

Abstrak

PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN, PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN PENINGKATAN MASSA OTOT

MEMBER SYIFA STUDIO

Putri Anisya Pramandani¹, Neva Widanita², Ajeng Dian Purnamasari²

Latar Belakang: Tidak sedikit wanita memiliki berat badan berlebih, sehingga membutuhkan olahraga yang menarik dan menyenangkan. Senam aerobik adalah latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil memperbaiki kekencangan otot dengan diiringi musik. Penelitian ini akan memberikan wawasan yang relevan tentang cara senam aerobik mempengaruhi permasalahan yang mereka miliki mengenai kelebihan berat badan, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan massa otot.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan *Pretest Posttest Design*. Penentuan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 26 dengan Teknik analisis uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t test* dengan jumlah sampel sebanyak 30 member Syifa Studio.

Hasil Penelitian: Berdasarkan analisis data menggunakan uji *paired sample t test*. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan senam aerobik terhadap penurunan berat badan dengan nilai signifikan sebesar 0.035 dan nilai t hitung sebesar -2.213, pada persentase lemak tubuh memiliki perbedaan yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh sebesar 0.030 dan nilai t hitung sebesar -2.282, sedangkan pada persentase massa otot terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan persentase massa otot dengan nilai signifikan sebesar 0.023 dan nilai t hitung sebesar 2.401.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh latihan senam aerobik terhadap penurunan berat badan, persentase lemak tubuh dan peningkatan massa otot member Syifa Studio. Terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok yang diberikan perlakuan menggunakan metode senam aerobik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam aerobik.

Kata Kunci: *Berat Badan, Persentase Lemak Tubuh, Massa Otot.*

Abstract

THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON WEIGHT LOSS, BODY FAT PERCENTAGE, AND MUSCLE MASS IMPROVEMENT OF SYIFA STUDIO MEMBERS

Putri Anisya Pramandani¹, Neva Widanita², Ajeng Dian Purnamasari²

Background: Many women have excess weight and need engaging and enjoyable exercises. Aerobic exercise is a workout aimed at burning fat while improving muscle tone, accompanied by music. This study will provide relevant insights into how aerobic exercise affects their issues regarding overweight, body fat increase, and muscle mass reduction.

Methodology: This study used a quasi-experimental method with a Pretest-Posttest Design. Sample determination used Purposive Sampling technique. Testing in this study used SPSS version 26 with analysis techniques for normality test, homogeneity test, and hypothesis testing using a paired sample t-test with a sample size of 30 Syifa Studio members.

Results: Based on data analysis using a paired sample t-test, there was a significant difference in aerobic exercise towards weight loss with a significance value of 0.035 and a t-value of -2.213. Body fat percentage showed a significant difference towards a decrease in body fat percentage with a significance value of 0.030 and a t-value of -2.282, while muscle mass percentage showed a significant difference towards an increase in muscle mass percentage with a significance value of 0.023 and a t-value of 2.401.

Conclusion: There is an influence of aerobic exercise on weight loss, body fat percentage, and muscle mass improvement of Syifa Studio members. There is a difference in influence between the group treated with aerobic exercise compared to the control group not treated with aerobic exercise.

Keywords: *Weight Loss, Body Fat Percentage, Muscle Mass.*

