



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 3, Nomor 4 Oktober 2025

e-ISSN: 3089-5405

DOI.10.35458

PENGARUH LATIHAN PLANK STANDAR UNTUK MENURUNKAN LINGKAR PERUT

Ihsan Abbas¹

¹ PJKR-SD Universitas Negeri Makassar

ihsan.abbas@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginterpretasikan pengalaman latihan plank standar terhadap perubahan lingkar perut melalui observasi selama 30 hari latihan. Single Case Desain (SCD) : A-B design. metode penelitian yang berfokus pada satu kasus dengan tujuan untuk menginterpretasikan pengalaman latihan plank standar. Subjek dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, peneliti memiliki peran ganda yaitu sebagai pengumpul data dan sebagai objek penelitian. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi ukuran lingkar perut selama 30 hari latihan Plank standar. Teknik analisis data menggunakan dekriptif analisis dan metode statistik non parametrik uji wilcoxon untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata rata dua sampel yang berpasangan. karena data tidak berdistribusi normal, yang sebelumnya telah dilakukan uji normalitas data shapiro-wilk dengan hasil data tidak normal dengan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan Latihan Plank standar tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap perubahan lingkar perut, hal ini berdasarkan pada pengambilan keputusan nilai probabilitas atau Asymp.Sig (2-tailed) hasil uji wilcoxon diketahui bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,628. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan lingkar perut antara sebelum melakukan latihan plank standar dan setelah melakukan latihan plank standar. Namun ditemukan hal positif lain setelah fase intervensi (B) dari hasil pangamatan terdapat perubahan yang tegas pada bagian otot-otot dibagian punggung dan otot deltoid pada bagian bahun yang tegas terlihat, serta perubahan postur tubuh menjadi lebih tegap saat duduk dan berdiri yang dirasakan subjek penelitian setelah melakukan rutin 30 hari latihan plank standar.

Kata Kunci: Plank standar, lingkar perut

PENDAHULUAN

Lingkar perut yang besar telah menjadi masalah kesehatan yang serius di seluruh dunia. Lingkar perut yang besar dapat meningkatkan resiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Oleh karena itu penurunan lingkar perut menjadi salah satu tujuan penting dalam program pengolahan kesehatan. Salah satu cara untuk menurunkan lingkar perut adalah dengan melakukan latihan fisik dan memiliki pola hidup sehat. berbagai macam bentuk latihan fisik pada dasarnya memberi pengaruh namun perlu konsistensi dan waktu yang lama untuk mendapatkan hasil dari latihan fisik tersebut, salah satu latihan yang biasa dilakukan adalah latihan plank standar.

Latihan plank standar telah menjadi salah satu latihan yang paling populer dan efektif untuk memperkuat otot-otot inti. Latihan plank standar adalah latihan yang efektif untuk memperkuat otot-otot inti, termasuk otot perut, punggung dan pinggul. Dengan memperkuat otot-otot inti latihan plank standar dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh dan membantu membakar lemak perut.

Dalam penelitian ini peneliti melakuakan latihan rutin selama 30 hari yang dilakukan 1 menit plank sebanyak 5 kali pengulangan dalam sehari. Sehingga dalam sehari subjek melakukan 5 menit plank standar, hal ini menjadi tantangan untuk melihat pengaruh latihan plank standar terhadap penurunan lingkar perut. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat tentang manfaat latihan plank standar dalam menurunkan lingkar perut dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

METODE

Metode penelitian studi kasus (case study) atau studi kasus reflektif, studi kasus tunggal atau single case. Dimana peneliti menganalisis pengalaman sendiri (penelitian autoetnografi). Penelitian studi kasus adalah metode penelitian yang digunakan untuk mempelajari secara mendalam tentang suatu fenomena tertentu dalam konteks nyata. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara detail dan komprehensif tentang kasus yang diteliti yaitu pengaruh latihan plank standar terhadap penurunan lingkar perut sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang fenomena yang sedang dipelajari. Sumber data observasi dan dokumentasi.

Desain: Single case design (SCD) adalah desain penelitian yang digunakan untuk mempelajari satu kasus secara mendalam dan intensif namun hasil memiliki kekurangan terkait keterbatasan dalam hal generalisasi. SCD dengan desain A – B

Subjek: satu individu (peneliti) dengan obesitas abdominal yang berusia 35 tahun.

Prosedur:

1. Baseline (A): fase base line, fase awal penelitian, dimana data dikumpulkan sebelum intervensi diberikan. Pada fase ini peneliti mendata terkait ukuran lingkar perut sebelum intervensi.
2. Intervensi (B) pada fase ini, peneliti memberikan latihan plank standar kepada subjek penelitian (peneliti sendiri), subjek melakukan latihan plank standar semalama 30 hari, yang dilakukan 1 menit plank standar sebanyak 5 kali pengulangan dalam sehari.
3. Pengukuran : lingkar perut diukur setiap 5 hari selama intervensi

Analisis data Uji Paired Sample t Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata antara ukuran lingkar perut sebelum intervensi dan ukuran lingkar perut setelah fase intervensi selama 30 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN (BOBOT PANJANG 60%)

Data lingkar perut subjek penelitian pada fase Baseline (A) atau pretest yaitu 95 cm dan setelah dilakukan fase Intervensi (B) selama 30 hari dengan pengukuran lingkar perut dilakukan setiap 5 hari selama fase intervensi maka diperoleh data lingkar perut pada hari ke 5 berada pada angka 95 cm, Pada hari ke 10 lingkar perut berada di angka 94 cm yang artinya mengalami penurunan 1 cm, pada hari ke 15 lingkar perut mengalami kenaikan 0.8 cm yaitu pada angka 94,8 cm. hari ke 20 fase intervensi lingkar perut menurun ke angka 94,5 cm penurunan 0.3 cm, di hari ke 25 lingkar perut berada pada angka 96 cm mengalami kenaikan lingkar sebesar 1,5 cm. dan pada hari ke 30 lingkar perut masih pada angka 96 cm.

Berdasarkan data yang telah terkumpul selama 30 hari latihan, maka untuk melihat perbedaan rata-rata pretes dan postes dilakukan analisis uji wilcoxon, yang sebelumnya telah dilakukan uji normalitas data shapiro-wilk sebagai persyaratan untuk melakukan metode yang tepat dalam pengolahan data. Diperoleh nilai sebesar Asymp Sig. (2-tailed) 0.000 dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal nilai $p < 0,05$. Sehingga metode yang digunakan adalah metode non parametrik untuk data berpasangan menggunakan uji wilcoxon, selanjutnya hasil analisis wilcoxon menunjukkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,628. nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan lingkar perut antara sebelum melakukan latihan plank standar dan setelah melakukan latihan plank standar. Atau dengan kata lain tidak ada pengaruh latihan plank standar dengan penurun lingkar perut.

Pembahasan

Pada fase Baseline (A) subjek penelitian terukur dengan Obesitas abdominal atau perut buncit pada lingkar perut 95 cm yang berarti 5 cm lebih besar dari lingkar perut ideal pria menurut WHO. Lingkar perut ideal untuk pria menurut WHO adalah 90 cm. penelitian ini bertujuan untuk menemukan solusi aktivitas fisik yang lebih cepat untuk menurunkan lingkar perut yang telah menjadi masalah kesehatan yang umum di masyarakat. Pada Fase Intervensi (B), fase latihan, aktifitas fisik yang konsisten dilakukan selama 30 hari yaitu plank standar. Hasil pengumpulan data menunjukkan terjadi penurunan lingkar perut pada pertengahan latihan yaitu pada hari ke 10 latihan yaitu penurunan sebesar 1 cm namun tidak bertahan. Dan pada akhir latihan selama 30 hari, hasil postes lingkar perut bertambah 1 cm tepatnya diangka 96 cm. hal ini menunjukkan bahwa latihan plank standar secara cepat tidak dapat menurunkan ukuran lingkar perut.

Namun disisi lain penelitian menemukan fakta dari hasil pengamatan/visualisasi selama melakukan latihan bahwa kondisi fisik subjek penelitian mengalami perubahan pada bagian punggung dan pundak yaitu tampilan otot-otot punggung yang lebih tegas dari sebelum melakukan latihan plank standar, serta otot yang menonjol tegas pada bagian pundak khususnya pada otot deltoid yang semakin tegas(besar). namun pada bagian perut secara visual tdk mengalami perubahan yang tegas terkait otot. Selain hal positif terkait visualisasi otot punggung dan pundak yang telihat lebih tegas setelah latihan selama 30 hari. Serta penurunan ukuran pada bagian lingkar paha yang teramat secara visual dan dirasakan perbedaanya oleh subjek penelitian.

Dampak positif latihan plank standar yang dirasakan oleh subjek penelitian adalah perubahan postur tubuh, yang awalnya sering bungkuk atau tidak dapat mempertahankan posisi badan tegap baik selama duduk maupun berdiri, namun setelah melakukan latihan 30 hari plank standar terdapat perubahan postur tubuh. Dimana subjek penelitian lebih mudah dan bisa mempertahankan postur badan tegap lebih lama baik saat duduk maupun dalam keadaan berdiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, data dan kondisi subjek penelitian dalam penelitian studi kasus ini tdk mengalami perubahan yang signifikan pada penurunan ukuran lingkar pinggan dengan intervensi latihan plank standar selama 30 hari. Namun ditemukan hal positif lain setelah fase intervensi (B) dari hasil pangamatan terdapat perubahan yang tegas pada bagian otot-otot dibagian punggung dan otot deltoid pada bagian bahun yang tegas terlihat, serta perubahan postur tubuh menjadi lebih tegas saat duduk dan berdiri yang dirasakan subjek penelitian setelah melakukan rutin 30 hari latihan plank standar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. Buku Olahraga Paling Lengkap. Ilmu Cemerlang Group.
Cadman, Bethany. 2020. How Do You Lose Belly Fat?. Medical News Today.
Nyquist, Alisa. 10 Makanan Penyebab Perut Buncit. Dokter Sehat.
Sugiyono. 2017. Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
Thompson, Claudia. 2020. 4 Foods To Avoid If You Want To Lose Belly Fat- And What To Eat Instead. Livestrong.
Wandik, Yos., Baharuddin.,dkk. 2024. Sejarah dan Filsafat Olahraga. Uncen Press.
Sahlberg, P. (2012). The most wanted: Teachers and teacher education in Finland. In L. Darling-Hammond & A. Lieberman (Eds.), *Teacher education around the world: changing policies and practices*. London: Routledge.
- (Jenis: buku dua pengarang)
Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (Fifth ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- (Jenis: artikel jurnal daring/online)
Nurgiyantoro, B. & Efendi, A. (2017). Re-Actualization of Puppet Characters in Modern Indonesian Fictions of The 21st Century. *3L: The Southeast Asian Journal of English Language Studies*. 23 (2), 141-153, from <http://doi.org/10.17576/3L-2017-2302-11>.

(Jenis: artikel jurnal tiga pengarang)

Retnowati, E., Fathoni, Y., & Chen, O. (2018). Mathematics Problem Solving Skill Acquisition: Learning by Problem Posing or by Problem Solving? *Cakrawala Pendidikan*, 37(1), 1-10, from doi: <http://dx.doi.org/10.21831/cp.v37i1.18787>.

(Jenis: artikel jurnal dengan lebih dari 3 pengarang)

Janssen, J., Kirschner, F., Erkens, G., Kirschner, P. A., & Paas, F. (2010). Making the black box of collaborative learning transparent: Combining process-oriented and cognitive load approaches. *Educational Psychology Review*, 22(2), 139-154. doi: 10.1007/s10648-010-9131-x.

(Jenis: prosiding)

Retnowati, E. (2012, 24-27 November). *Learning mathematics collaboratively or individually*. Paper presented at the The 2nd International Conference of STEM in Education, Beijing Normal University, China. Retrieved from http://stem2012.bnu.edu.cn/data/short%20paper/stem2012_88.pdf.

(Jenis: dokumen buku pedoman/laporan institusi pemerintah/organisasi)

NCTM. (2000). *Principles and standards for school mathematics*. Reston, VA: Author.

(Jenis: dokumen hukum perundangan)

Permendiknas 2009 No. 22, Kompetensi Dasar Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Sekolah Dasar Kelas I-VI.