

# **PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK PADA HIMPUNAN PELAJAR MAHASISWA TURATEA KABUPATEN JENEPONTO**

**M. ARWIN.2018.** Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Lemak Pada Himpunan Pelajar Mahasiswa Turatea Kabupaten Jeneponto.

Penelitian ini adalah jenis penelitian quasi eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan kadar lemak pada Himpunan Pelajar Mahasiswa Turatea Kabupaten Jeneponto?

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Himpunan Pelajar Mahasiswa Turatea Kabupaten Jeneponto. pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yakni seluruh populasi dengan jumlah 15 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji normalitas, uji T dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

Data Kadar lemak sebelum senam aerobik diperoleh nilai range 7.1, nilai minimum 13.2, maksimum 20.3, nilai sum 264.5, nilai mean (rata-rata) 17.633, str deviasi 1.7397 dan varians 3.027.

Dari hasil analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada ada hubungan lemak tubuh dengan daya tahan aerobik pada mahasiswa IKOR FIK UNM. Data Kadar lemak setelah senam aerobik diperoleh nilai range 6.8, nilai minimum 13.1, maksimum 19.9, nilai sum 248.5, nilai mean (rata-rata) 16.567, str deviasi 1.7082 dan varians 2.918. Data Kadar lemak sebelum senam aerobik diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 0.554, *Asymptot. Sig* 0.919 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data Kadar lemak setelah senam aerobik diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 0.546, *Asymptot. Sig* 0.927 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Dari data Kadar lemak sebelum senam aerobik diperoleh nilai rata-rata 17.633 ( $P < 0.05$ ). Dari Kadar lemak setelah senam aerobik diperoleh nilai rata-rata 16.567 ( $P < 0.05$ ).

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam aerobik terhadap penurunan kadar lemak pada Himpunan Pelajar Mahasiswa Turatea Kabupaten Jeneponto dengan penurunan sebesar 1.066 mg.

Kata Kunci: Senam Aerobik, Kadar Lemak

## **Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Pentingnya olahraga bagi tubuh dapat diilustrasikan seperti mesin yang tidak pernah

digunakan/digerakkan. Lambat laun, bagian-bagian dari mesin akan rusak karena tidak terlatih untuk terus bergerak/bekerja.

Demikian pula tubuh, jika kurang gerak, tubuh akan menjadi bermasalah dan tidak sehat. Dengan berolahraga, tidak hanya otot-otot yang terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Mari kita lihat manfaat olahraga yang lainnya.

Menurut Risal dan Ferianto (2013) kurangnya gerak menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh sehingga terjadi penurunan kesegaran jasmani, kesehatan, keterampilan dan bahkan mempengaruhi kapasitas, kreatifitas, dan kecerdasan yang pada gilirannya akan menimbulkan penyakit hipokinetik, yaitu penyakit yang timbul karena kurang gerak seperti jantung koroner, hipertensi, obesitas, kecemasan dan depresi, lower back pain, persendian dan tulang. Salah satu hal yang disebabkan oleh kurang gerak adalah dengan menumpuknya lemak di dalam tubuh.

Lemak adalah zat organik hidrofobik yang bersifat sukar larut dalam air. Namun lemak dapat larut dalam pelarut organik seperti kloroform, eter, dan benzen. Lemak atau fat merujuk pada sekelompok besar molekul-molekul yang terdiri atas unsur-unsur seperti karbon, hidrogen, dan oksigen meliputi asam lemak, lemak, sterol, vitamin-vitamin yang larut di dalam lemak, dan unsur lainnya. Lemak secara khusus menjadi sebutan bagi minyak hewani pada suhu ruang, lepas dari wujudnya yang dapat maupun cair, yang terdapat pada jaringan tubuh yang disebut adiposa. Obesitas karena lemak bisa meningkatkan risiko kolesterol dan penumpukan plak di arteri yang membuat masalah jantung meningkat.

Ketika lemak terakumulasi di dalam lever, bisa menyebabkan munculnya penyakit lever yang disebut dengan sirosis hati. Lemak yang menumpuk di pinggul, lutut, dan tulang belakang bisa mempengaruhi tulang rawan dan menyebabkan nyeri sendi. Lemak perut bisa menyebabkan resistensi insulin, kadar glukosa akan naik, penyakit diabetes muncul, serta pembuluh darah di retina bisa rusak. Banyak penelitian yang mengatakan bahwa obesitas karena lemak bisa meningkatkan risiko kanker usus pula. Dan pria obesitas berisiko dua kali lebih tinggi untuk mengalaminya.

Salah satu alternatif untuk menurunkan kadar lemak dalam tubuh adalah dengan melakukan senam aerobik. Menurut Sayuti Sahara, (2002: 1.21) senam aerobik adalah gerakan tubuh yang memiliki ciri-ciri gerakan tubuh dan daya yang digabungkan dengan irama musik. Sedangkan menurut Haryo yang dikutip dari Yulia Effriani (2003: 10) menyatakan senam aerobik adalah rangkaian senam yang teratur dan lancar mengikuti irama lagu, dilakukan dalam waktu lama 60 menit.

Untuk menguji teori-teori yang telah dikemukakan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “pengaruh senam aerobik terhadap penurunan kadar lemak pada Himpunan Pelajar Mahasiswa Turatea Kabupaten Jeneponto”.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam aerobik terhadap penurunan kadar lemak pada Himpunan Pelajar Mahasiswa Turatea Kabupaten Jeneponto.