

# **Pengaruh Latihan Aerobik Interval Dan Strenght Training Terhadap Respons Tubuh Pada Obesitas**

**Oleh: Siswantoyo, Nawan Primasoni, Danang Wicaksono, Okky Indera P**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan aerobik interval dan strenght training terhadap respons tubuh pada obesitas.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan one grup pretest post test desaign. Perlakuan diberikan dalam 4 minggu dengan 3 kali per minggu, 60 meniyt per sesi. Perlakuan berupa latihan aerobik interval dan strenght training. respons tubuh yang diukur adalah kadar gula darah dan kolesterol dengan stuan mg/dl. Data hasil pengukuran selanjutnya dilakukan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Rerata hasil pre test diperoleh 107,000 mg/dl, dengan kadar gula darah sesaat terendah 67 mg/dl, dan kadar gula darah tertinggi 155 mg/dl. Rerata hasil post test diperoleh data sebesar 81,571 mg/dl, dengan kadar gula darah terendah sebesar 33 mg/dl, dan kadar gula darah tertinggi sebesar 138 mg/dl. Sedangkan untuk kolesterol, rerata hasil pre test diperoleh 263,429 mg/dl, dengan kolesterol total terendah 232 mg/dl, dan kolesterol total tertinggi 311 mg/dl. Rerata hasil post test diperoleh data sebesar 206,429 mg/dl, dengan kolesterol total terendah sebesar 149 mg/dl, dan kolesterol total tertinggi sebesar 250 mg/dl. Simpulan: bahwa latihan aerobik interval selama 4 minggu, dengan latihan 3 kali per minggu, selama 60 menit per sesi dapat menurunkan kadar gula darah sebesar 25,42 mg/dl, dan juga menurunkan kadar kolesterol sebesar 57,00 mg/dl. Dengan demikian model latihan aerobik interval dapat dijadikan sebagai alternatif aktivitas fisik dalam rangka menurunkan kadar gula darah dan kolesterol pada obesitas.

Kata Kunci: *aerobik, interval, gula darah, kolesterol, obesitas*