

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT BODYWEIGHT* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, INDEKS MASSA TUBUH, PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN FLEKSIBILITAS *MEMBER FITNESS CENTER* LOTUS NUSANTARA BERSINAR ROS-IN HOTEL YOGYAKARTA

THE EFFECT OF BODY WEIGHT CIRCUIT TRAINING TO PHYSICAL FITNESS, BODY MASS INDEX, BODY FAT PERCENTAGE, AND FLEXIBILITY OF MEMBERS OF LOTUS NUSANTARA BERSINAR FITNESS CENTER IN ROS-IN HOTEL YOGYAKARTA

Oleh: Nanda Dwicahya, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta,
nandadwicahya921@yahoo.com

Abstrak

Sebagian besar *member fitness* Ros-In Hotel memiliki tubuh yang kurang ideal dan kebugaran jasmani yang kurang bagus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *circuit bodyweight* terhadap kebugaran jasmani, indeks massa tubuh, persentase lemak tubuh, dan fleksibilitas *member fitness* Ros-In Hotel Yogyakarta. Penelitian ini merupakan *pre-experimental design* dengan *one-group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah *member* dengan usia antara 19-25 tahun, aktif minimal dua bulan, dan bersedia mengikuti latihan 18 kali pertemuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan yaitu tes *rockport*, *stadiometer*, timbangan, *scinfold caliper*, dan *sit and reach*. Analisis data penelitian menggunakan uji t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan uji t data VO_2Max diperoleh nilai t hitung $3.000 > t$ tabel 2.262, dan nilai p $0,015 < 0,05$ maka ada peningkatan VO_2Max yang signifikan. Hasil uji t IMT diperoleh nilai t hitung $6.957 > t$ tabel 2.262, dan nilai p $0,000 < 0,05$ maka ada penurunan berat badan yang sangat signifikan. Hasil uji t lemak tubuh diperoleh nilai t hitung $9.221 > t$ tabel 2.262, dan nilai p $0,000 < 0,05$ maka ada penurunan lemak tubuh yang sangat signifikan. Hasil uji t fleksibilitas diperoleh nilai t hitung $6.332 > t$ tabel 2.262, dan nilai p $0,000 < 0,05$ maka ada peningkatan fleksibilitas yang sangat signifikan.

Kata Kunci: *bodyweight*, kebugaran jasmani, indeks massa tubuh, lemak tubuh, fleksibilitas.

Abstract

Most of members of fitness center in Ros-In hotel owned unideal body and poor physical fitness. This study was aimed to identify how significant the effect of body weight circuit training was to physical fitness, body mass index, body fat percentage, and flexibility of members of fitness center in Ros-In hotel Yogyakarta.

This study applied pre-experimental design with one-group pretest-posttest design. Samples in this study were members aged between 19-25 years old, active for minimally 2 months, and willing to participate in the training for 18 sessions. Sampling technique applied purposive sampling method with samples amount as many as 10 persons. Data were collected through test and measurement. The instruments used were rockport test, stadiometer, scale, scinfold caliper, and sit-and-reach. Data analysis applied t-test to find out any variable difference between pretest and posttest in the experiment group.

The study result identified that t-test of VO_2Max data figured out t count value of $3.000 > t$ table of 2.262, and p value of $0,015 < 0,05$, which described a significant raise of $Vo2Max$. The result of t test of IMT figured out t count value of $6.957 > t$ table of 2.262, and p value of $0,000 < 0,05$ which described a significant body weight loss. The result of t test of body fat figured out t count value of $9.221 > t$ table of 2.262, and p value of $0,000 < 0,05$ which described a significant body fat loss. The result of t test of flexibility figured out t count value of $6.332 > t$ table of 2.262 and p value of $0,000 < 0,05$ which described a significant flexibility improvement.

Keywords : bodyweight, physical fitness, body mass index, body fat, flexibility.

PENDAHULUAN

Kemajuan bidang teknologi di era modernisasi sekarang ini akan memberikan kemudahan bagi setiap orang untuk melakukan aktivitas. Kondisi seperti ini akan menimbulkan pola hidup dimana individu menginginkan kehidupan yang serba praktis dan dapat memenuhi kebutuhan tanpa menimbulkan rasa lelah, yang kemudian mendorong berbagai perusahaan untuk menciptakan berbagai peralatan yang serba otomatis dan praktis untuk meringankan hingga menggantikan kerja manusia. Manusia akan mengalami pergeseran pola hidup dari kerja dinamis menjadi kerja statis, misalnya untuk berjalan menuju ke tempat kerja dari semula berjalan kaki kemudian digantikan dengan menggunakan kendaraan bermotor atau kendaraan lainnya.

Pergeseran pola hidup apabila dilakukan berkepanjangan maka akan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Keadaan tubuh ketika kurang bergerak atau menurunnya tingkat kebugaran dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Munculnya berbagai macam penyakit merupakan dampak yang paling nyata dari pola hidup yang kurang bergerak. Penyakit yang sering muncul di antaranya diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, penyakit sendi, dan kegemukan (obesitas).

Status kebugaran jasmani yang baik dan tubuh ideal tentu merupakan harapan semua orang, karena dengan memiliki kebugaran yang

baik seseorang tidak mudah terserang penyakit dan tubuh yang ideal dapat menunjang penampilan seseorang sehingga dapat menimbulkan rasa percaya diri. Sebaliknya orang yang memiliki berat badan berlebih biasanya akan merasa malu dengan tubuh yang dimilikinya, sehingga hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri, serta seseorang dengan kelebihan berat badan lebih rentan terhadap penyakit yang akan membahayakan hidupnya. Harapan memiliki tubuh yang sehat, bugar, dan ideal tidak akan tercapai tanpa melakukan pola hidup sehat dengan berolahraga teratur, makan yang seimbang serta istirahat yang cukup.

Olahraga merupakan bentuk aktivitas yang dapat dilakukan untuk menjaga agar tubuh tetap sehat, bugar, dan ideal. Latihan aerobik merupakan jenis olahraga yang paling mudah, murah, dan banyak memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh khususnya bagi kesehatan jantung dan paru-paru. Manfaat latihan aerobik adalah meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan pembakaran lemak, sehingga seseorang dapat memertahankan tubuh tetap ideal. Menurut Suharjana (2013: 129) jenis olahraga yang paling efektif untuk menurunkan berat badan adalah dengan olahraga aerobik yang berjangka waktu lama antara 20-60 menit. Bentuk-bentuk latihan aerobik di antaranya, jogging, bersepeda, renang, dan senam.

Masyarakat yang terlalu fokus bekerja dan mengejar karir mengalami kesulitan membagi waktu untuk sekedar berolahraga, sehingga

diperlukan latihan yang sifatnya singkat tetapi bisa efektif dalam menjaga kebugaran jasmaninya. Data temuan survey dari Toho Cholik dan Ali Maksun (2007) yang dikutip oleh (Romdhoni, 2013: 2) tingkat kebugaran pelajar di Indonesia pada tahun 2005 sebesar (10,71%) termasuk kategori kurang sekali, (45,97%) termasuk kategori kurang, (37,66%) termasuk kategori sedang, dan sisanya (5,66%) termasuk kategori baik. Sedangkan data survei kategori baik sekali (0%). Angka di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran di Indonesia masih sangat rendah.

Pandangan masyarakat tentang olahraga yang dianggap menyita banyak waktu, dilakukan ditempat panas, dan mahal harus segera dihilangkan, karena untuk melakukan olahraga tidak harus di tempat lapang, melainkan dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, misalnya dengan latihan beban dalam. Berlatih menggunakan beban dalam (*bodyweight*) merupakan suatu program latihan yang diharapkan dapat meningkatkan minat masyarakat dan menjadi suatu daya tarik bagi masyarakat untuk berolahraga sehingga nantinya masyarakat memiliki tingkat kebugaran yang baik serta dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Setiap orang yang melakukan olahraga akan mendapatkan dampak positif seperti tubuh yang proporsional, memiliki tulang yang kuat, persendian yang lentur, dan otot yang kuat.

Seseorang yang sadar akan kesehatan mulai mengisi dan memanfaatkan waktu luangnya dengan berolahraga. Salah satu usaha yang mereka lakukan adalah mendatangi pusat kebugaran. Setiap pusat kebugaran pada umumnya memiliki fasilitas yang lengkap untuk

Pengaruh Latihan Circuit (Nanda Dwicahya) 5
berolahraga, serta memiliki program latihan yang berkualitas. Program latihan yang dirancang, diprogram dengan baik, dan terencana akan mendapatkan hasil yang maksimal, sehingga orang merasa puas dengan hasil yang diperoleh.

Kenyataannya sangatlah berbeda, banyak pusat kebugaran yang tidak dapat mencapai target yang diinginkan dari para pengguna yaitu program latihan tidak berhasil dan tidak maksimal. Sehingga banyak *member* yang keluar, yang mengakibatkan pusat kebugaran tersebut mengalami penurunan jumlah *member*. Pengelola pusat kebugaran harus mampu menjaga mutu atau kualitas agar hal tersebut tidak terjadi, dengan cara meningkatkan fasilitas, pelayanan, dan yang terpenting yaitu program latihannya.

Setelah peneliti melakukan pengamatan dan melihat data *member* selama kurang lebih dua bulan di *Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel*, terdapat *member* lama dan *member* yang baru bergabung. Mayoritas *member* berstatus mahasiswa dan pekerja. Tujuan *member* yang datang ke *Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel* sebagian besar untuk mengikuti latihan dengan program latihan kebugaran jasmani dan penurunan berat badan. Tujuan *member* memilih program tersebut untuk meningkatkan maupun memertahankan tingkat kebugaran, agar aktivitas sehari-harinya tetap bugar dan dapat bekerja secara produktif, serta menjaga berat badan tetap ideal.

Member mulai mengalami masalah ketika mengetahui *Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel* tidak menyediakan program latihan, seperti program latihan penurunan berat badan, program latihan

penambahan berat badan, program latihan pembentukan otot, dan program latihan kebugaran jasmani, sehingga *member* yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani atau menurunkan berat badan hanya terfokus menggunakan alat-alat seperti *treadmill*, *crosstrainer*, *gym machine*, dan sepeda statis. Melihat banyaknya *member* yang memiliki tujuan yang sama dan terbatasnya jumlah alat dan minimnya pengetahuan *member* tentang bentuk variasi latihan menimbulkan permasalahan baru bagi *member* maupun *Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel*.

Permasalahan itu timbul karena banyak *member* yang menginginkan jumlah alatnya di tambah agar mereka tidak terlalu lama pada saat menunggu menggunakan alat-alat yang ada di *Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel*, dengan demikian mereka berpikir latihan yang dilakukan tidak efektif dan waktu mereka menjadi tidak efisien hanya untuk menunggu menggunakan alat. Selain pengetahuan yang kurang tentang bentuk variasi latihan *member* sering mengabaikan latihan perenggangan sebelum latihan maupun sesudah latihan. Sebagian *member* tidak mengetahui apa fungsi dan manfaat dari latihan perenggangan. Setiap pusat kebugaran seharusnya lebih teliti, tepat, dan profesional dalam memberikan pengarahan kepada *member* baru maupun *member* lama, serta meningkatkan pelayanan dari segi penyediaan program latihan, baik untuk program latihan kebugaran jasmani maupun program latihan lainnya.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga tubuh tetap ideal sangat beragam dan bervariasi, tidak hanya

jogging, renang, bersepeda, namun dapat juga dengan latihan beban (*weight training*). Latihan beban (*weight training*) merupakan latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan.

Latihan beban merupakan salah satu aktivitas pendukung yang dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kebugaran maupun menurunkan berat badan dengan cara memenuhi persyaratan tertentu, antara lain; menggunakan sistem sirkuit, detak jantung dapat dipertahankan dalam intensitas 65%-75% detak jantung maksimal, dan dikerjakan lebih dari 20 menit (Djoko Pekik, 2004:84). Latihan beban untuk menurunkan berat badan menjadi tidak maksimal apabila salah satu persyaratan tersebut tidak terpenuhi.

Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (beban dalam) atau menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti mesin beban (*gym machine*), *barbell*, dan *dumbbell*. Bentuk latihan yang menggunakan beban dalam (*bodyweight*) yang paling banyak digunakan seperti *jumping jack*, *leg raises*, *plank jaks*, *push-up*, *sit-up*, *squat*, *lunge*, *mountain climber*, *high knee*, ataupun *back-up*.

Melihat permasalahan yang dialami *member* saat melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga tubuh karena keterbatasan alat dan kurangnya pengetahuan *member* tentang variasi latihan *bodyweight*, kondisi inilah yang kemudian mendorong peneliti untuk memperkenalkan

program latihan *circuit bodyweight* kepada *members Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel*. Tempat latihan yang mendukung dan tidak memerlukan peralatan yang khusus latihan *circuit bodyweight* sangat memungkinkan untuk dilakukan, dengan begitu latihan *circuit bodyweight* dapat membantu mengatasi masalah *member* pada saat akan melakukan latihan.

Data empirik sangat dibutuhkan untuk mengetahui hasil program latihan. Sebuah tes dan pengukuran diperlukan untuk memperoleh data-data empirik yang menunjukkan tingkat keberhasilan program tersebut. Pada kesempatan ini peneliti mengadakan penelitian dengan judul “pengaruh latihan *circuit bodyweight* terhadap kebugaran jasmani, indeks massa tubuh, persentase lemak tubuh dan fleksibilitas *member Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel Yogyakarta*”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2015: 74) dikatakan *pre-experimental design*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel control, dan sampel tidak dipilih secara random. diberi notasi, namun ditulis dengan huruf kecil berawalkan huruf kapital, TNR-12 bold, rata kiri. Sebagai contoh dapat dilihat berikut.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di *Fitness Centre Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel Yogyakarta* dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2016 – 22 Januari 2017.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah *member Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel Yogyakarta*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling purposive*, yaitu teknik penentuan *sampling* dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015: 81-85). Pertimbangan tersebut antara lain: (1) *member Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar* yang aktif latihan selama minimal dua bulan, (2) *member* putri usia 19-25 tahun, dan (3) bersedia mengikuti latihan selama 18 kali pertemuan. Dari kriteria tersebut terdapat 10 sampel yang masuk dalam kriteria.

Prosedur

Hal pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Setelah dilakukan *pretest* kemudian peneliti memberikan perlakuan berupa latihan *circuit bodyweight* selama 18 kali pertemuan. Setelah subjek diberi perlakuan, maka tahap akhir dilakukan pengukuran *posttest* yaitu mengukur kemabili kebugaran jasmani, indeks massa tubuh, lemak tubuh, dan fleksibilitas.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran yang dilakukan adalah:

Metode Rockport

1. Tujuan: untuk mengukur kebugaran jasmani.
2. Alat: meteran, stopwatch dan bendera.

3. Pelaksanaan

- a. Tes diawali melakukan pemanasan dan perenggangan seluruh tubuh, terutama otot tungkai dan dilanjutkan dengan jalan kaki.
- b. Pada saat akan memulai tes, pencatat waktu diaktifkan. Tes dilakukan dengan jalan cepat atau *jogging* dengan kecepatan konstan sepanjang 1,6 km.
- c. Catat waktu tempuh yang diperoleh peserta tes.
- d. Gunakan tabel *VO₂Max* untuk mendapatkan *VO₂Max*

Stadiometer dan Timbangan

1. Tujuan: untuk mengukur indeks massa tubuh
2. Alat: timbangan dan *stadiometer*
3. Pelaksanaan
 - a. Subjek berdiri tegak diatas timbangan berat badan.
 - b. Peneliti berdiri disamping subjek.
 - c. Peneliti mencatat hasil pengukuran dengan melihat angka yang tertera pada timbangan.
 - d. Setelah selesai mengukur berat badan kemudian dilanjutkan dengan mengukur tinggi badan.
 - e. Subjek berdiri tegak di atas tempat pengukuran tinggi badan dengan pandangan lurus ke depan.
 - f. Peneliti berdiri di samping subjek dengan memegang pembatas ukuran tinggi badan pada alat.
 - g. Peneliti mencatat hasil pengukuran dengan melihat angka yang tertera pada penunjuk tinggi badan.

Scinfold Caliper

1. Tujuan: untuk mengukur persentase lemak tubuh.
2. Alat: *scinfold caliper*

3. Pelaksanaan

- a. Subjek diukur pada bagian tubuh yang sudah ditentukan. Pengukuran dilakukan pada *biceps*, *triceps*, *subscapula*, dan *suprailliaca*.
- b. Setelah dilakukan pengukuran kemudian skor dijumlahkan untuk mengetahui persentase lemak tubuh.

Sit and Reach

1. Tujuan: untuk mengukur fleksibilitas
2. Alat: *sit and reach*
3. Pelaksanaan
 - a. Sampel duduk di lantai dengan kaki terentang lurus ke depan. Sepatu harus dibuka dan telapak kaki ditempatkan flat terhadap kotak.
 - b. Kedua lutut harus lurus dan ditekan datar ke lantai. Dengan telapak tangan menghadap ke bawah, dan tangan di atas satu sama lain atau berdampingan,
 - c. Sampel mendorong tangannya maju di atas garis ukur sejauh mungkin. Pastikan bahwa tangan tetap sejajar, salah satu tangan tidak melebihi tangan yang satunya lagi.
 - d. Pastikan tidak ada gerakan tersentak-sentak.
 - e. Catat Jarak terjauh dari 3 kali percobaan yang dihitung dalam satuan cm.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Hipotesis dilakukan dengan uji t dua sample berkorelasi menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, rumus uji *Paired Sample T Test*. Dalam uji *Paired Sample T-Test* terdapat tiga tahap pengujian yaitu:

1. Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorof-Smirnov*, dengan kriteria yang

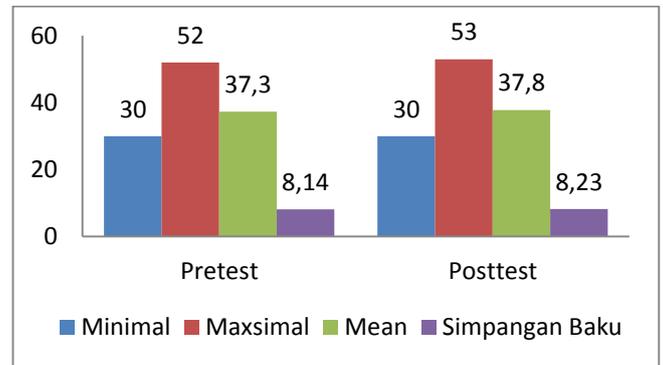
digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

2. Pada uji homogenitas kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu test adalah jika $p > 0,05$ dan $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ test dikatakan tidak homogen.
3. Uji Hipotesis digunakan untuk menjawab hipotesis dari data tersebut apakah H_0 ditolak atau diterima dengan membandingkan $t \text{ hitung}$ dan $t \text{ tabel}$. Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil analisis dinyatakan terdapat perbedaan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($P < 0,05$). Data yang diperoleh dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) akan dianalisis secara statistik diskriptif menggunakan uji t dengan menggunakan program SPSS komputer
4. dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Uji t ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *circuit bodyweight* terhadap kebugaran jasmani, IMT, persentase lemak dan fleksibilitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

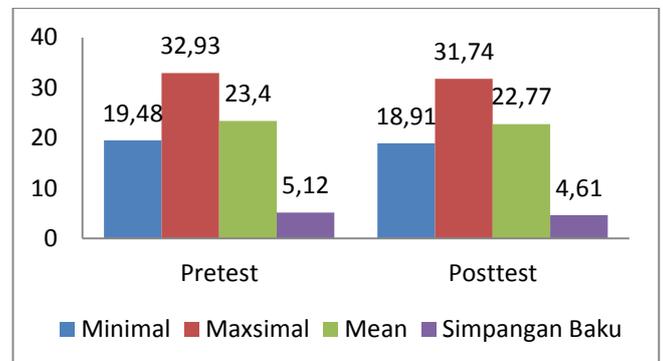
Hasil Penelitian

Berikut deskripsi data berdasarkan hasil tes pengukuran *pretest* dan *posttest* kebugaran jasmani, IMT, lemak tubuh dan fleksibilitas yang disajikan dalam gambar diagram batang.



Gambar 1. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* *VO2Max*

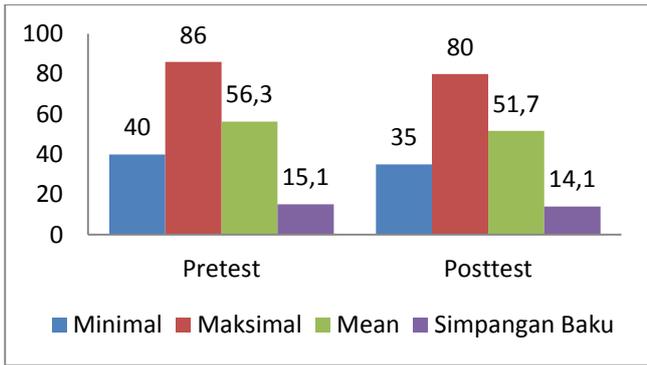
Hasil *pretest* nilai minimal = 30, nilai maksimal = 52, rata-rata = 37,30, dan simpang baku = 8,14. Sedangkan Pada hasil *posttest* nilai minimal = 30, nilai maksimal = 53, rata-rata = 37,80, dan simpang baku = 8,23. Terjadi peningkatan *VO2Max* pada hasil *posttest*, meskipun masih dalam status yang sama, tetapi peningkatan itu terlihat pada waktu tempuh yang semakin singkat atau hasil peningkatan dapat dilihat dari selisih rerata antara *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 0,5.



Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* IMT

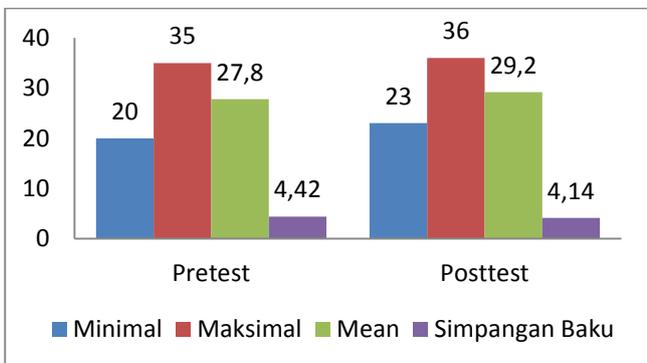
Hasil *pretest* nilai minimal = 19,48, nilai maksimal = 32,93, rata-rata = 23,40, dan simpangan baku = 5,12. Sedangkan hasil *posttest* nilai minimal = 18,91, nilai maksimal = 31,74, rata-rata = 22,77, dan simpangan baku = 4,61. Hasil perhitungan indeks massa tubuh terjadi perubahan, perubahan tersebut pada berat badan yang mengalami penurunan pada seluruh

member, yang dapat dilihat dari selisih rerata antara *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 0,63.



Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Lemak Tubuh

Hasil *pretets* nilai minimal = 40, nilai maksimal = 86, rata-rata = 56,30, dan simpangan baku = 15,1. Sedangkan hasil *posttest* nilai minimal = 35, nilai maksimal = 80, rata-rata = 51,70, dan simpangan baku = 14,1. Hasil penelitian lemak tubuh, lemak mengalami penurunan pada seluruh *member*, yang dapat dilihat dari selisih rerata antara *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 4,6.



Gambar 4. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Fleksibilitas

Hasil *pretets* nilai minimal = 20, nilai maksimal = 35, rata-rata = 27,80, dan simpangan baku = 4,42. Sedangkan hasil *posttest* nilai minimal = 23, nilai maksimal = 36, rata-rata = 29,20, dan simpangan baku = 4,14. Pada hasil penelitian fleksibilitas terjadi perubahan yaitu perubahan pada kelentukan yang mengalami peningkatan pada seluruh *member*, yang dapat

dilihat dari selisih rerata antara *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 1,4.

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis dan uji persyaratan yang telah diajukan. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis diuraikan sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas.

Kelompok	<i>p</i> (Sig.)	Sig.	Ket
<i>Pretest VO2Max</i>	0,491	0,05	Normal
<i>Posttest VO2Max</i>	0,619	0,05	Normal
<i>Pretest IMT</i>	0,534	0,05	Normal
<i>Posttest IMT</i>	0,599	0,05	Normal
<i>Pretest Lemak</i>	0,758	0,05	Normal
<i>Posttest Lemak</i>	0,799	0,05	Normal
<i>Pretest Fleksibilitas</i>	0,729	0,05	Normal
<i>Posttest Fleksibilitas</i>	0,900	0,05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai *p* (Sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Uji Homegenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika *p* > 0.05. maka tes dinyatakan homogen, jika *p* < 0.05. maka tes

dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji Homogenitas.

Kelompok	p (Sig.)	Sig.	Ket
<i>Pretest-posttest VO2Max</i>	0,961	0,05	Homogen
<i>Pretest-posttest IMT</i>	0,856	0,05	Homogen
<i>Pretest-posttest Lemak</i>	0,743	0,05	Homogen
<i>Pretest-posttest Fleksibilitas</i>	0,919	0,05	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dengan menggunakan bantuan *SPSS 16*. Hasil uji hipotesis sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* (*VO2Max*)

Kelompok	Mean	t ht	t tb	Sig.
<i>Pretest</i>	37.30	3.000	2.262	0,015
<i>Posttest</i>	37.80			

Dari hasil uji-t diperoleh t hitung 3.000 > t tabel 2.262, dan nilai $p < 0,05$ maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya model latihan *circuit bodyweight* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2Max*. Dari data *pretest* memiliki rerata 37.30 dan data *posttest* memiliki rerata 37.80. Besarnya

Tabel 4. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* IMT

Kelompok	Mean	t ht	t tb	Sig.
<i>Pretest</i>	23.40	6.957	2.262	0,000
<i>Posttest</i>	22.77			

Dari hasil uji-t diperoleh t hitung 6.957 > t tabel 2.262, dan nilai $p < 0,05$ maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya model latihan *circuit bodyweight* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan IMT. Dari data *pretest* memiliki rerata 23.40 dan data *posttest* memiliki rerata 22.77. Besarnya besarnya penurunan IMT dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,63.

Tabel 5. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Lemak Tubuh

Kelompok	Mean	t ht	t tb	Sig.
<i>Pretest</i>	56.30	9.221	2.262	0.000
<i>Posttest</i>	51.70			

Dari hasil uji-t diperoleh t hitung 9.221 > t tabel 2.262, dan nilai $p < 0,05$ maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya model latihan *circuit bodyweight* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan lemak tubuh. Dari data *pretest* memiliki rerata 56.30 dan data *posttest* memiliki rerata 51.70. Besarnya besarnya penurunan lemak tubuh dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,6.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Fleksibilitas

Kelompok	Mean	t ht	t tb	Sig.
<i>Pretest</i>	27.80	6.332	2.262	0.000
<i>Posttest</i>	29.20			

efek adaptasi sehingga memberikan pengaruh terhadap peningkatan *VO2Max*.

Hasil tersebut dapat dijelaskan Fox dalam Suharjana (2013: 61-62), berpendapat bahwa untuk mengembangkan daya tahan aerobik dapat digunakan beberapa metode antara lain dengan metode *circuit training*, bentuk latihannya yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir. Jumlah pos antara 8-12. Istirahat dilakukan pada jeda antar pos satu dengan pos yang lainnya.

Hasil analisis diketahui *circuit bodyweight* terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan. Berdasarkan hasil analisis di ketahui nilai rata-rata data *pretest* indeks massa tubuh sebesar 27,40 dan pada saat *posttest* nilai rata-rata indeks massa tubuh mengalami penurunan yang signifikan menjadi 22,77. Hal itu terjadi karena berlatih secara *circuit* atau kontinyu membuat lemak dalam tubuh akan cepat terbakar. Selain itu latihan *circuit* dikatakan latihan aerobik, yang merupakan latihan efektif dalam membakar lemak, dengan menurunnya lemak tubuh maka secara tidak langsung berat badan juga akan menurun. Ditambah lagi dengan pengaturan pola makan secara sehat dan benar kemudian dilanjutkan dengan mengatur pola istirahat dengan baik, maka akan lebih mudah tercapai tujuan dari latihan yaitu penurunan berat badan. Hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa penurunan berat badan pada *member fitness center* setelah mengikuti program *circuit bodyweight*. Sesuai Brett (2013: 9) latihan *circuit bodyweight* yang menggunakan beberapa otot-otot besar dengan sedikit waktu istirahat antar pos dapat menjadi cara yang cepat dan efisien untuk

Dari hasil uji-t diperoleh t hitung 6.332 > t tabel 2.262, dan nilai p 0,000 < 0,05 maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya model latihan *circuit bodyweight* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas. Dari data *pretest* memiliki rerata 27.80 dan data *posttest* memiliki rerata 29.20. Besarnya peningkatan fleksibilitas dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,4.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit bodyweight* terhadap kebugaran jasmani, indeks massa tubuh, persentase lemak dan fleksibilitas *member Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel Yogyakarta*. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan latihan *circuit bodyweight* pada *member*. Pengukuran data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari penerapan model latihan *circuit bodyweight*.

Circuit bodyweight terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *VO2Max*. Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai rata-rata data waktu tempuh *pretest VO2Max* sebesar 37,30 dan pada saat *posttest* nilai rata-rata *VO2Max* mengalami peningkatan yang signifikan menjadi 37,80. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan waktu yang signifikan *VO2Max* sebelum dan sesudah diberi perlakuan *circuit bodyweight*. Hal itu terjadi karena suatu pelatihan yang dilakukan berulang-ulang dan terprogram selama enam minggu akan terpolo pada sistem daya tahan kardiovaskuler yang menghasilkan

menurunkan berat badan berlebih dan lemak tubuh.

Circuit bodyweight juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh *member fitness*. Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai rata-rata data *pretest* persentase lemak tubuh sebesar 56,30 dan pada saat *posttest* nilai rata-rata persentase lemak tubuh mengalami penurunan yang signifikan menjadi 51,70. Hal tersebut dapat terjadi karena dengan latihan yang sifatnya kontinyu dan berlangsung lama tubuh akan banyak memerlukan energi untuk melakukan aktivitas. Energi yang diperoleh tubuh salah satunya berasal dari pembakaran lemak. Sehingga latihan *circuit bodyweight* memberikan efek pada pembakaran lemak tubuh. Sesuai dengan Djoko Pekik (2004 : 81) menyatakan bahwa melakukan latihan fisik, tubuh dapat memelihara kestabilan jumlah lemak dan berat badan sehingga tubuh akan ideal.

Hasil analisis juga diketahui latihan *circuit bodyweight* terbukti berpengaruh signifikan terhadap fleksibilitas. Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai rata-rata data *pretest* fleksibilitas sebesar 27,80 dan pada saat *posttest* nilai rata-rata fleksibilitas mengalami peningkatan yang signifikan menjadi 29,20. Hal itu terjadi karena sebelum diberi perlakuan *circuit bodyweight member* tidak memahami manfaat perenggangan sebelum latihan dan sesudah latihan. Setelah melakukan perenggangan secara rutin dan latihan *circuit bodyweight* ruang gerak sendi menjadi lebih leluasa dan otot yang sebelumnya kaku menjadi lebih elastis. Seperti pendapat Soekarman (1989) dalam (Suharjana, 2013: 70) latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk: (1)

kekuatan otot, (2) ketahanan otot, (3) kelentukan, (4) kelincahan, (5) keseimbangan dan (6) ketahanan jantung paru.

Berdasarkan uraian di atas di ketahui latihan *circuit bodyweight* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani, indeks massa tubuh, persentase lemak tubuh dan fleksibilitas. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa pemilihan program latihan yang tepat dengan dosis latihan yang sesuai akan memberikan dampak yang efektif terhadap hasil yang ingin dicapai. Seperti pendapat Suharjana (2013: 129) menyebutkan bahwa bentuk latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan serta takaran yang ada diharapkan dapat memberikan hasil yang maksimal, sehingga tujuan dari program tersebut tercapai.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh *circuit bodyweight* terhadap peningkatan kebugaran jasmani *member Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel Yogyakarta*, dengan t hitung $3.000 > t$ tabel 2.262, dan nilai p $0,015 < 0,05$.
2. Ada pengaruh *circuit bodyweight* terhadap penuruanan berat badan *member Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel Yogyakarta*, dengan t hitung $6.957 > t$ tabel 2.262, dan nilai p $0,000 < 0,05$.
3. Ada pengaruh *circuit bodyweight* terhadap penuruanan persentase lemak tubuh *member Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel Yogyakarta*, dengan t

hitung $9.221 > t$ tabel 2.262 , dan nilai p $0,000 < 0,05$.

4. Ada pengaruh *circuit bodyweight* terhadap peningkatan fleksibilitas *member Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel Yogyakarta*, dengan t hitung $6.332 > t$ tabel 2.262 , dan nilai p $0,000 < 0,05$

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pengelola *Fitness Center Lotus Nusantara Bersinar Ros-In Hotel* agar menyediakan program latihan yang efektif dan efisien. Serta instruktur pada umumnya supaya lebih kreatif dalam menciptakan model latihan atau metode latihan, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, indeks massa tubuh, persentase lemak dan fleksibilitas.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah variabel lain sebagai pembanding, sebab skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.
3. Bagi *member* agar meningkatkan pengetahuan tentang variasi latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Brett Klika & Chris Jordan. (2013). *High Intensity Circuit Training Using Bodyweight. ACSM's Health & Fitness Journal*. Volume 17. No. 3. Hal. 8-13.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.

Muhamad Akhid Romdhoni. (2013). *Pengaruh Latihan Circuit Bodyweight Terhadap Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan pada Member Fitness Center GOR UNY. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY

Sugiyono.(2015).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung :Alfabeta

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.

