

ABSTRAK

PENGARUH AKTIVITAS FISIK *HIGH INTENSITY INTERMITTENT EXERCISE* (HIIE) TERHADAP PENURUNAN OBESITAS DAN PENINGKATAN *SELF ESTEEM* SISWA

Inkeu Tri Auguntari

Email: inkeutriauguntari@gmail.com

Latar Belakang: Teknologi yang semakin canggih membuat orang memilih metode instan dan praktis untuk melakukan aktivitas sehari-hari, kondisi ini mengalami penurunan aktivitas gerak manusia yang cenderung menyebabkan terjadinya peningkatan kejadian obesitas. Disisi lain, anak-anak di Indonesia lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *video game* dan menonton televisi daripada melakukan aktivitas fisik. Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa Indonesia adalah negara terendah untuk melakukan jalan kaki dalam aktivitas sehari-hari. Tentu saja, kondisi ini meningkatkan prevalensi obesitas, penyakit degeneratif, diabetes melitus dan lain-lain. *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) adalah aktivitas olah raga aerob dan anaerobik yang dinilai lebih efektif dalam menurunkan lemak lipatan kulit dan lemak tubuh dibanding jenis olahraga lainnya. **Tujuan:** penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas HIIE pada penurunan BMI, Lemak dan Peningkatan *Self esteem* siswa. **Metode:** Penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan *Randomize Pretest-Posttest Control Group Design*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *Self Esteem* adalah dengan *Self Esteem Inventory*. Jumlah sampel yang terlibat berjumlah 12 orang yang terdiri dari 6 orang kelompok kontrol melakukan latihan *Ergometer Cycling Low Intensity* dan 6 orang kelompok eksperimen melakukan latihan HIIE dengan durasi 30 menit. Frekuensi latihan 3 kali seminggu. Protokol HIIE terdiri dari, pemanasan 5 menit, *sprint* 8 detik diikuti oleh 12 detik intensitas rendah selama 20 menit, dan pendinginan 5 menit. Teknik analisis data menggunakan uji t dan korelasi Bivariat. **Hasil:** Menunjukkan bahwa HIIE menurunkan BMI dengan hasil *pre test* menunjukkan 35,7% dan *post test* 33,4%, penurunan lemak dengan hasil *pretest* menunjukkan 32,85% dan *post test* 28,68%. Selanjutnya, HIIE meningkatkan harga diri, dengan hasil *pre test* menunjukkan 16,7% dan *post test* 19%. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa HIIE dapat memberikan penurunan obesitas dan meningkatkan *self esteem* siswa.

Kata Kunci : Aktivitas *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE), Obesitas, *Self Esteem*

ABSTRACT

THE EFFECT OF ACTIVITY HIGH INTENSITY INTERMITTEN EXERCISE (HIIE) ON DECREASE OF OBESITY AND IMPROVE SELF ESTEEM STUDENTS

Inkeu Tri Auguntari

Email: inkeutriauguntari@gmail.com

Background: The increasingly sophisticated technology makes people choose instant and practically methods to use on daily activity, this conditions indeed decreasing of human movements activity and furthermore increase of obesity occurrence. On the other way, the children in Indonesia prefer to waste time with playing video game and watching television than physical activity. Furthermore, one result experiment showed that Indonesian is the lowest country on used walking on daily activity. Indeed, this condition increasing prevalence of obesity, degenerative diseases, diabetes mellitus and etc. High Intensity Intermitten Exercise (HIIE) is an aerobic and anaerobic exercise activity that is considered to be more effective in decreasing the fat of skin folds and body fat than other types of exercise. The purpose of this current study was to determine the effect of HIIE activity on BMI, Fat and student self esteem. **Methods:** The research method used to reveal the problem is the experimental method using Randomize Pretest-Posttest Control Group Design. The instrument used to measure Self Esteem is with Self Esteem Inventory. Data analysis techniques use t-test and Bivariate Correlation. Sample in this Study involved 12 students, which consist of 6 people control group (Ergometer Cycling Low Intensity) and 6 people experimental group (HIIE) The experiment group have duration exercise 30 minutes. Frequency of exercise 3 time a week, HIIE protocols have included a 5 minutes warming up, 8 second cycle sprint followed by 12 s of low intensity cycling for a period of 20 min, and 5 minutes coolingdown. **Result:** this current results showed that HIIE decrease BMI with the pre test result shows 35,7% and post test 33,4%, fat decrease with pre test result show 32,85% and post test 28,68%. Futhermore, HIIE increase self esteem, with the pret test result shows 16,7% and post test 19%. **Conclusion:** this current experiment showed that HIIE the decrease of obesity and improve student self esteem.

Keywords: High Intensity Intermitten Exercise (HIIE), Obesity, *Self Esteem*