199	10	.200*	.913	10	.299

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas pada tabel diatas, baik menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* maupun metode *Shapiro-Wilk* dapat diketahui bahwa nilai Sig. dari hasil kelas eksperimen sebesar 0,122 maupun kelas kontrol <sup>25</sup> sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas diatas, dapat disimpulkan bahwa sampel tersebut dapat dinyatakan berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Levene digunakan dalam program SPSS 25 untuk Windows. Nilai signifikan yang lebih tinggi ( $\text{sig} > 0,05$ ) menunjukkan bahwa  $H_0$  dapat diterima dan  $H_a$  ditolak. Nilai signifikan yang lebih rendah menunjukkan bahwa varian dari dua atau lebih populasi data adalah sama (homogen) ditunjukkan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4**  
**Uji Homogenitas**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2.906	1	18	.105
	Based on Median	2.433	1	18	.136
	Based on Median and with adjusted df	2.433	1	17.145	.137
	Based on trimmed mean	2.920	1	18	.105

Hasil uji homogenitas pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) variabel *overweight* (kegemukan) baik sebelum *treatment* (*pretest*) maupun setelah *treatment* (*posttest*) adalah sebesar 0,105. Karena nilai Sig.  $0,105 > 0,05$ , maka data *overweight* (kegemukan) baik pada *pretest* maupun *posttest* adalah sama atau homogen.

### c. Uji Linierlitas

Hasil uji linieritas ditunjukkan berikut ini: hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dianggap linier jika nilai signifikansi > dari 0,05.:

**Tabel 5**  
**Uji Linierlitas**

			df	F	Sig.
Overweight* Aerobik High Impact	Between	(Combined)	6	17.43	.216
	Groups			4	
		Linearity	1	50.41	.001
		Deviation from Linearity	5	10.83	.528
	Within Groups		13		
	Total		19		

Hasil uji linieritas pada tabel diatas menunjukkan bahwa variabel latihan senam aerobik *high impact* <sup>24</sup> memiliki nilai signifikansi 0,528 yang lebih besar dari 0,05 ( $P>0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara variabel latihan senam aerobik *high impact* dan overweight (kegemukan) bersifat linier.

#### A. Uji Hipotesis (Uji t)

Pengujian hipotesis digunakan uji-t dengan statistik parametris. Proses penghitungannya dengan menggunakan *software SPSS 23.0 for windows*.

**Tabel 6**  
**Uji t**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Hasil	Equal variances assumed	2.906	.105	3.900	18	.001	2.66000	.68203
	Equal variances not assumed			3.900	16.264	.001	2.66000	.68203

Dari perhitungan di atas diketahui bahwa kelas kontrol maupun kelas eksperimen memiliki nilai sig. sebesar  $0,001 < 0,05$  dan t hitung sebesar  $3,900 > t$  tabel sebesar  $1,726$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka terbukti bahwa senam *aerobic high impact* berpengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan pada peserta wanita di Sanggar Marion.

### C. Pembahasan

#### 1. Hanya dugaan sementara sebelum melakukan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah senam aerobik yang efektif memiliki pengaruh pada penurunan berat badan seseorang. Untuk mengetahui hasilnya, berat badan awal dan tinggi badan diambil. Selain itu, perawatan termasuk senam aerobik dengan tekanan tinggi selama 16 kali pertemuan. Program harus sesuai dengan apa yang sebenarnya kita lakukan jika kita ingin mendapatkan hasil yang diinginkan. Misalnya, kita harus menjaga pola makan

yang sehat dan rutin melakukan latihan yang diprogramkan. Dalam hal ini, saya membuat strategi untuk mencapai tujuan tersebut. Setelah tes, kita mengukur berat badan akhir. Ini adalah bagian dari pengambilan data akhir untuk mengetahui apakah kita telah menjalankan program dengan benar. Banyak orang sekarang percaya bahwa berat badan berlebih, atau obesitas, dan obesitas menjadi masalah besar yang sering dialami remaja dewasa dan terutama anggota. Parameter berat badan menunjukkan ukuran massa tubuh seseorang, dan dapat digambarkan sebagai kurus, ideal, berat badan berlebih, atau obesitas. Berat badan berlebih adalah kondisi di mana seseorang memiliki kelebihan berat badan yang melebihi standar, yang menyebabkan ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badannya. Namun, kegemukan, juga dikenal sebagai obesitas, adalah ketika tubuh menjadi lebih gemuk karena penumpukan adipose, atau jaringan lemak yang berlebihan. Ini lebih sering terjadi pada wanita. Seseorang dapat kegemukan berat badan dengan berbagai cara, termasuk olahraga teratur, penggunaan obat penurunan berat badan, dan diet. Banyak orang berolahraga, seperti berenang, bersepeda, jogging, senam, dan banyak lagi. Namun, setiap olahraga memiliki tantangan, terutama bagi wanita. Akibatnya, kebanyakan wanita memilih senam aerobik daripada jenis olahraga lainnya karena senam aerobik lebih menyenangkan dan memungkinkan gerakan yang lebih bebas. Dalam penelitian ini, perawatan diberikan dalam 16 pertemuan, dengan 4 pertemuan setiap minggu. Latihan diklasifikasikan berdasarkan metode latihan, yang mencakup metode, prinsip, fase, dan beban latihan. Program latihan ini memiliki fase di mana beban tambahan ditambahkan setiap minggu. Beban ini

diberikan selama latihan inti. Pada penelitian ini, intensitas latihan yang digunakan adalah antara  $DNM = 220$  dan usia (dalam tahun) bersama dari peserta senam aerobik di Sanggar Marion Kota Kediri. <sup>2</sup> Dalam penelitian ini, latihan dilakukan empat kali seminggu. Latihan aerobik yang baik dilakukan dengan frekuensi tiga hingga lima kali seminggu dan durasi latihan antara dua puluh hingga tiga puluh menit setiap latihan. Jika latihan dilakukan secara konsisten selama lima belas hingga tiga puluh menit, dengan pemanasan tiga hingga lima menit dan pendinginan tiga hingga lima menit, itu cukup, menurut ahli lain, Giam & Teh. Abe et al. menemukan bahwa penurunan massa lemak subkutan dan kolesterol viseral dapat dicapai melalui latihan aerobik tiga hingga lima kali per minggu seperti yang direkomendasikan ASCM. (Prayoga, 2018).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana latihan senam aerobik dengan tingkat pengaruh tinggi berdampak terhadap penurunan berat badan atau obesitas pada anggota senam di sanggar Marion di Kota Kediri. Ada beberapa kesimpulan yang dapat dibuat berdasarkan analisis data, pengujian hipotesis, dan temuan diskusi dalam penelitian ini: Program latihan ini memiliki fase di mana beban tambahan ditambahkan setiap minggu. Beban ini diberikan selama latihan inti. Pada penelitian ini, intensitas latihan yang digunakan adalah antara DNM = 220 dan usia (dalam tahun) bersama dari peserta senam aerobik di Sanggar Marion Kota Kediri. Jumlah latihan yang direncanakan untuk dilakukan dalam satu minggu disebut frekuensi latihan. Dalam penelitian ini, latihan aerobik dilakukan tiga hingga lima kali seminggu, dengan durasi latihan sekitar dua puluh hingga tiga puluh menit. Didasarkan pada temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan aerobik dengan intensitas tinggi memiliki efek positif pada penurunan berat badan (*overweight*).

#### **3** **B. Saran**

Menurut peneliti, hal-hal berikut ini perlu diperhatikan sehubungan dengan kesimpulan yang dicapai:

1. Bagi Universitas

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini, lembaga pendidikan dan pelajar dapat menggunakan temuan tersebut sebagai sumber dalam menggunakan latihan aerobik untuk menurunkan berat badan.

## 2. Bagi Sanggar Senam

Hal ini bertujuan agar dapat dijadikan sebagai sumber untuk membuat program latihan senam aerobik penurunan berat badan.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian di masa depan harus lebih baik dan lebih canggih. Penelitian di masa depan akan melihat dampak latihan aerobik terhadap penurunan berat badan orang dewasa.

**PROGRAM LATIHAN SENAM AEROBIK HIGH IMPACT**

No	Hari/Tgl	Materi Latihan	Durasi	Kelompok		Intensitas/ Persentase
				Eksperimen	Kontrol	
1	3 Mei 2023	Pengukuran berat badan dan tinggi badan	-	-	-	-
2	6 Mei 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (10 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	20 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tanpa Latihan gerakan senam hight impact	30%
3	9 Mei 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (20 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	20 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tanpa Latihan gerakan senam hight impact	30%
4	12 Mei 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (15 menit)	25 menit	Latihan gerakan senam hight	Tanpa Latihan gerakan	30%

		3. Pendinginan (5 menit)		impact	senam hight impact	
5	15 Mei 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (15 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	25 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tanpa Latihan gerakan senam hight impact	40%
6	18 Mei 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (15 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	25 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tanpa latihan gerakan senam hight impact	40%
7	21 Mei 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (20 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	30 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tanpa latihan gerakan senam hight impact	40%

8	23 Mei 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (20 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	30 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tanpa latihan gerakan senam hight impact	50%
9	26 Mei 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (20 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	30 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tanpa latihan gerakan senam hight impact	50%
10	29 Mei 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (20 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	30 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tapa latihan gerakan senam hight impact	50%
11	2 Juni 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (25 menit)	35 menit	Latihan gerakan senam hight	Tanpa latihan gerakan	60%

		3. Pendinginan (5 menit)		impact	senam hight impact	
12	5 Juni 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (25 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	35 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tanpa latihan gerakan senam hight impact	60%
13	8 Juni 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (25 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	35 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tanpa latihan gerakan senam hight impact	60%
14	11 Juni 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (30 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	40 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tanpa latihan gerakan senam hight impact	70%

15	13 Juni 2023	1. Pemanasan (5 Menit) 2. Gerakan senam High Impact (30 menit) 3. Pendinginan (5 menit)	40 menit	Latihan gerakan senam hight impact	Tanpa latihan gerakan senam hight impact	80%
16	16 Juni 2023	Pengukuran berat badan dan tinggi badan	-	-	-	-

# Yulvi Ktistanti \_Pengaruh Senam Aerobik Hight Impact Terhadap Overweight (Kegemukan) Pada Anggota Senam Di Sanggar Senam Marion Kota Kediri

## ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	9%
2	<a href="http://stamina.ppj.unp.ac.id">stamina.ppj.unp.ac.id</a> Internet Source	4%
3	<a href="http://repository.unpkediri.ac.id">repository.unpkediri.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	<1%
5	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1%
6	<a href="http://hasil-bumi-tani.blogspot.com">hasil-bumi-tani.blogspot.com</a> Internet Source	<1%
7	<a href="http://repo.uinsatu.ac.id">repo.uinsatu.ac.id</a> Internet Source	<1%
8	<a href="http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id">jiip.stkipyapisdompu.ac.id</a> Internet Source	<1%

[sbiims.com](http://sbiims.com)

9	Internet Source	<1 %
10	Submitted to Udayana University Student Paper	<1 %
11	eprints.pancabudi.ac.id Internet Source	<1 %
12	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to fkunisba Student Paper	<1 %
14	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
15	fisionesia.wordpress.com Internet Source	<1 %
16	isdiqawali.blogspot.com Internet Source	<1 %
17	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
18	Submitted to Universitas Putera Indonesia YPTK Padang Student Paper	<1 %
19	ejournal.unsub.ac.id Internet Source	<1 %
20	infohealthslim.wordpress.com Internet Source	<1 %

<1 %

21

[klinikberjalan.blogspot.com](http://klinikberjalan.blogspot.com)

Internet Source

<1 %

22

[repository.unp.ac.id](http://repository.unp.ac.id)

Internet Source

<1 %

23

[lib.unnes.ac.id](http://lib.unnes.ac.id)

Internet Source

<1 %

24

[proceeding.unpkediri.ac.id](http://proceeding.unpkediri.ac.id)

Internet Source

<1 %

25

[pasca-umi.ac.id](http://pasca-umi.ac.id)

Internet Source

<1 %

26

[123dok.com](http://123dok.com)

Internet Source

<1 %

27

[amfreefinance.blogspot.com](http://amfreefinance.blogspot.com)

Internet Source

<1 %

28

[repository.polinela.ac.id](http://repository.polinela.ac.id)

Internet Source

<1 %

29

[jurnal.stkipppgtritenggalek.ac.id](http://jurnal.stkipppgtritenggalek.ac.id)

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches < 15 words

Exclude bibliography Off