

Pengaruh Latihan Senam Trampoline dalam Waktu 60 Menit terhadap Penurunan Berat Badan pada Sanggar King Project Studio Bangun Jaya

M. Zikrillah¹, Muarif Arhas Putra² Ridwan Sinurat³

Universitas Pasir Pengaraian¹²³

Email Correspondence : zikrillahm24@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam trampolin selama 60 menit terhadap penurunan berat badan pada anggota Sanggar King Project Studio Bangun Jaya. Permasalahan yang mendasari penelitian ini antara lain masih banyaknya peserta senam yang memiliki berat badan berlebih, rendahnya kesadaran menjaga pola makan dan tidur, serta kurangnya efektivitas gerakan karena tidak mengikuti instruksi pelatih secara optimal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* dan melibatkan 18 peserta yang mengikuti latihan selama 18 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan berat badan dari rata-rata 65,18 kg menjadi 62,08 kg setelah mengikuti program senam trampolin. Uji statistik *paired t-test* menghasilkan nilai thitung sebesar 10,828 yang lebih besar dari ttabel, sehingga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Temuan ini memperkuat bahwa senam trampolin dapat menjadi alternatif efektif dalam program penurunan berat badan yang menyenangkan dan terstruktur. Dengan demikian, latihan senam trampolin direkomendasikan sebagai metode latihan fisik yang dapat membantu individu menurunkan berat badan secara sehat. Namun, keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh kepatuhan terhadap arahan pelatih, serta disiplin menjaga pola makan dan istirahat.

Kata Kunci: Senam Trampolin 60 menit, Penurunan Berat Badan

Abstract

This study aims to determine the effect of 60-minute trampoline exercise on weight loss among members of the King Project Studio Bangun Jaya. The background problem includes the high number of participants with excess weight, lack of awareness in maintaining healthy eating and sleeping patterns, and the ineffectiveness of exercise due to improper execution of movements not aligned with instructor guidance. The research used an experimental method with a *One Group Pretest-Posttest Design* involving 18 participants who attended 18 training sessions. The results showed a reduction in average body weight from 65.18 kg to 62.08 kg after the trampoline exercise program. A paired t-test revealed a t-value of 10.828, which is higher than the critical value, indicating a statistically significant effect. This finding supports the idea that trampoline exercise is an effective and enjoyable method for weight loss when done consistently and systematically. Therefore, trampoline training is recommended as a healthy physical activity to support weight loss. However, the success of the program also depends on participants' compliance with instructor guidance and their discipline in maintaining proper nutrition and rest.

Keywords: Trampoline Gymnastics 60 minutes, Weight Loss

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu unsur penting bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia dan masyarakat. Olahraga bertujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia dengan mendorong perkembangan jasmani, mental, dan spiritual. Hal ini terbukti dapat membentuk karakter dan kepribadian, kedisiplinan, dan sportivitas yang baik, serta meningkatkan prestasi yang dapat menggugah rasa cinta tanah air. Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang perlu untuk dilakukan oleh setiap orang. Melalui kegiatan olahraga seseorang dapat menjaga kesehatan tubuhnya dengan lebih baik dan juga bisa memperkuat otot-otot tubuh. Sehingga dapat memudahkan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih ringan. (Ztella Rumawatine, 2024).

Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia, yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Tujuan utama olahraga adalah membuat tubuh lebih sehat, menguatkan tubuh, mengatur pernapasan, dan membantu meningkatkan imunitas tubuh. Sedangkan tujuan olahraga setiap orang tentu berbeda-beda. Misalnya ada yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk otot, menjaga kesehatan, dan lain sebagainya. Menurut (UUKeolahragaan, 2022) olahraga dibagi menjadi 3 kelompok yaitu olahraga prestasi, olahraga Pendidikan dan olahraga rekreasi.

“Olahraga rekreasi adalah Olahraga yang dilakukan oleh Masyarakat berdasarkan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya Masyarakat setempat yang dilakukan secara terus-menerus untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Berdasarkan UU diatas olahraga trampoline menjadi salah satu olahraga yang banyak digemari, mengingat besarnya manfaat senam trampoline yang baik untuk kesehatan juga untuk penurunan berat badan. Olahraga masyarakat dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga perkumpulan, atau organisasi olahraga. Salah satu olahraga rekreasi adalah senam trampoline, Sebelum mengetahui pengertian senam trampolin, ada baiknya memahami terlebih dahulu definisi senam secara umum. Senam atau *gymnastics* merupakan Senam adalah salah satu jenis olah raga di mana

atlet melakukan gerakan fisik rutin yang memerlukan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Setelah memahami pengertian senam dan trampoline, dapat disimpulkan bahwa senam trampolin merupakan kegiatan dan media latihan akrobatik cabang dari senam yang menggunakan trampolin.

Pengertian senam adalah bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk mendapatkan manfaat bagi tubuh. (madijono 2010 dalam syafi'i, i. 2020) Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Rudi, Dkk, 2021).

Berdasarkan pendapat diatas dapat di simpulkan pengertian senam adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk olahraga yang membutuhkan latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruk secara sengaja, sadar dan terencana, serta dilakukan secara sistematis.

Trampolin merupakan alat yang terdiri dari sepotong kain kencang dan diregangkan dibingkai baja. Alat ini menggunakan banyak pegas yang melingkar agar orang memantu pada trampolin untuk tujuan rekreasi atau olahraga. Untuk menciptakan pantulan yang tinggi, trampolin dibuat dari bahan rajutan dan diletakkan pada rangka besi melingkar yang berfungsi sebagai alat pemantul.

Berat badan merupakan parameter yang menggambarkan massa tubuh, semua jaringan tubuh bisa bertambah atau berkurang beratnya. Saat ini pengukuran berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik untuk mengetahui keadaan gizi karena perubahannya mudah untuk dilihat, tidak menghabiskan waktu yang lama dan pengukuran bersifat objektif. Overweight dan obesitas yang keduanya di defenisikan sebagai kelebihan berat badan, secara umum merupakan keadaan kegemukan dengan perbedaan tingkatan yaitu kelebihan berat badan tingkat ringan (*overweight*) dan tingkat berat (obesitas) yang di bedakan sesuai dengan kriteria kegemukan berdasarkan pengukuran indeks masa tubuh (IMT) atau disebut juga *Body Mass Index* (BMI). *Overweight* adalah keadaan yang hamper mendekati obesitas, seseorang dapat dinyatakan *overweight* apabila orang tersebut memiliki IMT 25. Selain itu, kondisi *overweight* juga disebut dengan kondisi *pre-obese*.

Berikut cara mengetahui berat badan ideal putra: Berat badan ideal laki-laki (kilogram) = $[(\text{tinggi badan (sentimeter)} - 100) - ((\text{tinggi badan (sentimeter)} - 100) \times 10 \text{ persen})]$. Berat badan ideal wanita (kilogram) = $[(\text{tinggi badan (sentimeter)} - 100) - ((\text{tinggi badan (sentimeter)} - 100) \times 15 \text{ persen})]$. Sebagai contoh, wanita dengan tinggi badan sebesar 158 cm, berat badan ideal Anda yaitu sebesar $58 - 8,7 = 49,3$ kg. Sementara jika Anda pria dengan tinggi badan 170 cm, berat badan ideal Anda adalah sebesar $70 - 7 = 63$ kg.

Banyak manfaat olahraga trampolin bagi manusia, baik dari segi kesehatan jasmani maupun rohani. Melakukan olahraga internal secara rutin akan membantu menjaga keremajaan tubuh dan secara alami memperlambat

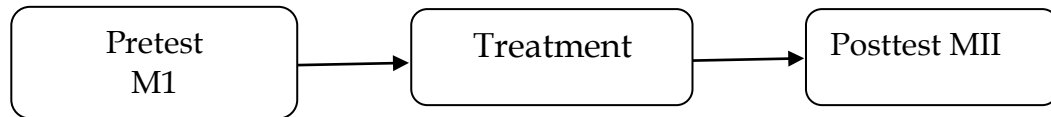
proses penuaan., misal: 1. Menjaga kekuatan otot, 2. Menjaga kelenturan sendi, 3. Meningkatkan kelincuhan tubuh, 4. Menurunkan berat badan, 5. Meningkatkan keluwesan tubuh, 6. Menjaga tubuh tetap ideal, sehat, dan bugar. Sering berolahraga juga sangat membantu dalam meningkatkan volume darah. Selain itu, dapat menyeimbangkan kadar *osteoblas* dan *osteoklas*, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan harga diri.

Peneliti melihat banyak peserta senam trampoline yang ingin mempunyai bentuk tubuh yang ideal tetapi pada anggota sanggar King Project Studio Bangun Jaya masih banyak yang memiliki berat badan yang berlebih atau tidak ideal.

Upaya untuk menurunkan berat badan, banyak yang bergabung di sanggar King Project Studio Bangun Jaya. Hasil survei si pemilik, rata rata kebanyakan di umur 30 tahun keatas sudah mengeluh sakit di persendian lutut dan kebanyakan peserta senam trampoline ingin memiliki tubuh yang ideal, olahraga trampoline menambahkan unsur koreografi berupa tarian atau dance sehingga membuat olahraga ini lebih menarik. Banyak peserta yang kurang melakukan aktivitas fisik sehingga menyebabkan berat badan bertambah atau tidak ideal, salah satu penyebabnya adalah tidak menjaga pola makan dan pola tidur yang cukup. Dengan adanya latihan senam ini agar dapat memberikan perubahan terhadap fisik dan bentuk tubuh sehingga berat badan menjadi ideal.

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, menurut (Sugiono, 2016) Metode eksperimen merupakan metode penellitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Desain penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan "*One Group Pretest-Posttest Design*" Penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 Mei-19 Juni, berlokasi di Sanggar King Project Studio Bangun Jaya. Penelitian ini dilakukan setiap hari sebanyak 18 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini anggota Sanggar King Project Studio Bangun Jaya yang berjumlah 18 orang Sampel dalam penelitian ini adalah anggota Sanggar King Project Studio Bangun Jaya yang berjumlah 18 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Total Sampling, dimana semua populasi dijadikan sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes antropometri dalam bentuk penimbangan dan pengukuran. Teknik Penggumpulan data pada penelitian ini yaitu: observasi, kepustakaan, dan tes pengukuran. Dan Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas, uji hipotesis dengan menggunakan uji-t. Berikut adalah didesain penelitian yang dituangkan dalam bentuk gambar:



Gambar 3.1. Rancangan Penelitian

Sumber: (Sugiono, 2016)

Keterangan :

M_I : *Pre-test*/tes awal = tes berat badan

T : Perlakuan = Latihan Senam Trampolin.

M_{II} : *Post-test*/tes akhir = Berat badan

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test* Ukuran Berat Badan Sanggar Senam Trampoline King Project Studio

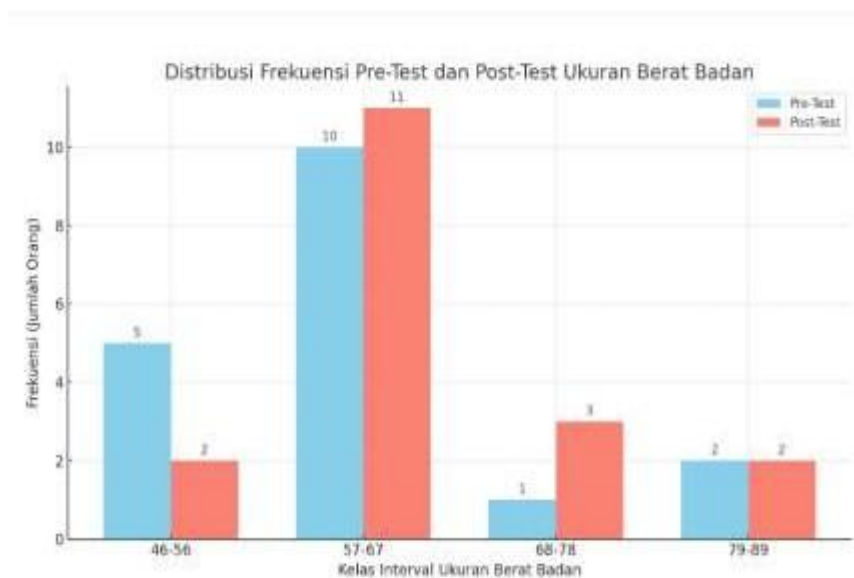
Berdasarkan Hasil tes awal ukuran berat badan sebelum diberikan perlakuan senam trampolin dengan sampel 18 ($n=18$), diperoleh skor maksimum 86,0, skor minimum 47,0, rata-rata (*mean*) 65,18, simpangan baku (*standar deviasi*) 9,56. Hasil analisis data tes akhir setelah diberikan perlakuan sebanyak 18 kali pertemuan ukuran berat badan kelompok metode latihan senam trampolin dengan sampel 18 ($n=18$), diperoleh skor 83,0, skor minimum 46,0, rata-rata (*mean*) 62,10, dan simpangan baku (*standar deviasi*) 9,51. Agar lebih jelasnya data tersebut dapat dilihat pada

Tabel .1 Distribusi Frekuensi Pre-Test Dan Post-Tes Ukuran Berat Badan Sanggar Senam Trampoline King Project Studio

NO	KELAS INTERAL	DISTRIBUSI FREKUENSI BERAT BADAN			
		Pre-Test		post-test	
		Fa	Fr%	Fa	Fr%
1	46-56	5	28%	2	11%
2	57-67	10	56%	11	61%
3	68-78	1	5%	3	17%
4	79-89	2	11%	2	11%
Jumlah		18	100%	18	100%

Sumber: Data Olahan, 2025

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada table 4.1 diatas memperlihatkan bahwa dari 18 orang sampel untuk *pre-test* pada Ukuran Berat Badan 5 orang (28%) berada pada kelas interval 46-56, 10 orang (56%) pada kelas interval 57-67, 1 orang (5%) pada kelas interval 68-78, 2 orang (11%) pada kelas interval 79-89. Sedangkan untuk *post-test* 2 orang (11%) pada kelas interval 46- 56, 11 orang (61%) pada kelas interval 57-67, 3 orang (17%) pada kelas interval 68-78, 2 orang (11%) pada kelas interval 79-89. Berdasarkan distribusi frekuensi hasil data yang ditampilkan, jelaslah metode senam trampoline terhadap penurunan berat badan sanggar senam trampoline king project studio bangun jaya. Ini dapat dilihat pada kelompok skor tes akhir mengalami peningkatan dari hasil tes awal.



Berikut adalah diagram batang yang menggambarkan distribusi frekuensi *pre-test* dan *post-test* ukuran berat badan peserta senam trampolin:

- Warna biru muda menunjukkan jumlah peserta pada saat *pre-test*.
- Warna merah muda menunjukkan jumlah peserta pada saat *post-test*.
- Terlihat adanya pergeseran jumlah peserta terutama pada kelas interval 57-67 dan 68-78, yang mengindikasikan adanya perubahan distribusi berat badan setelah perlakuan (*post-test*).

2. Uji Normalitas

Tabel .2 Rangkuman Analisis Uji Normalitas
Tests of Normality

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre-test berat badan	.151	18	.200*	.970	18	.801
post-test berat badan	.136	18	.200*	.955	18	.510

Sumber: Data Olahan, 2025

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* yang terdapat dalam tabel, dapat dibuat pernyataan sebagai berikut:

Pernyataan Uji Normalitas:

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk terhadap data *pre-test* dan *post-test* berat badan dengan jumlah sampel sebanyak 18, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) masing-masing sebagai berikut: Pre-test berat badan: *Kolmogorov-Smirnov*: Sig. = 0.200 *Shapiro-Wilk*: Sig.= 0.801 dan Post-test berat badan *Kolmogorov-Smirnov*: Sig. = 0.200 *Shapiro-Wilk*: Sig. = 0.510

3. Uji Homogenitas Varians

Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji F. Syarat ini berkenaan dengan kesamaan *varians* variabel terikat Y, yaitu : Berat Badan, untuk setiap harga variabel bebas, yaitu: metode senam trampoline. Dari hasil analisis data, pengujian homogenitas varians dengan uji F diperoleh F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} dengan demikian kedua varian tersebut homogen. Rangkuman pengujian homogenitas varians dapat disajikan pada tabel.3

Tabel .3. Rangkuman Analisis Uji Homogenitas

	Variable 1	Variable 2
Mean	65.18888889	62.08333333
Variance	91.54575163	90.57911765
Observations	18	18

df	17	17
F	1.010671709	
P(F<=f) one-tail	0.491397717	
F Critical one-tail	2.271892889	

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians menggunakan uji F (F-test), diperoleh informasi sebagai berikut : Rata-rata (Mean) untuk Variabel 1 adalah 65,19, dan untuk Variabel 2 adalah 62,08. Varians masing-masing variabel adalah 91,55 (Variabel 1) dan 90,58 (Variabel 2). Nilai F_{hitung} adalah 1,0107, sedangkan F_{kritis} satu ekor (one-tail) adalah 2,2719. Nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,4914.

4. Hipotesis Pengaruh Latihan Senam Trampoline Terhadap Penurunan Berat Badan Sanggar King Project Studio Bangun Jaya.

Untuk menguji hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini, maka akan dilakukan dengan analisis statistik yang bertujuan untuk menolak atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam menganalisis perhitungan statistik tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} yang diperoleh dengan nilai t_{tabel} yang terdapat dalam tabel nilai persentil untuk distribusi t. Apabila hasil yang diperoleh dari nilai t_{hitung} lebih besar atau sama dengan nilai t_{tabel} , maka hipotesis statistik yang diajukan diterima. Dan ini artinya hipotesis alternatif yaitu Metode Latihan Pengaruh Latihan Senam Trampoline Terhadap Penurunan Berat Badan Sanggar King Project Studio Bangun Jaya. Sebaliknya, apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada nilai tabel, maka hipotesis statistik yang diajukan ditolak atau latihan senam trampolin tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Penurunan Berat Badan Sanggar Senam Trampoline King Project Studio Bangun Jaya.

Pengujian perbedaan tersebut adalah nilai mean antara tes awal dengan nilai mean tes akhir kelompok metode sirkuit. Untuk melihat apakah adanya peningkatan dilakukan dengan menggunakan teknik uji-t. Hasil tes awal data diperoleh rata-rata (*mean*) 65,18. Hasil tes akhir data menunjukkan rata-rata (*mean*) 62,10. Hasil pengujian hipotesis Metode Latihan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan pada sampel dengan uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dapat dilihat pada tabel 4. Berikut:

Tabel 4 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan Senam Trampoline Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Sanggar King Project Studio Bangun Jaya

	Variable 1	Variable 2
Mean	65.18889	62.08333
Variance	91.54575	90.57912
Observations	18	18
Pearson Correlation	0.991885	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	17	
t Stat	10.82837	
P(T<=t) one-tail	2.38E-09	
t Critical one-tail	1.739607	
P(T<=t) two-tail	4.76E-09	
t Critical two-tail	2.109816	

Berdasarkan data yang dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) untuk Variabel 1 sebesar 65,19, dan untuk Variabel 2 sebesar 62,08. Selisih rata-rata ini diuji dengan asumsi bahwa perbedaan mean yang dihipotesiskan adalah 0. Dengan jumlah observasi sebanyak 18, nilai t_{hitung} (t_{Stat}) adalah 10,828, yang jauh lebih besar dari t kritis dua arah sebesar 2,110 pada derajat kebebasan (df) = 17. Selain itu, nilai p -value dua arah adalah $4,76 \times 10^{-9}$, yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05

Pembahasan

Usaha Penurunan Berat Badan sanggar king project studio bangun jaya diberikan metode latihan yang tepat. Dalam hal ini metode latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan Metode Latihan Senam Trampolin. Dari penggunaan metode latihan ini akan dilihat apakah ada pengaruh terhadap Penurunan Berat Badan. Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan analisis data penelitian, selanjutnya, perlu kiranya pengkajian tentang metode dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah- langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Maka perlu dilakukan pembahasan hasil penelitian dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, terhadap hipotesis penelitian

yang diajukan, hipotesis diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, Metode Latihan Senam Trampolin berpengaruh secara signifikan terhadap Penurunan Berat Badan diterima kebenarannya.

Latihan Senam Trampoline Berpengaruh Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Sanggar Senam Trampolin King Project Studio Bangun Jaya.

Pada hasil *post-test* Ukuran Berat Badan Peserta senam trampoline king project studio bangun jaya dari tes awal dan tes akhir yaitu dari skor rata-rata 65,18 pada *pre-test* menjadi 62,10 pada *post-test*. Terjadinya peningkatan ini disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan Metode senam trampoline terhadap organ-organ tubuh yang menunjang terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Club Sebam Pemda Pasir Pengaraian. Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya. Eddy S. (2021) melaporkan bahwa rata-rata penurunan persentase lemak tubuh pada subjek penelitian dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu mencapai 2,386%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan penurunan persentase lemak tubuh pada subjek dengan frekuensi latihan dua kali dalam seminggu, yaitu hanya sebesar 0,829%. Selain itu, penelitian oleh Aalizadeh B. (2016) menunjukkan bahwa latihan senam aerobik low impact secara signifikan menurunkan berat badan sebesar 66,78%, persentase lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolesterol sebesar 27,67%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik low impact terhadap penurunan berat badan, persentase lemak tubuh, dan kadar kolesterol pada remaja putri yang mengalami obesitas. Siska dan Amrizal (2020:229) mengemukakan, bahwa "Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Kelebihan berat badan di atas 25% dari berat badan ideal disebut obesitas. Seseorang mempunyai berat badan 20% dari berat badan ideal umumnya dikategorikan obesitas (standar umum : tinggi dikurangi 110)". Berat badan bisa bertambah dan bisa menurun dengan latihan senam aerobik.

Sebagian besar peserta kebugaran kelompok dan pengunjung pusat kebugaran lainnya, pengeluaran kalori merupakan pertimbangan utama saat memilih modalitas latihan. ACSM (2011) merekomendasikan pembakaran 200 hingga 300 kalori selama setiap latihan 30 menit untuk menurunkan atau mengelola berat badan. Ini setara dengan 6,7 hingga 10,0 kalori/menit. Selama bagian latihan dari rutinitas JumpSport, pria membakar rata-rata 12,4 kalori/menit, sementara wanita membakar 9,4 kalori/menit. Dengan memasukkan pemanasan dan pendinginan dalam perhitungan ini, angka-angka ini turun menjadi 11,0 dan 8,3, yang keduanya masih dalam kisaran yang ditawarkan oleh ACSM.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 18 sampel di Sanggar Senam Trampolin King Project Studio Bangun Jaya, dapat disimpulkan bahwa: Metode Latihan Senam Trampolin berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan berat badan. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan rata-rata berat badan dari 65,18 kg (pre-test) menjadi 62,08 kg (post-test) setelah 18 kali pertemuan latihan. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa latihan senam trampolin efektif dalam menurunkan berat badan pada peserta latihan di sanggar tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Dalam penyelesaian penelitian ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi yang tak ternilai. Terutama kepada Bapak/ ibu Pembimbing Tak lupa, penulis juga berterima kasih kepada rekan- yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses penelitian. Akhir kata, terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Sanggar Senam Trampolin King Project Studio Bangun Jaya yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi aktif dalam pengumpulan data penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Awaliyah, (2014). Pengaruh senam zumba terhadap perubahan berat badan pada mahasiswa keperawatan yang melakukan senam zumba di fakultas ilmu kesehatan uin alauddin makassar. *Jurusan keperawatan,, FIKES, Universitas Negeri Makassar*.
- Alizabeh B, (2016) Pengaruh latihan trampolin terhadap pengukuran antropometri dan perfoma motorik siswa remaja
- Burandt, P., Porcari, J. P., Cress, M. L., Dobestein, S., & Foster, C. (2016). ACE SPONSORED RESEARCH: Putting mini-trampolines to the test. *Sign*, 8, 825-3636.
- Eddy s. (2021) Pengaruh latihan senam *aerobic low impact* terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan
- Febrianti, N. M. (2022). Pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada anggota sanggar senam gabhan jaya randudongkal. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137.

Haikal, 2019. Pengertian latihan dalam olahraga. Siliwangi

Herdiman, D. C., Lubis, J., & Yusmawati, Y. (2022). Model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat menggunakan alat bantu ladder drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 121-126.

Iswanti, D. I., Mendrofa, F. A. M., & Andriyani, O. (2021). Aerobik Berpengaruh terhadap Body Image Ibu Rumah Tangga dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), 561-572.

Kristian, O. (2023). Pengertian senam trampolin, sejarah dan gerakan yang harus kamu ketahui. *Apr 13*,.

Mahendra, A. (2000). Pengertian senam. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.Depdiknas.

Nugroho, p. (2018). Pengaruh latihan media trampolin terhadap peningkatan power pada atlet bolavoli pemula klub dewa kembar jakarta (doctoral dissertation, universitas negeri jakarta).