

DAMPAK LANGSUNG LATIHAN SPEED PLAY DAN CONTINUOUS RUN TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN

Restu Pratiwi

Abstrak

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah seberapa besar dampak langsung latihan speed play dan continuous run terhadap penurunan berat badan. Serta seberapa besar perbedaan dampak langsung yang signifikan antara latihan speed play dan continuous run terhadap penurunan berat badan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes berat badan.

Hasil latihan speed play memberikan dampak langsung yang signifikan terhadap penurunan berat badan, serta latihan continuous run memberikan dampak langsung yang signifikan terhadap penurunan berat badan. Dan kedua latihan ini sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan. Tetapi dari kedua latihan ini, tidak ada yang lebih baik. Untuk itu penulis menggunakan pendekatan statistik uji perbedaan dua rata-rata (satu pihak). Hasil pengolahan didapat bahwa $t_{hitung} = 0,85$ dan $t_{tabel} = 2,10$ dalam taraf nyata (0,95) maka H_0 diterima karena $t_{hitung} < t_{tabel}$. Sehingga tiba pada kesimpulan bahwa latihan speed play dan continuous run sama-sama memberikan dampak langsung yang signifikan tetapi tidak ada yang lebih baik.

PENDAHULUAN

Kegemukan bisa diartikan sebagai berat badan tidak ideal atau berlebihan berdasarkan perhitungan Berat Badan Ideal (BBI). Kegemukan sendiri ada 2 macam, yaitu *overweight* dan obesitas. *Overweight* adalah penumpukan jaringan lemak tubuh yang abnormal dengan batasan berat badan antara 10-20% dari berat badan normal. Sementara obesitas atau kegemukan didefinisikan sebagai penumpukan jaringan lemak tubuh yang abnormal, dengan batasan berat badan di atas 20 % dari berat badan normal. Penurunan berat badan yang cepat tidak selalu

menghasilkan perubahan komposisi tubuh yang dikehendaki. Terjadi kehilangan sejumlah besar air, elektrolit, mineral dan lean body mass (LBM) termasuk protein yang berada di jaringan-jaringan yang bebas lemak, disertai dengan pengurasan cepat glikogen hati dan otot. Untuk setiap kehilangan 1 gram glikogen selalu disertai dengan kehilangan air sebanyak 2,5 gram. Oleh karena itu kehilangan 2-3 kg berat badan dapat terjadi akibat pengurasan glikogen dan dehidrasi. Selama pengurangan energi untuk jangka pendek, kehilangan LBM lebih tinggi dibandingkan dengan kehilangan lemak, sehingga resiko tinggi untuk terganggunya kekuatan, daya tahan dan termoregulasi.

Dalam dunia kompetitif berat badan sering menjadi persoalan serius bagi atlet dan pelatih, walaupun berat badan adalah masalah kecil namun berat badan turut berperan serta dalam keberhasilan seorang atlet untuk meraih suatu prestasi. Karena dalam beberapa cabang olahraga yang mempunyai klasifikasi kelas berat badan seperti yudo, angkat besi, dayung, gulat, tinju, dan silat. Berat badan sangat menentukan sekali dalam mencapai target yang ingin diraih. Terkadang berat badan seorang atlet menjadi berpluktiasi. Dalam keadaan ini perlu kehatian-hatian terutama dalam menentukan target penurunan berat badan serta menentukan metode dan cara yang tepat untuk menurunkannya. Bila cara penurunan berat badan yang digunakan keliru, tentu saja ini akan merugikan bagi atlet tersebut.

Penambahan atau pengurangan berat badan sering diinginkan oleh para pelatih dan atlet dalam meraih target yang ingin dicapai. Terkadang seorang atlet berlomba untuk menurunkan atau menambah berat badan mereka, karena berat badan mereka tidak ideal dalam kriteria kelas berat badan ketika akan mengikuti suatu kejuaraan. Mereka biasanya hanya kelebihan berat (overweight) atau kekurangan beberapa kilogram dari target yang ingin dicapai. Berbagai macam

metode dan cara mereka lakukan untuk menambahkan atau menurunkan berat badan. Dalam menambahkan berat badan, tentu saja cara yang dilakukan cukup mudah hanya tinggal makan atau minum yang banyak, maka berat badan kita akan bertambah. Tetapi berbeda halnya jika dalam menurunkan berat badan cara dan metode yang dilakukan harus tepat dan tidak menanggung resiko yang akan merugikan atlet tersebut. Salah satu metode yang tepat untuk menurunkan berat badan adalah dengan berolahraga aerobik yang bersifat endurance atau daya tahan. Seperti yang dikatakan oleh Samsul Arifin, S.Pd.,M.For yang dikutip dari situs pikiran rakyat.com (Pikiran Rakyat : 2002) yaitu :

...program pelatihan yang tepat untuk dapat mengurangi berat badan adalah pelatihan yang sistem penggunaan energinya berasal dari lemak serta banyak menggunakan oksigen (aerobik). Bentuk pelatihan tersebut adalah semua pelatihan yang bersifat endurance atau daya tahan seperti lari, aerobik, bersepeda, berenang, dan sebagainya dengan intensitas sedang dengan durasi waktu lebih dari 30 menit serta frekuensi 3-5 kali per minggu.

Dalam menurunkan berat badan salah satu cara yang tepat adalah dengan olahraga aerobik. Dimana suatu jenis pelatihan olahraga yang sistem penggunaan energinya berasal dari lemak serta banyak menggunakan oksigen. Semua bentuk pelatihan tersebut adalah pelatihan yang bersifat endurance atau daya tahan seperti lari, senam aerobik, bersepeda, berenang, dan berbagai macam pelatihan lainnya yang bersifat daya tahan.

Dari berbagai macam metode, salah satu bentuk metode latihan daya tahan yang sederhana untuk digunakan adalah lari yang bersifat daya tahan. Terdapat beberapa program pelatihan lari daya tahan mulai dari speed play (fartlek), continuous run, interval training, sampai cross country. Namun dalam penelitian ini, penulis ingin membandingkan speed play dengan metode lari secara terus menerus yang biasa dilakukan pada umumnya yaitu continuous run. Seperti yang dikemukakan oleh Roger Bannister dikutip dari situs TFcoach (2007), "*So much running on the*

track became boring and I lost the sense of freshness which comes from putting on spikes only for an important race". Dimana banyak ahli olahraga yang mengemukakan bahwa speed play suatu bentuk metode pelatihan yang dapat mengurangi rasa kejenuhan, kelelahan dan rasa membosankan. Seorang atlet bebas menentukan sendiri intensitas, kecepatan dan tempo latihannya berdasarkan kebutuhan atlet itu sendiri. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui seberapa pengaruh dampak langsung setelah latihan speed play dan continuous run terhadap hasil penurunan berat badan seseorang. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai " Dampak Langsung Latihan Speed Play Dan Continuous Run Terhadap Penurunan Berat Badan ". Sehingga rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah:

1. Apakah terdapat dampak langsung yang signifikan latihan speed play terhadap penurunan berat badan ?
2. Apakah terdapat dampak langsung yang signifikan latihan continuous run terhadap penurunan berat badan ?
3. Apakah terdapat perbedaan dampak langsung yang signifikan latihan speed play dan continuous run terhadap penurunan berat badan ?

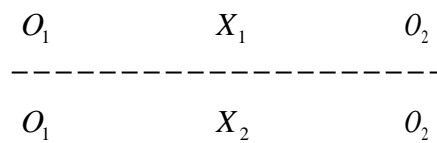
METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Roscoe (1982 : 253) menjelaskan "untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kontrol maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 sampai dengan 20 orang". Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 mahasiswa jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

DESAIN PENELITIAN

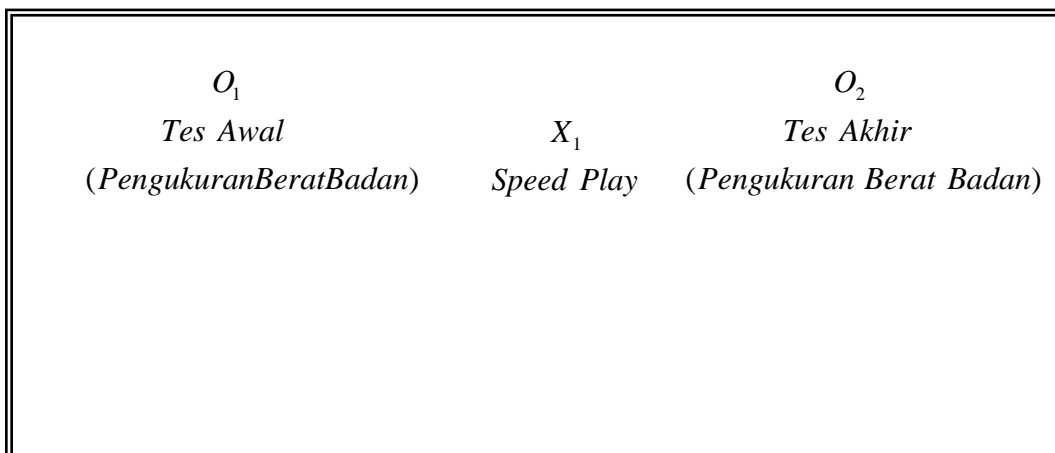
Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah The Static Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini, dilakukan dua tes yaitu tes awal dan tes akhir. Dua kelompok diukur atau diobservasi bukan hanya setelah diberi perlakuan, tetapi juga sebelum diberi perlakuan. Diagram desain ini yaitu seperti yang tertera pada halaman 24 :

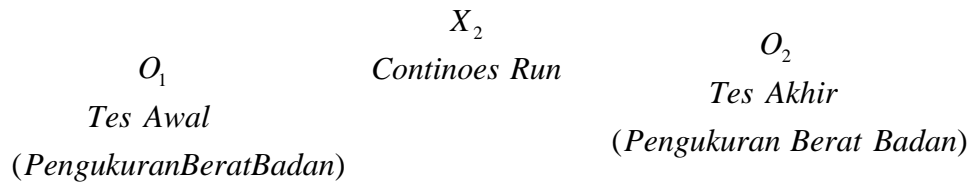
The Static Group Pretest-Prottest Design



Garis putus-putus menunjukkan bahwa kedua kelompok yang dibandingkan sudah dibentuk, yaitu subjek-subjek yang tidak ditetapkan secara random menjadi dua kelompok X_1 dan X_2 menunjukkan dua perlakuan yang berbeda. Sedangkan tanda O_1 dan O_2 kedua-duanya ditempatkan secara vertikal satu sama lainnya, ini menunjukkan bahwa observasi atau pengukuran terhadap kedua kelompok itu terjadi pada waktu yang sama.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu speed play dan continous run. Sehingga membandingkan dua kelompok yang utuh.





Keterangan :

X_1 = Fartlek

X_2 = Continues Run

O_1 = Tes Awal (Pengukuran Berat Badan)

O_2 = Tes Akhir (Pengukuran Berat Badan)

INSTRUMEN PENELITIAN

Dalam mengumpulkan data diperlukan alat pengukur, sehingga dengan alat ini akan mendapatkan data yang merupakan hasil pengukuran. Seperti yang dikatakan **Nurhasan** (2000 : 1), tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data. Dalam penelitian ini pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal dan akhir penelitian atau sebelum dan sesudah treatment diberikan. Jenis instrumen yang digunakan adalah tes berat badan.

HASIL

Hasil latihan speed play memberikan dampak langsung yang signifikan terhadap penurunan berat badan, serta latihan continuous run memberikan dampak langsung yang signifikan terhadap penurunan berat badan. Dan kedua latihan ini sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan. Tetapi dari kedua latihan ini, tidak ada yang lebih baik. Untuk itu penulis menggunakan pendekatan statistik uji perbedaan dua rata-rata (satu pihak). Hasil pengolahan didapat bahwa $t_{hitung} = 0,85$ dan $t_{tabel} = 2,10$ dalam taraf nyata (0,95) maka H_0 diterima karena $t_{hitung} < t_{tabel}$. Sehingga tiba pada kesimpulan bahwa latihan speed play dan continuous run sama-sama memberikan dampak langsung yang signifikan tetapi tidak ada yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan speed play memberikan dampak langsung yang signifikan terhadap penurunan berat badan.

2. Latihan continuous run memberikan dampak langsung yang signifikan terhadap penurunan berat badan.
3. latihan speed play dan continuous run sama-sama memberikan dampak langsung yang signifikan tetapi tidak ada yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T (1999), *Periodization Training For Sport*, New York: Human Kinectics.

Bompa, T (2000), *Total Training For Young Champions*, New York: Human Kinectics.

Harsono (1988), *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Olahraga Dalam Coaching*.

Jakarta: CV Tambak Kusuma.

Harsono (2004), *Perencanaan Program Latihan*. Bandung; Universitas Pendidikan

Indonesia.

Lutan, R (2007), *Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung:

Universitas Pendidikan Indonesia.

Matjan, B (2007), *Modul Kesehatan Olahraga*. Badung: Fakultas Pendidikan

Olahraga Kesehatan - UPI.

Nurhasan, dkk (2002), *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah*

Statistik. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan - UPI.

Pesurnay Levinus, P (2006), *Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi Se-*

Indonesia. Jakarta: KONI.

Setiawan, I (1991), *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP.

UPI (2007), *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Universitas Pendidikan

Indonesia.