



Menjaga Indeks Massa Tubuh Dengan Latihan *Freeletics*

Maintaining Body Mass Index With Freeletic Exercises

Suharti¹, Harwanto²,

Universitas PGRI Adibuana Surabaya^{1,2}

E Mail : suharti@unipasby.ac.id¹, harwanto@unipasby.ac.id²

Abstrak

Kegiatan sehari-hari dan rutinitas bekerja memiliki tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang relatif singkat. Aktivitas yang padat dapat menyebabkan kurangnya intensitas waktu beristirahat, yang dapat menyebabkan berbagai penyakit dan stres yang lebih tinggi, yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan. 13,5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dan 28,7% orang dewasa mengalami obesitas (IMT lebih dari 25). *Freeletics*, sebuah komunitas olahraga di Surabaya, memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan minat seseorang untuk berolahraga, memperkenalkan teman baru, meningkatkan hubungan kerja sama di tempat kerja, dan mencegah rasa bosan saat berolahraga sendirian. Studi ini bertujuan untuk mengembangkan program latihan *Freeletics* berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) di komunitas *Freeletics* di Surabaya. Penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif. menggunakan dukungan untuk eksperimen pra-eksperimen dengan satu kelompok *pra-eksperimen-postest*. Berdasarkan klasifikasi berdasarkan *sampling purposive* yang memenuhi, 8 orang tergabung dalam Batch 8 Program 12 minggu. Uji analisis seperti uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t digunakan untuk mengolah data. Hasil uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t adalah sebagai berikut: (a) Uji Normalitas: (1) Indeks Massa Tubuh *Pretest* dan *Posttest* (IMT) memperoleh skor 0,181 lebih besar dari 0,05, sehingga berdasarkan uji normalitas.

Kata Kunci: *Freeletics*, Indeks Massa Tubuh (IMT)

Abstract

Daily activities and working routines have tasks to be solved in a relatively short time. Intensive activity can cause a lack of rest time intensity, which can lead to a variety of higher illnesses and stresses, which may lead to overweight. 13.5% of adults aged 18 years and older experience being overweight, and 28.7% of adults experience being obese. (IMT lebih dari 25). *Freeletics*, a sports community in Surabaya, has many benefits, including increasing one's interest in exercise, introducing new friends, improving collaborative relationships at work, and preventing boredom when exercising alone. The study aims to develop a *Freeletics* exercise program based on the Body Mass Index (IMT) in the *Freeletic* community in Surabaya. This research will use quantitative methods. using support for pre-experimental experiments with one group of pre-experimental-post-test Based on classification based on satisfying purposive sampling, 8 people were included in the Batch 8 12-week Program. Analytical tests such as normality tests, homogeneity tests, and t tests are used to process data. The results of the normality test, the homogeneity test, and the t test are as follows: (a) Normality test: (1) The Pre-test and Post-test body mass index (IMT) obtain a score of 0.181 greater than 0.05, thus based on the normality test.

Keywords: *Freeletics*, Body Mass Index (BMI)

Style APA dalam mensitasi artikel ini: Suharti, S. Harwanto. H (2023). Menjaga Indeks Massa Tubuh Dengan Latihan *Freeletic*.PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3 (2),44-48

Correspondence author: Suharti, Universitas PGRI Adibuana Surabaya, Indonesia. E-Mail: suharti@unipasby.ac.id

Received:17 juli 2023, **Revised** : 28 Juli 2023, **Accapted** :31 Juli 2023

PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, mobilitas hampir semua kebutuhan sehari-hari meningkat dengan cepat. Pendidikan dan pekerjaan membutuhkan tugas yang cepat diselesaikan. berpengaruh pada kesehatan fisik seseorang saat melakukan kegiatan tersebut, termasuk penurunan intensitas waktu tidur, yang dapat menyebabkan berbagai penyakit, dan peningkatan stres, yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Olahraga telah berkembang untuk memenuhi kebutuhan masyarakat dengan membuatnya lebih mudah, lebih efisien, dan memiliki lebih banyak cara untuk dilakukan. *Freeletics* Kota Surabaya adalah salah satu komunitas olahraga yang berkembang dengan jumlah anggota aktif sebanyak 377 orang, sebanding dengan banyak komunitas olahraga yang muncul untuk memberi orang kesempatan untuk berolahraga. Kegiatan seperti ini dapat membuat seseorang lebih tertarik untuk berolahraga, membuat mereka menjadi teman baru, membantu mereka bekerja sama lebih baik di tempat kerja, dan menghindari efek bosan saat berolahraga sendirian. Selain itu, komunitas dapat berinteraksi secara langsung secara virtual dan mengajak orang lain untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja berkat dukungan media sosial. Ini akan meningkatkan kemakmuran komunitas. meningkatkan kesadaran masyarakat akan pola hidup sehat. Seiring berjalannya waktu, media sosial digunakan untuk berbagai tujuan sosial, termasuk membangun komunitas baru.

Freeletics Sport pertama kali muncul di Jerman oleh Andej Matijezak, Joshua Cornelius, dan Mehmet Yimaz. Ini didirikan pada 5 Mei 2014, dan saat ini dipimpin oleh Daniel Sobhani. Kekuatan otot (Strength) dan daya tahan tubuh (Endurance) dilatih melalui latihan *Freeletics*. Gerakan yang kuat dan beragam ini melibatkan hampir semua otot tubuh, yang menghasilkan pembakaran kalori yang signifikan. Selain itu, olahraga *Freeletics* didukung oleh aplikasi media sosial *Freeletics*, yang dapat diunduh secara gratis pada perangkat telepon genggam yang berbasis Android dan Ios. Media sosial *Freeletics* memiliki fitur yang cukup untuk menarik perhatian publik. Selain itu, sangat sederhana untuk digunakan. Dengan sambungan internet, pengguna dapat mengakses semua fiturnya, termasuk latihan, pelatih pribadi, profil, laporan hasil pelatihan, informasi tentang nutrisi yang baik, dan instruksi gerakan pelatihan untuk membantu Anda melakukan gerakan. Media sosial menumbuhkan masyarakat dan memungkinkan mereka untuk berbagi hal-hal penting dalam kehidupan mereka.

Kelebihan berat badan adalah ketika banyak lemak di tubuh Anda. Ini adalah masalah di semua negara, bahkan di Indonesia. 13,5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dan 28,7% orang dewasa mengalami obesitas (IMT lebih dari 25). Untuk mengklasifikasikan kondisi berat badan seseorang dalam satuan kilogram per meter kuadrat (kg/m²), indeks massa tubuh (IMT) adalah indeks dari berat badan terhadap tinggi badan. Ada juga alat antropometri tubuh yang mengukur lingkar pinggang atau perut. Mengonsumsi makanan cepat saji (*fastfood*), kurangnya aktifitas fisik, masalah psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin adalah beberapa faktor multifaktorial yang mempengaruhi kelebihan berat badan (*overweight*). Karena itu, sangat penting bagi usia muda, terutama di usia kuliah, untuk memperhatikan berat badan dengan menerapkan pola hidup sehat untuk menjadi lebih sehat dan bugar. Orang-orang yang berusia antara 17 dan 25 tahun adalah yang paling penting. Untuk mendapatkan penampilan yang baik, mereka harus memiliki pengetahuan yang luas dan berolahraga. Ini akan memberikan nilai lebih bagi mereka untuk maju di pekerjaan mereka. Selain itu, persiapkan komponen pendukung yang akan membantu mereka menyelesaikan tugas yang membutuhkan waktu yang cepat, tepat, dan efektif sambil mempertahankan daya tahan tubuh yang optimal.

Penelitian ini dirancang untuk mengembangkan program latihan *Freeletics* berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) di komunitas *Freeletics* Surabaya. Melanjutkan penelitian sebelumnya tentang *Freeletics* yang diterbitkan dalam jurnal kesehatan olahraga, "Minat Anggota Komunitas Olahraga *Freeletics* Terhadap Komunitas Olahraga *Freeletics* Di Kota Surabaya" (Adrian Renato, 2016(06): 161-167), peneliti memilih komunitas *Freeletics* di Surabaya sebagai alternatif penelitian karena sebagian besar anggota komunitas adalah

mahasiswa. Sebaliknya, hanya sedikit penelitian yang dilakukan tentang *Freeletics Sport* untuk dijadikan topik studi lanjutan atau penelitian. Penulis akan memiliki kemampuan untuk menginterpretasikan olahraga *Freeletics* secara ilmiah dan memperkenalkan masyarakat dengan olahraga *Freeletics* yang mudah dilakukan karena topik seperti ini.

METODE

Penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif untuk menyelidiki bagaimana program latihan *Freeletics* di komunitas *Freeletics* di Surabaya meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) dan VO2 Max. Eksperimen pre-eksperimen dengan dukungan satu kelompok pretest-posttest digunakan pada suatu kelompok subjek tertentu. Metode ini menawarkan berbagai cara untuk memecahkan masalah yang sebenarnya dengan mengumpulkan data, menyusun, menganalisis, dan menginterpretasikan. Karena ada variabel luar yang mempengaruhi pembentukan variabel dependen, disebutkan dalam Desain Pre-Eksperimen. Ada 8 orang yang memenuhi kriteria *sampling purposive* dan tergabung dalam Batch 8 Program 12 minggu, yang memiliki program pelatihan yang telah direncanakan sebelumnya. Peneliti mengumpulkan data selama penelitian dengan menggunakan metode tes pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan, yang melibatkan penggunaan program *Pretest* dan *Posttest Design*. Metode tes ini mencakup pengukuran komposisi tinggi badan dengan menggunakan timbangan badan dan berat badan.

Program *Freeletics* menggunakan program yang sudah dibuat oleh panitia 12 Weeks Program Batch-8 untuk mengumpulkan data kelolah menggunakan Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) WHO setelah hasil terpenuhi. Untuk menjalankan program latihan, sistem Kelas Online digunakan dengan bantuan aplikasi *Zoom Cloud Meetings* dan Kelas Live yang berlokasi di Surabaya Town Square (SUTOS). Semua data yang dikumpulkan sebelum dan sesudah *treatment* digunakan untuk menafsirkan hasil data dengan cara yang sistematis. Teknik analisis data ini menggunakan uji statistik uji-t berpasangan dengan taraf signifikansi (α) = 0,05. Hasil diukur dengan membandingkan rerata Pretest dan Posttest. Menurut prosedur, nilai (p) di bawah 0,05 dianggap signifikan dan nilai (p) di atas 0,05 dianggap tidak signifikan. Sebelum menggunakan uji t, uji normalitas dan homogenitas dilakukan sebagai prasyarat analisis. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov, dengan kaidah bahwa jika nilai (p) lebih dari 0,05, itu menunjukkan distribusi normal, dan jika nilai (p) kurang dari 0,05, itu menunjukkan distribusi tidak normal. Uji homogenitas dilakukan menggunakan uji F, dengan kaidah bahwa jika nilai (p) lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa kelompok data memiliki varian yang homogen, dan jika nilai (p) kurang dari 0,05 menunjukkan varian heterogen

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian data menggambarkan kondisi sebelum dan sesudah melakukan pelatihan selama *12 Weeks Program* di Komunitas Olahraga *Freeletics* kota Surabaya dengan dukungan *Pre-eksperimen One Group*. Jumlah objek yang diteliti berjumlah 8 orang yang 19, 62.5% di dominasi oleh Laki-laki. Rata-rata Objek yang diteliti berusia 24 Tahun. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *Pretest* dan *Posttest* data IMT. Berdasarkan data pengukuran *Pretest* dan *Posttest* yang di dapat, terdapat perubahan hasil dari program pelatihan *Freeletics*. Hasil inilah yang akan di dianalisis guna menjawab hipotesis penelitian dengan melakukan pengolahan data secara sistematis dan terukur. Proses pengambilan data yang terjadwal menjadikan kemudahan dalam menyelesaikan proses pengukuran yang dilaksanakan di komunitas olahraga *Freeletics* kota Surabaya. Penggunaan metode *Pre-Experimen Design* untuk mendukung proses pengumpulan data, namun model ini belum merupakan *eksperimen* yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian data menunjukkan kondisi sebelum dan sesudah pelatihan di Komunitas Olahraga Freeletics di Surabaya, yang dibantu oleh *Pre-Eksperimen One Group*. Secara keseluruhan, ada 8 objek yang diteliti, dengan 19,62.5% dari mereka adalah laki-laki. Objek yang diteliti rata-rata berusia 24 tahun. Hasil penelitian didasarkan pada data *Pretest* dan *Posttest* IMT. Hasil pengukuran *Pretest* dan *Posttest* menunjukkan bahwa program pelatihan *Freeletics* mengalami perubahan. Dengan melakukan pengolahan data yang sistematis dan terukur, hasil inilah yang akan dianalisis untuk menjawab hipotesis penelitian. Komunitas olahraga *Freeletics* di Surabaya melakukan pengukuran dengan mudah berkat proses pengambilan data yang terjadwal. Metode Desain *Pre-Eksperimen* digunakan untuk mendukung proses pengumpulan data, tetapi model ini bukan eksperimen yang memengaruhi pembentukan variabel dependen. Beberapa uji analisis seperti uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t digunakan untuk mengolah data, dan hasil uji normalitas, homogenitas, dan uji t adalah sebagai berikut:

- a. Tes Normalitas
Uji normalitas Kolmogorov-smirnov digunakan dalam pengolahan data untuk menentukan apakah sampel dari populasi berdistribusi normal. Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum dan sesudah tes. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa Signifikansi *Pretest* dan *Posttest* IMT memiliki skor yang lebih tinggi pada uji Kolmogorov-Smirnov, masing-masing dengan skor 0.181 lebih besar dari 0,05 dan 0.402 lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa data IMT memiliki distribusi normal berdasarkan uji normalitas.
- b. Test untuk Homogenitas
Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa skor signifikansi IMT dan VO_2Max pada uji homogenitas adalah $0,033 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa data tidak konsisten atau heterogen.
- c. Test T
Ada pengaruh program latihan *Freeletics* terhadap indeks massa tubuh (IMT). Hasil analisis uji t *pretest* dan *posttest* IMT menunjukkan skor Sig. (2-tailed) sebesar 0.004, yang menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) lebih rendah dari nilai probabilitas 0,05.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang pengembangan program latihan *Freeletics* terhadap IMT di komunitas *Freeletics* di Surabaya menunjukkan hasil berikut:

1. Uji Normalitas menghasilkan distribusi normal. Pada uji Kolmogorov-Smirnov *Pretest*, nilainya 0.167 lebih besar dari 0,05, dan *Posttest*, nilainya 0.200 lebih besar dari 0,05.
2. Uji homogenitas menghasilkan skor signifikansi sebesar 0,03%, yang menunjukkan bahwa data bervariasi atau heterogen.
3. Hasil uji t menunjukkan bahwa program latihan *Freeletics* berdampak pada indeks massa tubuh (IMT), dengan skor Sig. 2-tailed sebesar $(0.004 < 0.05)$, yang menunjukkan bahwa nilai Sig. 2-tailed lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05.

Referensi

- Abdurrahman, Maman ., & Ali M., Sambas. 2011. *Panduan Praktis Memahami Penelitian (Bidang Sosial-Administrasi-Pendidikan)*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Al Amin, Muchammad. & Juniati, Dwi. 2017. *Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny*. *Math Unesa: Jurnal Ilmiah Matematika*. ISSN 2301-9115 Vol 2 No. 6 2017: 33-42.
- Citra, Anisyah. 2020. *Cara Mengukur Tinggi Dan Berat Badan. Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia*. <https://apki.or.id/cara-mengukur-tinggi-dan-berat-badan/>. Diakses tanggal 21 November 2020.
- Dosen Pendidikan 3. 2020. *Pengertian Komunitas Menurut Para Ahli*. <https://www.dosenpendidikan.co.id/pengertian-komunitas-menurut-para-ahli/>. Diakses tanggal 12 Oktober 2020.
- Franze, C..et all. 2015. *The Power Of Freeletics*. *De Gruyter oldenbourg Journal*. I-com 2015: 14(3): 244-250.
- Freeletics GmbH. 2020. *Freeletics*. <https://www.freeletics.com/en/>. Diakses tanggal 12 Oktober 2020.
- Freeletics GmbH. 2020. *Logo Freeletics*. <https://www.freeletics.com/en/>. Diakses tanggal 12 Oktober 2020.
- Gumilar, G., Merdekawati K., Ika & Zulfan, Ipit. 2018. *Komunitas Olah Raga Untuk Kaum Urban Bandung: Membangun Jaringan Komunikasi Melalui Media Sosial*. *Jurnal riset komunikasi*. Vol 1 No 1. Februari 2018: 158-169.
- Haris, Abdul. 2019. *Pengembangan Model Latihan Kombinasi Burpee Dan Crocodile Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan Renang*. Tesis Magister Pendidikan. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Hasnah, Irianto, Saadiyah L., Sri. 2018. *The Effect Of Freeletics Sport to Vo2Max Levels On The Freeletics Community Members*. *Nusantara Science Journal*. (NMSJ) 2018; 3(2): 6-10.
- Hastuti, Irianto, Wahab, B. 2018. *The Effect Of Freeletics Exercise On Leg Strenght In Freeletics Community*. *Nusantara Science Journal*. (NMSJ) 2018; 3(1): 27-31.
- Nizamuddin S., Ahmad., Kristiyanto, A., Doewes, M. 2019. *Freeletics As Sport Activities Community Recreation*. *Journal Of Education. Health And Sport*. Vol 9 No 4. Hal 469-474.
- P2PTM Kemenkes RI. 2018. *Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT*. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>. Diakses tanggal 10 Oktober 2020.
- P2PTM Kemenkes RI. 2018. *Bagaimana cara menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh)?*. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic/bagaimana-cara-menghitung-imt-indeks-massa-tubuh>. Diakses tanggal 10 Oktober 2020.
- Renato, Adrian. 2016. *Minat Anggota Komunitas Olahraga Freeletics Terhadap Komunitas Olahraga Freeletics di Kota Surabaya*. Skripsi Prodi Ilmu Keolahragaan. Surabaya: UNESA.