EFEKTIVITAS METODE SELF BODY WEIGHT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh: Ahmad Nasrulloh, Rina Yuniana, Krisnanda Dwi Apriyanto, Farid Imam Nurhadi

ABSTRAK

Pada penelitian tahap pertama telah tervalidasinya metode self body weight training untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja di masa pandemi Covid 19. Selanjutnya penelitian ini merulapakn penelitian lanjutan tahap kedua yaitu untuk melakukan pengujian kelayakan dan efektivitas metode self body weight training untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja di masa pandemi Covid 19. 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 self body weight training untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja di masa pandemi Covid 19. Tahap Development ini merupakan tahap merealisasikan metode self body weight training 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 efektivitas metode self body weight training untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja di masa pandemi Covid 19. Analisis data menggunakan product moment. Berdasarkan hasil uji coba skala kecil dan uji coba skala besar menunjukkan bahwa secara keseluruhan subyek setuju bahwa metode self body weight training bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran. Berdasarkan hasil analisis uji Paired Sample t test data daya tahan kardiorespirasi diperoleh nilai t hitung sebesar 5,506 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($p<0,05$), maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan daya tahan kardiorespirasi saat pre test dan post test pada kelompok perlakuan. Artinya ada peningkatan yang signifikan daya tahan kardiorespirasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Kata kunci: *latihan, self body weight, kebugaran, remaja*