artikel

by Muhamad Saifudin

Submission date: 11-Jul-2023 08:31PM (UTC+0700)
Submission ID: 2129616270
File name: JURNAL_MOH_SAIFUDIN.rtf (669.66K)
Word count: 3279
Character count: 20053

IMPLEMENTASI LATIHAN FISIK BIOMOTOR *STRENGTH* TERHADAP PROGRAM *BODY GOALS* REMAJA MEMBER FALAH FITNESS CENTER

Moh.Saifudin, Fifit Yeti Wulandari,S.Pd., M.Pd.
D-IV Kepelatian Olahraga,Fakultas Vokasi,Universitas Negeri Surabaya
moh.saifudin.19018@mhs.unesa.ac.id, fifityeti@unesa.ac.id

ABSTRAK : Memiliki tubuh ideal merupakan hal yang sangat digandrungi oleh remaja saat ini. Kerap kali remaja melakukan jalan pintas dalam meraih hal tersebut. Seperti halnya mencontoh rutinitas latihan fisik seorang public figure di media sosial. Dalam penelitian ini membahas mengenai Implementasi Latihan Fisik Biomotor Strength Terhadap Program Body Goals Remaja Anggota Falah Fitness Center. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan mengacu pada prinsip biomotor strength (kekuatan) serta efektifitas perubahan berat badan. Masing-masing partisipan mendapatkan treatmen awal berupa pre-test untuk mengetahui kapasitas dan kemampuan fisik yang dimilki serta menghitung BMI guna mengetahui kategori IMT dan evaluasi berupa post-test. Berdasarkan hasil dari post-test dapat disimpulkan bahwa terdapat penuruan angka IMT pada perhitungan masing-masing partisipan. Partisipan 1 dan partisipan 2 serta partisipan 3 mampu menurunkan perhitungan IMT pada kategori normal. Dengan demikian, dalam penelitian ini, program latihan fisik selama kurun waktu 6 minggu berdasarkan prinsip biomotor strength serta nilai efektifitas penurunan berat badan oleh Egger yang diaplikasikan kepada masing-masing partisipan memiliki nilai efektifitas latihan sedang hingga efektifitas latihan maksimal.

KATA KUNCI : Implementasi, Strength, Body Goals

ABSTRACTS : *Having an ideal body is something that is loved by teenagers today. Teenagers often do shortcuts in achieving this. It's like following the physical exercise routine of a public figure on social media. This study discusses the Implementation of Biomotor Strength Physical Exercise for the Body Goals Program for Youth Members of the Falah Fitness Center. This study used a qualitative descriptive method with reference to the principles of biomotor strength and the effectiveness of weight change. Each participant received initial treatment in the form of a pre-test to determine their physical capacity and abilities and to calculate BMI to determine the category of BMI and evaluation in the form of a post-test. Based on the results of the post-test, it can be concluded that there is a decrease in the BMI number in the calculation of each participant. Participant 1 and participant 2 and participant 3 were able to reduce BMI calculations to the normal category. Thus, in this study, the physical exercise program for a period of 6 weeks based on the principle of biomotor strength and the weight loss effectiveness value by Egger applied to each participant had a moderate to exercise effectiveness value maximum.*

KEYWORD : Implementation, Strength, Body Goal

PENDAHULUAN

Menurut (Rismayanthi, 2013) berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan ketahanan fisik seseorang dalam menjalankan serta menyelesaikan baik latihan maupun aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan. Kemudian diperkuat oleh (Sudiana, 2014) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan berbagai macam aktifitas sehari-hari meskipun dalam keadaan darurat namun masih memiliki cadangan energi yang tersisa sehingga mampu menikmati dan menjalankan aktifitas sebagaimana mestinya. Dari pernyataan tersebut, kebugaran serta Kesehatan jasmani memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia.

Pola hidup yang tidak seimbang menjadi faktor utama penyebab bentuk tubuh yang kurang ideal. Kelebihan sisa asupan energi yang menyebabkan bentuk tubuh yang kurang ideal dapat terjadi tidak hanya pada usia dewasa melainkan juga dapat terjadi pada usia remaja. Hal tersebut diakibatkan karena baik jumlah konsumsi energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai fungsi biologis dalam hal pertumbuhan dan perkembangan tubuh, rutinitas serta pemeliharaan kesehatan tidak seimbang.

Dalam hal ini, (Suyatmin & Sukardi, 2018) menyatakan bahwa rutinitas pola hidup sehat sangat bermanfaat sebagai sarana menjaga dan meningkatkan kesehatan serta membentengi tubuh dari berbagai macam penyakit. Pola hidup sehat ditentukan oleh setiap individu yang memperhatikan kondisi tubuh dengan rajin melakukan olahraga, menjaga pola makan teratur, istirahat tidur 2 yang cukup.

Pada usia remaja, obesitas tersebut seharusnya tidak terjadi karena pada usia tersebut remaja tengah mengalami fase hidup yang aktif. Namun nyatanya, masih banyak ditemui remaja yang mengalami obesitas dengan kadar lemak yang berlebih. Kegemukan yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan permasalahan yang komplek. Obesitas yang terjadi pada usia muda akan berisiko mengakibatkan perubahan bentuk tubuh yang tidak ideal bagi remaja yang erat kaitanyya dengan body goals dimana bentuk tubuh sangat berpengaruh bagi remaja terlebih dalam hal personal grooming (Kurdanti et al., 2015). Menurut (Sucipto & Widiyanto, 2016) berpendapat bahwa latihan fisik (olahraga) dapat dijadikan sebagai pilihan yang aman dalam mengatasi masalah obesitas untuk menurunkan berat badan. Hal ini dikarenakan risiko akan adanya gangguan kesehatan cukup kecil dan tentunya akan memperoleh dampak positif. Salah satu jenis metode latihan fisik yang dapat menaikkan ambang anaerobik salah satunya adalah HIIT. Metode latihan HIIT ini di setiap sesinya mengharuskan intensitas yang tinggi pada kecepatan serta beban latihan dengan waktu yang singkat di atas ambang anaerobik. Latihan ini marak dilakukan dikalangan masyarakat umum maupun atlet guna meningkatkan biomotor fisik baik daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. (Vidiari J et al., 2017)Mengacu pada hasil riset yang dilakukan (Putra et al., 2018) menyatakan bahwa dengan menjalankan latihan HIIT berupa anaerobik maka presentase lemak yang ada pada tubuh akan mengalami penurunan lebih signifikan jika dibandingkan dengan pemberian latihan aerobik berupa kardio biasa. Latihan anaerobik merupakan metode latihan dimana sumber energi yang digunakan tidak memerlukan oksigen berbeda dengan latihan aerobik. Sumber energi untuk latihan anerobik ini diperoleh dari ATP yang dibentuk dari energi yang bersumber pada kreatin fosfat dan glikogen. Latihan anaerobik ini dilakukan pada intensitas yang tinggi namun dengan durasi waktu yang singkat (Hita et al., 2020) Dari penelitian yang dilakukan oleh (Komala et al., 2016)memaparkan bahwa latihan moderate intensity training atau MIT dan high intensity interval training atau HIIT memiliki efektifitas signifikan dalam upaya penurunan IMT pada remaja yang mengalami kelebihan berat badan atau bentuk tubuh kurang ideal. Kemudian dierkuat oleh (Oroh et al., 2021) bahwasanya latihan dalam bentuk anaerobik dan daya tahan yang dilakukan secara teratur mampu menurunkan berat badan dan mengurangi lemak tubuh.

Body goals yang marak diperbincangkan oleh remaja erat kaitannya dengan pemahaman diet. Menurut (Abdurrahman, 2014) Salah satu yang menjadi alasan diet adalah kurangnya kepercayaan diri dan juga faktor dari lingkungan. Diet merupakan langkah untuk mengatur jumlah konsumsi makanan dan minuman yang 3 dikonsumsi oleh tubuh sehingga dapat mencapai berat badan yang ideal. Dalam hal ini, pemahaman teori diet bagi banyak orang sangat berbeda-beda. Hal tersebut dikarenakan masing-masing individu memiliki keinginan yang berbeda baik dalam maksud dan tujuan yang dilakukan saat menjalani program body goals(Fitri, 2018).

Remaja seringkali melakukan miskonsepsi dalam menjalankan program body goals tersebut. Dengan sumber dari media sosial yang didapat, lantas remaja seringkali mencontoh serta meniru aktivitas latihan fisik oleh public figure dan menerapkan hal tersebut pada program body goals yang tengah dijalani. Remaja beranggapan bahwa aktivitas-aktivitas public figure tersebut merupakan pola diet yang sangat sesuai dengan harapan mereka. Perilaku yang dimaksud dalam hal ini adalah perilaku yang ditempuh remaja dalam melakukan program body goals dengan tujuan mengurangi atau menambah berat badan sesuai dengan informasi dari public figure yang didapat melalui media sosial. Tanpa disadari hal tersebut akan menimbulkan cidera bagi individu yang tengah melakukan program body goals diakibatkan riwayat kesehatan yang belum diketahui dikarenakan intensitas yang ditiru dari public figure tidak sesuai dengan porsi kemampuanya. Terlebih, perlu disadari bahwa setiap individu memiliki porsi kekuatan fisik yang berbeda.

Dalam menjalankan program body goals diperlukan aktivitas yang sesuai dengan porsi latihan dan asupan yang dibutuhkan tubuh berdasarkan usia remaja tersebut. Terdapat berbagai macam program body goals yang dapat dijalani dan tentunya setiap program yang tengah dijalankan individu satu dengan lainnya tidak tentu akan sama hasilnya meskipun individu tersebut tengah melakukan metode diet yang sama. Setiap indivi du memiliki karakter serta sifat dasar kepribadian masing-masing yang sangat berbeda satu dengan yang lainnya. Hal tersebut tentunya memiliki pengaruh terhadap pola perilakunya apabila individu tersebut merasa kurang percaya diri lantas akan menerapkan program body goals untuk memperoleh berat badan serta tubuh yang ideal(Husna, 2013).

Namun pada kenyataannya, remaja kini tengah dimanjakan oleh media sosial yang membagikan berbagai macam tutorial latihan fisik pendamping diet dimana dari media sosial tersebut banyak memperlihatkan kegiatan fisik terlebih bagaimana menjalankan latihan fisik tersebut secara bebas. Perlu diketahui bersama

bahwa pada penjelasan sebelumnya disebutkan bahwa setiap individu memiliki takaran serta porsi yang berbeda dalam melakukan program body goals tersebut. oleh karena itu dalam jurnal kali ini akan membahas lebih lanjut tentang "implementasi latihan fisik biomotor strength terhadap program body goals remaja member falah fitness center."

METODE PENELITIAN

Dalam metodologi penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah desain kuantitatif deskriptif dengan one group pre-test dan post-test digunakan pada subyek. Menurut (Kualitatif, 1993) berpendapat bahwa metode kuantitatif deskriptif adalah Data terkumpul secara deskriptif kuantitatif digunakan untuk memberikan gambaran terhadap keadaan yang sebenarnya, juga untuk menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan status subjek dari penelitian.

Pemberian treatment dilakukan selama 6 minggu dengan kuantitas tiga kali tatap muka seminggu selama 18 kali pertemuan sesuai dengan argumen (Edition, 2019) bahwa tubuh memerlukan penyesuaian dengan aktifitas beban fisik yang diterapkan. Kemudian teori yang digunakan sebagai uji validitas akan dinyatakan valid dengan adanya hasil perhitungan yang akurat terkait Efektifitas latihan fisik yang diterapkan dengan kalkulasi dari berat badan setelah treatmen dilakukan berdasar pada pendapat yang dikemukakan oleh (Irianto, 2005) bahwa penurunan berat badan yang aman adalah 0,5-1,0 Kg/minggu.

Penelitian ini dilaksanakan di Falah Fitness Center pada tanggal 1 Mei 2023 hingga 5 Juni 2023 dengan partisipan yang merupakan anggota member Falah Fitness Center. Dalam bab ini akan menguraikan lebih lengkap terkait hasil penelitian terhadap bagaimana efektifitas implementasi latihan fisik terhadap program body goals remaja anggota Falah Fitness Center.

Dalam penelitian ini, dilakukan treatment berupa pre-test dan post-test guna mendapatkan data sehingga dapat menjadi acuan sebagai tolak ukur efektifitas implementasi latihan fisik terhadap program body goals remaja anggota Falah Fitness Center. Treatmen berupa pre-test dan post-test yang dimaksud adalah tes dan pengukuran yang dilakukan sebagai awal untuk mementukan program latihan terhadap kemampuan fisik partisipan sebelum menjalani latihan fisik yang sebenarnya dan uji evaluasi dari program latihan fisik yang telah dilakukan.

Tes dan pengukuran tersebut dilakukan guna menentukan porsi latihan yang dibutuhkan bagi masing-masing individu berdasarkan kemampuan dan kapasitas yang dimiliki serta bentuk evaluasi terhadap program latihan fisik yang diterapkan selama 6 minggu pemberian treatment bagi masing-masing partisipan. Tes dan pengukuran tersebut didasarkan pada teori dan prinsip biomotor strength yang dikemukakan oleh Bompa kemudian diaplikasikan serta diberikan pengukuran pada setiap partisipan dengan porsi pre-test atau pengukuran yang sama.

Sebagai awal, pre-test yang dilakukan dalam hal ini adalah mengukur berat badan setiap partisipan untuk mengetahui BMI kemudian dikategorikan pada IMT. Dari hasil pre-test yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa partisipan 1 dan 2 tergolong ke dalam IMT kategori normal. Sedangkan partisipan 3 tergolong ke dalam IMT kategori gemuk dengan kelebihan berat badan tingkat ringan. Dari hasil pengukuran tersebut kemudian peneliti mampu merumuskan program latihan sesuai dengan kebutuhan dan kapasitas kemampuan masing-masing individu. Dengan demikian setelah menjalani tes dan pengukuran awal berupa pre-test kemudian masing-masing partisipan akan mendapatkan treatment sebagai evaluasi berupa post-test.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian partisipan 1, pastisipan 2, partisipan 3, diperoleh data sebagai berikut :

Partisipan 1

Usia	:	22 Tahun
Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
BB	:	74 kg => 71,35
TB	:	168
Riwayat Cedera	:	-
BMI	:	22

IMT : Normal
Tujuan Latihan : Diet Gemuk Ke Proporsional

No.	Item Tes	Beban	Kuantitas Pre-test	Kuantitas Post-test
1.	Raise leg station	-	14	27
2.	Chest extension machine	15 kg	60	65
3.	Leg extension	25 kg	60	170
4.	Leg press	22,5 kg	100	140
5.	Seated cable high row	15 kg	50	75
6.	Sit up	-	40	40
7.	Lat pulldown	25 kg	37	50
8.	Shoulder press	20 kg	25	25
9.	Squat machine	-	25	30
10.	Laying leg curls	20kg	24	35

Partisipan 1 dalam program latihan ini mendapatkan treatment sesuai dengan kebutuhan program latihan fisik berdasarkan pada perolehan pre-test pada minggu awal latihan. Dari perolehan post-test yang telah dijalani, Partisipan 1 cenderung mengalami peningkatan kemampuan fisik yang cukup signifikan.

Partisipan 2

Usia : 17 tahun
Jenis Kelamin : Laki-Laki
BB : 67,55 kg => 65kg
TB : 159 cm
Riwayat Cedera : -
BMI : 21
IMT : Normal
Tujuan Latihan : Diet Gemuk Ke Proporsional

No.	Item Tes	Beban	Kuantitas Pre-test	Kuantitas Post-test
1.	Raise leg station	-	30	41
2.	Chest extension machine	15 kg	25	57
3.	Leg extension	25 kg	40	134
4.	Leg press	22,5 kg	50	130
5.	Seated cable high row	15 kg	60	115
6.	Sit up	-	43	60
7.	Lat pulldown	25 kg	20	50
8.	Shoulder press	20 kg	24	40
9.	Squat machine	-	28	28
10.	Laying leg curls	20kg	29	50

Partisipan 2 menjalani program latihan yang didapatkan sesuai dengan perolehan pre-test pada minggu awal latihan. Dari hasil post-test yang telah diperoleh seperti pada penjelasan sub bab sebelumnya, Partisipan 2 cenderung mengalami peningkatan kemampuan fisik yang cukup signifikan.

Partisipan 3

Usia : 17 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-Laki
BB : 90 kg => 85kg
TB : 169
Riwayat Cedera : -

BMI : 26,6
IMT : Gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan)
Tujuan Latihan : Diet gemuk ke proporsional

No.	Item Tes	Beban	Kuantitas Pre-test	Kuantitas Post-test
1.	Raise leg station		17	40
2.	Chest extension machine	15 kg	50	87
3.	Leg extension	25 kg	66	204
4.	Leg press	22,5 kg	58	300
5.	Seated cable high row	15 kg	105	140
6.	Sit up		60	83
7.	Pulldown machine	25 kg	92	120
8.	Shoulder press	20 kg	25	40
9.	Squat machine		25	30
10.	Laying leg curls	20kg	35	42

Partisipan 3 menjalani program latihan yang didapatkan sesuai dengan perolehan pre-test pada minggu awal latihan. Dari hasil post-test yang telah diperoleh, Partisipan 3 cenderung mengalami peningkatan kemampuan fisik yang cukup signifikan. Hasil perolehan post-test mengindikasikan bahwa kemampuan fisik Partisipan 3 mengalami peningkatan yang cukup signifikan tanpa terjadi cidera ataupun permasalahan yang lainnya selama latihan berlangsung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada temuan hasil penelitian yang dipaparkan dengan terperinci diatas, maka dalam sub bab ini akan dibahas terkait nilai efektifitas program latihan yang diperoleh terhadap kemampuan fisik berlandaskan pada prinsip biomotor strength yang dikemukakan oleh Bompa. Berdasar pada pendapat yang dikemukakan oleh (Irianto, 2005) bahwa penurunan berat badan yang aman adalah 0,5-1,0 Kg/minggu dengan kuantitas jumlah kalori yang dibakar sebanyak 500-1000 kalori setiap kali menjalankan latihan. nilai efektifitas penurunan berat badan oleh Egger seperti pada gambar tabel berikut.

Presentase (kg)	Kelompok	Kategori
0-1	Kurang Efektif	Efektifitas latihan rendah
2-3	Cukup Efektif	Efektifitas latihan sedang
4-5	Efektif	Efektifitas latihan tinggi (maksimal)

Berlandaskan pada poin-poin dalam tabel tersebut, maka yang menjadi acuan dasar mengetahui hasil dari program latihan yang telah dilakukan adalah perolehan hasil pre-test, pemberian treatment serta capaian post-test dari masing-masing partisipan. Oleh karena itu, guna mengukur kemampuan fisik masing-masing partisipan dari perolehan pre-test serta capaian post-test dan mengetahui capaian nilai efektifitas maka selanjutnya pembahasan dari hasil masing-masing partisipan adalah sebagai berikut.

A. Partisipan 1

Usia : 22 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-Laki
BB : 74 kg => 71,35
TB : 168
Riwayat Cedera : -
BMI : 22
IMT : Normal
Tujuan Latihan : Diet Gemuk Ke Proporsional

Partisipan 1 dalam program latihan ini mendapatkan treatment sesuai dengan kebutuhan program latihan fisik berdasarkan pada perolehan pre-test pada minggu awal latihan. Dari perolehan post-test yang telah

dijalani, Partisipan 1 cenderung mengalami peningkatan kemampuan fisik yang cukup signifikan. Hasil perolehan post-test menunjukkan bahwa kemampuan fisik yang dimiliki meningkat tanpa terjadi cidera ataupun permasalahan yang signifikan selama latihan berlangsung. Perolehan angka post-test latihan fisik yang diperoleh memperlihatkan bahwa treatmen program latihan yang diberikan dapat dijalankan dengan baik.

Perolehan kuantitas latihan fisik yang dilakukan saat post-test mengalami kenaikan 2 hingga 3 kali lipat dari perolehan pre-test yang dilakukan. Disisi lain, post-test pengkuran berat badan Partisipan 1 setelah menjalani program latihan fisik yang diberikan mengalami penurunan sebanyak 2.65 kg. Setelah melakukan post- test pengukuran berat badan kemudian dikalkulasikan dengan perhitungan BMI serta dikategorikan ke dalam IMT Partisipan 1 mengalami penuruan angka BMI menjadi 21 sehingga kelompok IMT yang dimiliki adalah normal dengan kategori yang diperoleh normal.

Dengan demikian dari hasil tersebut, maka Partisipan 1 termasuk ke dalam nilai efektifitas kelompok latihan yang cukup efektif dengan kategori efektifitas sedang.

B. Partisipan 2

Usia	:	17 tahun
Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
BB	:	67,55 kg => 65kg
TB	:	159 cm
Riwayat Cedera	:	-
BMI	:	21
IMT	:	Normal
Tujuan Latihan	:	Diet Gemuk Ke Proporsional

Partisipan 2 menjalani program latihan yang didapatkan sesuai dengan perolehan pre-test pada minggu awal latihan. Dari hasil post-test yang telah diperoleh seperti pada penjelasan sub bab sebelumnya, Partisipan 2 cenderung mengalami peningkatan kemampuan fisik yang cukup signifikan. Hasil perolehan post-test mengindikasikan bahwa kemampuan fisik Partisipan 2 mengalami peningkatan yang cukup signifikan tanpa terjadi cidera ataupun permasalahan yang lainnya selama latihan berlangsung. Capaian angka post-test pada bentuk latihan fisik yang diperoleh memperlihatkan bahwa treatment program latihan yang diberikan dapat dijalankan dengan baik. Perolehan kuantitas latihan fisik yang dilakukan saat post-test mengalami kenaikan 2 hingga 3 kali lipat dari perolehan pre-test yang dilakukan.

Disisi lain, post-test pengkuran berat badan Partisipan 2 setelah menjalani program latihan fisik yang diberikan mengalami penurunan sebanyak 3 kg. Setelah melakukan post- test pengukuran berat badan kemudian dikalkulasikan dengan perhitungan BMI serta dikategorikan ke dalam IMT Partisipan 2 mengalami penuruan angka BMI menjadi 25,1 sehingga kelompok IMT yang dimiliki adalah normal dengan kategori yang diperoleh normal. Dengan demikian dari hasil tersebut, maka Partisipan 2 termasuk ke dalam nilai efektifitas kelompok latihan yang cukup efektif dengan kategori efektifitas sedang.

C. Partisipan 3

Usia	:	17 Tahun
Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
BB	:	90 kg => 85kg
TB	:	169
Riwayat Cedera	:	-
BMI	:	26,6
IMT	:	Gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan)
Tujuan Latihan	:	Diet gemuk ke proporsional

Partisipan 3 menjalani program latihan yang didapatkan sesuai dengan perolehan pre-test pada minggu awal latihan. Dari hasil post-test yang telah diperoleh, Partisipan 3 cenderung mengalami peningkatan kemampuan fisik yang cukup signifikan. Hasil perolehan post-test mengindikasikan bahwa kemampuan fisik Partisipan 3 mengalami peningkatan yang cukup signifikan tanpa terjadi cidera ataupun permasalahan yang

lainnya selama latihan berlangsung. Capaian angka post-test pada bentuk latihan fisik yang diperoleh memperlihatkan bahwa treatmen program latihan yang diberikan dapat dijalankan dengan baik. Perolehan kuantitas latihan fisik yang dilakukan saat post-test mengalami kenaikan 2 hingga 3 kali lipat dari perolehan pre-test yang dilakukan.

Disisi lain, post-test pengkuran berat badan Partisipan 3setelah menjalani program latihan fisik yang diberikan mengalami penurunan sebanyak 4,3 kg. Setelah melakukan post- test pengukuran berat badan kemudian dikalkulasikan dengan perhitungan BMI serta dikategorikan ke dalam IMT Partisipan 3 mengalami penuruan angka BMI menjadi 25,1 sehingga kelompok IMT yang dimiliki adalah normal dengan kategori yang diperoleh normal. Dengan demikian dari hasil tersebut, maka Partisipan 3 termasuk ke dalam nilai efektifitas kelompok latihan efektif dengan kategori efektifitas latihan tinggi (maksimal).

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka disimpulkanbahwa pada dasarnya, melakukan berbagai macam aktifitas latihan fisik memerlukan dasar pengetahuan sebagai acuan menjalani program latihan fisik yang akan dilakukan. Kemudian yang sering menjadi problematikan bukan pada macam-macam latihan fisik yang diterapkan, melainkan penerapan yang tidak sesuai dengan kebutuhan serta kemampuan fisik seseorang. Oleh karena itu melakukan tes dan pengukuran memiliki andil yang cukup signifikan. Dari hasil pre-test dan post-test serta evaluasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat penuruan angka IMT pada perhitungan masing-masing partisipan. Masing- masing partisipan 1 dan partisipan 2 mampu mempertahankan perhitungan IMT pada kategori normal dengan penuruan angka sebanyak 1 poin. Sedangkan partisipan 3 mampu menurunkan perhitungan IMT yang semula dalam kategori gemuk dengan kelebihan berat badan normal menjadi kategori IMT normal setelah dilakukannya pengukuran post-test.

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan serta kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini maka sebagai acuan perlu digaris bawahi bahwa penentuan program latihan fisik harus disesuaikan dengan waktu serta target yang ingin dicapai oleh seorang atlet maupun remaja pada umumnya. Sehingga program latihan fisik yang dijalankan sesuai target lebih maksimal serta capaian target yang diperoleh cukup signifikan. Dalam menjalani program latihan yang telah dibuat perlu adanya pendampingan dari personal trainer yang akan membantu dalam menjalani program latihan tersebut secara maksimal pada masing-masing bentuk latihan yang dibuat serta memotivasi agar individu tersebut mampu memaksimalkan kapasitas kemampuan yang dimiliki.

artikel

ORIGINALITY REPORT

7%	7%	1%	1%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	id.123dok.com Internet Source	1%
2	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
3	ejournal.unsrat.ac.id Internet Source	1%
4	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
5	repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1%
6	Submitted to Pascasarjana Universitas Negeri Malang Student Paper	<1%
7	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1%
8	pubs2.ascee.org Internet Source	<1%
9	jurnal.fkip.uns.ac.id Internet Source	<1%

10	repository.ipb.ac.id Internet Source	<1 %
11	jurnal.unmer.ac.id Internet Source	<1 %
12	www.pesantrenalihsanbe.or.id Internet Source	<1 %
13	www.scribd.com Internet Source	<1 %
14	123dok.com Internet Source	<1 %
15	ejournal.upi.edu Internet Source	<1 %
16	es.scribd.com Internet Source	<1 %
17	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
18	konsultasiskripsi.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	Off		