

ABSTRAK

Lemak tubuh berlebih akan mendatangkan risiko bagi kesehatan serta merupakan faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis. Untuk dapat menurunkan lemak berlebih maka salah satu latihan yang dapat dilakukan adalah latihan *Tabata Workout*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Tabata Workout* dalam menurunkan persentase lemak tubuh pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Dhyana Pura. Metode penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan *design one-group pre-test- dan post-test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang yang dipilih melalui kriteria inklusi, kriteria eksklusi dan drop out. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Tabata Workout* dan variabel terikat adalah penurunan persentase lemak tubuh, yang diukur menggunakan *skinfold caliper*. Nilai rata – rata lemak tubuh *pre-test* 24,97 masuk dalam kategori lemak berlebih dan setelah diberikan latihan *Tabata Workout* selama 4 minggu nilai rata – rata lemak tubuh menurun menjadi 22,95 dengan persentase penurunan 8,1%. Uji normalitas menggunakan *Shapiro wilk test* dengan nilai p *pre-test* sebesar 0,097 dan nilai p *post-test* sebesar 0,134, data berdistribusi normal karena nilai $p \geq 0,05$. Uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai p 0,000 ($p \leq 0,05$) artinya terdapat efektivitas *Tabata Workout* terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada sampel. Simpulan dalam penelitian ini adalah *Tabata Workout* efektif dalam menurunkan persentase lemak tubuh dan dapat dijadikan solusi untuk menurunkan lemak tubuh yang berlebih pada mahasiswa.

Kata Kunci: Persentase Lemak Tubuh, *Tabata Workout*, *Skinfold Caliper*

ABSTRACT

Excess body fat poses health risks and is a significant risk factor for several chronic diseases. One of the exercises that can be done to reduce excess fat is the Tabata Workout. This research aimed to determine the effectiveness of the Tabata Workout in lowering body fat percentage in Physiotherapy students at Dhyana Pura University. This research method is pre-experimental with a one-group pre-test and post-test design. The sample in this study consisted of 18 people selected based on inclusion, exclusion, and dropout criteria. The independent variable in this study was Tabata Workout, and the dependent variable was the reduction in body fat percentage, which was measured using a skinfold caliper. The pre-test average body fat value was 24.97, included in the excess fat category. After being given Tabata Workout training for 4 weeks, the average body fat value decreased to 22.95 with a reduction percentage of 8.1%. The normality test used the Shapiro-Wilk test with a pre-test p-value of 0.097 and a post-test p-value of 0.134; the data was normally distributed because the p-value was ≥ 0.05 . Hypothesis testing used a paired sample t-test shows a p-value of 0.000 ($p \leq 0.05$), meaning that there is the effectiveness of Tabata Workout in reducing the percentage of body fat in the sample. This research concluded that Tabata Workout is effective in reducing body fat percentage and can be used as a solution to reduce excess body fat in students.

Keywords: *Body Fat Percentage, Tabata Workout, Skinfold Caliper*