

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT *BODYWEIGHT* TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN MAHASISWA *OVERWEIGHT* IKOR ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Oleh

Rapael Sitanggang¹, Rosmaini Hasibuan², Novita Sari Harahap³, Alin Anggreni Ginting⁴,
Puji Ratno⁵

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

*Email: rapaelsitanggang6@gmail.com¹, rosmainihsb@gmail.com²,
novitahrp74@gmail.com³, alinginting@unimed.ac.id⁴, pujiratno@unimed.ac.id⁵.*

Abstrak

Kurangnya aktifitas fisik dan pola makan yang tidak baik menyebabkan berat badan berlebih pada mahasiswa yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit bodyweight* terhadap penurunan berat badan mahasiswa *overweight* IKOR angkatan 2022 Universitas Negeri Medan. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Serbaguna Universitas Negeri Medan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *One Group Pretest-Posttest*, dengan teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran tinggi dan berat badan. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan Angkatan 2022 yang berjumlah 13 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan setiap minggu dilaksanakan 3 kali pertemuan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Data yang di analisis adalah data *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji normalitas diperoleh data *pre-test* $L_{hitung} = 0,210$ dan data *post-test* $L_{hitung} = 0,232$ dan diperoleh nilai $L_{tabel} = 0,234$ dengan $n = 13$, maka $L_{hitung} < L_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas diperoleh data *varians pre-test* = 11,859 dan data *varians post-test* = 11,414 diperoleh $F_{hitung} = 1,039$ dan $F_{tabel} = 2,678$ dengan $dk_1 = 12$ dan $dk_2 = 12$, maka $F_{hitung} < F_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa data adalah homogen. Hasil pengujian hipotesis diperoleh $t_{hitung} = 9,192$ dan $t_{tabel} = 2,179$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *circuit bodyweight* terhadap penurunan berat badan mahasiswa *overweight* IKOR angkatan 2022 Universitas Negeri Medan.

Kata kunci: Latihan *Circuit Bodyweight*, *Overweight*, Penurunan Berat Badan.

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan serangkaian kegiatan keterampilan gerak atau permainan objek yang dilakukan secara struktur dan sistematis yang diberikan kepada tubuh manusia agar manusia lebih kuat, lebih sehat, dan terampil baik jasmani dan rohani dengan menggunakan seperangkat aturan tertentu dalam pelaksanaannya (Ratno, dkk., 2018). Namun saat ini masih banyak ditemukan fenomena yang dimana orang-orang tidak menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka, sehingga banyak sekali ditemukan

orang dengan kondisi berat badan yang berlebihan dengan kata lain diistilahkan kondisi *overweight*. Kondisi ini muncul akibat pola hidup keseharian tidak baik contohnya seperti pola makan yang tidak sehat dan teratur, pola istirahat yang berantakan, dan kurangnya aktivitas fisik (olahraga). Masalah pola makan dan pesatnya perkembangan zaman dan teknologi sangat berpengaruh terhadap kehidupan, dengan banyaknya makanan instan yang mudah didapatkan yang tinggi lemak, gula, kolesterol, dan tinggi kalori, hal ini juga yang menyebabkan semakin meningkatnya nafsu makan dan mengubah pola makan dan ketergantungan akan makanan instan.

Perkembangan zaman dan teknologi juga berpengaruh terhadap kehidupan sekarang ini diantaranya pesatnya perkembangan media sosial dan game online, khususnya dikalangan anak muda bahkan imbas kemajuan teknologi ini tidak mengenal usia. Penelitian Herdianto dan Syahidin, mengemukakan bahwa, rata-rata durasi yang dihabiskan untuk menggunakan *gadget* adalah 1 sampai 5 jam (Nurhadi, dkk., 2022). Menghabiskan waktu dengan menggunakan media sosial dan bermain *game online*, sehingga lupa untuk melakukan aktivitas fisik (olahraga).

Menurut Riswanti, konsumsi makanan yang lebih banyak daripada pengeluaran energi dengan aktivitas dapat menyebabkan obesitas (Taufikkurrachman, dkk., 2021). Kondisi ini menyebabkan kelebihan nutrisi karena kalori yang masuk lebih banyak daripada kalori yang dikeluarkan, sehingga kelebihan kalori tersebut disimpan sebagai cadangan energi dalam bentuk lemak di dalam tubuh. Berdasarkan pendapat Permana & Suharjana, aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kebugaran tubuh sekaligus membantu menjaga berat badan tetap ideal (Pinus, dkk., 2022).

Sangat banyak sekali orang menginginkan kondisi tubuh yang bugar, sehat, dan memiliki badan yang ideal. Menurut Khairunnisa Balqis, memiliki tubuh ideal dapat meningkatkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya kesehatan diperlukan untuk menjaga kebugaran tubuh, yang salah satunya dapat dicapai melalui aktivitas olahraga guna memperoleh tubuh yang ideal (Pinus, dkk., 2022). Dan sebaliknya pun begitu orang yang kelebihan berat badan nantinya kurang percaya diri kepada penampilannya. Selain dari itu juga orang dengan berat badan yang berlebih sangat rentan terkena serangan dari berbagai jenis penyakit. Menerapkan pola hidup sehat dengan rutin berolahraga, menjaga pola makan yang baik dan seimbang, serta cukup istirahat adalah solusi efektif untuk mengatasi masalah tersebut.

Masalah kesehatan tubuh akibat kelebihan berat badan menjadi hal yang umum dialami banyak orang saat ini, terutama di era modern yang menawarkan kemudahan dalam berbagai hal, termasuk akses terhadap makanan instan. Ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi (makanan) dan kalori yang dibakar tubuh melalui aktivitas dapat menyebabkan penumpukan lemak, yang pada akhirnya meningkatkan berat badan hingga memicu kondisi kelebihan berat badan.

Mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2022 Universitas Negeri Medan merupakan mahasiswa yang kebanyakan perantau yang mengejar pendidikan di Medan. Dari hasil observasi yang dilakukan ada sebanyak 107 mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang terdiri dari 5 kelas, tapi belum dari seluruh mahasiswa bersedia untuk ikut serta saat dilakukan observasi.

Adapun mahasiswa yang berdomisili asli di Medan tidak sebanyak mahasiswa perantau yang tinggal di Medan. Kebanyakan mahasiswa yang tinggal di Medan adalah mahasiswa yang tinggal di kos (kontrakan). Bisa dikatakan pola hidup mahasiswa kurang baik karena jauh dari keluarga dan hidup di perantauan dengan ekonomi yang pas-pasan. Dari hal ini pola makan mahasiswa tidak teratur dan makan seadanya. Mahasiswa juga sering sekali mengonsumsi makanan instan, tanpa disadari makanan tersebut merupakan makanan tinggi kalori. Hal ini dapat menimbulkan berbagai jenis penyakit yang menyerang tubuh contohnya seperti penyakit pencernaan, obesitas, dan lainnya. Serupa dengan mahasiswa yang memang berdomisili asli di Medan sering juga ditemukan masalah yang serupa.

Melakukan aktivitas fisik (olahraga) juga sangat jarang dilakukan, mungkin hanya saat olahraga yang dilakukan di kampus atau ada mata kuliah praktek, dikarenakan rasa malas diakibatkan rasa lelah dari kampus. Banyak diantara mahasiswa menghabiskan waktunya untuk nongkrong, bermain *game online*, sosial media, dan tidur. Hal ini dapat menimbulkan naiknya berat badan dan dapat menimbulkan kelebihan berat bahkan obesitas diakibatkan banyaknya kalori yang dikonsumsi tidak sesuai dengan aktivitas yang dilakukan (kalori keluar). Penulis juga mahasiswa perantau yang tinggal di Medan, sering juga bermain ke kos teman-teman dan sering menjumpai hal yang sama.

Guna melaksanakan aktivitas olahraga dilaksanakan selama 30 menit yang tentunya hanya sedikit memakan waktu, tidak harus dilakukan di tempat kebugaran (*gym*)

melainkan bisa dilakukan dimana saja. Contohnya melakukan latihan memakai beban dalam (*bodyweight*) yang dilaksanakan secara sirkuit dan latihan ini dipercaya dapat menurunkan berat badan dan bisa mengurangi banyak kalori pada badan.

Banyak mahasiswa yang menginginkan tubuh yang sehat, bugar, serta badan yang ideal. Dan satu hal yang menarik adalah mereka sadar bahwa pentingnya olahraga dalam meningkatkan dan menjaga kesehatan, mahasiswa juga sadar betapa pentingnya olahraga, sering juga penulis bertemu di tempat olahraga (*jogging track*) dengan mahasiswa. Karena hal ini lah yang mendorong penulis untuk menerapkan suatu program latihan *Circuit Bodyweight*, latihan ini hanya menggunakan beban tubuh saja untuk membantu rekan mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2022 untuk mencapai berat badan ideal.

Latihan yang disusun oleh penulis untuk menurunkan berat badan dapat dilakukan melalui latihan *Circuit Bodyweight*. Menurut Suharjana, *circuit training* adalah jenis latihan aerobik yang terdiri dari berbagai pos latihan, biasanya antara 8 hingga 16 pos. Latihan dilakukan dengan berpindah dari satu pos ke pos berikutnya hingga mencapai pos terakhir. Menurut Sukadiyanto, metode sirkuit umumnya melibatkan beberapa jenis latihan yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Setelah menyelesaikan satu jenis latihan, peserta langsung melanjutkan ke latihan berikutnya tanpa jeda waktu untuk pemulihan, dan seterusnya hingga seluruh latihan selesai, yang kemudian dianggap sebagai satu sirkuit yang telah diselesaikan (Purwanto dan Nasrulloh, 2017).

Latihan beban ialah sebagian jenis latihan yang bisa dilaksanakan guna menurunkan berat badan. Suharjana, berpendapat bahwa Latihan beban juga bisa diterapkan sebagai model latihan untuk menurunkan berat badan, asalkan memenuhi beberapa persyaratan, seperti: menggunakan metode sirkuit, menjaga detak jantung latihan pada kisaran 65-75% dari denyut jantung maksimal, dan melakukan latihan selama lebih dari 20 menit (Purwanto dan Nasrulloh, 2017). Dan ketika sebagian syarat belum tercapai alhasil latihan penurunan berat badan tidak maksimal.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini diselenggarakan di Lapangan Serba Guna Universitas Negeri Medan. Proses penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Juli sampai Desember 2024. Pada Penelitian ini yang jadi populasi ialah mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) Angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri medan yang jumlahnya

107 individu. Penentuan jumlah sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian adalah 13 orang mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) Angkatan 2022.

Riset ini mengadopsi metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, yang melibatkan satu kelompok subjek. Sekelompok subjek akan diberikan perlakuan selama periode waktu tertentu, dengan pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Pengaruh perlakuan kemudian diukur untuk menemukan perbedaan antara pengukuran awal dan pengukuran akhir (pretest-posttest). Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan setiap minggu nya dilaksanakan 3 kali pertemuan, hingga total 18 kali pertemuan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Riset ini bermaksud guna memahami dampak dari Latihan Circuit Bodyweight kepada penurunan berat badan pada mahasiswa dengan kelebihan berat badan dari Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2022 Universitas Negeri Medan. Perlakuan yang diberikan adalah latihan *bodyweight* yang di kombinasikan dengan pola latihan sirkuit. Pemberian program latihan dilakukan setelah melaksanakan *pre-test*, dan *post-test* dilaksanakan sesudah perlakuan atau pembagian program latihan selesai dilaksanakan.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pre-Test* dan Data *Post-Test*

No	Nama Mahasiswa	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Beda	
				B	B ²
1	Vera Lumban Toruan	23,37	22,31	1,06	1,1236
2	Helena Angelica	36,29	35,4	0,89	0,7921
3	Gita aulia Pasaribu	25,39	23,81	1,58	2,4964
4	Yosepin Emiliani	28,43	27,32	1,11	1,2321
5	Angelia Gracela	23,78	22,76	1,02	1,0404
6	Carlos Ebineri	26,21	25,88	0,33	0,1089
7	Vardi Pangaribuan	26,64	25,65	0,99	0,9801
8	Daniel Sitanggang	27,15	25,87	1,28	1,6384
9	Teguh Zabrani Lubis	28,3	26,47	1,83	3,3489
10	Intan Zalukhu	24,05	22,95	1,1	1,21
11	Alvina Damayanti	23,86	22,42	1,44	2,0736
12	Indah Sitanggangg	25	23,82	1,18	1,3924
13	Mario Sigalingging	26,47	26,15	0,32	0,1024
Jumlah				14,13	17,5393

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data *pre-test* dan *post-test* latihan *circuit bodyweight* terhadap penurunan berat badan mahasiswa *overweight* IKOR angkatan 2022, dapat disimpulkan bahwa seluruh mahasiswa *overweight* mendapati penurunan berat badan, hal itu bisa ditinjau pada menurunnya angka jumlah IMT mahasiswa IKOR angkatan 2022. Penurunan berat badan tersebut terjadi karena latihan (*treatment*) *circuit bodyweight*.

Tabel 2. Tabel Uji Normalitas

Variabel	Rata-rata dan Simpangan baku	L _{hitung}	L _{tabel}	Alpha	Ket
<i>Pre-Test</i>	$\bar{X} = 26,534$ $S_1 = 3,378$	0,210	0,234	0,05	Normal
<i>Post-Test</i>	$\bar{X} = 25,472$ $S_1 = 3,448$	0,232	0,234	0,05	Normal

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis data terlebih dahulu di uji menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Pada tabel di atas diperoleh hasil pengujian normalitas data dengan memakai uji Liliefors, dari kolom *pre-test* diperoleh bahwa $L_{hitung} = 0,210$ dan $L_{tabel} = 0,234$ dengan $n = 13$ dan taraf signifikansinya $\alpha = 0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ bisa ditarik kesimpulannya yakni sampel berasal dari populasi normal. Dan hasil pengujian dari kolom *post-test* diperoleh bahwa $L_{hitung} = 0,232$ dan $L_{tabel} = 0,234$ dengan $n = 13$ dan taraf signifikansinya $\alpha = 0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ bisa menyimpulkan yakni sampel berawal dari populasi normal.

Setelah dilakukan uji normalitas selanjutnya data akan di uji homogenitas, menggunakan uji F. Uji homogenitas data *pre-test* dan *post-test* Pengaruh Latihan *Circuit Bodyweight* kepada Penurunan Berat Badan Mahasiswa *Overweight* IKOR Angkatan 2022 Universitas Negeri Medan, dilakukan dengan penghitungan varians. Dimana diketahui $S_1^2 = 11,859$ dan $S_2^2 = 11,414$ dan $n = 13$. Dengan membagi nilai F terbesar dengan F terkecil ($F_{hitung} = \frac{\text{variens terbesar}}{\text{variens terkecil}}$) diperoleh $F_{hitung} = 1,039$ kemudian dibandingkan dengan F_{tabel} untuk $\alpha = 0,05$ dan $db_1 = n-1$ dan $db_2 = n-1$ maka diperoleh $F_{0,05 (12,12)} = 2,678$ dan kemudian dibandingkan dengan nilai F_{hitung} . Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1,039 < 2,678$). Jadi dapat disimpulkan yakni data *pre-test* dan *post-test* Pengaruh Latihan *Circuit Bodyweight* kepada Penurunan Berat Badan Mahasiswa *Overweight* IKOR Angkatan 2022 adalah homogen.

Berdasarkan hasil penghitungan yang dilakukan pada pengujian hipotesa dengan memakai Uji-t alhasil didapat $t_{hitung} = 9,192$. Kemudian nilai itu disandingkan pada nilai t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($13-1 = 12$) di taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ialah 2,179 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,192 > 2,179$). Hal ini berarti jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka terdapat pengaruh. Sehingga dapat disimpulkan yakni terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit bodyweight* terhadap penurunan berat badan mahasiswa *overweight* IKOR angkatan 2022 Universitas Negeri Medan 2024.

2. Pembahasan

Pengujian hipotesis menampilkan yakni adanya pengaruh yang signifikan pada pembagian latihan *circuit bodyweight* terhadap penurunan berat badan mahasiswa *overweight* IKOR angkatan 2022 Universitas Negeri Medan 2024.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mencari persentase Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa *overweight* Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2022 adalah timbangan badan dan microtoise stature, untuk mengukur berat dan tinggi badan. Dari hasil penghitungan persentase Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum diberikan perlakuan Latihan *Circuit Bodyweight* Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa *Overweight* IKOR Angkatan 2022 Universitas Negeri Medan yang menjadi sampel adalah 10 orang sampel yang *overweight* dan 3 orang sampel yang obesitas, ini bisa ditinjau di data *pre-test*. Hal ini diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik karena kesibukan sehari-hari ataupun kurangnya minat melakukan aktivitas fisik serta tidak teraturnya pola makan dan pola istirahat.

Setelah diberikan perlakuan Latihan *Circuit Bodyweight* Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa *Overweight* IKOR Angkatan 2022 Universitas Negeri Medan, terdapat adanya penurunan berat badan yang dimana dari ke 13 sampel mengalami penurunan berat badan walaupun rentang berat badannya masih pada status *overweight* dan obesitas, ini bisa ditinjau pada data *post-test* yang menunjukkan bahwa 4 orang sampel dengan status IMT (normal), 2 orang sampel dengan status IMT (obesitas), dan 7 orang dengan status IMT (*overweight*).

Dari hasil *post-test* diketahui bahwa dari ke 13 sampel mengalami penurunan berat badan dengan 4 orang sampel dengan status IMT (normal), 2 orang sampel dengan status IMT (obesitas), dan 7 orang dengan status IMT (*overweight*). Pertama, 4 orang sampel dengan status IMT normal tersebut dapat tercapai karena sampel tersebut

menguasai dan dapat memahami setiap gerakan latihan dengan baik, dan dapat melakukan setiap gerakan latihan dengan benar serta konsisten. Ke 4 orang sampel tersebut berstatus *overweight* sebelum pelaksanaan perlakuan(*treatment*). Kedua, yaitu 2 orang sampel dengan status IMT obesitas. Walaupun berstatus obesitas tapi kedua orang sampel ini juga mengalami penurunan berat badan dengan berat badan masih pada status obesitas. Ada beberapa hal yang menyebabkan kurang efektif nya program latihan tersebut karena postur tubuh sampel yang besar mengakibatkan keleluasaan pada saat bergerak terbatas dan gerakan latihan tidak sempurna pada saat melakukan program latihan. Ketiga, 7 orang sampel dengan status IMT *overweight* sama halnya dengan 2 orang sampel dengan status IMT obesitas, ke 7 orang sampel juga mengalami penurunan berat badan tapi rentang berat badannya masih tetap pada status IMT *overweight*. ke 7 orang sampel cukup baik dalam melakukan gerakan latihan, dapat melakukan gerakan dengan benar. Disamping itu ada juga beberapa kendala dimana ada beberapa gerakan(*exercise*) baru dan belum pernah dilakukan sebelumnya, sehingga para sampel kesulitan untuk melakukan gerakan tersebut, terjadi kesalahan gerakan dan kurang maksimalnya gerakan tersebut dilakukan. Penurunan berat badan ini juga mungkin dapat lebih signifikan apabila ke 13 sampel dapat menjaga pola makan dan pola istirahat yang baik.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti melihat dampak positif latihan, khususnya latihan *circuit bodyweight* terhadap penurunan berat badan. Kualitas latihan juga sangat mempengaruhi hasil atau target yang akan dicapai, keberhasilan pada tahapan latihan sangat bergantung pada mutu latihan yang dilaksanakan, karena tahapan latihan ialah campuran aktivitas dari bermacam unsur penyokong (Emral,2017). Latihan yang digunakan pada penelitian ini adalah latihan *circuit bodyweight*, latihan ini ialah campuran dari latihan *circuit* dan latihan *bodyweight* (beban dalam).

Pendapat Sukadiyanto, metode sirkuit umumnya mencakup sejumlah jenis atau bentuk latihan yang harus dilakukan dalam rentang waktu tertentu. Setelah menyelesaikan satu jenis latihan, peserta langsung beralih ke jenis latihan berikutnya tanpa jeda pemulihan atau istirahat. Proses ini terus berlanjut hingga seluruh jenis latihan selesai dilakukan, yang kemudian dianggap sebagai satu putaran sirkuit (Purwanto dan Nasrulloh,2017). Circuit Training adalah bentuk latihan yang menggunakan metode latihan kesegaran jasmani yang efektif dan terstruktur, circuit

training bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan (Nusri, dkk., 2023). Dan latihan *bodyweight* adalah jenis latihan yang dilaksanakan memakai beban tubuh, menurut Bret Contreras dalam (Afif dan Nasrullah, 2016) *bodyweight training* adalah metode latihan beban yang lebih memfokuskan cara latihan dengan memakai beban dalam ataupun beban dari tubuh.

Perlakuan yang diberi adalah latihan *circuit bodyweight*. Terdapat 8 pos latihan dan 8 jenis gerakan latihan yang dilaksanakan di tiap pos-pos yang berbeda. Dan tiap gerakan latihan dilakukan secara bergantian mulai dari pos-1 sampai pos-8, maka terhitung 1 sirkuit/set. Pelaksanaan program latihan *circuit bodyweight* yang konsisten dan disiplin adalah hal yang sangat penting untuk mencapai tujuan dan target menurunkan berat badan. Sebaliknya jika latihan tidak dilakukan secara konsisten maka proses penurunan berat badan akan sangat lambat bahkan tidak ada perubahan. Pada pelaksanaan program latihan (*exercise*) harus dilakukan dengan teknik dan cara benar supaya terhindar dari resiko cedera dan hasil yang di peroleh lebih maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat pengaruh signifikan Latihan *Circuit Bodyweight* Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa *Overweight* IKOR Angkatan 2022. Dibuktikan dari pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan nilai yang diperoleh adalah $t_{hitung} = 9,192$ dan $t_{tabel} = 2,179$. Maka diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Circuit Bodyweight* Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa *Overweight* IKOR Angkatan 2022 Universitas Negeri Medan.

D. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *Circuit Bodyweight* Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa *Overweight* IKOR Angkatan 2022 Universitas Negeri Medan Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, R. M., & Nasrulloh, A. (2016). Pengaruh weight training dan body weight training terhadap power tungkai atlet bola tangan . *MEDIKORA*, 97-107.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik* . Depok : Kencana.
- Nurhadi, F. I., Suherman , W. S., Prasetyo , Y., & Nasrulloh, A. (2022). Pengaruh latihan beban kombinasi dengan latihan aerobik terhadap berat badan dan persentase lemak tubuh pada remaja overweight. *JORPRES*, 8-7.

- Nusri, A., Purba, F. D., Hasibuan, R., & Marpaung, D. R. (2023) Pengaruh Latihan Circuit Training Dan Cross Country Terhadap Peningkatan Vo2 Max Atlet Lari Jarak Jauh 10 Km Usia 16-19 Tahun Klub Habonaran Do Bona Kabupaten Simalungun. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 7(01), 37-46.
- Pinus, Samodra, Y. J., & E. S. (2022). Pengaruh latihan beban circuit training terhadap berat badan . *JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN*, 2063-2071.
- Purwanto , P., & Nasrulloh, A. (2017). Efektivitas latihan beban dengan metode circuit weight training dengan super set terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak tubuh . *MEDIKORA*, 76-90.
- Ratno, P., Hasibuan, R., & Fadli, Z. (2018). The Development Of Karate Talent Scouting Identification Instrument.