

## ABSTRAK

Dodi Cahyono. 2021. *Pengaruh Tabata Exercise Terhadap Penurunan Berat Badan Member Senam Lambur 2*: Skripsi, Jurusan pendidikan olahraga dan kepelatihan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd., (II) Fitri Diana, S.Pd., M. Pd.

**Kata Kunci** : *Tabata Exercise*, Penurunan Berat Badan

Penelitian ini dilakukan di desa Lambur 2 kecamatan Muara Sabak Timur pada tanggal 25 Februari sampai 8 April 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Tabata exercise* terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak tubuh pada *Member Senam Lambur 2*. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan *Tabata exercise* pada *Member Senam Lambur 2*, yang terdaftar menjadi peserta latihan. Peserta latihan sebanyak 18 orang yang telah dipilih sesuai dengan kriteria. Pengukuran data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh yang diberikan dari *Tabata exercise* tersebut. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *Tabata exercise* terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak tubuh pada *Member Senam Lambur 2*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *Tabata Exercise* merupakan kombinasi antara latihan aerobik dan latihan beban memberikan pengaruh yang signifikan terhadap berat badan dan lemak tubuh, sehingga dapat diterapkan sebagai salah satu pilihan metode latihan yang efektif dan efisien untuk menurunkan berat badan dan lemak tubuh.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa, berdasarkan hasil uji t pada berat badan *Members* yang mengikuti latihan *Tabata Exercise* ada pengaruh penerapan *Tabata Exercise* sebesar 2,83%.