

ABSTRAK

Berat badan merupakan ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang di timbangkan dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Dengan mengetahui berat badan seseorang, maka kita dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Dalam pengklasifikasian menggunakan acuan IMT (Indeks Massa Tubuh) atau BMI (Body Mass Index).

Penelitian ini menggunakan metode Paired T-test dengan desain penelitian pre-experimental yaitu penelitian eksperimen yang dilakukan tanpa memperhatikan variabel kontrol dan non-random menggunakan simple random sampling yaitu 20 orang partisipan senam aerobik. Pengumpulan data menggunakan SOP dan lembar observasi. Analisis data untuk mengetahui Efektivitas berat badan dengan senam aerobik peserta senam aerobik Babat Lamongan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa Efektivitas berat badan dengan latihan aerobik pada peserta senam aerobik di gym Babat Lamongan sebelum dilakukan senam aerobik rata-rata BMI obesitas sebesar 19,4% dan sesudah dilakukan senam aerobik rata-rata BMI obesitas menjadi 15,4% dengan frekuensi dan waktu yang tepat diperoleh nilai $p = 0,00$. Kesimpulan penelitian ini direkomendasikan kepada institusi pelayanan kesehatan dan masyarakat untuk menggunakan senam aerobik sebagai terapi dalam memberikan kebugaran jasmani dan penurunan lemak.

Kata Kunci: berat badan, senam aerobik, indeks massa tubuh, peserta senam.