

LATIHAN POWER SWING DALAM MENINGKATKAN KOMPOSISI TUBUH DAN MENGURANGI LINGKAR PERUT PADA MEMBER POWER SWING SEMARANG

Fadilla Rachman Darmawansyah Riyanto¹, Siti Baitul Mukarromah²
Universitas Negeri Semarang^{1,2}
fadillarachman6@students.unnes.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek yang dirasakan setelah mengikuti latihan *power swing*, dan menganalisis pengaruh latihan *power swing* terhadap perubahan komposisi tubuh, seperti presentase lemak dan lingkaran perut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pretest-posttest control group*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *power swing* secara signifikan dapat mengurangi lingkaran perut. Namun, tidak ditemukan perubahan yang signifikan secara statistik pada rata-rata presentase lemak tubuh sebelum dan sesudah program latihan, dengan nilai signifikansi 0.070. Simpulan dari penelitian ini yaitu latihan *power swing* efektif meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot inti, serta berpengaruh signifikan terhadap penurunan lingkaran perut, meskipun belum memberikan dampak signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh secara keseluruhan.

Kata Kunci : Aerial Yoga, Latihan Power Swing

ABSTRACT

This study aims to determine the effects felt after participating in power swing training and to analyze the impact of power swing training on changes in body composition, such as fat percentage and waist circumference. This study used a quantitative method with a pretest-posttest control group design. The results of this study indicate that power swing training can significantly reduce waist circumference. However, there was no statistically significant change in the average body fat percentage before and after the training program, with a significance value of 0.070. The conclusion of this study is that power swing training is effective in increasing core muscle strength and flexibility and has a significant effect on reducing waist circumference. However, it has not substantially impacted reducing overall body fat percentage.

Keywords: Aerial Yoga, Power Swing Training

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peran penting bagi kesehatan manusia (Tendean et al., 2018). Melalui olahraga, otot-otot dan bagian tubuh lainnya dapat bergerak secara aktif (Ninglan et al., 2020). Aktivitas ini juga bermanfaat untuk memperkuat tulang, menjaga kesehatan tubuh, khususnya jantung, serta mengurangi tingkat stres (Pane, 2015). Selain itu, latihan fisik membantu meningkatkan aliran darah dan

oksigen, yang berkontribusi pada optimalisasi metabolisme tubuh (Putra et al., 2023). Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan akumulasi lemak dalam tubuh (Riley et al., 2016). Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan pembakaran energi (Nurmasyita et al., 2016). Ketika tubuh tidak cukup aktif, proses pembakaran energi menurun, sehingga lemak berlebih menumpuk. Jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, hal ini berpotensi meningkatkan risiko obesitas.

Menurut Watanabe et al., (2014) obesitas adalah kondisi di mana tubuh memiliki rasio antara tinggi dan berat badan yang melampaui batas standar tertentu. Seseorang dikategorikan obesitas jika persentase lemak tubuhnya melebihi 20% pada pria dan lebih dari 25% pada wanita. Menurut Sari et al., (2019) obesitas merupakan masalah umum yang dapat terjadi di semua lapisan masyarakat, baik dari kalangan ekonomi menengah ke bawah maupun menengah ke atas. Di Indonesia, prevalensi obesitas mencapai 21,8% dari total populasi. Obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu penyebab utama yang berkontribusi terhadap kelebihan gizi dan obesitas pada remaja adalah tingginya asupan energi harian yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai (Umayana & Cahyati 2015)

Berat badan dianggap tidak ideal jika seseorang mengalami kekurangan berat badan (*underweight*) atau kelebihan berat badan (*overweight*). Kondisi ini mencerminkan ketidakseimbangan komposisi tubuh yang dapat berdampak negatif bagi kesehatan. Pada individu dengan kelebihan berat badan atau obesitas, kondisi ini biasanya diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pengukuran lingkar perut. Pengukuran lingkar perut bertujuan untuk menilai tingkat obesitas sentral atau obesitas abdominal (Sari et al., 2019).

Komposisi tubuh seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Pertama, usia memiliki peran penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, terutama dalam pembentukan otot dan jaringan tubuh. Namun, pada usia dewasa hingga lanjut usia, terjadi penurunan massa otot akibat kurangnya aktivitas fisik, yang menyebabkan fungsi otot menurun. Kedua, jenis kelamin juga memengaruhi komposisi tubuh. Laki-laki, dengan kadar hormon testosteron yang lebih tinggi, cenderung memiliki pertumbuhan otot yang lebih cepat dibandingkan perempuan, yang lebih dominan dengan hormon estrogen sehingga lebih mudah menyimpan lemak. Ketiga, pola makan atau diet sangat berpengaruh terhadap keseimbangan komposisi tubuh. Mengendalikan asupan makanan adalah langkah penting untuk menjaga tubuh tetap seimbang. Terakhir, aktivitas fisik memiliki dampak signifikan pada komposisi tubuh karena dapat meningkatkan massa otot sekaligus mengurangi persentase lemak tubuh (Santoso et al., 2024).

Banyak masyarakat menghadapi kesulitan untuk memulai olahraga karena kebingungan dalam menentukan jenis olahraga yang sesuai. Berdasarkan survei tersebut, yoga direkomendasikan sebagai pilihan olahraga. Yoga bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga bagian dari gaya hidup yang memengaruhi hubungan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Latihan yoga dapat meningkatkan kelenturan tubuh sekaligus membantu meningkatkan kesadaran dan kepekaan mental, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara menyeluruh.

Seiring dengan perkembangan zaman dan pesatnya arus informasi, yoga juga terus berkembang menjadi berbagai jenis atau aliran. Salah satu bentuknya adalah Aerial Yoga, yang juga dikenal sebagai Yoga Swing. Aerial Yoga merupakan variasi dari Ground Yoga, namun menggunakan alat seperti hammock atau swing untuk memperkuat intensitas serta memungkinkan gerakan dengan posisi terbalik (Sadida et al., 2016).

Menurut keterangan informan, Power Swing adalah program latihan yang menggabungkan gerakan dari gym, yoga, pilates, dan tari. Latihan ini memberikan berbagai manfaat, di antaranya memperkuat otot inti (*core*) untuk membantu menstabilkan tulang belakang sehingga mengurangi risiko nyeri punggung dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, Power Swing juga dapat membantu meredakan stres, meningkatkan mobilitas dan stabilitas tubuh, mencegah peradangan, melancarkan pencernaan, serta memperkuat otot rangka. Latihan ini juga berpotensi menghasilkan perubahan pada komposisi tubuh dan ukuran lingkaran perut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut dengan mengangkat judul penelitian ini “Efektivitas Latihan Power Swing dalam Meningkatkan Komposisi Tubuh dan Mengurangi Lingkaran Perut Pada Member Power Swing Semarang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan pendekatan analisis deskriptif dan jenis penelitian korelasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek yang dirasakan setelah mengikuti latihan *power swing*, dan menganalisis pengaruh latihan *power swing* terhadap perubahan komposisi tubuh, seperti presentase lemak dan lingkaran perut. Sampel yang digunakan sejumlah 10 orang dengan rentang usia 23-50 tahun dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini meliputi tes *posttest-prettest* dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan metode analisis korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel atau lebih.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tabel 1
Uji Normalitas Data

Variabel	P-value Shapiro Wilk
Lingkaran Perut Sebelum	0,078
Lingkaran Perut Sesudah	0,060
Presentase Lemak Sebelum	0,758
Presentase Lemak Sesudah	0,901

Hasil menunjukkan bahwa semua variabel berdistribusi normal. Nilai *p-value* variabel lingkaran perut sebelum intervensi adalah 0,078, sedangkan variabel lingkaran perut sesudah intervensi adalah 0,060. Kedua nilai *p*-lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Selanjutnya, variabel presentase lemak tubuh sebelum intervensi memiliki nilai *p-value* 0,758 dan sesudah intervensi sebesar

0,901. Nilai *p-value* yang lebih besar dari 0,05 ini menunjukkan bahwa kedua variabel presentase lemak tubuh juga berdistribusi normal.

Tabel 2
Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance			
Variabel		Levene Statistic	p-value
lingkar perut	Based on Mean	0,039	0,846
	Based on Median	0,009	0,924
	Based on Median and with adjusted df	0,009	0,924
	Based on trimmed mean	0,036	0,852
presentase lemak	Based on Mean	0,322	0,578
	Based on Median	0,298	0,592
	Based on Median and with adjusted df	0,298	0,592
	Based on trimmed mean	0,304	0,588

Hasil uji Levene pada variabel lingkar perut, diperoleh nilai statistik 0,039 dengan *p-value* 0,846. Nilai *p-value* lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa varians lingkar perut kedua kelompok bersifat homogen atau sama. Sedangkan untuk variabel presentase lemak tubuh, didapat nilai statistik 0,322 dengan *p-value* 0,578. Nilai *p-value* juga lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa varians presentase lemak tubuh sebelum dan sesudah intervensi memiliki sifat yang sama atau homogen.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek yang dirasakan setelah mengikuti latihan *power swing*, dan menganalisis pengaruh latihan *power swing* terhadap perubahan komposisi tubuh, seperti presentase lemak dan lingkar perut. Program ini dilaksanakan selama empat minggu dengan melibatkan 10 responden. Salah satu latihan dalam program ini adalah latihan *power swing*, yang dirancang untuk melatih otot pinggul dan perut. Latihan *power swing* dilakukan tiga kali seminggu dengan intensitas sedang. Gerakan memutar tubuh secara dinamis memastikan otot-otot pinggul dan perut bekerja secara maksimal. Fokus utama latihan ini adalah pada penguatan otot-otot pinggul dan perut melalui gerakan memutar yang intens. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa program latihan *power swing* memiliki peran penting dalam mengurangi lingkar perut.

Latihan Power Swing melibatkan gerakan dinamis yang memerlukan tubuh untuk bergerak aktif, di mana penggunaan beban atau alat tertentu dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan mobilitas tubuh secara keseluruhan. Salah satu alasan utama mengapa Power Swing efektif dalam mengurangi massa lemak dan lingkar perut adalah karena sifat gerakannya yang intens dan beragam. Selama latihan, tubuh berusaha keras untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas, yang mengarah pada peningkatan pembakaran kalori dan

metabolisme. Aktivitas ini membutuhkan energi yang tinggi, sehingga tubuh lebih mengandalkan cadangan lemak sebagai sumber bahan bakar. Pembakaran lemak ini terjadi karena kalori yang dibakar selama latihan menciptakan defisit energi, yang pada akhirnya mengurangi massa lemak tubuh.

Latihan Power Swing membantu meningkatkan massa otot karena gerakan dinamis yang dilakukan selama latihan memaksa otot untuk bekerja lebih keras dibandingkan dengan latihan statis (Kim et al., 2014). Otot-otot yang terlibat dalam Power Swing berfungsi untuk mengontrol gerakan ayunan, sehingga meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Peningkatan massa otot sangat penting dalam manajemen berat badan karena otot membakar lebih banyak kalori dibandingkan lemak, bahkan saat tubuh dalam keadaan istirahat. Oleh karena itu, peningkatan massa otot yang terjadi melalui latihan Power Swing dapat meningkatkan metabolisme basal dan membantu mengurangi lemak tubuh. Latihan yang melibatkan gerakan dinamis dan kompleks, seperti Power Swing, efektif dalam mengurangi lemak visceral dengan meningkatkan total pembakaran kalori serta menargetkan area tubuh yang sulit dijangkau oleh latihan tradisional. Selain itu, latihan Power Swing yang mencakup gerakan rotasi dan ayunan dapat memperkuat otot inti, yang berkontribusi pada peningkatan stabilitas dan postur tubuh. Meningkatkan kekuatan inti juga dapat membantu mengurangi lingkaran perut dengan mengurangi penumpukan lemak di area tersebut dan memperbaiki tonus otot perut.

Penelitian yang dilakukan oleh Khatimah et al., (2017) menunjukkan bahwa melakukan latihan aerobik secara teratur dapat menurunkan lemak tubuh serta meningkatkan massa otot. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa kelebihan lemak tubuh tidak hanya disebabkan oleh konsumsi lemak, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor genetik, olahraga, hormon, dan jenis kelamin. Peningkatan massa otot juga tercatat setelah pemberian intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik menyebabkan pembakaran simpanan lemak tubuh sesuai dengan kebutuhan energi yang diperlukan saat berolahraga. Aktivitas fisik yang rutin, seperti olahraga aerobik, dapat memperbaiki komposisi tubuh, menjadikannya lebih seimbang. Komposisi tubuh terdiri dari otot, lemak, dan berbagai organ lainnya, yang masing-masing memiliki peran penting.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan secara statistik terhadap perbedaan rata-rata kadar lemak tubuh sebelum dan sesudah program intervensi, dengan nilai signifikansi 0,070, yang lebih tinggi dari standar yang ditetapkan yaitu 0,05 (Walukow et al., 2021). Temuan ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor penyebabnya. Salah satunya adalah jenis aktivitas fisik yang diberikan, yang mungkin kurang tepat untuk menurunkan kadar lemak tubuh secara keseluruhan. Latihan Power Swing hanya berfokus pada penguatan otot di sekitar perut. Durasi program yang hanya empat minggu mungkin belum cukup untuk mengurangi kadar lemak tubuh secara signifikan, karena lemak tubuh lebih sulit untuk dikurangi dibandingkan dengan lingkaran perut. Penambahan latihan kardiovaskular berintensitas sedang, seperti latihan dengan menggunakan alat atau bersepeda, yang melibatkan otot besar, bisa meningkatkan pembakaran kalori secara keseluruhan. Durasi program juga perlu

diperpanjang antara delapan hingga dua belas minggu. Efektivitas latihan Power Swing dipengaruhi oleh berbagai faktor individu, termasuk tingkat kebugaran awal, usia, dan kondisi kesehatan umum. Sebagai contoh, individu dengan tingkat kebugaran yang lebih tinggi mungkin akan merasakan manfaat yang lebih besar dibandingkan mereka yang baru memulai program latihan (Avrialdo & Elon, 2023). Oleh karena itu, perlu ada penyesuaian intensitas dan frekuensi latihan untuk memastikan semua peserta mendapatkan manfaat maksimal. Selain itu, pemantauan lingkar perut dan berat badan setiap minggu dapat meningkatkan motivasi peserta. Dengan penambahan dan perbaikan pada aspek-aspek tersebut, diharapkan hasil penurunan lemak tubuh dapat lebih optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa responden merasakan peningkatan kekuatan dan kelenturan pada otot-otot sekitar pinggul dan perut. Hal ini disebabkan oleh latihan Power Swing yang secara khusus melatih otot-otot tersebut dengan gerakan memutar yang intens. Selain itu, responden juga merasa tubuh mereka menjadi lebih ramping berkat penguatan otot di area perut dan pinggul. Latihan Power Swing menunjukkan pengaruh signifikan terhadap perubahan lingkar perut, yang dibuktikan dengan penurunan rata-rata lingkar perut responden setelah menjalani program latihan. Namun, latihan Power Swing belum memberikan dampak signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh secara keseluruhan, karena latihan ini lebih fokus pada otot-otot sekitar perut dan tidak mencakup latihan yang dapat membakar lemak tubuh secara menyeluruh dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Avrialdo, M., & Elon, Y. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Mahasiswa Overweight dan Obesitas Menurut Indeks Massa Tubuh. *Nutrix Journal*, 7(1), 50-58. doi:10.37771/nj.v7i1.932
- Khatimah, H., Mas'ud, H., & Rauf, S. (2017). Senam Aerobik Intensitas Sedang dan Penurunan Berat Badan, Persen Lemak Serta Rasio Lingkar Pinggang Panggul Mahasiswa Gizi yang Overweight. *Media Gizi Pangan*: 24(1). <https://doi.org/10.32382/mgp.v24i1.290>
- Kim, D. Y., Jung, S. Y., & Seo, B. D. (2014). Effect of Exercise Intervention on Changes in Free Fatty Acid Levels and Metabolic Risk Factors in Stroke Patients. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(2), 275–279. <https://doi.org/10.1589/jpts.26.275>
- Ninglan, T., Soegiyanto, & Sulaiman, S. (2020). Effect OF Arm Muscles And Long Arm Power Exercises On The Results of Accuracy in Forehand Smash Blows In Table Tennis Games At Silaberanti Club, Palembang. *Journal of Physical Education And Sports*, 9(1), 88-94. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/32158>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79.4646>

- Putra, J. P., Kusmaedi, N., Mulyana, M., & Ma'mun, A. (2023). Effect of Limb Power, Arm Power, Hand Eye Coordination On The Combination of Punches And Kicks Of Martial Arts Athletes. *Month*, 3(1). <https://doi.org/10.53863/mor.v3i1.606>
- Riley, L., Guthold, R., Cowan, M., Savin, S., Bhatti, L., Armstrong, T., & Bonita, R. (2016). The World Health Organization STEPwise Approach to Noncommunicable Disease Risk-Factor Surveillance: Methods, Challenges, and Opportunities. *American Journal of Public Health*, 106(1), 74–78. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302962>
- Sadida, R., Maharani, M., & Prihatiningtias, R. (2016). Pengaruh Olahraga Aerial Yoga Terhadap Tekanan Intraokuler. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1552–1558. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/15814>
- Santoso, A. H., Setiawan, F. V., Wijaya, B. A., & Destra, E. (2024). Pengukuran Komposisi Tubuh dalam Upaya Deteksi Obesitas pada Laki-laki dan Perempuan Usia Produktif di SMA Kalam Kudus II, Kelurahan Duri Kosambi, Jakarta. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 4(2), 78–86. <https://doi.org/10.55606/kreatif.v4i2.3359>
- Sari, I. P., Anggraini, K., Kurniati, V., & Nurcandra, F. (2019). Intervensi Obesitas Berbasis Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(3). <https://doi.org/10.52022/jikm.v11i3.7>
- Tejoyuwono, A. A. T., Armyanti, I., & Nugraha, R. P. (2015). Gambaran Evaluasi Penilaian Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter terhadap Lingkungan Pembelajarannya. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 4(3), 109. <https://doi.org/10.22146/jpki.25279>
- Tendean, B. A., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2018). Perbandingan Persentase Lemak Tubuh Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Zumba pada Wanita Dewasa. *eBiomedik*, 6(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.v6i2.22110>
- Umayana, H. T., & Cahyati, W. H. (2015). Dukungan Keluarga dan Tokoh Masyarakat terhadap Keaktifan Penduduk Ke Posbindu Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 96. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3521>
- Walukow, R. A. S., Rumampuk, J., & Lintong, F. (2021). Pengaruh Latihan Sit-Up Terhadap Persentase Lemak Tubuh. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 13(3), 298. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31727>
- Watanabe, Y., Saito, I., Henmi, I., Yoshimura, K., Maruyama, K., Yamauchi, K., Matsuo, T., Kato, T., Tanigawa, T., Kishida, T., & Asada, Y. (2014). Skipping Breakfast is Correlated with Obesity. *Journal of rural medicine : JRM*, 9(2), 51–58. <https://doi.org/10.2185/jrm.2887>