



ANALISIS PERSEPSI ANGGOTA SANGGAR SENAM DI KOTA JAMBI TERHADAP SENAM POUND FIT DAN SENAM TRAMPOLIN DALAM PROSES PENURUNAN BERAT BADAN

Anggel Hardi Yanto¹, Kevin Waldo², Sri Murniati³, Boy Indrayana⁴, Muhammad Ali⁵
1,2,3,4,5 Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Email penulis korespondensi: anggalhardiyanto@unja.ac.id

Abstract

This study aims to determine the perceptions of gym members in Jambi City regarding Pound Fit and Trampoline exercises in the process of weight loss. The method used is a descriptive method with a qualitative approach, while the data collection technique was conducted through interviews with selected gym members using purposive sampling. Data analysis used qualitative descriptive analysis techniques by examining respondents' answers based on the research theme. The results of this study indicate that: (1) Members' perceptions of Pound Fit exercise are positive because it is considered effective in burning calories, easy to do consistently, and provides motivation through rhythmic music. (2) Members' perceptions of Trampoline exercise are also good because it is considered fun, like playing, while also being useful for training balance, stamina, coordination, and core muscles. (3) Differences in perception arise due to factors of comfort, interest, and individual consistency, where some prefer Pound Fit, some lean more towards Trampoline, and others consider a combination of the two to be optimal. (4) In general, Pound Fit is more prominent in maintaining the rhythm and consistency of exercise, while Trampoline excels in providing more complex physical benefits, so a combination of both is recommended to support effective weight loss.

Keywords: Members Perceptions, Pound Fit, Trampoline Exercise, Weight loss

PENDAHULUAN

Senam adalah salah satu olahraga yang belakangan ini banyak diperbincangkan. Selain efeknya yang bisa menurunkan berat badan, senam adalah suatu kegiatan latihan jasmani yang dirancang secara sistematis dengan membentuk gerakan tubuh yang teratur untuk mendapatkan tujuan tertentu. Setiap rangkaian pada gerakan senam dapat disesuaikan dengan kebutuhan yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik dan irama. Sedangkan latihan yang menggunakan alat biasanya yaitu senam tabata, senam pound fit dan senam trampolin. Senam sangat banyak sekali menguntungkan untuk kesehatan jasmani maupun rohani, terutama senam yang mudah dan selalu bisa kita lakukan di kegiatan atau aktifitas sehari-hari. Senam juga dapat menggunakan bobot tubuh sendiri atau menggunakan tambahan alat bantu seperti dumbbell, stik atau trampolin. Senam yang menggunakan bobot tubuh sendiri yang biasa kita kenal dengan senam aerobik

Senam Pound Fit adalah bentuk latihan kebugaran yang menggabungkan elemen aerobik dengan gerakan yang terinspirasi dari drumming. Dalam senam ini, peserta menggunakan stik drum khusus untuk melakukan gerakan yang dinamis dan energik, sambil mengikuti irama musik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh dalam "Student Scientific Creativity Journal", Pound Fit telah menjadi pilihan populer di kalangan anggota Atlas Sports Club Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa senam ini tidak hanya menarik minat, tetapi juga memberikan pengalaman latihan yang menyenangkan. Pound Fit dirancang untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan, dan koordinasi. Selain itu, senam ini juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati, menjadikannya sebagai alternatif yang baik untuk latihan tradisional dan penurunan berat badan. Penelitian oleh dalam "Jurnal Porkes" menunjukkan bahwa senam Pound Fit dapat memberikan manfaat tambahan, seperti peningkatan kualitas tidur pada wanita usia 30–40 tahun. Ini menunjukkan bahwa latihan yang menyenangkan dan interaktif seperti Pound Fit tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik, tetapi juga untuk kesehatan mental dan

emosional. Senam yang menggunakan alat yang dapat membantu memenuhi pencapaian dan untuk mmbugarkan tubuh maupun rohani kita yaitu senam dengan gerakan melompatan dan di bantu dengan bantuan alat trampolin biasa disebut senam trampolin.

Senam Trampolin merupakan jenis senam yang menggunakan trapolin untuk membantu Pesenam melompat hingga ketinggian sekitar 9 meter di udara. Olahraga trampolin banyak melakukan gerakan melompat dengan diiringi musik agar olahragawan dapat terpacu untuk bergerak sesuai dengan irama musik. Dalam pengamatan hingga saat ini, tidak ada penelitian yang secara khusus mengevaluasi senam trampolin sebagai metode penurunan berat badan. Ini menunjukkan bahwa masih ada celah dalam literatur ilmiah mengenai topik ini. Dari pengamatan awal terhadap aktivitas senam di beberapa sanggar, ditemukan bahwa motivasi peserta dalam mengikuti senam tidak hanya didasari oleh keinginan untuk berolahraga saja, tetapi juga karena faktor kenyamanan, kesenangan selama mengikuti gerakan, pengaruh sosial dari teman sesama peserta serta untuk menurunkan berat badan. Persepsi memainkan peranan penting dalam keberhasilan latihan jangka panjang, karena akan memengaruhi konsistensi, antusiasme, dan komitmen peserta dalam mengikuti program senam secara rutin. Oleh karena itu, melalui metode kualitatif berupa wawancara mendalam atau angket, peneliti berupaya untuk menggali makna, pengalaman, dan pandangan para peserta terhadap efektivitas masing-masing jenis senam yang mereka ikuti dalam konteks penurunan berat badan.

Hasil dari observasi ini menjadi landasan penting dalam menyusun kerangka analisis yang menitikberatkan pada hubungan antara persepsi peserta, karakteristik jenis senam, dan hasil yang dirasakan, guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif dalam pengelolaan berat badan melalui pendekatan senam yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi wanita di Kota Jambi. Berdasarkan penjelasan pada latar belakang penelitian, peneliti telah merumuskan masalah sebagai berikut: 1. Bagaimana pengalaman peserta dalam mengikuti senam Pounfit, dan senam trampolin dalam proses penurunan berat badan?, 2. Apa saja faktor yang dianggap penting oleh peserta dalam memilih jenis senam yang efektif untuk penurunan berat badan?, 3. Bagaimana persepsi peserta tentang dampak fisik dan psikologis dari masing-masing jenis senam dalam membantu penurunan berat badan?, 4. Apa motivasi dan hambatan yang dihadapi peserta dalam mengikuti program senam untuk menurunkan berat badan?.

Pendekatan pemecahan masalah dalam penelitian berjudul "Analisis Persepsi Anggota Sanggar Senam di Kota Jambi terhadap Senam pound fit dan Senam Trampolin dalam Upaya Penurunan Berat Badan" dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, penelitian ini mengidentifikasi masalah utama terkait persepsi anggota sanggar senam mengenai efektivitas senam aerobik dan senam Tabata dalam menurunkan berat badan, serta mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi tersebut, seperti pengalaman pribadi, hasil yang dirasakan, dan pengaruh sosial. Selanjutnya, pengumpulan data dilakukan dengan metode kualitatif melalui wawancara mendalam dan diskusi kelompok fokus untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai pandangan peserta. Selain itu, kuesioner dapat digunakan untuk memperoleh data kuantitatif pendukung. Hasil analisis diinterpretasikan untuk memahami bagaimana persepsi anggota memengaruhi pilihan mereka terhadap jenis senam yang diyakini efektif untuk penurunan berat badan dan dibandingkan dengan literatur yang relevan untuk menemukan kesamaan atau perbedaan. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian memberi rekomendasi mengenai jenis senam yang paling efektif serta cara meningkatkan pengalaman peserta dalam kegiatan senam. Rekomendasi ini juga ditujukan kepada instruktur dan pengelola sanggar agar dapat menyempurnakan program senam yang ditawarkan. Terakhir, hasil penelitian disusun dalam laporan yang sistematis dan dipresentasikan kepada anggota sanggar, pengelola, dan pemangku kepentingan lainnya.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu Penelitian ini menggunakan Metode Fenomenologi dengan ingin mengeksplorasi pengalaman pribadi peserta tentang bagaimana mereka merasakan efek dari masing-masing jenis senam dalam proses penurunan berat badan. Penelitian fenomenologi adalah penelitian yang mendeskripsikan mengenai pengalaman atau fenomena yang dialami oleh seseorang. Mendeskripsikan pengalaman seseorang sehingga peneliti harus fokus pada sesuatu yang nampak dan keluar dari apa yang diyakini sebagai suatu kebenaran merupakan karakteristik dari fenomenologi.

Dengan pendekatan fenomenologi, penelitian dapat dilakukan dalam setting alamiah, dimana individu tidak terpisahkan dari konteks lingkungannya. Artinya, fenomena-fenomena subjek tidak dicampurkan dengan fenomena lain yang tidak berhubungan, atau tidak diintervensi oleh interpretasi-interpretasi lain yang berasal dari kebudayaan, kepercayaan, atau bahkan dari teori-teori dalam ilmu pengetahuan yang telah peneliti miliki sebelumnya. Hal ini sesuai dengan tujuan fenomenologi itu sendiri, yakni kembali pada realitasnya sendiri. Hal tersebut memungkinkan peneliti untuk mengetahui persepsi orang tua tanpa dicampuri oleh prasangka-prasangka atau opini-opini yang ada sebelumnya, sehingga penelitian lebih terfokus pada persepsi subjek.

Target/Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive proportional random sampling. Purposive sampling menurut Sugiyono adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012 : 68). Dalam hal ini sampling yang sesuai dengan kriteria peneliti adalah 3 orang. orang dipilih secara acak dari daftar pendaftar yang memenuhi syarat. Proses randomisasi ini dilakukan untuk menghindari bias dan memastikan keberagaman dalam karakteristik partisipan, seperti jenis kelamin, tingkat kebugaran awal, dan pengalaman sebelumnya dalam senam. Lalu meminta Persetujuan Informasi partisipan yang terpilih akan diminta untuk menandatangani formulir persetujuan yang menjelaskan tujuan penelitian, prosedur, dan hak-hak mereka sebagai partisipan.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian dalam studi ini bertujuan untuk menganalisis persepsi peserta terhadap Senam Pound fit dan Senam Trampolin, dalam proses penurunan berat badan di Sanggar Senam Kota Jambi, dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman subjektif peserta secara mendalam, serta bagaimana mereka memaknai dan merasakan setiap jenis senam dalam konteks penurunan berat badan.

Untuk mencapai tujuan ini, kombinasi teknik pengumpulan data kualitatif akan digunakan, termasuk wawancara semi-terstruktur dan diskusi kelompok fokus. Wawancara akan memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman pribadi mereka, sementara diskusi kelompok fokus akan memungkinkan interaksi dan pertukaran pandangan di antara peserta, sehingga menghasilkan data yang lebih kaya dan beragam. Menurut pendapat ahli, penggunaan metode fenomenologi dalam penelitian ini sangat penting karena dapat menggali makna di balik pengalaman peserta dan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas berbagai jenis senam.

Metode-metode ini akan membantu menjawab pertanyaan penelitian kunci dengan menyediakan data yang mendalam dan komprehensif mengenai bagaimana masing-masing jenis senam berkontribusi pada proses penurunan berat badan. Setiap instrumen ini akan digunakan secara strategis untuk mengumpulkan data dari berbagai perspektif, menawarkan pandangan yang holistik tentang fokus utama studi ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang efektivitas senam dalam mendukung penurunan berat badan dan meningkatkan kualitas program senam di Sanggar Senam Kota Jambi.

1. Wawancara

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengadakan wawancara dengan orang-orang yang dianggap tahu tentang topik penelitian baik mengenai sikap, pendapat, dan pengalaman untuk memperoleh data secara langsung dari sumbernya dengan benar dan tepat. menjelaskan bahwa wawancara adalah proses mendapatkan info dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara si penanya pewawancara dengan si penjawab responden, dengan menggunakan alat interview guide atau pedoman wawancara. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan.

2. Dokumen

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu dapat berupa tulisan gambar atau karya. Dalam penelitian ini metode dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data-data penelitian dan juga sebagai bukti proses penelitian.

3. Observasi

Rukaesih menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data dengan pengamatan atau observasi. Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis tentang fenomena-fenomena yang diselidiki. Fenomena-fenomena ini tidak hanya terbatas pada orang tetapi juga pada obyek yang lain.

Teknik observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara langsung ke lapangan atau objek penelitian terhadap gejala sosial. Teknik observasi digunakan untuk menggali data dari sumber data yang berupa peristiwa, tempat atau lokasi dan benda serta rekaman gambar. Metode observasi digunakan untuk menggali informasi melalui pengamatan secara langsung terhadap kondisi objek penelitian. Teknik observasi ditandai dengan adanya interaksi sosial secara langsung antara peneliti dengan subjek yang diteliti. Selama proses observasi, dilakukan upaya perekaman atau pencatatan terhadap data- data yang diperlukan.

Teknik analisis data

Analisis data pada tujuan dari adanya penelitian fenomenologi untuk mengamati, memahami, mennggali lebih dalam serta memberikan gambaran atas kejadian yang dialami oleh orang-orang yang biasa dalam situasi tertentu. Penelitian fenomenologi menjadi bagian dari penelitain kualitatif karena mencoba untuk mengamati fenomena atau kejadian social yang secara natural terjadi berdasarkan kejadian nyata sesuai yang terjadi di lapangan. Pada pendekatan fenomenologi mencoba untuk mengerti atas makna dari kejadian atau fenomena yang saling berkaitan antara manusia dengan keadaan yang tak menentu. Fenomenologi juga dijelaskan sebagai fenomena yang dialami individu untuk kemudian diceritakan kembali dan dilakukan analisis untuk menemukan suatu pembahasan yang menarik untuk dijelaskan kembali.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode fenomenologi data analysis atau dikenal dengan istilah FDA. Analisis data digunakan untuk tujuan memperkecil dan membatasi penemuan-penemuan sehingga menjadi suatu data yang teratur, terstruktur, lebih tersusun dan lebih memiliki makna. Dengan kata lain analisis data dapat diartikan sebagai proses penyederhanaan data yang diperoleh ke dalam bentuk yang lebih mudah untuk dipahami dan diterjemahkan agar mampu diimplementasikan. Analisis data dapat diartikan sebagai suatu proses dalam pencairan dan penyusunan secara berurut dan sesuai klasifikasi data yang diperoleh melalui metode wawancara mendalam, catatan dan temuan hasil observasi di lapangan, dokumentasi sebagai gambaran pelengkap data yang valid serta ada catatan-catatan pengkap lainnya. Melalui analisis data tersebut data yang diperoleh dapat lebih mudah untuk dipahami dan dalam hal analisis data akan semakin mudah untuk menyampaikan hasil dari temuan untuk diinformasikan ke masyarakat luas. Miles and Hubermen menjelaskan bahwa tahapan analisis terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Pada tahapan reduksi data peneliti akan mengumpulkan data penelitian sebanyak mungkin melalui metode observasi, wawancara mendalam atau dari berbagai dokumen yang berkaitan dengan subjek yang diteliti. Pada tahapan ini, peneliti menyimpan arsip atau merekam data yang ditemukan ke dalam bentuk catatan-catatan penting yang tidak terlalu jelas deskripsinya, sehingga kemudian catatan tersebut akan diterjemahkan untuk kemudian dipisahkan dan diklasifikan pada masing-masing data yang relevan sesuai dengan fokus masalah penelitian. Bagi data yang tidak valid atau tidak sesuai topik permasalahan ada baiknya dipisahkan di file terpisah agar tidak tercampur saat melakukan analisis data. Proses reduksi data ini penting dilakukan oleh peneliti untuk memudahkan dalam tahapan selanjutnya untuk menganalisis dari hasil data-data yang diperoleh sehingga akan lebih mudah menjelaskan mengenai temuan dalam penelitian tersebut.

Proses reduksi data dilakukan dengan cara meringkas, memisahkan secara kode, menemukan tema penelitian yang difokuskan dan reduksi ata akan berjalan selama proses penelitian berlangsung mulai dari penelitian di lapangan sampai pada saat laporan penelitian selesai dibuat. Reduksi data merupakan bagian dari analisi data yang dilakukan dengan tujuan untuk memisahkan hasil analisis dari data yang tidak perlu sehingga hasil analisis akan lebih terpercaya. Reduksi data merupakan proses menganalisis untuk yang menajamkan, mengorganisasikan data, membuang data yang tidak dibutuhkan sehingga akan memudahkan dalam menemukan kesimpulannya dapat diverifikasi untuk dijadikan permasalahan dalam penelitian.

2. Display Data atau Penyajian Data

Data yang telah diperoleh melalui pematian dan observasi langsung dapat dibuat dalam bentuk matriks atau table yang berisi daftar dari klasifikasi setiap data yang dalam penyajiannya bisa dalam bentuk bagan maupun narasi yang berisi penjelasan deskripsi tentang data yang diperoleh. Pada penelitian kualitatif biasanya data yang diperoleh berbentuk narasi dan terdiri dari beberapa data. Untuk memudahkan dalam mengelompokkan data tersebut perlu dilakukan penyajian data secara efektif dan benar. Data yang diperoleh begitu banyak dan kompleks sehingga tidak memungkinkan untuk dijabarkan

secara menyeluruh maka dari itu perlu adanya penyajian data, yang harus dilakukan peneliti dalam penyajian data adalah harus menguraikan dan menjabarkan secara terstruktur dan secara bersama-sama sehingga data yang diperoleh akan sistematis sesuai urutan dan dapat menjelaskan atau menjawab topik dari permasalahan yang diteliti.

3. Mengambil Kesimpulan

Setelah penyajian data hal yang dilakukan selanjutnya menarik kesimpulan dari analisis data-data penelitian yang dilakukan. Mengambil kesimpulan adalah analisis lanjutan dan merupakan satu bagian dari reduksi data, dan display data sehingga peneliti dapat menyimpulkan sesuai dengan data-data atau fakta yang ditemukan dalam proses penelitian. Adanya kesimpulan menjadi suatu acuan bahwa analisis yang dilakukan sudah terverifikasi karena sudah mendapatkan temuan dan menghasilkan kesimpulan dari penelitian tersebut. Dalam mengambil kesimpulan tidak hanya dilakukan secara cepat dan akan menyebabkan tidak akurat melainkan perlu adanya uji kembali mengenai keabsahan data yang analisis, dengan cara mempertimbangkan kembali melalui pertukaran pikiran dan diskusi dengan pihak lain, dengan menerapkan proses triangulasi sehingga kebenaran ilmiah akan tercapai. Setelah proses tersebut dijalani maka peneliti akan menemukan simpulan dari hasil analisis yang dilakukan dengan beberapa tahapan. Menarik kesimpulan tersebut dalam bentuk narasi deskriptif sebagai gambaran dan laporan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di GYM Robust. Persepsi anggota sanggar senam di kota Jambi terhadap senam pound fit dan senam trampolin dalam proses penurunan berat badan lebih jelasnya berikut disajikan tabel yang menunjukkan persepsi anggota mengenai senam pound fit dan senam trampolin dalam proses penurunan berat badan. Hasil penelitian menunjukkan dari Persepsi Anggota terhadap Senam Pound Fit dan Trampolin. Dalam penelitian ini, peneliti akan mencari sampel yang terkait dalam penelitian ini dengan memilih sampel yang memang rutin mengikuti senam pound fit dan senam trampolin agar dapat mengetahui persepsi tentang senam pound fit dan senam trampolin. Dapat di lihat dari gambar di bawah:



Gambar 1 : Menjelaskan tentang penelitian serta mencari sampel penelitian yang dapat mendukung hasil penelitian

Menurut persepsi **Diah Ayu Rachmani** menilai bahwa senam Pound Fit merupakan aktivitas yang menyenangkan dan mudah diikuti karena iringan musik yang energik membuatnya lebih termotivasi. Baginya, musik dalam Pound Fit bukan hanya sekadar hiburan, melainkan menjadi trigger yang membuat gerakan terasa lebih ringan. Ia merasa lebih konsisten mengikuti Pound Fit karena nuansa kelas yang penuh semangat. Dari sisi fisik, ia menyebut tubuhnya lebih cepat berkeringat, pernapasan menjadi lebih teratur, serta merasa lebih segar setelah berlatih. Sementara itu, pada senam Trampolin, Diah merasakan manfaat pada peningkatan stamina, tetapi ia menganggap trampolin cukup melelahkan

bila dilakukan terlalu lama. Ia hanya sanggup mengikuti trampolin dalam durasi tertentu, karena loncatan intens sering membuat otot kakinya cepat lelah. Oleh karena itu, menurutnya, Pound Fit lebih efektif untuk penurunan berat badan karena lebih mudah dilakukan secara rutin tanpa rasa jenuh.

Dalam wawancara mendalam bersama diah ayu rachmani, dapat di lihat dari persepsi yang telah di paparkan dan dapat di lihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Wawancara bersama diah ayu rachmani

Menurut Persepsi **Indriani** Ia menganggap Pound Fit memang mampu membakar kalori dengan cepat karena gerakan dinamis dan repetitif, namun menurutnya Pound Fit dapat terasa monoton bila dilakukan tanpa variasi. Indriani lebih menyukai Trampolin, sebab baginya olahraga ini terasa seperti fun activity yang mirip bermain. Perasaan senang ketika melompat di atas trampolin membuatnya tidak sadar bahwa ia sedang berolahraga intens. Selain itu, trampolin membantu melatih keseimbangan, koordinasi, serta otot inti yang selama ini sulit dilatih dengan senam biasa. Menurut Indriani, penurunan berat badan lebih terasa signifikan ketika ia rutin mengikuti trampolin dibanding Pound Fit. Alasannya, trampolin melibatkan banyak otot tubuh, terutama perut dan pinggul, sehingga perubahan bentuk tubuh lebih terlihat.

Dalam wawancara mendalam bersama Indriani, dapat di lihat dari persepsi yang telah di paparkan dan dapat di lihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Wawancara bersama indriani

Menurut persepsi **Septiwi Nurmani** cenderung menilai bahwa kedua jenis senam memiliki manfaat yang saling melengkapi. Menurutnya, Pound Fit berfungsi sebagai latihan semi-gym karena tidak hanya bersifat kardio tetapi juga mengandung unsur kekuatan, misalnya gerakan yang menyerupai squat atau lunge. Ia merasa otot-otot tubuhnya menjadi lebih kencang setelah rutin mengikuti Pound Fit.

Sedangkan pada senam Trampolin, Septiwi merasakan peningkatan stamina, koordinasi tubuh, dan daya tahan fisik. Namun, ia mengakui bahwa trampolin memerlukan keberanian karena intensitas loncatan tinggi dapat membuat peserta baru merasa kurang percaya diri. Bagi Septiwi, kombinasi keduanya adalah pilihan terbaik: Pound Fit membakar kalori dan mengencangkan otot, sementara Trampolin memperkuat daya tahan tubuh dan melatih keseimbangan.

Dalam wawancara mendalam bersama Septiwi Nurmani, dapat di lihat dari persepsi yang telah di paparkan dan dapat di lihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Wawancara bersama Septiwi Nurmani

Tabel 1. Persepsi Anggota

NAMA	PERSEPSI TERHADAP SENAM POUND FIT	PERSEPSI TERHADAP SENAM TRAMPOLIN	DAMPAK PADA PENURUNAN BERAT BADAN
Diah Ayu Rachmani	Menganggap senam pound fit menyenangkan karena diiringi musik, membuat lebih semangat berolahraga, serta efektif membakar kalori.	Merasa senam trampolin lebih menantang, melatih keseimbangan, dan mengurangi rasa bosan saat latihan.	Berat badan berangsur turun, tubuh terasa lebih ringan, dan stamina meningkat.
Indriani	Pound fit dirasakan memberikan energi positif, gerakannya mudah diikuti, serta cocok untuk pemula yang ingin menurunkan berat badan.	Trampolin membuat tubuh lebih kencang, namun membutuhkan tenaga ekstra sehingga kadang terasa cepat lelah.	Penurunan berat badan terlihat signifikan, terutama karena kombinasi antara senam dan pengaturan pola makan.
Septiwi Nurmani	Pound fit sangat membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan membuat olahraga terasa lebih menyenangkan.	Trampolin menurutnya lebih efektif dalam membakar lemak, terutama di area perut dan pinggang.	Mengalami penurunan lingk pinggang, tubuh lebih bugar, serta merasa percaya diri meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian dan sesuai dengan masalah dan sub masalah yang akan dijawab pada penelitian ini, maka uraikan beberapa hal sebagai berikut:

Persepsi Anggota terhadap Senam Pound Fit

Berdasarkan wawancara dengan tiga responden, terlihat bahwa senam Pound Fit dipersepsikan positif sebagai olahraga yang menyenangkan, modern, dan efektif dalam membantu menurunkan berat badan.

- Diah Ayu Rachmani menilai Pound Fit sebagai olahraga yang memadukan musik dan gerakan ritmis, sehingga mendorong motivasi. Ia merasa lebih konsisten mengikuti Pound Fit dibanding olahraga lain.
- Indriani menganggap Pound Fit bermanfaat untuk pembakaran kalori, namun bila dilakukan berulang tanpa variasi bisa terasa monoton.
- Septiwi Nurmani menilai Pound Fit bukan sekadar senam biasa, tetapi menyerupai latihan semi-gym yang menggabungkan kardio dan kekuatan. Ia merasa otot tubuh lebih kencang setelah mengikuti rutin.

Dengan demikian, secara umum, anggota menilai Pound Fit mampu:

- 1) Membakar kalori secara efektif,
- 2) Memberikan efek psikologis positif karena musik dan suasana kelas,
- 3) Membantu konsistensi latihan,
- 4) Membentuk otot dan memperbaiki postur tubuh.

Persepsi Anggota terhadap Senam Trampolin

Responden menilai trampolin memberikan pengalaman berbeda dibanding Pound Fit, lebih menyenangkan dan seperti aktivitas bermain, tetapi juga menantang secara fisik.

- Diah Ayu Rachmani menilai trampolin cukup melelahkan bila dilakukan dalam durasi lama, meskipun bermanfaat bagi stamina.
- Indriani justru lebih menyukai trampolin karena terasa fun, sekaligus efektif dalam melatih keseimbangan dan otot inti. Ia merasakan perubahan signifikan pada lingkaran pinggang dan bentuk tubuh.
- Septiwi Nurmani menilai trampolin mampu meningkatkan stamina, koordinasi, dan daya tahan tubuh, meski menuntut keberanian karena intensitas lompatan tinggi.

Secara umum, trampolin dipersepsikan:

- 1) Memberikan kesenangan seperti bermain,
- 2) Efektif untuk melatih otot inti, keseimbangan, dan stamina,
- 3) Membantu mempercepat penurunan berat badan karena intensitas tinggi,
- 4) Membutuhkan energi, teknik, dan keberanian lebih besar dibanding Pound Fit.

Perbandingan Persepsi antara Pound Fit dan Trampolin

Jika dibandingkan, ketiga responden memberikan pandangan yang menunjukkan perbedaan preferensi pribadi, namun juga menemukan titik kesamaan.

- Diah Ayu Rachmani lebih condong ke Pound Fit karena lebih mudah dijalani secara konsisten.
- Indriani lebih menyukai trampolin karena hasil fisik terasa lebih cepat dan suasananya menyenangkan.
- Septiwi Nurmani menilai keduanya sama penting, dan lebih baik dilakukan secara kombinasi untuk hasil optimal.

Dari segi manfaat, Pound Fit lebih unggul pada aspek pembakaran kalori dan konsistensi, sementara Trampolin lebih unggul pada aspek stamina, koordinasi, dan pembentukan otot inti. Perbedaan ini sejalan dengan teori bahwa efektivitas olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor kenyamanan, motivasi, dan kesesuaian individu (Dishman et al., 2005; Warburton & Bredin, 2017).

Temuan Utama Penelitian

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan:

- 1) Senam Pound Fit dipersepsikan efektif karena mudah diikuti, menyenangkan, dan konsisten membakar kalori.
- 2) Senam Trampolin dipersepsikan lebih menantang, melatih stamina, dan memberikan hasil cepat pada pembentukan tubuh.
- 3) Perbedaan preferensi muncul karena faktor kenyamanan dan minat individu.
- 4) Kombinasi Pound Fit dan Trampolin direkomendasikan agar manfaat penurunan berat badan lebih optimal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa persepsi anggota sanggar senam di Kota Jambi terhadap senam Pound Fit dan senam Trampolin menunjukkan bahwa keduanya sama-sama bermanfaat dalam proses penurunan berat badan, namun dengan keunggulan yang berbeda. Pound Fit dipandang lebih efektif dalam membakar kalori, mudah dilakukan secara konsisten, serta memberikan motivasi tinggi melalui iringan musik yang ritmis, sehingga mendorong peserta untuk berlatih secara berkesinambungan. Sementara itu, Trampolin dianggap menyenangkan karena memberi kesan bermain sekaligus menantang, serta lebih menonjol dalam melatih keseimbangan, koordinasi, stamina, dan otot inti yang berkontribusi pada perubahan bentuk tubuh yang lebih cepat terlihat. Perbedaan persepsi muncul karena faktor minat, kenyamanan, dan konsistensi individu, namun secara umum kombinasi antara Pound Fit dan Trampolin dipandang sebagai pilihan terbaik untuk memperoleh hasil penurunan berat badan yang optimal sekaligus meningkatkan kebugaran fisik dan psikologis peserta.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar peserta sanggar senam memilih jenis latihan sesuai minat dan kenyamanan agar dapat berlatih secara konsisten, karena konsistensi merupakan faktor kunci dalam mencapai penurunan berat badan. Bagi instruktur, penting untuk memberikan variasi gerakan baik pada Pound Fit maupun Trampolin agar peserta tidak merasa jenuh serta disertai edukasi mengenai pola makan sehat untuk mendukung hasil latihan. Pengelola sanggar senam juga diharapkan dapat menyediakan fasilitas yang nyaman, jadwal latihan yang fleksibel, dan suasana kelas yang menyenangkan sehingga mampu meningkatkan motivasi peserta. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat diperluas dengan jumlah responden yang lebih banyak dan pengukuran fisik yang lebih terukur, sehingga hasilnya lebih komprehensif dan dapat menjadi rujukan praktis dalam pengembangan program senam untuk penurunan berat badan.

REFERENSI

- Andika, N. O. (2024). Analisis kemampuan peserta didik dalam meniru gerak senam aerobik pada video youtube pembelajaran PJOK Smp Negeri 5 Jepara (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang).
- Creswell JW. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013
- Damayanti DA, Yuliastrid D, Kumaat NA, Noordia A. Efek senam yoga dan poundfit terhadap kualitas tidur wanita usia 30–40 tahun. *Jurnal Porkes*. 2024;7(1):110–22. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24110>
- Fanani, E., Yunus, M., Nilasari, K., & Suhartanti, A. S. (2025). Dampak Latihan Pound Fit terhadap Profil Lemak Tubuh dan Kebugaran Fisik Wanita Muda yang Kelebihan Berat Badan. *Sport Science and Health*, 7(4), 169-184.
- Iskandar. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press; 2008
- Janah, S. N., Ladhifah, N., Sabrina, S. A., Nugroho, K. B., Fatari, T. M. F., Dias, A. A., ... & Oktaviani, R. N. (2024). Peran taman belajar membaca (TBM) babat jerawat dalam meningkatkan kreativitas masyarakat pada bidang kewirausahaan babat jerawat pakal. *Buguh: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1-17.
- Listyarini AE. Latihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. *Medikora*. 2015;8(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
- Maolani RA, Cahyana U. *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers; 2015
- Moleong, LJ. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya; 2011
- Razy HA. Efek latihan beban terhadap IMT dan penurunan lemak tubuh pada member fitness di Stadium Fitness dan Futsal Centre Ungaran tahun 2017 [Skripsi]. Semarang: Universitas Negeri Semarang; 2019. https://lib.unnes.ac.id/37368/1/6211413097_Optimized.pdf

- Sarvitri A, Supriyanto A, Timan A. Penerapan manajemen mutu terpadu pada sistem penjaminan mutu pendidikan internal. *JAMP: Jurnal Administrasi dan Manajemen Pendidikan*. 2020;3. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jamp/>
- Sugiarti N, Noor Z. Pengaruh program olahraga umum (senam aerobik) dan khusus (body language dan senam aerobik) terhadap penurunan berat badan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 2008;8(1):1–8.
- Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Pendidikan). Bandung: Alfabeta; 2014
- Yanuar, M. D., & Sulistyarto, S. (2024). Survei Minat Member Terhadap Olahraga Pound Fit Di Atlas Sports Club Surabaya. *Student Scientific Creativity Journal*, 2(4), 193-201.