

Pengaruh Program Latihan Fitness Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Pada Remaja Obesitas Di Gym Max Power Kota Padang

Panji Saputra¹, Kamal Firdaus², Darni³, Hilmainur Syampurma⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Ps2390956@gmail.com¹, dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com², darni@fik.unp.ac.id³,

Hilmainursyam@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.112>

Kata Kunci : Program latihan, penurunan lemak tubuh, obesitas, Fitness, Gym

Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh ke tidak tahuan mengenai obesitas dengan penurunan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fitness selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali setiap minggunya terhadap penurunan lemak tubuh pada remaja obesitas di GYM MAX POWER kota padang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan the one-group pretest-posttest design, populasi dalam penelitian ini adalah remaja pada GYM MAX POWER kota padang yang berjumlah 25 orang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dimana dalam pemilihan penelitian ini adalah 5 orang, dikarenakan dari 25 orang hanya 5 orang yang memenuhi syarat untuk menjadi sampel dalam penelitian ini dilihat dari kegemukan. Metode analisis data penelitian ini yaitu menggunakan metode uji T hitung atau uji parsial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh program latihan fitness terhadap penurunan lemak tubuh pada remaja obesitas di GYM MAX POWER kota padang sebesar $T_{hitung} = 6,34 > T_{tabel} = 2,132$ pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada nya pengaruh dari latihan fitness dengan 4 kali latihan setiap minggunya selama 4 minggu latihan yang dilakukan dengan intensitas latihan 60-90 menit setiap kali latihannya terhadap penurunan lemak tubuh pada remaja obesitas di GYM MAX POWER kota padang.

Keywords : *Exercise program, body fat reduction, obesity, fitness, gym*

Abstract : *This research was motivated by ignorance about obesity and weight loss. This research aims to determine the effect of fitness training for 4 weeks with a training frequency of 4 times per week on reducing body fat in obese teenagers at GYM MAX POWER Padang city. This research is an experimental research using the one-group pretest-posttest design, the population in this study is teenagers at GYM MAX POWER Padang city, totaling 25 people. In this study, a purposive sampling technique was used, where 5 people were selected for this study, because of the 25 people, only 5 people met the requirements to be the sample in this study in terms of obesity. The data analysis method for this research is using the calculated T test or partial test method. The results of this research show that there is an influence of the fitness training program on reducing body fat in obese teenagers at the GYM MAX POWER in Padang City with $T_{count} = 6.34 > T_{table} = 2.132$ at a significance level of 0.05. The results of this research show that there is an effect of fitness training with 4 workouts every week for 4 weeks of training carried out with a training intensity of 60-90 minutes every time he exercises to reduce body fat in obese teenagers at GYM MAX POWER Padang city.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus (Ihksan, 2017).

Sehat adalah kondisi di mana seseorang berada dalam keadaan fisik, mental, sosial, dan spiritual yang baik serta mampu beradaptasi dengan lingkungan (Nursalam, 2016). Sehat tidak hanya berarti tidak sakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental, sosial, dan lingkungan yang baik (Sitorus, R. 2018).

Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Arsil, 2019:9)

Kesehatan merupakan sumber daya utama dalam kehidupan yang memungkinkan seseorang untuk menjalankan perannya secara optimal dalam masyarakat.(Green, L.W., & Kreuter, M.W, 2015). Kesehatan adalah keadaan dinamis yang mencerminkan keseimbangan antara individu dan lingkungannya (Potter, P.A., & Perry, A.G , 2020).

kesehatan mencakup kesejahteraan fisik dan mental yang mendukung proses pembelajaran (Darni, D., & Edwarsyah, E, 2018). kesehatan tidak hanya berarti bebas dari penyakit, tetapi juga melibatkan aktivitas fisik dan mental yang berkelanjutan (Sari, D.N., Nelson, S., & Haris, F , 2020).

Menurut Sepriadi (2017), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (Dari kerja yang di lakukan sehari- hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program Pendidikan Kesehatan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis(Asnaldi, 2018).

Remaja (Adolescence) adalah pertumbuhan kearah kematangan. Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan masa anak-anak ke masa dewasa. Para remaja bukan lagi kanak-kanak, tetapi juga dalam menjadi orang dewasa. Mereka cenderung dan bersifat lebih sensitif karena perannya belum tegas. Mereka mengalami pertentangan nilai-nilai dan harapan-harapan yang akibatnya lebih mempersulit dirinya yang sekaligus mengubah perannya.

seseorang disebut sebagai remaja apabila telah mencapai usia 10-19 tahun. Sementara United Nations (UN) menyebutnya sebagai anak muda (youth) untuk usia 15-24 tahun. Ini kemudian disatukan dalam batasan kaum muda (young people) yang mencakup usia 10-24 tahun masa remaja dibagi berdasarkan kondisi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Hal ini dibagi menjadi tiga fase,yaitu : (Proverawati dkk.,2015).

- a. Remaja awal (10-14 tahun)
- b. Remaja pertengahan (14-17 tahun)
- c. Remaja akhir (17-21 tahun)

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, di antaranya penambahan masa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan hormon tersebut memengaruhi kebutuhan gizi remaja. Selain itu kebutuhan gizi kepada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial

Kelebihan berat badan atau obesitas merupakan masalah kesehatan yang semakin meluas dan dapat mempengaruhi siapa saja tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang ekonomi.

Obesitas adalah akumulasi lemak tubuh yang berlebihan atau abnormal yang dapat

membahayakan kesehatan. Penentuan obesitas biasanya menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 30 (World Health Organization, 2016).

Menurut Bray et al (2017) Obesitas didefinisikan sebagai gangguan kompleks yang melibatkan penumpukan lemak tubuh berlebih akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018) Obesitas adalah kondisi dengan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan yang dapat menurunkan kualitas kesehatan dan produktivitas.

Menurut Hall & Guo (2017) Obesitas merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor genetik, perilaku makan, aktivitas fisik, dan faktor lingkungan yang menyebabkan peningkatan massa lemak tubuh. Sedangkan Menurut Jensen et al (2019) Obesitas adalah kondisi kronis yang disebabkan oleh interaksi antara faktor biologis, lingkungan, dan perilaku yang menyebabkan peningkatan lemak tubuh dan risiko komplikasi kesehatan.

Hal ini sering disebabkan oleh kombinasi faktor genetik, lingkungan, perilaku, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor psikologis seperti stres dan kecemasan. Dampak dari obesitas ini sendiri yaitu mengalami kesulitan bernapas, peningkatan risiko patah tulang, hipertensi, penanda awal penganyit kardiovaskular, resistensi insulin dan masalah psikologi. Dimana tentu hal ini akan berpengaruh terhadap kegiatan dan perkembangan remaja.

Faktor – faktor penyebab obesitas adalah sebagai berikut:

a. Faktor genetik. Faktor keturunan ternyata menjadi faktor yang cukup besar seseorang mengalami obesitas. Sebanyak 80% penderita obesitas memiliki kedua orang tua yang juga mengalami obesitas. Sebanyak 40% penderita obesitas memiliki hanya salah satu orang tuanya yang mengalami

obesitas. Hanya sebanyak 14% penderita obesitas memiliki kedua orang tua yang tidak mengalami obesitas.

b. Aktivitas fisik. Faktor utama dari pengeluaran energi adalah aktivitas fisik seseorang. Obesitas terjadi dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang mengakibatkan kelebihan energi. Kelebihan energi ini akan disimpan oleh tubuh dalam 8 jangka waktu yang lama, menjadi jaringan lemak yang akan menumpuk di dalam tubuh.

c. Nutrisi. Tubuh memerlukan nutrisi yang seimbang di dalam tubuh. Namun sangat lumrah kita menjumpai bahwa seseorang tidak dapat mengontrol setiap asupan makanan dan sejumlah energi yang masuk kedalam tubuh. Kandungan nutrisi yang berlebih khususnya karbohidrat, lemak dan protein akan tersimpan di dalam tubuh menjadi cadangan lemak.

d. Sosial Ekonomi. Sosial ekonomi dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Meskipun memiliki gaya hidup yang tinggi namun tidak memperhatikan nilai kesehatan seseorang akan berdampak buruk bagi kehidupannya. Seseorang dapat dengan mudah mendapatkan berbagai macam jenis konsumsi yang lezat namun belum tentu menyehatkan saat ini dengan kemudahan teknologi yang ada.

e. Faktor kesehatan. Contoh faktor kesehatan yang menyebabkan obesitas seperti: a. Mengalami Hipotiroidism. Hipotiroidism adalah salah satu penyakit yang mengakibatkan proses pembakaran kalori menjadi lambat, mengakibatkan berat badan menjadi naik dan menjadi obesitas. b. Kelainan saraf yang dapat menyebabkan seseorang mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang banyak. c. Konsumsi suatu obat seperti obat anti depresi dan steroid. Obat-obatan tersebut dapat menyebabkan kenaikan berat badan secara signifikan.

f. Faktor psikologis. Obesitas dapat terjadi

karena dampak dari penyaluran emosi dengan cara mengkonsumsi makan yang berlebih. Stress adalah salah satu faktor psikologis seseorang yang dapat mempengaruhi kenaikan berat badan. Perbuatan menertawakan, mengganggu, memperlakukan, dan mengejek penderita obesitas mengakibatkan mereka akan semakin menarik diri dari pergaulan dan aktivitas fisik. Sehingga kurangnya aktivitas fisik tersebut akan mengakibatkan penambahan berat badan yang signifikan pula.

Menurut Bumpa dan Buzzichelli (2016) Program latihan adalah serangkaian aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikologi individu secara progresif.

Wilmore, Costill, dan Kenney (2015) Menyatakan bahwa program latihan merupakan suatu proses perencanaan aktivitas fisik dengan tujuan meningkatkan kapasitas fisik melalui prinsip beban latihan yang bertahap dan sistematis.

Menurut Hoffman (2018) Program latihan adalah rancangan sistematis untuk meningkatkan performa fisik dengan mengoptimalkan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keterampilan teknis tertentu.

Aktivitas fisik yang teratur akan membakar lemak dan membantu Anda dalam mempertahankan berat badan yang diinginkan. Latihan kardio (kardiovaskular) atau yang sering disebut latihan aerobik adalah jenis olahraga yang paling mudah dan murah, serta memberikan banyak manfaat kesehatan bagi tubuh kita, khususnya untuk kesehatan jantung dan kebugaran.

Latihan berarti memberi beban pada tubuh beserta organ yang ada didalamnya dengan harapan agar tubuh akan terbiasa menanggung beban yang lebih berat dari kebiasaan sehari-hari, sehingga kapasitas

tubuh meningkat. Suatu latihan dapat dikatakan berlangsung panjang apabila dilakukan lebih dari 10 menit. Latihan semacam ini memerlukan cukup banyak energi yang diperlukan oleh tubuh, sebagian besar energi yang digunakan antara lain: lemak dan karbohidrat, jika latihan yang dilakukan berlangsung selama 20 menit maka pada umumnya karbohidrat merupakan sumber yang dijadikan energi sebelum pembakaran lemak.

Apabila intensitas latihan yang dilakukan lebih dari 60 menit maka tubuh akan banyak membakar lemak untuk mensuplai energi. Latihan adalah merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual, yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Pengertian latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari kian bertambah dari pengertian dapat diuraikan: sistematis berarti latihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menurut jadwal, berdasarkan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang mudah menuju yang lebih kompleks bila latihan tidak memenuhi salah satu atau lebih persyaratan tersebut maka latihan tidak dilaksanakan secara sistematis.

Latihan fitness adalah kombinasi kapasitas aerobik dan kekuatan serta daya tahan otot yang memantapkan kesehatan dan kualitas hidup (kebugaran). Latihan fitness lebih dikenal dengan latihan angkat beban, latihan fitness merupakan olahraga aerobik yang cepat dalam pembakaran lemak tubuh (Lemak Sub Cutan) dan penambahan masa otot ataupun hanya untuk latihan kebugaran.

Menurut Kenney, Wilmore, & Costill (2021) Latihan kardiovaskular bertujuan meningkatkan kapasitas sistem kardiovaskular dan pernapasan melalui aktivitas aerobik seperti lari, bersepeda, dan berenang.

Menurut McArdle, Katch, dan Katch (2015) Latihan kardio merupakan aktivitas yang memicu peningkatan kapasitas aerobik dengan memanfaatkan oksigen sebagai sumber energi utama untuk mendukung aktivitas dalam durasi panjang.

Ada beberapa jenis latihan kardio yang sudah kita ketahui, seperti lari, jogging, senam aerobik, bersepeda, dan angkat beban. Manfaat besar dari kardio selain untuk meningkatkan kebugaran adalah meningkatkan pembakaran lemak.

Salah satu tempat untuk melakukan aktivitas fisik membakar lemak adalah gym. Salah satu gym yang menjadi tempat penelitian penulis adalah Gym Max Power di Padang. Gym Max Power ini terletak di Tabing, Kota Padang, dan saat ini kondisi gym sangat ramai dengan lebih dari 400 anggota aktif bulanan, serta banyak diminati oleh para remaja, terutama remaja yang ingin mencapai tubuh impian mereka, baik yang ingin menurunkan massa lemak maupun yang ingin menambah massa otot.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh penulis pada tanggal 5 November 2024 di Gym Max Power Kota Padang, banyak remaja di Gym Max Power Kota Padang yang memiliki berat badan berlebih bahkan hingga kategori obesitas. Beberapa upaya yang dilakukan oleh remaja Gym Max Power adalah melakukan olahraga kardio, work out, ataupun menggunakan alat treadmill. Meskipun sudah berupaya dengan bersungguh-sungguh namun hasil yang didapatkan oleh para remaja tersebut belum maksimal.

Banyak hal yang di duga menjadi penyebab hal tersebut. Di antara nya adalah kurangnya pengetahuan tentang obesitas dan penurunan berat badan, kurangnya pengetahuan tentang makanan yang dikonsumsi untuk penurunan berat badan, sarana dan prasarana untuk menurunkan berat badan, tidak adanya latihan yang

sesuai, tidak ada nya bantuan pelatih, hingga masalah kurangnya motivasi untuk menjalani latihan penurunan berat badan.

Oleh karena itu, berdasarkan masalah yang telah dijabarkan oleh penulis, maka penulis mengangkat judul penelitian mengenai "Pengaruh Latihan Fitness Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Pada Remaja Obesitas di Gym Max Power Kota Padang."

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rencana atau rancangan penelitian yang digunakan adalah The One-Group Pretest-Posttest Design. Penelitian ini telah dilaksanakan di Gym Max POWER kota Padang pada bulan Desember-januari 2024/2025.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan the one-group pretest-posttest design, populasi dalam penelitian ini adalah remaja pada GYM MAX POWER kota padang yang berjumlah 25 orang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dimana dalam pemilihan penelitian ini adalah 5 orang, dikarenakan dari 25 orang hanya 5 orang yang memenuhi syarat untuk menjadi sampel dalam penelitian ini dilihat dari kegemukan.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu pengukuran tebal lemak dengan menggunakan alat skindfold calipers, pengukuran indeks masa tubuh, serta program latihan fitness untuk penurunan lemak tubuh selama 4 hari per minggunya selama minggu dengan lama latihan 60-90 menit setiap kali latihan. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji T.

Berikut adalah beberapa dokumentasi pada saat peneliti melakukan penelitian :



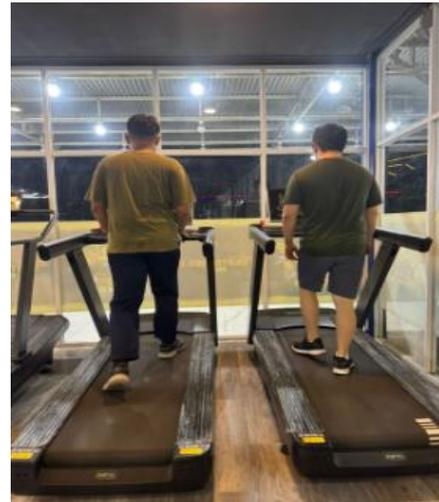
Gambar 1. Pengukuran lemak tubuh
Sumber : Dokumentasi peneliti



Gambar 2. Pengukuran lemak pinggang
Sumber : Dokumentasi peneliti



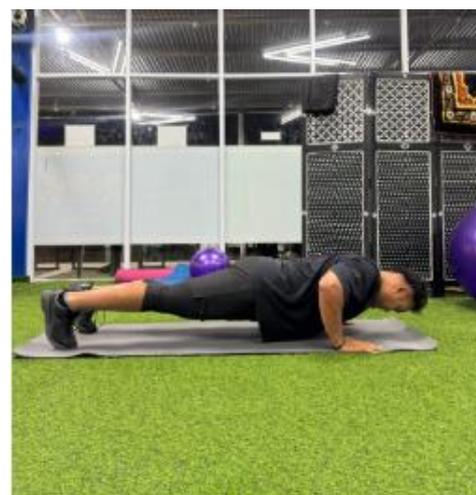
Gambar 3. Pengukuran lemak paha
Sumber : Dokumentasi peneliti



Gambar 4. Latihan kardio
Sumber : Dokumentasi peneliti



Gambar 5. Latihan paha
Sumber : Dokumentasi peneliti



Gambar 6. Latihan otot perut
Sumber : Dokumentasi peneliti

HASIL

1. Data Ketebalan Lemak Tubuh

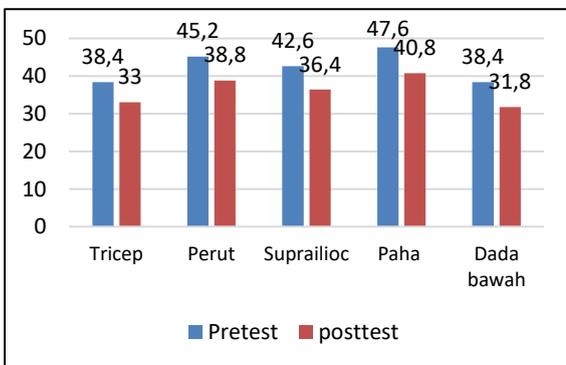
Data yang diperoleh dari pengambilan pretest-posttest yaitu

Tabel 1. Data ketebalan lemak tubuh

kondisi	Tricep	Perut	Suprailioc	Paha	Dada bawah
Pretest	38.4	45.2	42.6	47.6	38.4
posttest	33	38.8	36.4	40.8	31.8

Berdasarkan hasil tabel 1, diketahui bahwasannya dari 5 orang sampel rata-rata pretes tricep yang diperoleh yaitu 38.4, perut yaitu 45.2, suprailioc yaitu 42.6, paha yaitu 47.6, dan dada bawah yaitu 38.4. sedangkan rata-rata postes yang di dapat pada tricep yaitu 33, perut yaitu 38.8, suprailioc yaitu 36.4, paha yaitu 40.8, dan dada bawah yaitu 31.8. untuk lebih jelas mengenai hasil rata-rata pretes-postes hasil pengukuran ketebalan lemak dapat dilihat melalui diagram dibawah ini.

Diagram 1.Data ketebalan lemak tubuh



2. Data Indeks Masa Tubuh

Data yang diperoleh dari pengambilan pretest-posttest yaitu

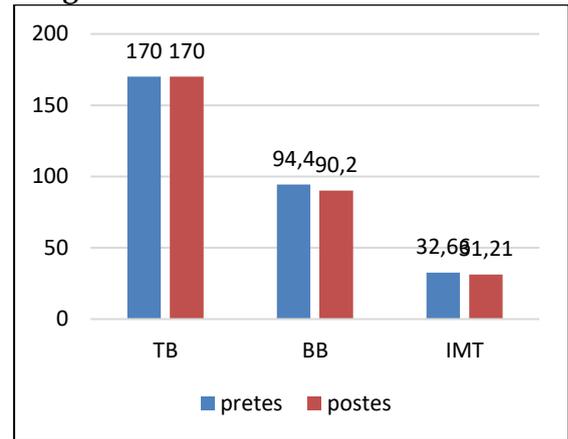
Tabel 2. Data indeks masa tubuh

kondisi	TB	BB	IMT
pretes	170	94.4	32.66
postes	170	90.2	31.21

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwasannya dari 5 orang sampel rata-rata pretes IMT ang didapatkan yaitu 32.66

dengan tinggi badan rata rata 170 cm dan berat badan 94.4 Kg. Sedangkan rata-rata postes IMT yang didapatkan yaitu 31.21 dengan tinggi badan rata-rata 170cm dan berat badan rata-rata yaitu 90.2. Untuk lebih jelas mengenai hasil rata-rata pretes-postes hasil pengukuran ketebalan lemak dapat dilihat melalui diagram dibawah ini.

Diagram 2. Data indeks masa tubuh



3. Data Penurunan Lemak Tubuh Setelah Diberikan Latihan Fitnes Selama 4 Minggu

Data yang diperoleh dari pengambilan yaitu

Tabel 3. Data penurunan lemak tubuh setelah diberikan latihan fitnes selama 4 minggu

Kondisi	Tricep	Perut	Suprailioc	Paha	Dada bawah
Minggu 0	38.4	45.2	42.6	47.6	38.4
Minggu 2	35.6	41.8	40	44.2	36
Minggu 4	33	38.8	36.4	40.8	31.8

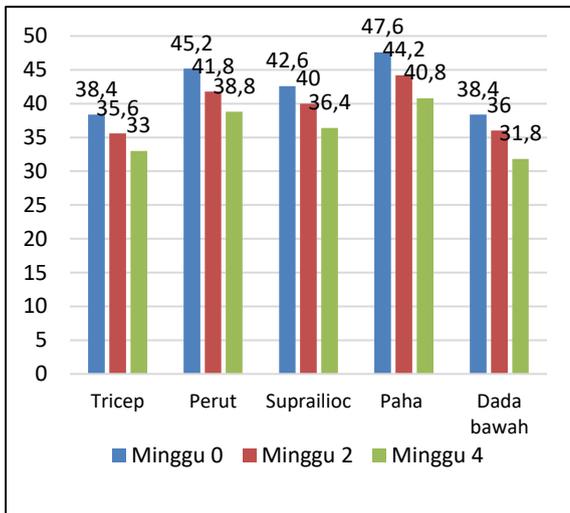
Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwasannya :

- Pada minggu 0 rata-rata tricep yaitu 38.4, perut 45.2, suprailioc 42.6, paha 47.6, dan dada bawah 38.4
- Pada minggu 2 rata-rata tricep yaitu 35.6, perut 41.8, suprailioc 40, paha 44.2, dan dada bawah 36
- Pada minggu 4 rata-rata tricep yaitu 33, perut 38.8, suprailioc 36.4, paha 40.8, dan

dada bawah 31.8

Untuk lebih jelas mengenai hasil rata-rata pretes-prototes hasil pengukuran ketebalan lemak dapat dilihat melalui diagram dibawah ini :

Diagram 3 : Data penurunan lemak tubuh setelah diberikan latihan fitness selama 4 minggu



4. Uji Normalitas

Hipotesis dalam penelitian ini di uji menggunakan analisis t-test, sebelum dilakukannya uji normalitas terlebih dahulu dengan signifikansi $\alpha=0.05$. kriteria pengujiannya sendiri yaitu ditolaknya hipotesis nol jika Lhitung (Lh) yang diperoleh melebihi Ltabel (Lt) sedangkan diterimanya hipotesis nol jika Lhitung (Lh) yang diperoleh lebih kecil dari Ltabel (Lt). Hasil uji normalitas itu sendiri yaitu

Tabel 4. Uji normalitas

Tes		Jumlah sampel (N)	Lhitung	Ltabel
Tes Ketebalan Lemak	Tes Awal	5	0.29	0.337
	Tes Akhir	5	0.23	

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kelompok penelitian di atas ditemukan bahwa harga Lhitung (Lh) yang diperoleh lebih kecil dari harga Ltabel (Lt) pada tarafnya 0.05. dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari distribusi normal.

5. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan pree test dan post test dengan uji t pengukuran ketebalan lemak tubuh melalui program latihan diperoleh thitung = 6.30 dan ttabel = 2.132, maka dapat disimpulkan bahwasannya thitung > ttabel, maka program latihan fitness yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan lemak tubuh pada remaja obesitas di gym max power kota padang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Uji hipotesis

Kelompok	N	t _{hitung}	t _{tabel}
program latihan fitness	5	6.34	2.132

PEMBAHASAN

Latihan 4 kali selama 4 minggu dengan lama latihan 60-90 menit setiap kali latihan memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, menurunkan BB, meningkatkan kesehatan jantung, dan membangun masa otot juga kekuatan. Latihan fitness adalah kombinasi kapasitas aerobik dan kekuatan serta daya tahan otot yang memantapkan kesehatan dan kualitas hidup (kebugaran) yang juga sering di kenal dengan latihan angkat beban, latihan fitness merupakan olahraga aerobik yang cepat dalam pembakaran lemak tubuh (lemak subcutan) dan penambahan masa otot ataupun hanya untuk latihan kebugaran.

Dalam penelitian ini sendiri program latihan penurunan lemak tubuh yang di berikan kepada remaja yang mengalami obesitas yaitu, latihan kardio, paha, dada, bahu, otot sayap, otot perut, dan biceps. Lemak adalah timbunan kalori yang berlebihan dan tidak aktif dalam metabolisme, sedangkan otot merupakan bagian tubuh yang aktif dalam metabolisme. Dengan latihan fitness kita dapat menjaga otot-otot selain untuk pembakaran lemak tubuh latihan fitness juga mempunyai

manfaat yang lain, seperti:

1. Latihan fitness mempercepat penyerapan sari makan.

Bila kita aktif melakukan kegiatan, maka makanan lebih cepat melalui usus dibandingkan tidak melakukan kegiatan. Makan pada orang normal melalui usus membutuhkan waktu 4 jam, sedangkan orang gemuk membutuhkan waktu 2 kali lebih lama dari orang normal

2. Latihan fitness dapat menstabilkan kadar gula darah

Selama melakukan latihan fitness tanpa disadari tubuh mengeluarkan lemak dalam aliran darah dan membakar lemak untuk di jadikan energi, sehingga dapat menstabilkan kadar gula darah. Rasa lapar yang terjadi karena lapar terjadi karena penurunan kadar gula darah, dengan memelihara kadar gula darah dengan melakukan olahraga maka dapat menolong kita untuk menghindari rasa lapar.

Dari hasil penelitian yang dilakukan selama 4 minggu didapati bahwa terdapat pengaruh program latihan fitness yang signifikan terhadap penurunan lemak tubuh pada remaja obesitas di GYM Max Power kota Padang, pengaruh tersebut dapat dilihat dari pengambilan data awal dan pengambilan data akhir yang membuktikan bahwa terjadi penurunan lemak tubuh pada remaja obesitas setelah dilakukannya program latihan selama 4 minggu.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : "Terdapat Pengaruh Program Latihan Fitness terhadap penurunan lemak tubuh pada Remaja Obesitas Di Gym Max Power Kota Padang" secara signifikan yang terlihat dari hasil $t_{hitung} = 6.30$ dan $t_{tabel} = 2.132$ yang berarti $t_{hitung} = 6.30 > t_{tabel} = 2.132$ pada taraf signifikan 0.05.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2019:9). Pembinaan kebugaran jasmani. Padanje PT. Rajagrafindo Persada.
- Asnaldi, A. Zulman, & Madri, M.(2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Mensana*, 3(2), 16-27.
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. (2016). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bray, G.A., Kim, K.K., & Wilding, J.P.H. (2017). Obesity: A Chronic Relapsing Progressive Disease Process. *Obesity Reviews*, 18(7), 715–723.
- Darni, D., & Edwarsyah, E. (2018). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Mensana*, 3(1), 10-18.
- Green, L.W., & Kreuter, M.W. (2015). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. McGraw-Hill.
- Hall, K.D., & Guo, J. (2017). Obesity Energetics: Body Weight Regulation and the Effects of Diet Composition. *Annual Review of Nutrition*, 37, 129–149.
- Hoffman, J.R. (2018). *NSCA's Guide to Program Design*. Human Kinetics.
- ikhshan, N. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal Mensana*, 2(1), 55-64.

- Jensen, M.D., et al. (2019). Obesity: Pathophysiology and Management. *Endocrine Reviews*, 40(2), 395–421.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kenney, W.L., Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2021). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Nursalam. (2016). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Panduan Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2020). *Fundamentals of Nursing*. Elsevier.
- Sari, D.N., Nelson, S., & Haris, F. (2020). Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas sebagai Upaya Mencegah Demensia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206
- Sitorus, R. (2018). *Keperawatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Wilmore, J.H., Costill, D.L., & Kenney, W.L. (2015). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- World Health Organization. (2016). *Obesity and Overweight Fact Sheet*. Geneva: WHO.