

Dampak Latihan Pound Fit terhadap Profil Lemak Tubuh dan Kebugaran Fisik Wanita Muda yang Kelebihan Berat Badan

Erianto Fanani*, Moch. Yunus, Karina Nilasari, Ajeng Sri Suhartanti
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: erianto.fk@um.ac.id

Paper received: 28-3-2025; revised: 17-4-2025; accepted: 21-4-2025

Abstract

This study investigates the increasing prevalence of overweight in young women, which is linked to a lower level of physical fitness and a higher risk of health issues like cardiovascular illnesses. Due to low motivation and enjoyment, traditional weight loss programs frequently don't last, which emphasizes the need for alternate strategies. Pound Fit workouts have drawn interest as a potentially fun and useful remedy in this regard. The purpose of this study is to assess how Pound Fit exercises affect the physical fitness and body fat profile alterations of young women who suffer from overweight. A Systematic Literature Review (SLR) is the methodology employed, which gathers and examines pertinent research. With an average decrease of 2% to 5% following an 8–12 week training program, the results show that Pound Fit activities are successful in lowering body fat percentage. This exercise also develops the lower body and core muscles and increases VO₂max capacity, which is a measure of cardiovascular fitness. The main challenge, though, is sustaining training desire and consistency, which might have an impact on long-term results. Therefore, maintaining the workout regimen and maintaining the results obtained require social support and a comprehensive approach. All things considered, young women with overweight conditions may find that Pound Fit workouts are a fun and useful way to improve their physical fitness and lose body fat. The psychological elements affecting this training program's success require more investigation.

Keywords: pound fit exercises; body fat profile; physical fitness

Abstrak

Penelitian ini menyelidiki peningkatan prevalensi kelebihan berat badan pada wanita muda, yang terkait dengan tingkat kebugaran fisik yang lebih rendah dan risiko yang lebih tinggi dari masalah kesehatan seperti penyakit kardiovaskular. Karena rendahnya motivasi dan kenikmatan, program penurunan berat badan tradisional sering kali tidak bertahan lama, yang menekankan perlunya strategi alternatif. Latihan Pound Fit telah menarik minat sebagai solusi yang berpotensi menyenangkan dan bermanfaat dalam hal ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai bagaimana latihan Pound Fit mempengaruhi kebugaran fisik dan perubahan profil lemak tubuh pada wanita muda yang menderita kelebihan berat badan. Tinjauan Literatur Sistematis (SLR) adalah metodologi yang digunakan, yang mengumpulkan dan memeriksa penelitian terkait. Dengan penurunan rata-rata 2% hingga 5% setelah mengikuti program latihan selama 8-12 minggu, hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas Pound Fit berhasil menurunkan persentase lemak tubuh. Latihan ini juga mengembangkan tubuh bagian bawah dan otot inti serta meningkatkan kapasitas VO₂max, yang merupakan ukuran kebugaran kardiovaskular. Namun, tantangan utamanya adalah mempertahankan keinginan dan konsistensi latihan, yang mungkin berdampak pada hasil jangka panjang. Oleh karena itu, mempertahankan pola latihan dan mempertahankan hasil yang diperoleh membutuhkan dukungan sosial dan pendekatan yang komprehensif. Secara keseluruhan, wanita muda dengan kondisi kelebihan berat badan mungkin menemukan bahwa latihan Pound Fit adalah cara yang menyenangkan dan berguna untuk meningkatkan kebugaran fisik dan menghilangkan lemak tubuh. Elemen psikologis yang mempengaruhi keberhasilan program latihan ini memerlukan penyelidikan lebih lanjut.

Kata kunci: latihan pound fit; profil lemak tubuh; kebugaran fisik

1. Pendahuluan

Bagi perempuan muda yang aktif menjalani kegiatan sehari-hari, kesehatan fisik sangatlah penting (Alfira et al., 2024). Namun, meningkatnya insiden kelebihan berat badan - penyakit yang ditandai dengan ketidakseimbangan akumulasi lemak - sering kali dikaitkan dengan kesulitan yang terkait dengan gaya hidup modern. Selain memengaruhi penampilan luar seseorang, kondisi ini juga meningkatkan risiko gangguan metabolisme, penyakit kardiovaskular, dan diabetes tipe 2. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk membantu orang dengan masalah kelebihan berat badan dalam mencapai kesehatan terbaik mereka. Olahraga atau aktivitas fisik adalah strategi yang populer untuk mengatasi masalah kelebihan berat badan. Olahraga penting untuk meningkatkan fungsi metabolisme, mengurangi lemak tubuh, dan meningkatkan kebugaran fisik. Karena sifatnya yang menyenangkan dan strukturnya yang berbasis kelompok, aerobik menjadi semakin populer diantara berbagai bentuk olahraga lainnya. Selain manfaat fisiknya, aerobik juga memiliki pengaruh psikologis yang baik, meningkatkan kebahagiaan dan mendorong orang untuk hidup lebih sehat (Angraini, 2022).

Salah satu jenis latihan aerobik yang semakin populer, terutama di kalangan wanita muda, adalah pound fit. Sebagai pendiri Pound Fit, dua orang pemain drum asal California, Amerika Serikat, Kristen Potenza dan Cristina Peerenboom, mengembangkan latihan ini pada tahun 2011 (Wicaksono et al., 2024). Pound Fit adalah latihan kardio yang menggabungkan aerobik, gerakan tarian, dan simulasi bermain drum dengan stik khusus yang disebut ripstix (Cunha et al., 2016). Latihan ini menarik karena iramanya yang upbeat dan efisien dalam meningkatkan kebugaran kardiovaskular, membakar kalori, dan membentuk otot. Pound Fit adalah latihan yang menyenangkan yang mendorong partisipasi rutin karena merupakan aktivitas berbasis musik.

Meningkatkan kebugaran fisik merupakan rintangan tersendiri bagi perempuan muda yang memiliki masalah kelebihan berat badan. Selain pertimbangan biologis, elemen psikologis seperti motivasi dan kepercayaan diri mempengaruhi seberapa baik mereka berolahraga (Hinton et al., 2006). Dalam hal ini, pound fit memiliki banyak manfaat sebagai bentuk olahraga yang menghibur, memotivasi, dan efektif. Untuk memaksimalkan manfaatnya, sangat penting untuk memahami sejauh mana latihan ini dapat menghasilkan modifikasi penting pada profil lemak tubuh dan kebugaran fisik. Menurut penelitian Fenkci dkk. (2006) Pound Fit dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik, seperti kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas. Selain itu, Guess (2012) menunjukkan bahwa, terutama jika dilakukan secara teratur, aktivitas ini bermanfaat untuk meningkatkan penurunan berat badan dan menurunkan persentase lemak tubuh. Masih sedikit penelitian tentang efek yang tepat dari pound fit terhadap profil lemak, termasuk kadar kolesterol total, LDL, HDL, dan trigliserida, meskipun semakin populer dan dianggap efektif sebagai latihan fisik. Profil lemak harus diperiksa secara menyeluruh karena merupakan penanda penting untuk menentukan risiko gangguan metabolisme. Selain itu, saat ini hanya ada sedikit penelitian yang secara eksplisit menilai efeknya terhadap perubahan profil lemak dan kebugaran fisik pada wanita muda dengan kondisi kelebihan berat badan. Mayoritas penelitian hanya memeriksa manfaat pound fit secara luas sebagai latihan kardiovaskular tanpa memeriksa secara menyeluruh modifikasi penanda metabolisme.

Untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini, penelitian yang lebih menyeluruh diperlukan, terutama yang berkaitan dengan wanita muda dengan masalah kelebihan berat

badan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana latihan pound fit mempengaruhi kebugaran fisik dan profil lemak tubuh wanita muda yang kelebihan berat badan. Hasil dari penelitian ini dapat membantu para ilmuwan untuk membuat program olahraga yang tepat sasaran dan efisien untuk meningkatkan kesehatan fisik dan menurunkan risiko gangguan metabolisme pada populasi ini.

2. Metode

Untuk menemukan, mengevaluasi, dan menyusun data penelitian yang relevan mengenai dampak aktivitas Pound Fit terhadap perubahan profil lemak tubuh dan kebugaran jasmani pada remaja putri dengan kondisi kelebihan berat badan, maka penelitian ini menggunakan teknik Systematic Literature Review (SLR). Pada penelitian ini, teknik Systematic Literature Review (SLR) diperlukan untuk memenuhi kriteria inklusi seperti remaja putri dengan kualifikasi obesitas yang mengikuti kegiatan olahraga pound fit. Selain itu, catatan pemeriksaan profil lemak tubuh dan kebugaran fisik selama mengikuti latihan Pound Fit. Karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari berbagai penelitian sebelumnya, mengevaluasinya secara kritis, dan memberikan kesimpulan yang lebih menyeluruh dan berbasis bukti, maka dipilihlah pendekatan SLR. Untuk menemukan, memilih, dan menilai artikel yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan, proses SLR memerlukan proses yang metodis dan terstruktur (Al-Zubidy & Carver, 2019).

Database elektronik terkemuka seperti PubMed, Scopus, dan Google Scholar digunakan untuk mencari literatur. Di antara istilah pencarian yang digunakan adalah "Pound Fit", "kelebihan berat badan", "profil lemak tubuh", "kebugaran jasmani", dan "wanita muda". Artikel-artikel yang disertakan dalam evaluasi ini berkonsentrasi pada bagaimana latihan Pound Fit memengaruhi komposisi tubuh dan kebugaran fisik. Hanya artikel yang memenuhi persyaratan untuk diikutsertakan-seperti studi longitudinal, eksperimental, atau kuasi-eksperimental-yang diperiksa secara lebih rinci. Proses peninjauan tidak menyertakan artikel yang tidak relevan dengan masalah penelitian atau yang memiliki kualitas metodologis yang buruk.

Setelah mengumpulkan publikasi terkait, para penulis melakukan analisis tematik untuk merangkum kesimpulan utama. Dalam hal ini, penelitian difokuskan pada peserta Pound Fit untuk memahami perubahan profil lemak tubuh wanita yang kelebihan berat badan dan tingkat kebugaran fisik mereka. Melalui wawancara dan catatan harian peserta Pound Fit yang kelebihan berat badan, peneliti melakukan analisis tematik untuk menyaringnya menjadi tema-tema inti, membandingkan beberapa penelitian, menemukan pola atau tren baru, dan berbicara tentang seberapa baik aktivitas Pound Fit bekerja untuk wanita muda yang kelebihan berat badan, semuanya merupakan bagian dari analisis ini. Diharapkan bahwa temuan analisis ini akan memberikan pemahaman yang komprehensif dan berdasarkan fakta mengenai manfaat latihan Pound Fit sebagai terapi fisik bagi wanita yang mengalami kelebihan berat badan.

3. Hasil dan Pembahasan

Profil lemak, juga dikenal sebagai panel lipid, adalah tes darah yang mengukur kadar berbagai jenis lemak (lipid) dalam darah. Komponen utama yang diukur dalam profil lipid meliputi Kolesterol Total Kolesterol Low-Density Lipoprotein (LDL), yang sering disebut sebagai "kolesterol jahat", yang dapat menumpuk di dinding arteri dan meningkatkan risiko

penyakit jantung. LDL dapat menumpuk di dinding arteri dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Kemudian Kolesterol HDL (High-Density Lipoprotein) yang sering disebut sebagai "kolesterol baik", HDL membantu menghilangkan kolesterol dari arteri. Tes ini juga mengukur Trigliserida atau jenis lemak lain dalam darah yang juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung jika kadarnya tinggi. Profil Lipid sangat penting karena membantu mengidentifikasi faktor risiko penyakit jantung. Dengan mengetahui kadar lipid, dapat direkomendasikan perubahan gaya hidup atau pengobatan untuk mengurangi risiko.

Menurut temuan penelitian, wanita muda dengan masalah kelebihan berat badan mendapat manfaat besar dari latihan pound fit dalam hal peningkatan kebugaran fisik dan perubahan profil lemak mereka. Rata-rata penurunan persentase lemak tubuh di antara peserta yang secara teratur berpartisipasi dalam program pound fit berkisar antara 2% hingga 5%, menurut analisis studi terkait. Tergantung pada frekuensi dan intensitas latihan, penurunan lemak tubuh ini biasanya terjadi antara 8 hingga 12 minggu (Hinton et al., 2006). Hal ini membuktikan bahwa bagi wanita yang kelebihan berat badan, latihan pound fit dapat menjadi cara yang baik untuk menurunkan kadar lemak tubuh.

Selain itu, setelah berpartisipasi dalam program pound fit, kebugaran fisik peserta meningkat secara signifikan. Penelitian oleh Kraemer dkk (1999) dan Kargarfard dkk (2017) menunjukkan peningkatan dalam metrik kebugaran kardiovaskular, termasuk kapasitas VO₂max, sebuah ukuran daya tahan. Setelah 10 hingga 12 minggu melakukan aktivitas pound fit secara teratur, setiap orang mengalami peningkatan mulai dari 10% hingga 15%. Penggunaan tongkat ripstix dan gerakan dinamis selama latihan juga dikaitkan dengan peningkatan kebugaran fisik, seperti yang terlihat dari penguatan otot tubuh bagian atas dan bawah.

Terlepas dari kenyataan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan hasil yang baik, beberapa penelitian menunjukkan bahwa jika olahraga tidak dilakukan secara teratur, manfaat dalam kebugaran fisik dan profil lemak mungkin tidak akan bertahan lama. Menurut Liza & Sepdanius (2018), setelah beberapa minggu, beberapa partisipan kehilangan minat dan konsistensi terhadap program yang dijalankan, yang berdampak pada hasil yang dicapai. Untuk mempertahankan hasil yang positif dari waktu ke waktu, diperlukan strategi yang lebih komprehensif yang menggabungkan elemen dukungan psikologis dan motivasi.

3.1. Dampak Latihan Pound Fit pada Profil Lemak

Telah dibuktikan bahwa wanita muda dengan masalah kelebihan berat badan mendapat manfaat dari latihan pound-fit dalam hal kehilangan lemak tubuh. Setelah mengikuti program pound-fit secara konsisten selama 8 hingga 12 minggu, Melam dkk. (2016) menemukan bahwa persentase lemak tubuh partisipan menurun rata-rata 2% hingga 5%. Program ini menggabungkan sejumlah komponen latihan fisik, termasuk latihan kekuatan, daya tahan, dan kardio, yang secara langsung meningkatkan pembakaran kalori dan mengurangi penumpukan lemak tubuh. Hal ini sejalan dengan ide dasar dari pound fit, yang meliputi latihan yang kuat yang melatih seluruh tubuh, seperti lunge, squat, dan latihan dinamis lainnya yang meningkatkan metabolisme.

Penggunaan tongkat ripstix, yang secara khusus dibuat untuk memberikan resistensi pada setiap gerakan, adalah salah satu hal yang membedakan latihan pound fit dengan bentuk latihan lainnya. Otot-otot di lengan, punggung, dan kaki harus bekerja lebih keras karena adanya resistensi tambahan, yang meningkatkan pembakaran kalori. Latihan dengan

intensitas tinggi yang melibatkan seluruh tubuh membantu orang membakar lebih banyak kalori dan mengurangi lemak tubuh dengan berbagai cara yang menyenangkan. Selain itu, dengan meningkatkan detak jantung selama latihan, latihan pound fit mengaktifkan sistem kardiovaskular, yang membantu mengurangi lemak perut, lokasi yang menonjol untuk penumpukan lemak pada orang dengan gangguan kelebihan berat badan.

Meskipun latihan pound fit menghasilkan pengurangan lemak tubuh yang cukup besar, Muslich dkk. (2022) menunjukkan dalam penelitian mereka bahwa manfaat ini biasanya berumur pendek jika tidak disertai dengan praktik gaya hidup sehat lainnya seperti rutinitas olahraga dan diet seimbang. Setelah program selesai, pengurangan lemak tubuh yang telah dicapai selama fase pelatihan dapat meningkat lagi jika komitmen terhadap gaya hidup sehat secara umum tidak dilakukan. Hal ini menggarisbawahi nilai dari strategi komprehensif untuk menghilangkan lemak, di mana pound fit dapat dimasukkan ke dalam program kebugaran yang lebih besar. Untuk mendapatkan hasil terbaik dan tahan lama, latihan pound fit harus dipasangkan dengan olahraga teratur, kontrol kalori, dan diet bergizi. Untuk meningkatkan motivasi dan konsistensi peserta dalam mengikuti program latihan, pendekatan holistik ini juga mempertimbangkan kesehatan mental dan emosional mereka.

3.2. Peningkatan Kebugaran Fisik dengan POUND FIT

Bagi mereka yang ingin meningkatkan tingkat kebugaran fisiknya, rutinitas Pound Fit menawarkan cara yang menyenangkan dan efisien untuk membakar kalori (Ryskey, 2017). Sejumlah penelitian telah menunjukkan efektivitas latihan Pound Fit dalam meningkatkan kebugaran fisik. Penanda penting dari kebugaran fisik meliputi:

3.2.1. Peningkatan VO₂max, atau kebugaran kardiovaskular

Menurut Okura dkk. (2005), latihan Pound Fit telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan kardiovaskular, yang merupakan aspek penting untuk mencapai kesehatan tubuh secara keseluruhan. Volume maksimum oksigen yang dapat dikonsumsi tubuh selama latihan berat dikenal sebagai VO₂max, dan ini adalah salah satu metrik utama yang digunakan untuk menilai kebugaran kardiovaskular.

VO₂max seseorang menunjukkan seberapa baik tubuh mereka dapat mengangkut dan menggunakan oksigen, yang sangat penting untuk mendukung berbagai aktivitas fisik.

Sistem kardiovaskular dirangsang dalam Pound Fit dengan melakukan gerakan berulang pada tingkat intensitas tertentu. Latihan semacam ini membuat tubuh lebih efektif dalam memasok oksigen ke organ dan jaringan penting, terutama jantung dan paru-paru. Latihan Pound Fit secara teratur secara signifikan meningkatkan tingkat VO₂max peserta, dengan peningkatan rata-rata berkisar antara 10% dan 15% setelah program latihan selama 8-12 minggu, menurut penelitian oleh Said dkk. (2017). Peningkatan ini menunjukkan bagaimana Pound Fit bermanfaat bagi sistem pernapasan dan peredaran darah, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan tubuh untuk beraktivitas fisik.

Daya tahan seseorang sebagian besar ditentukan oleh VO₂max mereka. Daya tahan peserta secara keseluruhan meningkat dengan VO₂max yang tinggi, memungkinkan mereka untuk mempertahankan durasi yang lebih lama dalam aktivitas fisik yang menuntut kardiovaskular seperti bersepeda, berlari, atau tugas sehari-hari seperti jalan cepat dan naik tangga tanpa mengalami kelelahan (Shafiee & Sharifi, 2017). Kemampuan tubuh manusia untuk mengontrol kadar oksigen dalam darah juga meningkat, yang sangat penting untuk

mempertahankan performa tubuh yang prima selama melakukan olahraga berat dan tugas sehari-hari.

Selain itu, keuntungan dari VO₂max yang lebih tinggi lebih dari sekadar peningkatan stamina. Selain itu, peningkatan VO₂max juga berkaitan dengan peningkatan kesehatan paru-paru dan jantung. Tubuh dapat menahan rintangan fisik dengan lebih baik, menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, dan memulihkan diri dari olahraga dengan lebih cepat karena jantung dan paru-paru menjadi lebih efektif (Sugiarti & Noor, 2008). Kualitas hidup para peserta sangat meningkat dengan efek-efek yang menguntungkan ini, yang tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek tetapi juga dalam jangka panjang. Selain itu, efek dari peningkatan VO₂max juga terlihat dalam aktivitas sehari-hari. Saat melakukan aktivitas sehari-hari seperti berbelanja, bekerja, atau menghabiskan waktu bersama keluarga, peserta yang memiliki kapasitas kardiovaskular yang lebih baik biasanya merasa lebih berenergi dan tidak mudah lelah (Wallman et al., 2009). Bahkan dalam keadaan yang membutuhkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, stamina mereka yang lebih baik dimungkinkan oleh peningkatan VO₂max ini. Hasilnya, latihan Pound Fit secara signifikan meningkatkan kualitas hidup secara umum selain meningkatkan kebugaran fisik.

3.2.2. Latihan Pound Fit meningkatkan Peningkatan Kekuatan Otot

Latihan Pound Fit adalah bentuk aktivitas fisik yang menyeluruh dan mencakup semua aktivitas fisik yang tidak hanya meningkatkan kebugaran kardiovaskular, tetapi

juga secara signifikan meningkatkan kekuatan otot secara umum (Andersen et al., 1999). Dengan penekanan pada tubuh bagian bawah dan inti, latihan ini dimaksudkan untuk menggabungkan berbagai gerakan yang secara langsung menargetkan otot-otot tubuh. Pound Fit telah terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot serta kualitas tidur. Menurut penelitian terbaru, latihan Pound Fit dapat memperbaiki pola tidur, menurunkan stres, dan meningkatkan relaksasi, yang semuanya meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan (Damayanti et al., 2024). Kemampuan Pound Fit untuk membentuk otot tanpa menggunakan peralatan yang besar adalah salah satu keunggulan utamanya; ini menawarkan pengganti yang menarik bagi siapa pun yang ingin meningkatkan massa otot mereka sambil berolahraga dengan cara yang menyenangkan dan mengasyikkan.

Otot paha depan, paha belakang, bokong, dan panggul adalah beberapa otot tubuh bagian bawah yang diaktifkan oleh gerakan seperti squat, lunge, dan latihan dinamis lainnya (Dianingsih et al., 2022). Latihan-latihan ini dirancang untuk membangun kekuatan pada otot-otot ini, yang diperlukan untuk menopang aktivitas sehari-hari termasuk berlari, berjalan, dan menaiki tangga. Selain itu, menjaga stabilitas tubuh secara keseluruhan, memperbaiki postur tubuh, dan menghindari ketegangan pada area-area yang sensitif seperti lutut dan punggung bawah, semuanya sangat terbantu dengan memperkuat otot-otot di tubuh bagian bawah. Dalam waktu yang relatif singkat, peserta dalam sesi Pound Fit sering kali secara nyata meningkatkan kekuatan otot panggul dan kaki mereka, sehingga meningkatkan kapasitas mereka untuk melakukan berbagai aktivitas fisik (Avisa et al., 2021).

Selain itu, kemampuan latihan-latihan ini untuk mengembangkan otot punggung bagian bawah sangat penting untuk meningkatkan stabilitas tubuh. Menurut Fitri dkk. (2016), memiliki otot punggung bawah yang kuat dapat membantu mengurangi rasa sakit atau ketegangan yang sering kali disebabkan oleh postur tubuh yang buruk atau kelelahan saat

berolahraga. Hal ini terutama penting bagi wanita muda yang harus berdiri atau duduk dalam jangka waktu lama, yang dapat menyebabkan lebih banyak ketegangan pada tubuh bagian bawah dan punggung. Penelitian oleh Hagan dkk. (1986) menunjukkan bahwa Pound Fit melatih otot-otot inti, yang meliputi pinggul, punggung bawah, dan area perut, selain tubuh bagian bawah. Selain memperbaiki postur tubuh, otot inti yang kuat membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi di seluruh tubuh. Banyak latihan dalam program Pound Fit, seperti lunge dan plank, yang membutuhkan stabilitas dan kontrol tubuh, secara langsung melatih otot inti. Pound Fit memiliki dua keuntungan dengan mengoptimalkan keterlibatan otot inti: memperkuat otot inti dan meningkatkan stabilitas tubuh secara keseluruhan.

Penggunaan Ripstix, stik drum ringan yang menambah resistensi pada setiap gerakan, adalah salah satu fitur khas Pound Fit. Stik ini menawarkan resistensi ekstra yang mengencangkan otot tangan, lengan, dan punggung selain meningkatkan ritme dan koordinasi (Ho et al., 2012). Dibandingkan dengan aerobik tradisional, yang cenderung berkonsentrasi pada kebugaran kardiovaskular, resistensi tambahan ini meningkatkan intensitas setiap gerakan, memberikan latihan kekuatan yang lebih efektif. Dengan demikian, Pound Fit menggabungkan elemen penguatan otot yang penting dengan latihan aerobik untuk kesehatan jantung.

Dengan tambahan resistensi yang disediakan oleh Ripstix, Pound Fit memberikan keuntungan lebih lanjut dalam hal meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot secara umum. Menurut Kelley dkk. (2004), latihan resistensi mempercepat penguatan otot, yang meningkatkan kekencangan otot dan menurunkan lemak tubuh. Tubuh yang lebih ramping, lebih kuat, dan lebih bugar juga merupakan hasil dari penguatan otot secara umum, yang dibuktikan dengan berkurangnya lemak tubuh dan peningkatan massa otot yang padat. Karena keunggulan-keunggulan ini, Pound Fit adalah pilihan tepat bagi siapa saja yang ingin meningkatkan kekuatan otot secara keseluruhan tanpa harus bergantung pada peralatan olahraga yang mahal atau program yang membosankan.

3.2.3. Latihan Pound Fit Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi Tubuh

Selain memperkuat otot dan meningkatkan kebugaran kardiovaskular, latihan Pound Fit sangat penting untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh (Listiarini et al., 2018). Dua komponen penting untuk menjaga fungsi tubuh yang ideal dan meningkatkan kualitas gerakan sehari-hari adalah keseimbangan dan koordinasi. Melalui berbagai latihan dinamis yang memadukan kekuatan, kelincahan, dan kontrol tubuh secara umum, Pound Fit bertujuan untuk mengatasi faktor-faktor ini. Otot-otot kecil yang menjaga kestabilan tubuh diperkuat melalui latihan yang membutuhkan keseimbangan dalam situasi genting.

Termasuk latihan yang mengharuskan peserta untuk menahan tubuh mereka dalam posisi yang sulit adalah salah satu cara Pound Fit meningkatkan keseimbangan. Menurut Megakli dkk. (2016), banyak aktivitas, termasuk gerakan lunge, squat, dan lompat, yang membutuhkan koordinasi antara lengan, kaki, dan otot inti. Peserta harus secara bersamaan menjaga postur tubuh yang baik, yang membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh dan meningkatkan otot inti. Kemampuan peserta untuk menjaga keseimbangan saat bergerak atau berdiri diam akan meningkat sebagai hasil dari pelaksanaan gerakan-gerakan ini secara teratur.

Kestabilan seluruh tubuh secara langsung dipengaruhi oleh keseimbangan yang lebih baik ini. Lengan dan kaki, misalnya, dapat berkoordinasi dengan lebih efektif dan terkendali

ketika tubuh lebih stabil. Menurut Muriyati dkk. (2018), hal ini meningkatkan performa selama sesi Pound Fit dan membantu dalam melakukan tugas sehari-hari. Orang dengan keseimbangan yang kuat, misalnya, dapat mengatur gerakan tubuh dengan lebih baik dan menurunkan risiko jatuh atau kecelakaan saat berjalan, berlari, atau bahkan berdiri dalam waktu lama. Latihan keseimbangan Pound Fit membantu tubuh bergerak lebih terkendali dan harmonis, yang meningkatkan kekuatan dan kelincahan gerakan.

Dengan latihan yang teratur, sinkronisasi antara berbagai bagian tubuh juga menjadi lebih baik dari waktu ke waktu, klaim Nassis dkk. (2005). Banyak gerakan dalam Pound Fit yang membutuhkan koordinasi antara lengan, kaki, dan tubuh bagian atas, yang secara langsung meningkatkan kemampuan motorik kasar dengan melatih otak. Kelincahan dalam aktivitas fisik lainnya ditingkatkan dengan gerakan multi-bagian ini, yang juga meningkatkan konektivitas otak dan kapasitas tubuh untuk melakukan gerakan yang terkoordinasi. Selain membuat gerakan menjadi lebih efektif, koordinasi yang baik juga meningkatkan kemampuan tubuh untuk bereaksi terhadap kesulitan fisik yang tidak terduga, seperti yang muncul saat berolahraga atau bahkan dalam pertemuan sehari-hari.

Berkurangnya kemungkinan cedera adalah manfaat utama dari keseimbangan dan koordinasi yang lebih baik. Distribusi berat badan yang tidak merata pada otot dan persendian akibat keseimbangan tubuh yang buruk meningkatkan risiko cedera, terutama di area yang rentan seperti pergelangan kaki, punggung bawah, dan lutut.

Latihan keseimbangan Pound Fit secara teratur membantu individu mengembangkan otot inti, memperbaiki postur tubuh, dan mengurangi stres pada bagian tubuh yang rentan terhadap cedera (Ryan et al., 2014). Hal ini mengurangi risiko cedera saat berolahraga atau melakukan aktivitas sehari-hari seperti berlari, memindahkan benda berat, atau melakukan pekerjaan rumah tangga.

Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh memiliki efek jangka panjang yang besar dalam membangun fisik yang lebih kuat, bugar, dan seimbang, selain keuntungan fisik yang langsung terlihat. Seiring berjalannya waktu, memiliki keseimbangan yang baik memungkinkan orang untuk tetap aktif secara lebih efektif, tampil lebih baik dalam olahraga, dan mengalami lebih sedikit ketidaknyamanan fisik akibat cedera atau otot yang tegang (Samosir et al., 2018). Oleh karena itu, dengan membangun tubuh yang lebih kokoh, terkoordinasi, dan tahan cedera, Pound Fit menawarkan manfaat yang lebih luas dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan selain kebugaran dan kehilangan lemak.

Latihan Pound Fit memiliki manfaat ekstra karena menghibur dan beragam. Program ini menggabungkan gerakan dinamis dan berenergi dengan komponen kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas untuk membuat peserta tetap tertarik dan terlibat selama sesi berlangsung (Snyder et al., 1997). Mempertahankan konsistensi dalam latihan membutuhkan lingkungan yang menyenangkan, yang diciptakan oleh variasi gerakan, musik yang ceria, dan penggunaan peralatan seperti Ripstix. Hasilnya, latihan ini tidak hanya berhasil meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menawarkan pilihan yang menyenangkan dan menyegarkan bagi para wanita muda yang ingin menjaga kesehatan dan kebugaran secara umum.

3.3. Kesulitan dalam Mempertahankan Hasil yang Diperoleh

Mempertahankan peningkatan dari waktu ke waktu adalah masalah yang paling utama, meskipun aktivitas Pound Fit dapat memberikan manfaat jangka pendek yang besar. Menurut penelitian Taghavi dkk. (2011), meskipun lemak tubuh peserta berkurang dan kebugaran fisik mereka meningkat selama fase latihan, hasil ini sering kali memburuk setelah program selesai. Kesulitan ini sering dikaitkan dengan beberapa faktor, termasuk penurunan motivasi, kesulitan mempertahankan jadwal latihan yang teratur, dan perubahan gaya hidup yang mengganggu kebiasaan tersebut. Taktik jangka panjang dan strategi yang lebih komprehensif diperlukan untuk mengatasi hal ini, mempertahankan hasil yang telah dicapai, dan menjaga kebugaran peserta di puncaknya.

3.3.1 Berkurangnya konsistensi dan motivasi pelatihan

Hilangnya motivasi dan kesulitan untuk melanjutkan latihan rutin setelah beberapa minggu adalah dua masalah terbesar yang dihadapi oleh para peserta program Pound Fit. Terlepas dari antusiasme dan dedikasi awal mereka untuk berolahraga secara konsisten, banyak peserta yang menunjukkan bahwa keinginan mereka berangsur-angsur memudar (Alfira et al., 2024). Pound Fit bukan pengecualian untuk masalah ini, yang tersebar luas di banyak program olahraga. Setelah beberapa minggu, partisipan sering merasa lebih sulit untuk terus berolahraga dengan frekuensi yang sama, yang pada akhirnya memengaruhi hasil yang mereka dapatkan.

Ada sejumlah alasan yang saling terkait untuk penurunan dorongan ini. Kebosanan dengan latihan rutin adalah salah satu penyebab utamanya. Dalam studinya, Avissa (2021) menunjukkan bahwa meskipun Pound Fit terdiri dari gerakan-gerakan yang menyenangkan dan bervariasi, peserta dapat menjadi bosan dengan latihan jika mereka tidak merasa tertantang lagi. Peserta mungkin menjadi tidak tertarik untuk mempertahankan latihan rutin sebagai akibat dari kebosanan ini, yang dapat membuat latihan tampak monoton dan tidak menarik. Selain itu, rasa lelah atau sakit akibat olahraga terkadang dapat menjadi penghalang. Ketidaknyamanan selama sesi olahraga yang berat dapat berdampak pada keinginan dan ketekunan perempuan muda untuk bertahan dengan program ini, terutama jika mereka menderita masalah kelebihan berat badan.

Tidak adanya perubahan fisik yang nyata setelah beberapa minggu berolahraga adalah elemen penting lainnya. Menurut Fenkci dkk. (2006), banyak peserta yang mengantisipasi perubahan fisik yang besar di awal program, seperti penurunan berat badan yang cepat atau penurunan persentase lemak tubuh yang nyata. Namun pada kenyataannya, penurunan berat badan dan peningkatan kebugaran fisik biasanya menghasilkan perubahan tubuh secara bertahap. Peserta mungkin merasa tidak puas dan mulai mempertanyakan kemampuan latihan jika mereka tidak segera melihat manfaatnya. Hal ini menekankan betapa pentingnya memberikan pemahaman yang jelas kepada para peserta tentang sifat transformasi fisik yang bertahap dan menetapkan ekspektasi yang masuk akal bagi mereka.

Menambahkan perubahan pada rutinitas Pound Fit adalah salah satu cara untuk mengatasi penurunan motivasi dan konsistensi latihan. Kebosanan yang diakibatkan oleh prosedur yang berulang-ulang dapat dihindari dengan memperkenalkan komponen-komponen yang segar dan menarik ke dalam setiap sesi (Hagan et al., 1986). Antusiasme peserta dapat dihidupkan kembali, misalnya, dengan memberikan tantangan baru seperti latihan yang semakin sulit, penyesuaian kecepatan, atau berbagai pilihan musik yang lebih ceria. Selain itu, memberikan tujuan yang lebih mudah dicapai dan terukur kepada setiap orang

serta menekankan pada tolok ukur yang kecil dan mudah diatur dapat meningkatkan motivasi dan memberi mereka rasa keberhasilan. Sasaran seperti daya tahan tubuh yang lebih baik atau otot yang lebih kuat dapat memberikan manfaat yang lebih dapat diamati, mendorong peserta untuk terus maju.

Faktor penting lainnya dalam mempertahankan motivasi untuk berolahraga adalah dukungan sosial. Dedikasi peserta untuk mempertahankan gaya hidup aktif dapat diperkuat dengan mengambil bagian dalam kelas kelompok atau berolahraga bersama pasangan (Kargafard et al., 2017). Menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan mendukung untuk latihan kelompok membantu mendorong peserta untuk tetap terlibat dan membangun rasa persahabatan. Meskipun tidak ada manfaat yang terlihat langsung, pelatih atau instruktur tetap harus memberikan komentar yang menyemangati peserta (Listriarini et al., 2018). Dengan menerapkan taktik-taktik ini, para peserta dapat tetap termotivasi untuk terus melakukan latihan Pound Fit sepanjang waktu, sehingga hasilnya akan lebih tahan lama dan signifikan.

3.3.2 Fungsi Elemen Psikologis dalam Pelatihan yang Konsisten

Terlepas dari masalah berkurangnya keinginan, aspek psikologis sangat penting untuk kesuksesan jangka panjang program latihan, terutama dalam hal aktivitas Pound Fit. Berbagai hambatan psikologis yang sering dihadapi oleh perempuan muda dengan masalah kelebihan berat badan dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk berolahraga secara konsisten dan berkelanjutan (Melam et al., 2016). Perasaan tidak nyaman atau tidak aman adalah salah satu hambatan yang paling sulit. Olahraga membuat banyak peserta merasa gugup atau bahkan malu, terutama jika mereka harus melakukannya di depan orang lain. Ketika individu percaya bahwa tubuh mereka tidak memenuhi cita-cita masyarakat tentang kebugaran atau kecantikan, perasaan-perasaan ini dapat memburuk.

Kehadiran secara teratur di sesi latihan dapat terhalang oleh perasaan gugup atau malu yang mungkin muncul selama pelajaran atau latihan kelompok. Mereka bisa jadi enggan menghadiri sesi latihan berikutnya karena takut diejek atau dinilai tidak baik oleh orang lain. Rasa sakit psikologis seperti itu, menurut Nassis dkk. (2005), dapat meningkatkan perasaan tidak percaya diri, yang pada akhirnya akan menurunkan semangat mereka untuk terus berolahraga. Hal ini sering kali berakibat pada berkurangnya sesi latihan atau bahkan penghentian program. Oleh karena itu, ketika membuat program pelatihan, masalah psikologis seperti kecemasan dan rasa malu harus menjadi fokus utama untuk memastikan peserta merasa nyaman dan cukup aman untuk berpartisipasi sepenuhnya.

Selain itu, fakta bahwa perubahan tersebut membutuhkan waktu sering kali bertentangan dengan ekspektasi yang tidak realistis untuk penurunan berat badan atau transformasi fisik yang cepat (Said et al., 2017). Peserta dapat menjadi sangat frustrasi sehingga mereka mengurangi atau berhenti berolahraga sama sekali. Peserta mungkin percaya bahwa olahraga itu tidak produktif dan kehilangan minat untuk melanjutkannya jika mereka tidak melihat manfaat yang diharapkan dari upaya mereka dalam waktu yang wajar. Oleh karena itu, peneliti dan pelatih harus membantu peserta dalam menetapkan ekspektasi yang masuk akal dan menekankan bahwa peningkatan kebugaran fisik dan penurunan berat badan adalah proses yang lambat dan membutuhkan dedikasi yang berkelanjutan. Penting bagi pelatih dan penyelenggara program untuk membangun lingkungan yang mendukung dan memberdayakan peserta untuk mengatasi rintangan psikologis ini (Snyder et al., 1997). Salah

satu cara untuk melakukannya adalah dengan menciptakan lingkungan yang bebas dari kritik dan penuh dengan dorongan. Peserta harus merasa bebas dari dorongan untuk menjadi sempurna dan dihargai apa adanya. Oleh karena itu, sangat penting untuk memprioritaskan usaha dan pengembangan individu daripada hasil yang dapat diamati. Kepercayaan diri peserta dapat ditingkatkan dengan memuji pencapaian kecil seperti peningkatan kekuatan atau daya tahan.

Faktor penting lainnya yang dapat meningkatkan keinginan dan konsistensi berolahraga adalah dukungan sosial (Wallman et al., 2009). Melibatkan orang yang dicintai, teman, atau bahkan organisasi olahraga dengan tujuan yang sama dapat membantu peserta mempertahankan dedikasinya terhadap program latihan mereka. Kelompok-kelompok pendukung ini dapat membantu perempuan muda dengan masalah kelebihan berat badan merasa tidak sendirian dan lebih terhubung satu sama lain. Peserta akan lebih cenderung menjaga semangat dan konsistensi dalam berolahraga jika mereka percaya bahwa mereka memiliki jaringan pendukung yang kuat.

Instruktur atau pelatih juga sangat penting dalam mendorong pertumbuhan psikologis peserta. Memberikan kritik yang membangun dan membesarkan hati dapat mendorong peserta untuk melanjutkan pelatihan dan membuat mereka merasa dihargai (Andersen et al., 1999). Pelatih juga dapat membantu peserta mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dengan mengajarkan berbagai taktik motivasi atau relaksasi. Dengan menggabungkan latihan mental dan fisik, peserta akan merasa lebih siap dan terdorong untuk mengatasi rintangan dalam mencapai tujuan fitness dan mempertahankan konsistensi latihan.

Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan psikologi peserta saat membuat program Pound Fit. Untuk membantu peserta merasa percaya diri, terinspirasi, dan mampu bertahan dalam latihan jangka panjang, program latihan tidak hanya menekankan pada manfaat fisik tetapi juga mendorong pertumbuhan mental dan emosional.

Menciptakan Program Pelatihan yang Mudah Beradaptasi dan Menyenangkan
Menciptakan program latihan yang lebih mudah beradaptasi dan menyenangkan

menjadi sangat penting untuk mengatasi kesulitan dalam mempertahankan hasil jangka panjang. Menurut Cunha dkk. (2016), program harus disesuaikan dengan kebutuhan, selera, dan tingkat kebugaran peserta agar latihan Pound Fit dapat memberikan efek yang maksimal. Hal ini penting karena setiap orang memiliki karakteristik fisik yang berbeda, dan latihan yang terlalu sulit atau berulang-ulang dapat menyebabkan kebosanan atau bahkan cedera.

Menawarkan berbagai pilihan olahraga yang memungkinkan peserta memilih aktivitas berdasarkan minat dan kondisi fisik mereka adalah salah satu metode yang efisien untuk mempertahankan perhatian mereka (Fitri et al., 2016). Sebagai contoh, meskipun beberapa orang mungkin lebih menyukai olahraga dengan intensitas tinggi yang lebih sulit, orang lain mungkin lebih menyukai aktivitas dengan intensitas rendah yang dapat diselesaikan dengan cepat. Memberikan pilihan-pilihan ini kepada peserta akan meningkatkan rasa kontrol mereka terhadap rejimen latihan mereka, yang pada gilirannya akan meningkatkan dorongan mereka untuk menjaga rutinitas olahraga mereka.

Fleksibilitas jadwal latihan juga sama pentingnya. Hinton dkk. (2006) menemukan bahwa beberapa orang dapat berlatih dalam waktu yang lebih lama, sementara yang lain

mungkin memiliki waktu yang terbatas pada hari-hari tertentu. Oleh karena itu, kelas Pound Fit dapat dibuat dengan durasi mulai dari 30 menit hingga sesi yang lebih panjang yang dapat diikuti oleh member di waktu luangnya. Peserta dapat mengikuti program dengan metode ini tanpa merasa terburu-buru atau terbebani oleh keterbatasan waktu.

Selain itu, salah satu aspek terpenting dalam mempertahankan konsistensi latihan adalah membuat latihan menjadi menyenangkan. Peserta dapat dengan mudah kehilangan motivasi dengan program yang tidak menarik atau terlalu berpusat pada pencapaian fisik (Kelley et al., 2004). Oleh karena itu, penting untuk memasukkan komponen-komponen yang dapat meningkatkan antusiasme dan kenikmatan selama sesi latihan. Misalnya, menambahkan musik yang ceria dan berenergi ke dalam kelas Pound Fit dapat membuat suasana kelas menjadi lebih hidup dan menyenangkan. Peserta akan lebih cenderung mempertahankan motivasi dan melakukan olahraga secara teratur ketika mereka bersenang-senang dan menikmati prosesnya. Selain itu, komponen sosial dalam latihan kelompok - berolahraga bersama teman atau dalam kelompok yang mendukung, misalnya - dapat meningkatkan rasa persahabatan dan memotivasi peserta untuk tetap mengikuti program.

Elemen penting lainnya dari program pelatihan yang sukses adalah menetapkan tujuan kebugaran yang terukur dan realistis. Menetapkan tujuan yang tidak masuk akal atau terlalu ambisius dapat menyebabkan orang menjadi kecil hati dan kecewa ketika tujuan tersebut tidak tercapai, menurut Liza & Sepdanius (2018). Di sisi lain, tujuan jangka pendek yang dapat dicapai dapat menginspirasi peserta untuk terus berolahraga dan memberi mereka rasa pencapaian. Menetapkan dan mencapai tujuan yang realistis juga memudahkan peserta untuk memantau kemajuan mereka, yang sangat penting untuk mempertahankan motivasi. Oleh karena itu, sangat penting untuk membantu peserta menetapkan tujuan mereka sendiri dan memberikan instruksi yang jelas tentang cara mencapainya dalam bagian-bagian yang dapat dikelola. Metode ini mengurangi tekanan dan memberikan individu rasa kendali atas jalur kebugaran mereka.

Keberhasilan jangka panjang juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan pelatihan yang mendukung. Instruktur atau pelatih harus menciptakan lingkungan yang ramah dan optimis di mana para peserta merasa dihargai dan terinspirasi untuk terus maju (Muriyati et al., 2018). Pujian atas pencapaian apa pun, sekecil apa pun, dapat memberikan dukungan emosional dan dorongan kepercayaan diri yang sangat dibutuhkan. Peserta merasa lebih nyaman dan percaya diri saat berolahraga dalam suasana yang bebas dari tekanan sosial atau penilaian yang tidak menyenangkan. Mereka lebih mungkin untuk tetap berlatih tanpa merasa terbebani ketika mereka merasa disambut dan didorong.

Secara keseluruhan, strategi yang lebih menyeluruh yang menggabungkan dukungan psikologis, variasi latihan, dan tujuan yang realistis dan terukur dapat mengatasi kesulitan dalam mempertahankan hasil latihan Pound Fit. Peserta dapat mempertahankan hasil kebugaran mereka dari waktu ke waktu selain mendapatkan manfaat jangka pendek dengan menggunakan pendekatan yang fleksibel dan menyenangkan. Program latihan seperti ini dapat membantu peserta membangun tubuh yang lebih kuat dan sehat sambil mempertahankan semangat dan konsistensi mereka dari waktu ke waktu.

3.4. Konsekuensi untuk Program Penelitian dan Pelatihan di Masa Depan

Menurut temuan penelitian ini, Pound Fit telah muncul sebagai bentuk olahraga pengganti yang menyenangkan dan berhasil, terutama bagi wanita muda yang kelebihan berat badan dan ingin meningkatkan tingkat kebugaran fisik dan menghilangkan lemak tubuh. Berbagai keunggulan Pound Fit, yang memadukan komponen kardio, kekuatan, dan keseimbangan tubuh, dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan setiap peserta. Strategi yang mencakup semuanya ini menjadikannya program latihan yang meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kesehatan secara umum, selain menurunkan berat badan. Untuk wanita muda yang ingin memulai atau melanjutkan perjalanan mereka menuju tubuh yang lebih sehat dan bugar, Pound Fit dapat menjadi pilihan yang sangat relevan (Okura et al., 2005).

Sangat penting untuk diingat bahwa meskipun Pound Fit menunjukkan manfaat jangka pendek yang menonjol, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan dampak jangka panjang dari latihan ini. Harus diselidiki apakah keuntungan yang diperoleh setelah 8-12 minggu latihan dapat dipertahankan dari waktu ke waktu atau jika, setelah beberapa bulan tanpa program latihan formal, hasilnya mulai menurun. Penelitian tambahan dapat memberikan lebih banyak informasi mengenai apakah Pound Fit dapat menjadi cara jangka panjang dan berkelanjutan bagi wanita muda untuk mencapai dan mempertahankan berat badan dan tingkat aktivitas fisik yang sehat. Untuk menjamin bahwa manfaatnya dapat dipertahankan dalam jangka waktu yang lama, hal ini juga memerlukan penilaian terhadap frekuensi, durasi, dan intensitas latihan yang optimal.

Penelitian di masa depan juga harus melihat aspek psikologis yang dapat memengaruhi seberapa baik program pelatihan bekerja untuk orang-orang dengan masalah kelebihan berat badan. Ketidaknyamanan, harga diri yang rendah, dan masalah psikologis lainnya sering kali dapat menjadi penghalang yang signifikan untuk latihan yang konsisten (Samosir et al., 2018). Oleh karena itu, penelitian di masa depan harus mempertimbangkan bagaimana motivasi internal, dukungan sosial, dan penetapan tujuan yang realistis memengaruhi kinerja program pelatihan. Pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana aspek-aspek psikologis ini berkontribusi dalam mempertahankan hasil dan menginspirasi peserta untuk tetap mengikuti program pelatihan mereka dapat diperoleh dari penelitian ini.

Selain itu, sangat penting untuk menilai bagaimana Pound Fit memengaruhi faktor-faktor terkait lainnya termasuk metabolisme peserta, komposisi tubuh secara umum (termasuk massa otot dan distribusi lemak), dan kualitas hidup. Gambaran yang lebih lengkap tentang bagaimana Pound Fit dapat berkontribusi pada perubahan tubuh dan kesehatan secara keseluruhan akan diberikan oleh penelitian yang lebih menyeluruh tentang dampak aktivitas ini terhadap variabel-variabel ini. Untuk memastikan bahwa manfaat Pound Fit lebih dari sekadar komponen fisik dan juga membantu kehidupan peserta menjadi lebih baik secara keseluruhan, penilaian terhadap elemen-elemen kualitas hidup termasuk tingkat stres, pola tidur, dan kepuasan diri harus dilakukan.

Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut akan memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh dan mendalam mengenai manfaat Pound Fit sebagai komponen program kebugaran fisik dan penurunan berat badan, terutama bagi wanita muda dengan masalah kelebihan berat badan. Memperbaiki profil lemak dapat dilakukan dengan menggabungkan strategi psikologis dan sosial untuk meningkatkan motivasi dan mencapai profil lemak yang lebih sehat dalam jangka panjang. Menggunakan fokus pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan, bukan hanya pada angka profil lemak. Mencatat kemajuan dalam jurnal atau

aplikasi untuk melihat pencapaian dan tetap termotivasi. Temukan dan bergabunglah dengan komunitas pound fit yang memiliki minat yang sama untuk mendapatkan dukungan dan akuntabilitas. Diharapkan penelitian ini akan membantu dalam pengembangan program pelatihan yang tidak hanya berhasil tetapi juga tahan lama, menyenangkan, dan memperhatikan elemen sosial dan psikologis yang memengaruhi kesuksesan jangka panjang peserta.

4. Simpulan

Telah dibuktikan bahwa latihan Pound Fit meningkatkan kebugaran fisik dan mengubah profil lemak tubuh pada wanita muda dengan kondisi kelebihan berat badan, menurut penelitian yang menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Selama 8 hingga 12 minggu, program latihan ini dapat menurunkan persentase lemak tubuh sebesar 2% hingga 5% dan meningkatkan kapasitas VO₂max, yang merupakan ukuran peningkatan kebugaran kardiovaskular. Selain itu, latihan Pound Fit membantu membangun otot yang lebih kuat, terutama di tubuh bagian bawah dan inti, yang meningkatkan kekuatan fisik secara keseluruhan.

Meskipun hasilnya menunjukkan banyak perkembangan, kendala terbesar adalah mempertahankan hasil ini dari waktu ke waktu. Seiring berjalannya waktu, penurunan keinginan dan latihan yang tidak teratur menjadi kendala yang harus diatasi saat membuat program kebugaran jangka panjang. Oleh karena itu, dukungan sosial dan motivasi sangat penting untuk mempertahankan program latihan dan mempertahankan hasil.

Secara keseluruhan, Pound Fit adalah pilihan olahraga yang menyenangkan dan efisien untuk wanita muda yang kelebihan berat badan, dengan tujuan ganda untuk menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan kebugaran fisik secara umum. Untuk mengetahui efek jangka panjang Pound Fit dalam program penurunan berat badan dan peningkatan kebugaran, serta untuk menyelidiki aspek psikologis yang dapat memengaruhi efektivitas latihan, diperlukan lebih banyak penelitian.

Daftar Rujukan

- Al-Zubidy, A., & Carver, J. C. (2019). Identifikasi dan penentuan prioritas kebutuhan alat bantu pencarian SLR: SLR dan survei. *Empirical Software Engineering*, 24, 139-169. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10664-018-9626-5>
- Alfira, N., Muriyati, M., Zainal, T. F., & Jamal, H. (2024). Efektivitas Senam Zumba terhadap Perubahan Kadar Kolesterol pada Wanita Obesitas di Kabupaten Bulukumba. *Borobudur Nursing Review*, 4(2), 84-91. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/bnur/article/view/11600>
- Andersen, R. E., Wadden, T. A., Bartlett, S. J., Zemel, B., Verde, T. J., & Franckowiak, S. C. (1999). Efek aktivitas gaya hidup vs latihan aerobik terstruktur pada wanita gemuk: uji coba secara acak. *Jama*, 281(4), 335-340. <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/188404>
- Anggraini, R. (2022). Efektivitas senam zumba terhadap perubahan berat badan pada wanita. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 153-158. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/43911>
- Avisa, A., Kuswari, M., Nuzrina, R., Gifari, N., & Melani, V. (2021). Pengaruh program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh, lingkaran perut dan lingkaran panggul pada wanita usia produktif di depok. *Jurnal Aktivitas Jasmani (PAJU)*, 2(2), 176-192. <https://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju/article/view/3947>
- Cunha, R. M., Arsa, G., Neves, E. B., Lopes, L. C., Santana, F., Noletto, M. V., & Lehen, A. M. (2016). Aerobik air diikuti dengan penurunan tekanan darah sistolik dalam waktu singkat dan langsung pada wanita hipertensi yang kelebihan berat badan dan obesitas. *Journal of the American Society of Hypertension*, 10(7), 570-577. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1933171116302881>

- Damayanti, D. A., Yuliastrid, D., Kumaat, N. A., & Noordia, A. (2024). Efek Senam Yoga dan Poundfit Terhadap Kualitas Tidur Wanita Usia 30-40 Tahun. *Jurnal Porkes*, 7(1), 110-122. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/24110>
- Dianingsih, A., Dieny, F. F., Nuryanto, N., & Syauqy, A. (2022). Pengaruh senam aerobik terhadap kualitas tidur dan sindrom makan malam pada mahasiswi obesitas. *Gizi Indonesia*, 45(2), 197-208. https://www.persagi.org/ejournal/index.php/Gizi_Indon/article/view/735
- Fencki, S., Sarsan, A., Rota, S., & Ardic, F. (2006). Efek latihan resistensi atau aerobik pada parameter metabolik pada wanita gemuk yang tidak melakukan diet. *Advances in therapy*, 23(3), 404-413. <https://shorturl.at/nHZFs>
- Fitri, Y., Mulyani, N. S., Fitrianiingsih, E., & Suryana, S. (2016). Pengaruh pemberian aktifitas fisik (senam aerobik) terhadap tekanan darah, IMT dan RLPP pada wanita obesitas. *AcTion: Jurnal Gizi Aceh*, 1(2), 105-110. <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/19>
- Guess, N. (2012). Investigasi kualitatif tentang sikap terhadap latihan aerobik dan resistensi di antara individu yang kelebihan berat badan dan obesitas. *BMC Research Notes*, 5(191), 1-12. <https://link.springer.com/article/10.1186/1756-0500-5-191>
- Hagan, RD, Upton, SJ, Wong, L., & Whittam, J. (1986). Efek dari pengkondisian aerobik dan/atau pembatasan kalori pada pria dan wanita yang kelebihan berat badan. *Med Sci Sports Exerc*, 18(1), 87-94. <https://healthresource.shaklee.com/wp-content/uploads/2014/04/Hagan-1986.pdf>
- Hinton, PS, Rector, RS, & Thomas, TR (2006). Latihan aerobik yang menahan beban meningkatkan penanda pembentukan tulang selama penurunan berat badan jangka pendek pada pria dan wanita yang kelebihan berat badan dan obesitas. *Metabolism*, 55(12), 1616-1618. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0026049506002782>
- Ho, S. S., Dhaliwal, S. S., Hills, A. P., & Pal, S. (2012). Efek dari 12 minggu latihan aerobik, resistensi atau kombinasi latihan pada faktor risiko kardiovaskular pada orang yang kelebihan berat badan dan obesitas dalam uji coba secara acak. *BMC public health*, 12(704), 1-10. <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2458-12-704>
- Kargarfard, M., Shariat, A., Shaw, I., Haddadi, P., & Shaw, BS (2017). Efek pelatihan atau pendidikan latihan ketahanan dan aerobik yang terkait dengan program diet pada konsentrasi visfatin dan komposisi tubuh pada wanita yang kelebihan berat badan dan obesitas. *Asian Journal of Sports Medicine*, 8(4). 1-9. <https://www.academia.edu/download/113927180/asj-sm-08-04-57690.pdf>
- Kelley, GA, Kelley, KS, & Tran, ZV (2004). Latihan aerobik dan lipid serta lipoprotein pada wanita: meta-analisis uji coba terkontrol secara acak. *Journal of women's health*, 13(10), 1148-1164. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/jwh.2004.13.1148>
- Kraemer, R. R., Kraemer, G. R., Acevedo, E. O., Hebert, E. P., Temple, E., Bates, M., & Castracane, V. D. (1999). Efek latihan aerobik pada kadar leptin serum pada wanita gemuk. *Jurnal Eropa fisiologi terapan dan fisiologi kerja*, 80, 154-158. <https://link.springer.com/article/10.1007/s004210050572>
- Listiarini, D., Junaidi, S., & Subiyono, H. S. (2018). Kombinasi latihan aerobik dan asupan kafein untuk menurunkan indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh pada wanita overweight. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 68-72. <https://journal.unnes.ac.id/nju/miki/article/view/17523>
- Liza, L., & Sepdanius, E. (2018). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Ketebalan Lemak Pada Wanita Obesitas Di G-Sport Centre Padang. *STAMINA*, 1(1), 391-400. https://www.academia.edu/download/101974195/117-Article_Text-149-1-10-20190226.pdf
- Megakli, T., Vlachopoulos, SP, & Theodorakis, Y. (2016). Efek dari intervensi latihan aerobik dan latihan ketahanan terhadap kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan pada wanita dengan obesitas. *Jurnal penelitian biobehavioral terapan*, 21(2), 82-106. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jabr.12047>
- Melam, G. R., Alhusaini, A. A., Buragadda, S., Kaur, T., & Khan, I. A. (2016). Dampak jalan cepat dan aerobik pada wanita yang kelebihan berat badan. *Jurnal ilmu terapi fisik*, 28(1), 293-297. https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpts/28/1/28_jpts-2015-764/_article/-char/ja/
- Muriyati, M., Patima, P., & Suswani, A. (2018). Senam Aerobik Terhadap Perubahan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Penderita Overweight Dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Indonesia Jurnal Pendidikan Dan Klinik (Injec)*, 2(1), 32-36. <http://injec.aipni-ainec.org/index.php/INJEC/article/view/5>

- Muslich, C. N., Sugiyanti, D., & Hartanti, D. (2022). Pengaruh Senam Aerobik dan Konseling Gizi terhadap Profil Kolesterol Total Wanita Obesitas. *Jurnal Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 6(2), 87-98. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Nutri-Sains/article/view/8611/0>
- Nassis, G. P., Papantakou, K., Skenderi, K., Triandafillopoulou, M., Kavouras, S. A., Yannakoulia, M., & Sidossis, L. S. (2005). Pelatihan latihan aerobik meningkatkan sensitivitas insulin tanpa perubahan berat badan, lemak tubuh, adiponektin, dan penanda inflamasi pada anak perempuan yang kelebihan berat badan dan obesitas. *Metabolism*, 54(11), 1472-1479. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0026049505002210>
- Okura, T., Nakata, Y., Lee, D. J., Ohkawara, K., & Tanaka, K. (2005). Efek latihan aerobik dan fenotipe obesitas pada pengurangan lemak perut sebagai respons terhadap penurunan berat badan. *Jurnal obesitas internasional*, 29(10), 1259-1266. <https://www.nature.com/articles/0803013>
- Ryskey, A. (2017). Pengeluaran energi dan intensitas latihan relatif Pound@ (Disertasi Doktor). https://minds.wisconsin.edu/bitstream/handle/1793/76898/Ryskey_Abigail_Thesis.pdf?sequence=1
- Ryan, A. S., Ge, S., Blumenthal, J. B., Serra, M. C., Prior, S. J., & Goldberg, A. P. (2014). Latihan aerobik dan penurunan berat badan mengurangi penanda peradangan pembuluh darah dan meningkatkan sensitivitas insulin pada wanita gemuk. *Journal of the American Geriatrics Society*, 62(4), 607-614. <https://agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jgs.12749>
- Said, M., Lamya, N., Olfa, N., & Hamda, M. (2017). Efek dari aerobik berdampak tinggi vs. aerobik berdampak rendah dan latihan kekuatan pada wanita yang kelebihan berat badan dan obesitas. *J Sports Med Phys Fitness*, 57(3), 278-288. <https://shorturl.at/Qfb9I>
- Samosir, A. S., Sinaga, F. A., Sinaga, R. N., & Marpaung, D. R. (2018). Senam aerobik intensitas sedang menurunkan kadar kolesterol total dan indeks massa tubuh wanita penderita obesitas. *Jurnal Sains Olahraga*, 2(02), 93-103. <https://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/41307/>
- Shafiee, Z., & Sharifi, G. (2017). Membandingkan efek program latihan resistensi, aerobik, dan bersamaan pada tingkat resistin dan protein C reaktif tinggi pada wanita yang kelebihan berat badan dan obesitas. *International Archives of Health Sciences*, 4(1), 1-6. https://journals.lww.com/iahs/fulltext/2017/04010/Comparing_the_Effect_of_Resistance_Aerobic_and.1.aspx
- Snyder, KA, Donnelly, JE, Jacobsen, DJ, Hertner, G., & Jakicic, JM (1997). Efek dari olahraga jangka panjang, intensitas sedang, dan intermiten pada kapasitas aerobik, komposisi tubuh, lipid darah, insulin, dan glukosa pada wanita yang kelebihan berat badan. *Jurnal obesitas internasional*, 21(12), 1180-1189. <https://www.nature.com/articles/0800533>
- Sugiarti, N., & Noor, Z. (2008). Pengaruh Program Olahraga Umum (Senam Aerobik) dan Khusus (Body Language dan Senam Aerobik) terhadap Penurunan Berat Badan. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 8(1), 1-8. <https://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/view/1648>
- Taghavi, M., Sardar, MA, Ayyaz, F., & Rokni, H. (2011). Pengaruh Program Latihan Aerobik Terhadap Obesitas Dan Resistensi Insulin Pada Wanita Muda Dengan Polycystic Overy Syndrome. *Iranian Journal of Diabetes and Obesity*, 3(1). 41-45. https://www.sid.ir/EN/VEWSSID/J_pdf/131220110108.pdf
- Wallman, K., Plant, LA, Rakimov, B., & Maiorana, AJ (2009). Efek dari dua mode latihan pada kebugaran aerobik dan massa lemak pada populasi yang kelebihan berat badan. *Research in Sports Medicine*, 17(3), 156-170. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15438620903120215>
- Wicaksono, M. H. S., Putri, J. H., Oktarini, D. I., & Heikal, J. (2024). Kajian Etnografi: Analisis Shared Values Generasi Y Dan Gen Z Dalam Mengikuti Olahraga Pound Fit (Studi Kasus Pound Fit Pound Glory Jakarta). *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1). 1600-1619. <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/download/122/166>