

PENGEMBANGAN METODE CIRCUIT-TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISE (C-TRX) UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN, IMT DAN PERSENTASE LEMAK PADA REMAJA OBESITAS

Oleh: Sumaryanto, Sumarjo, Ngatman, Ahmad Nasrulloh

ABSTRAK

Penelitian tahap **pertama** ini bertujuan untuk mevalidasi ahli draf model yaitu Metode *Circuit-Total Body Resistance Exercise* (C-TRX) untuk Menurunkan Berat Badan, IMT dan Persentase Lemak pada Remaja Obesitas.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan menggunakan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Prosedur penelitian pada **tahap pertama** menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif. Pada tahap *Analyze*, dilakukan kegiatan dengan mengumpulkan informasi berupa analisis kebutuhan dan analisis dokumen. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik mendeley, analisis data menggunakan tematik kualitatif. Pada tahap *Design* dilakukan *focus group discussion* dengan ahli untuk mengembangkan Metode *Circuit-Total Body Resistance Exercise* (C-TRX) untuk Menurunkan IMT dan Persentase Lemak pada Remaja Obesitas. Tahap *Development* ini merupakan tahap merealisasikan Metode *Circuit-Total Body Resistance Exercise* (C-TRX) yang telah dibuat dalam tahap desain agar menjadi sebuah produk yang tervalidasi ahli dan siap diujicobakan. Partisipan dalam penelitian ini adalah dokumen dan tujuh ahli. Analisis data menggunakan formula Aiken. **Tahap kedua** yaitu *Implementation* dan *Evaluation*. Tahap *Implementation* dilakukan uji coba lapangan skala kecil dan uji coba skala besar. Tahap *Evaluation*, dilakukan uji efektifitas pada Metode *Circuit-Total Body Resistance Exercise* (C-TRX) untuk Menurunkan Berat Badan, IMT dan Persentase Lemak pada Remaja Obesitas. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja obesitas di Yogyakarta. Analisis data menggunakan *product moment*.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat diketahui hasil perhitungan validitas menggunakan Indeks Aiken's V diperoleh hasil dari 10 item pernyataan, diketahui skor V terendah sebesar 0,821 dan skor V tertinggi sebesar 1,000. Kesimpulan hasil validitas menggunakan Indeks Aiken's V dengan cara membandingkan Indeks Aiken's V dengan nilai V tabel. Besarnya V tabel untuk item yang dinilai oleh 7 validator dengan 5 alternatif pilihan skala pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 0,750. Berdasarkan hasil perhitungan, dapat disimpulkan bahwa seluruh item sebanyak 10 item mempunyai nilai Indeks Aiken's V lebih besar dari V tabel ($>0,750$), dapat diartikan bahwa seluruh item dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut, disimpulkan bahwa terapi latihan yang dikembangkan dinyatakan valid berdasarkan penilaian oleh validator ahli meliputi kejelasan metode latihan, kejelasan takaran latihan, metode yang dikembangkan sesuai dengan tujuan, kemudahan untuk dipahami dan metode latihan aman untuk dilakukan. Perhitungan secara statistik uji validitas menggunakan Indeks Aiken's V menunjukkan bahwa item pernyataan adalah valid

Kata Kunci: *Circuit, Total Body Resistance Exercise, Berat Badan, IMT, Persentase Lemak, Obesitas*