RINGKASAN

EFEK KERJA OLAHRAGA MENGGUNAKAN ALAT EMS (*ELECTRICAL MUSCLE STIMULATION*) TERHADAP KEHILANGAN CAIRAN TUBUH PADA MEMBER 20FIT SCBD

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek kerja olahraga menggunakan alat EMS (*Electrical Muscle Stimulation*) terhadap kehilangan cairan tubuh pada member 20Fit SCBD.

Penelitian ini dilakukan di studio 20Fit SCBD, Jakarta Selatan pada tanggal 11-12 Juni 2016. Metode penelitian ini menggunakan metode *"experiment"* dengan desain penelitian menggunakan *One Group "Pre-Test And Post-Test Design"*. Sampel yang digunakan adalah member dari 20Fit SCBD, diambil 20 orang dari 97 populasi yang ada. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling.* Teknik pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistik korelasi sederhana dan korelasi ganda yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menggambarkan, terdapat penurunan cairan tubuh setelah melakukan olahraga menggunakan alat EMS (*Electrical Muscle Stimulation*) pada member 20Fit SCBD. Nilai rata-rata dari hasil yang didapatkan pada tes awal adalah 73,03 kg dan tes akhir 72,75 kg.

Dari hasil analisis data diperoleh selisih rata-rata (M_D) 0,29 dengan standar deviasi perbedaan (SD_D) 0,076 dan standar *error* perbedaan rata-rata (SE_{MD}) 0,017. Dalam perhitungan selanjutnya, diperoleh nilai t-hitung sebesar 17,05 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (n-1) dan taraf signifikan 5% didapat sebesar 2,09 yang berarti nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel (t-hitung > t-tabel) yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian diambil kesimpulan bahwa terdapat efek kerja olahraga menggunakan alat EMS (*Electrical Muscle Stimulation*) terhadap kehilangan cairan tubuh pada member 20Fit SCBD.