

**PENGARUH *BRISK WALKING* (Jalan cepat) TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN
SISWI SMP NEGERI 2 KOTA BENGKULU**

Mangalap Sangap Sitorus

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu

Email : sangapsitorus1995@gmail.com

Dian Pujiyanto

Universitas Bengkulu

Bogy Restu Ilahi

Universitas Bengkulu

ABSTRACK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Brisk Walking* (jalan cpat) terhadap penurunan berat badan siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Apakah terdapat Pengaruh *Brisk Walking* (jalan cepat) terhadap penurunan berat badan siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif Experimen *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Kelas VII dan VIII yang mengalami obesitas yang berjumlah 25 orang. Hasil penelitian Pengaruh *Brisk Walking* (jalan cepat) SMP Negeri 2 Kota Bengkulu diperoleh hasil *pretest* sebesar 70,27 kg dan hasil rata-rata *posttest* sebesar 68,66 kg dengan selisih 1,61kg dan hasil t hitung sebesar 7,19 > dari t table 1,696. Berdasarkan uji statistik dengan $\alpha = 5\%$ (0,05) bahwa H_0 ditolak atau menerima H_a dapat ditarik simpulan bahwa *Briks Walking* (jalan cepat) berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan berat badan.

Kata Kunci : *Brisk Walking* (jalan cepat), Penurunan Berat Badan

Abstrack

This Study Aims To Determine The Effect Of Brisk Walking On Weight Loss For Female Junior High School Students 2 In The City Of Bengkulu. Is There A Brisk Walking Effect On The Weight Loss Of Public Junior High School Students 2 In The City Of Bengkulu. The Type Of Research Used In This Study Was Quantitative Research Experimental One Group Pretest-Posttest Design. The Population In This Study Were State Junior High School Students 2 In Bengkulu City In Grades 7 And 8 Who Were Obese, Amounting To 25 People. The Results Of The Study Of The Influence Of Brisk Walking Public Junior High School 2 City Of Bengkulu Obtained Pretest Results Of 70.27 Kg And Posttest Average Results Of 68.66 Kg With A Difference Of 1.61 Kg And T Count Results Of 7.20 > From T Table 1.696. Based On Statistical Tests With $\alpha = 5\%$ (0.05) That H_0 Is Rejected Or Accepts H_a Can Be Drawn Conclusions That Brisk Walking Has A Significant Effect On Weight Loss Of Female Junior High School Students 2 In The City Of Bengkulu.

Keywords: *Brisk Walking, Weight Loss*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk dari pendidikan yang tidak lepas dari pendidikan secara keseluruhan. Sebagian dari pendidikan, tujuan olahraga harus sesuai dengan tujuan pendidikan nasional secara keseluruhan yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dan pengembangan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti yang luhur memiliki kemampuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, berkepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab. *Overweight* merupakan suatu peningkatan berat badan sebanyak 10 % sampai 20% dari batas berat badan normal, sedangkan obesitas dapat terjadi apabila adanya peningkatan berat badan lebih dari 20% dari batas Normal berat badan dan terjadi penumpukan lemak yang lebih dari batas Normal pada jaringan adiposa dan dapat merusak kesehatan (Cristine, 2016:5). Sekitar 4 juta orang meninggal karena penyakit kardiovaskuler, diabetes, kanker, dan penyakit lainnya yang terkait kelebihan berat badan, meningkat 28% dibandingkan tahun 1990 menurut hasil riset. Sedangkan penderita obesitas di Indonesia cukup tinggi, penelitian terakhir menyebutkan bahwa penderita laki-laki berjumlah 9,16% dan penderita wanita sekitar 11,02%. Angka ini akan terus meningkat jika kesadaran masyarakat untuk menjaga pola makanan dan menurunkan berat badan masih kecil (Yahya 2017:12)

METODE

Metode penelitian adalah keseluruhan rencana untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan yang sedang

dipelajari dan untuk menangani berbagai tantangan terhadap bukti penelitian yang layak. Dalam merancang penelitian ini, peneliti memutuskan mana yang spesifik yang akan diadopsi dan apa yang akan mereka lakukan untuk meminimalkan bias dan meningkatkan interpretabilitas hasil (Creswell, 2009:85).

Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka penelitian ini menggunakan rancangan pra-pasca tes dengan penelitian pre eksperimen (*pre-post test design*). Pada desain ini pre test ada *pre test* pada saat subjek sebelum diberikan perlakuan, setelah itu perlakuan subjek diberikan post test sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Pujianto dan Insanisty, 2017:35).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil tes *Brisk Walking* (Jalan Cepat) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Berat badan awal dengan IMT.

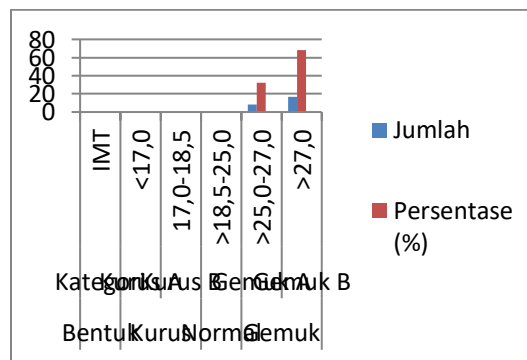
No	Kategori	IMT	Jumlah	Persentase (%)
1	Kekurangan berat badan tingkat rendah	<17,0	0	0
		17,0 - 18,5	0	0
2	Normal	>18,5-25,0	0	0
3	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0-27,0	8	32
		>27,0	17	68

	tingkat berat (obesitas)		
--	--------------------------	--	--

Menurut tabel *pretest* di atas, jumlah siswi yang mengalami kategori berat badan tingkat ringan berjumlah 8 siswi atau 32%, sedangkan siswi yang mengalami kategori berat badan tingkat berat (obesitas) berjumlah 17 siswi atau 68%.

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu adanya pengaruh *Brisk Walking* terhadap penurunan berat badan pada siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu.

Gambar 4.1
Grafik Berat Badan awal (*Pretest*)



Gambar grafik 4.1 di atas menunjukkan bahwa hasil *pretest* dari 25 sampel yang sudah dihitung IMT nya, sampel yang termasuk dalam kategori kelebihan berat badan tingkat ringan berjumlah 8 orang atau 32% dan yang termasuk dalam kategori kelebihan berat badan tingkat berat berjumlah 17 orang atau 68%.

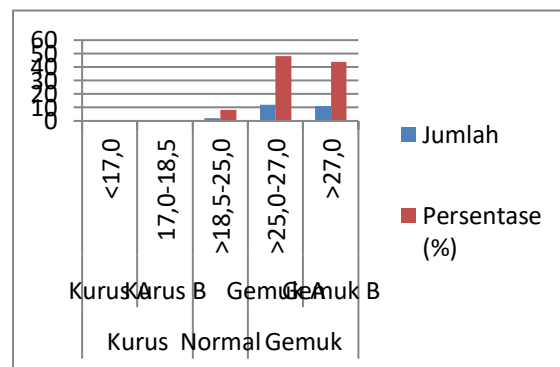
Tabel 4.2 Berat badan akhir

No	Bentuk	Kategori	IMT	Jumlah	Persentase (%)
1	Kurus	Kekurangan berat badan	<17,0	0	0

		tingkat rendah			
		Kekurangan berat badan tingkat rendah	17,0-18,5	0	0
2	Normal		>18,5-25,0	2	8
3	Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0-27,0	12	48
		Kelebihan berat badan tingkat berat (obesitas)	>27,0	11	44

Dari tabel di atas, jumlah siswi yang termasuk dalam kategori normal berjumlah 2 orang atau 8%, sedangkan siswi yang termasuk ke dalam kategori kelebihan berat badan tingkat ringan berjumlah 12 orang atau 48%, dan jumlah siswi yang termasuk ke dalam kategori berat badan berlebih (obesitas) berjumlah 11 orang atau 44%.

Gambar 4.2
Grafik Diagram Berat Badan Akhir (*Posttest*)



Grafik diagram 4.2 dapat diketahui dari 25 sampel yang sudah diberi perlakuan jumlah siswi yang masuk dalam kategori normal berjumlah 2 orang atau 8%,

sedangkan siswi yang termasuk dalam kategori kelebihan berat badan tingkat ringan berjumlah 12 orang atau 48%, dan siswi yang masuk dalam kategori berat badan tingkat berat berjumlah 11 orang atau 44%. Aktivitas jasmani secara nyata telah memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan anak (Dian Pujiyanto 2019:84)

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pengaruh Brisk Walking (Jalan cepat) terhadap penurunan berat badan siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Penurunan berat badan terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *Pretest* dan *Posttest*. Dari data yang sudah diperoleh, hasil *Pretest* sebesar 70,27 dan hasil rata-rata *Posttest* sebesar 68,66 dengan selisih 1,61. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih *Mean* antara *Pretest* dan *Posttest* siswi setelah diberikan perlakuan jalan cepat sebanyak 16 kali pertemuan dapat menunjukkan penurunan berat badan terhadap siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu.

Dan dari hasil t hitung sebesar 7,20 > dari t tabel 1,696. Bahwa ada pengaruh *Brisk Walking* (jalan cepat) terhadap penurunan berat badan siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu yang signifikan. Dengan demikian hipotesis (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh *Brisk Walking* (jalan cepat) terhadap penurunan berat badan siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu", diterima.

Saran-saran

a. Bagi guru atau sekolah untuk memberikan edukasi terhadap akan bahaya penyakit tidak menular seperti berat badan berlebih (obesitas).

- b. Sebaiknya siswi senantiasa dalam menurunkan berat badan jangan hanya dilakukan dalam jangka pendek, tetapi harus berkelanjutan atau jangka panjang karena berat badan akan bertambah kapan saja ketika pola hidup kita kembali kepada pola hidup yang buruk.
- c. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan penelitian dengan populasi atau sampel yang berbeda dan dalam jumlah yang lebih banyak lagi.
- penelitian dengan populasi dan sampel yang berbeda dengan jumlah yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Ansor. 2016. *Tetap Sehat Dan Bugar Di Usia 40 Tahun*. Yogyakarta: Healthy.
- Arisman, 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas, Diabetes Mellitus, & Dislipidemia*. Jakarta: Sagung Seto
- Bickley, Lynn S. 2014. *Bates Buku Saku Pemeriksaan Fisik & Riwayat Kesehatan Edisi 7*. Jakarta: 2014
- Creswell, John. 2009. *Research Design Qualitative, Quantitative And Mixed Methods Approaches Third Edition*. American : Sage
- Frans Dkk. 2016. *Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Pada Lansia Potensi Diabetes*

*Militus Di Posyandu
Rampal.*

Hendra,Cristine. 2016. *Faktor-Faktor Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung.*

Katsilambros Nichoulas. 2014 *A Randomized, Controlled Trial On The Effect Of Non-Surgical Periodental Therapi In Patients Whit Type 2 Diabetes.*

Kusmana, Dede. 2013. *Pengaruh Olahraga Jalan Cepat Dan Diet Terhadap Tekanan Darah Penderita Prahipertensi Pria.*

Pujianto Dian. 2019. *Aktifitas Jasmani Dan Persepsi Gerak Anak Usia Dini*