

## **Pengaruh Senam Tabata Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anggota Sanggar Senam SUTA Club Citra Raya City Kabupaten Muaro Jambi**

**Sugih Suhartini<sup>1</sup>, Atri Widowati<sup>2</sup>, Mualifatul Hakimah<sup>3\*</sup>**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia<sup>1,3</sup>

Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Inodonesia<sup>2</sup>

Correspondence Author: [mualifatulhkm27@gmail.com](mailto:mualifatulhkm27@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini untuk meneliti apakah terdapat Pengaruh Senam Tabata Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anggota Sanggar Senam SUTA Club Citra Raya City Kabupaten Muaro Jambi.. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan berat badan. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan uji hipotesis yaitu Uji-T. Penelitian ini menggunakan rancangan *The One Group Pretest – Posttest Design* yang diawali dengan *pre-test, treatment* kemudian diakhiri dengan *post-test*. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dari hasil tes sebelum perlakuan diberikan dan setelah perlakuan diberikan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh besarnya perubahan penurunan berat badan anggota sanggar senam SUTA Club Citra Raya City yang dapat dilihat dari perbedaan rata-rata saat *pretest* yaitu 62,5333 dan rata-rata saat *posttest* yaitu 60,2667. Kesimpulan didukung dengan hasil signifikan yaitu  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan (d.b) =  $(n-1 = 15)$  maka diperoleh nilai  $t_{hitung} (14,81047) > t_{tabel} (1,76131)$  dan penurunan persentase berat badan sebesar 3,62%, sehingga dalam hal ini hipotesis penelitian  $H_a$  diterima pada taraf kepercayaan 95%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa senam *Tabata* menggunakan *weight training* internal dan eksternal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan, sehingga dapat diterapkan sebagai salah satu pilihan metode latihan yang efektif dan efisien untuk menurunkan berat badan.

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

### ***The Effect Of Tabata Gymnastics On Weight Loss In Members Of The SUTA Gymnastics Club Citra Raya City, Muaro Jambi Regency***

#### **ABSTRACT**

*The purpose study was examine whether was an effect Tabata Gymnastics on Weight Loss in Members of Gymnastics Studio SUTA Club Citra Raya City, Muaro Jambi Regency. The instrument used in this study was the weight scale. This research includes experimental research with hypothesis testing, namely the T-test. This study uses The One Group Pretest – Posttest Design begins with pre-test, then ends with post-test. The effect canbe seen from the test results before treatment given and end treatment given. The results study found an effect on the magnitude changes in body weight members of SUTA Club Citra Raya City gymnastics studio which could be seen from the difference in the average at the pretest, which was 62.5333 and the average at the posttest, which was 60.2667. The*

conclusion is supported by significant results, namely  $t_{count} > t_{table}$  with level of significance = 0.05 and degrees freedom (db) = (n-1 = 15) the value of  $t_{count}$  (14.81047) >  $t_{table}$  (1.7631) and a decrease the percentage weight body weight is 3.62%, so this case the research hypothesis  $H_a$  is accepted at the 95% confidence level. Results Based on the research and discussion carried out, can be seen Tabata exercise using internal and external weight loss exercises has a significant effect on weight loss, so can be applied as method choice exercise. effective and efficient to lose weight.

**Keywords:** Tabata Gymnastics, Weight Loss

## PENDAHULUAN

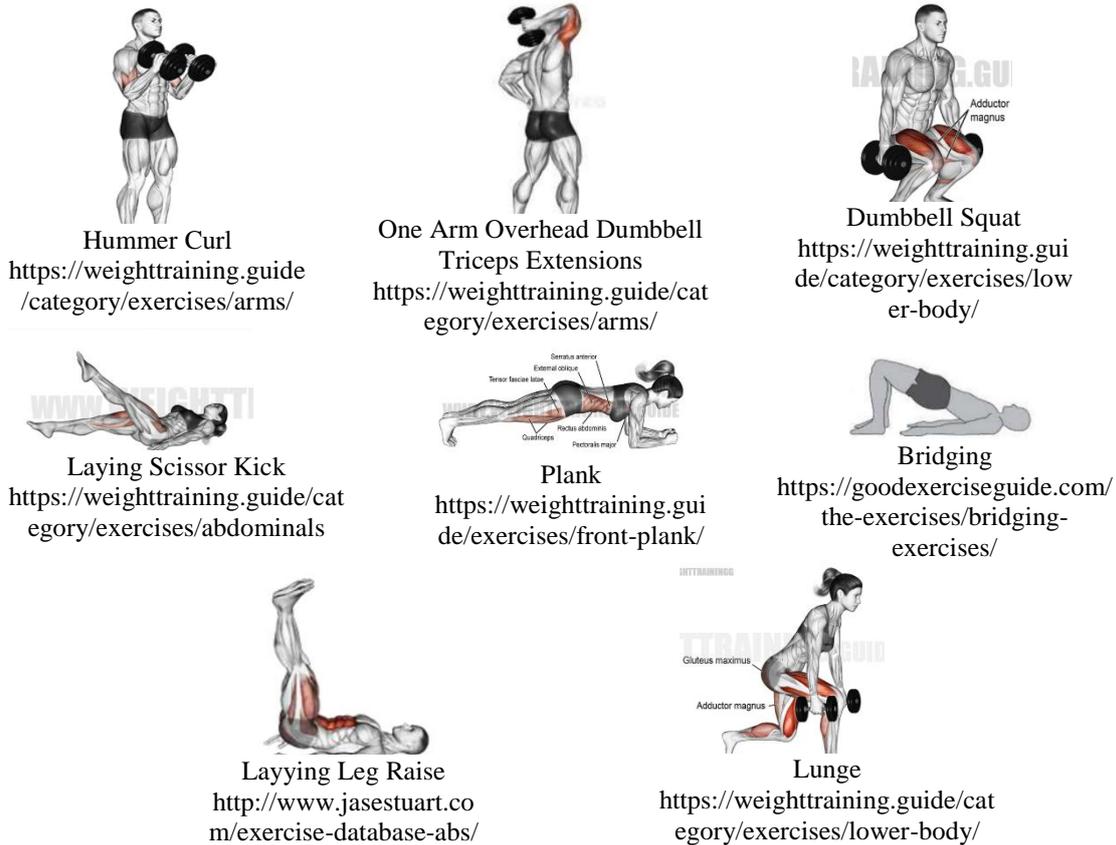
Olahraga adalah aktivitas fisik yang mempunyai tujuan tertentu, seperti halnya untuk kebugaran dan penurunan berat badan. Banyak orang melakukan olahraga agar memiliki tubuh ideal. Memiliki tubuh ideal adalah impian bagi banyak orang terlebih wanita. Maka tidak heran jika untuk mendapatkannya, mereka akan melakukan berbagai cara mulai dari olahraga yang keras, diet yang ketat hingga melakukan hal ekstrim lainnya (menggunakan obat penurun berat badan) tanpa memikirkan efek sampingnya. Adapun cara lain yang bisa digunakan untuk menurunkan berat badan dengan aman adalah dengan menjalankan program diet, mengatur jumlah asupan serta frekuensi makan, dan melakukan *exercise*. Bentuk *exercise* yang dipilih adalah latihan menggunakan beban (*Weight Training*).

Menurut Harsono (2016: 63) dalam bukunya, *weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis yang bebannya hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, menguatkan otot-otot, menghindari ketidakseimbangan (imbalance) dalam otot, meningkatkan prestasi dalam suatu cabang olahraga, dsb. Mengingat metode latihan beban (*Weight Training*) untuk penurunan berat badan sudah banyak dilakukan dan menimbulkan rasa jenuh bagi pelakunya, maka cara lain untuk menghindari kejenuhan tersebut yaitu dengan mengkolaborasikan latihan beban dengan iringan musik. Cara tersebut ditemukan pada salah satunya adalah gerakan senam Tabata.

Senam adalah salah satu olahraga yang belakangan ini banyak diperbincangkan. Selain efeknya yang bisa menurunkan berat badan, senam adalah suatu kegiatan latihan jasmani yang dirancang secara sistematis dengan membentuk gerakan tubuh yang teratur untuk mendapatkan tujuan tertentu. Setiap rangkaian pada gerakan senam dapat disesuaikan dengan kebutuhan yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik dan irama. Inilah yang membuat gerakan senam bisa diikuti oleh semua kalangan masyarakat. Tidak heran masyarakat memilih senam yang menggunakan prinsip *Weight Training* sebagai cara penurunan berat badan. Senam menggunakan prinsip *weight training* adalah kombinasi latihan beban menggunakan iringan musik yang disebut dengan senam Tabata.

Hasil observasi yang dilakukan pada Ibu-Ibu anggota Sanggar Senam SUTA *Club* Citra Raya City Kabupaten Muaro Jambi yaitu, Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu-ibu anggota sanggar senam SUTA *Club* karena kebanyakan dari mereka adalah pegawai, meningkatnya keinginan untuk menurunkan berat badan oleh *member* senam SUTA *Club* Citra Raya City dengan cepat dan tanpa efek samping, beberapa *member* senam melakukan senam dengan tujuan untuk menurunkan berat badan dan masih banyak *member senam* yang memiliki berat badan yang berlebih. Hal ini yang menjadi alasan untuk dilaksanakannya senam Tabata di sanggar Senam SUTA *Club* Citra Raya City Kabupaten Muaro Jambi.

Bentuk latihan beban yang telah peneliti pilih terdiri dari 8 gerakan. Dimana 8 gerakan itu terdiri dari 4 gerakan *weight training* beban dari luar (eksternal) dan 4 gerakan *weight training* beban berat badan sendiri (internal).



Gambar 1 Delapan gerakan latihan beban

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen. Penelitian ini digunakan untuk menurunkan berat badan *member* senam SUTA Club Citra Raya. Adapun rencana atau rancangan penelitian yang digunakan adalah *The One Group Pretest – Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*Pretest*), kemudian diberi perlakuan senam Tabata menggunakan metode *weight training*, kemudian dilakukan lagi tes akhir (*posttest*).



Keterangan

01: Tes awal (*Pretest*)

P : Perlakuan (*Treatment*)

02: Tes akhir (*Posttest*)

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ibu-Ibu *member* senam SUTA Club Citra Raya City yang berjumlah 15 orang. Dimana teknik penarikan sampel ini menggunakan teknik total sampling dengan jumlah 15 orang *member* senam SUTA Club Citra Raya City.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam Tabata terhadap anggota sanggar senam SUTA Club Citra Raya City. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran berat badan dengan instrumen timbangan berat badan.

Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian dilanjutkan dengan menggunakan perhitungan statistic deskriptif.

Prosedur operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan *pretest* (tes pengukuran berat badan menggunakan timbangan berat badan sebelum perlakuan atau *treatment*).
2. Lalu objek yang akan diberikan perlakuan latihan beban baik beban dari luar tubuh maupun beban berat badan sendiri dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dalam 6 minggu atau 1,5 bulan dengan 16 kali.
3. Adapun program, metode, dan bentuk latihan beban sebagai berikut:
  - a. Program latihan: Program penurunan berat badan
  - b. Metode latihan: Senam Tabata menggunakan beban dari luar (*Dumble*) dan beban dari berat badan sendiri (*Lying Scissor Kick, Plank, Bridging, dan Lying Leg Raise*)
  - c. Cara pembebanan:
    - 1) Pengambilan beban dari luar tubuh (*Dumble*)
    - 2) Pengambilan beban dari berat badan sendiri (*Mountain Climbers, Squad, Plank to Push Up, Burpee, dsb*)
  - d. Bentuk latihan: Bentuk latihan disesuaikan dengan program latihan untuk penurunan berat badan yang melibatkan beberapa otot untuk bergerak meliputi: bagian lengan atas dan bawah, perut, serta paha.
  - e. Frekuensi latihan: 4 kali seminggu
  - f. Recovery: 2 menit setiap sesi
  - g. Time: 4 menit
  - h. Set: 3 set
  - i. Irama: Tinggi
4. Melakukan *posttest* (tes pengukuran berat badan menggunakan timbangan berat badan sesudah perlakuan atau *treatment*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran dari data hasil penelitian dapat dilihat pada distribusi frekuensi dan histogram pada tes awal sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Berat Badan *Pretest*

Interval (kg)	F Absolute	Frekuensi %
72 – 79	3	20%
64 – 71	3	40%
56 – 63	6	20%
48 – 55	3	20%
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

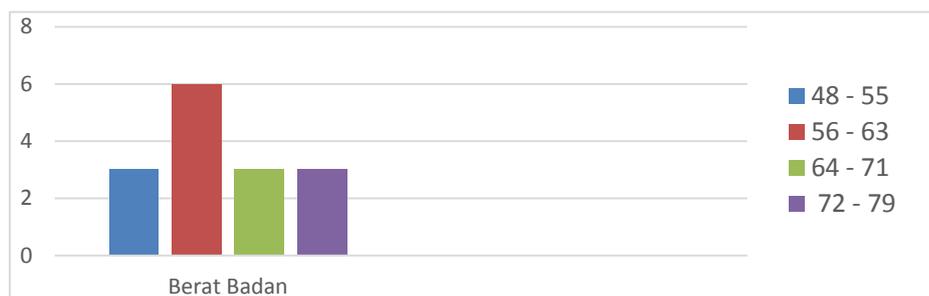


Diagram 1. Hasil Penelitian Berat Badan *Pretest*

Berdasarkan tabel dan histogram di atas maka pada tes awal berat badan *member* senam SUTA *Club* Citra Raya City pada interval 48 - 55 sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 20%, pada interval 56 – 63 sebanyak 6 orang dengan persentase sebesar 20%, pada interval 64 – 71 sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 40%, pada interval 72 – 79 sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 20%.

Tabel 2. Deskripsi Data Berat Badan *Posttest*

Interval(kg)	F Absolute	Frekuensi %
72 – 79	2	13,33%
64 – 71	4	26,67%
56 – 63	3	20%
48 – 55	6	40%
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

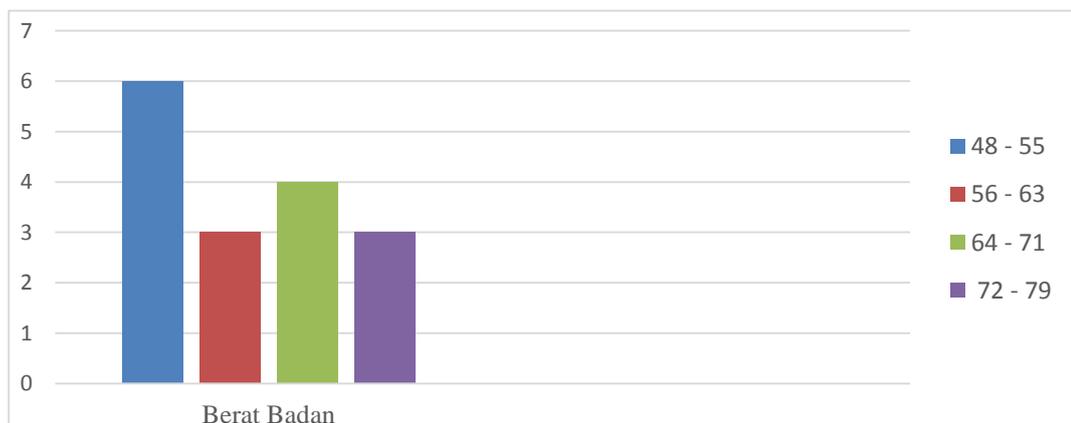


Diagram 2. Hasil Penelitian Berat Badan *Posttest*

Berdasarkan tabel dan histogram di atas maka pada tes akhir berat badan *member* senam SUTA *Club* Citra Raya City pada interval 48 - 55 mengalami peningkatan sebanyak 3 orang menjadi 6 orang dengan persentase sebesar 13,33%, pada interval 56 – 63 mengalami penurunan sebanyak 3 orang menjadi 3 orang dengan persentase sebesar 20%, pada interval 64 – 71 mengalami peningkatan sebanyak 1 orang menjadi 3 orang dengan persentase sebesar 26,67%, pada interval 72 – 79 mengalami penurunan sebanyak 1 orang menjadi 2 orang dengan persentase sebesar 13,33%.

Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Liliefors* terhadap data tes awal dan tes akhir, diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Bentuk Tes	N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Ket.
Berat Badan ( <i>Pretest</i> )	15	0,01832	0,22	Normal
Berat Badan ( <i>Posttest</i> )	15	0,01949		Normal

Berdasarkan tabel 3 pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dapat dilihat bahwa  $L_{hitung} < L_{tabel}$  untuk kedua kelas sampel yaitu data tes awal didapat  $L_{hitung} = 0,01832$  dimana lebih kecil dari  $L_{tabel} = 0,22$  sedangkan untuk data tes akhir didapat  $L_{hitung} = 0,01949$  dimana lebih

kecil dari  $L_{tabel} = 0,22$ . Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Bentuk Tes	N	S	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Ket.
Berat Badan ( <i>Pretest</i> )	15	77,26667	1,04	2,48	Homogen
Berat Badan ( <i>Posttest</i> )	15	80,78095			

Uji statistik yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas variasi adalah uji F dengan  $n_1 = 15$ ,  $n_2 = 15$ ,  $S_1^2$  data terbesar = 80,78095 dan  $S_2^2$  data terkecil = 77,26667 diperoleh  $F_{hitung}$  secara keseluruhan sebesar 1,04 dengan  $F_{tabel} = 2,48$ .

Dari tabel 4 terlihat bahwa semua tes awal dan tes akhir memiliki  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data memiliki variansi yang homogen.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Bentuk Tes	N	S	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Ket.
Berat Badan ( <i>Pretest</i> )	15	77,26667	14,81047	1,76131	Diterima pada tingkat kepercayaan 95%
Berat Badan ( <i>Posttest</i> )	15	80,78095			

Dengan  $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$  dan taraf signifikan 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam  $t_{tabel}$  adalah 1,76131 sedangkan nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh sebesar 14,81047. Dengan demikian didapat  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , itu berarti terdapat pengaruh senam Tabata terhadap penurunan berat badan pada anggota sanggar senam SUTA Club Citra Raya City Kabupaten Muaro Jambi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, diperoleh nilai  $T_{hitung}$  sebesar 14,81047. Jika dibandingkan dengan nilai  $T_{tabel}$  sebesar 1,76131 maka dengan demikian dapat dipahami bahwa penelitian ini ada pengaruh dari senam Tabata menggunakan metode Weight training untuk menurunkan berat badan pada anggota sanggar senam SUTA Club Citra Raya City.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Palmizal., Munar, H., Muchlisin, N. P. A. (2020). Pengaruh Latihan Tabata terhadap Kemampuan  $VO_2$ Max Atlet Sepakbola Ps. Tungkal Ulu U-21. *Jurnal Coaching Education Sport*, Volume 1 No 1 Mei 2020. Pp 25-34
- Asmara, Yoga, Pipit Pitriani, Mulyana. (2000). *Suspension Training dan Weight Training Menurunkan Berat Badan, Visceral Fat dan Subcutaneous*. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 189
- Ilham, Muhammad, dan Muhammad Sazeli Rifki. (2020). PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP PENINGKATAN HIPERTROFI OTOT LENGAN ATLET DAYUNG. *Jurnal Stamina*. 3(6), 380. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/515/262>
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Nasrulloh, Ahmad, Yudik Prasetyo, Krisnanda Dwi Apriyanto. 2018. *Dasar – Dasar Latihan Beban*. UNY Press: Yogyakarta.
- PKO FKIP Univ. PGRI Adi Buana Surabaya. (2016). *Panduan Latihan Beban*.

- Purwanto, Prabowo. 2016. Efektivitas Latihan Beban dengan Metode Circuit Weight Training dengan Super Set terhadap Penurunan Berat Badan dan Presentase Lemak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. Dari: <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/23484/11713>
- Sunarno Agung, dan R. Syaifullah D. Sihombing 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Yuma Pustaka: Surakarta.
- Wedi S., Umar, dan Wilda Wellis. (2019). Pengaruh Metode Latihan Beban dengan Gerakan Cepat dan Gerakan Lambat terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Paha. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 30-35.
- Widowati, Atri dan Rasyono. 2018. *Senam Dasar*, Jambi: Salim Media Indonesia (Anggota IKAPI).