



Metode Penurunan Persentase Lemak Pada Daerah Tubuh Tertentu Melalui Aplikasi Latihan *Workout*

Widi Kusumah¹, Yudi Nurcahya¹, Yogi Akin²

¹ Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

² PGSD Penjas Kampus Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Correspondence: E-mail: widikusumah@upi.edu

ABSTRACTS

One of the most important factors in the world of fitness is how to lose fat in the body. Exercise using applications is one method that is believed by the general public to be useful for losing fat in one part of the body, but the clarity of the effect of this exercise on reducing fat percentage has not been clearly revealed. Therefore, it is important to do research on this problem. The purpose of this study was to determine the impact of exercise using the application on decreasing the percentage of fat. This study used an experimental method. The population used in this study were elementary school students who were classified as obese using purposive sampling technique, and were divided into two groups by ranking. Based on data processing, the authors draw the following conclusions: Abdominal exercises have a significant impact on reducing the percentage of fat in the abdominal area. As a control group, conventional exercise also had a significant effect on reducing the percentage of fat in the abdominal area.

© 2021 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Received 1 February 2021

Revised 15 February 2021

Accepted 1 March 2021

Available online 15 March 2021

Publication date 31 March 2021

Keyword:

Abdominal Exercise,
Obese,
Strength and Conditioning,
Nutrition,
Workout Exercise Application.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kebutuhan setiap manusia dalam menjalani kehidupannya. Kesehatan juga merupakan hal yang sangat penting karena tanpa kesehatan yang baik, maka setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Kesehatan merupakan landasan/dasar kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi keberhasilan melaksanakan pekerjaan (Giriwijoyo, 2012). Oleh karena itu, sehat merupakan pondasi bagi kehidupan seorang manusia yang perlu dipelihara. Namun, seiring berkembangnya zaman, kesehatan menjadi hal yang kurang diperhatikan oleh masyarakat. Masyarakat terlalu sibuk dengan pekerjaannya dan terjebak dalam kebiasaan yang tidak sehat. Kebiasaan seperti duduk berlama-lama di kantor atau terlalu fokus di tempat kerja tanpa aktifitas fisik yang rutin menjadi makanan sehari-hari.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan, dan salah satu faktor yang paling mempengaruhi adalah perilaku. Perilaku yang sehat akan menunjang meningkatnya derajat kesehatan, hal ini dapat dilihat dari banyaknya penyakit berbasis perilaku dan gaya hidup (Giriwijoyo, 2012). Selain dari pada itu kebiasaan pola makan yang sehat juga dapat menghindarkan diri kita dari banyak penyakit, diantaranya penyakit jantung, darah tinggi, stroke, kegemukan, diabetes dan lain-lain. Pola hidup sehat yang baik, teratur, dan selalu memperhatikan asupan gizi dalam setiap makanan (Dewi, 2012). Untuk itu perlu dibiasakan hidup teratur dengan memperhatikan segala sesuatu yang akan kita konsumsi. Baik itu dari makanan, minuman atau camilan diantara jam makan.

Beberapa kalangan masyarakat sudah mulai sadar akan pentingnya aktivitas olahraga. Disamping menjaga pola makan, olahraga juga dipilih sebagai metode untuk menurunkan lemak di tubuh mereka. Jika dilakukan secara bersamaan, penulis berpendapat bahwa hal ini akan berjalan lebih efektif. Hal ini berdasarkan pendapat dari dr. Alvin yaitu "Perlu ditekankan bahwa untuk memecahkan masalah kegemukan diperlukan pendekatan multifaktor. Perubahan pola makan dan peningkatan aktifitas merupakan langkah awal yang baik". Peningkatan aktifitas disini merujuk pada aktifitas olahraga. Argumen tersebut sependapat bahwa olahraga menjadi hal yang begitu penting dalam tuntutan kesehatan. Seringkali orang dengan perut yang buncit yang berarti mempunyai gundukan lemak di perut, akan melakukan latihan perut sebanyak-banyaknya dengan harapan lemak yang ada di perutnya akan berkurang. Tindakan yang sama juga akan dilakukan jika bagian tubuh lainnya memiliki keluhan yang tidak jauh berbeda. Mereka yang berolahraga dengan tujuan menghilangkan lemak, cenderung melakukan latihan yang terfokus pada bagian tubuh tertentu saja sesuai dengan bagian tubuh yang memiliki lemak paling banyak.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, penulis bermaksud meneliti dampak latihan pada daerah tubuh tertentu, dengan penurunan persentase lemak pada daerah tubuh tersebut. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul "Dampak Latihan pada Daerah Tubuh Tertentu terhadap Penurunan Persentase Lemak". Teori-teori diperlukan sebagai pegangan dalam pelaksanaan proses penelitian yang merupakan suatu titik tolak pendapat dalam menilai suatu bahasan. Berdasarkan dari penjelasan tersebut dapat kita pahami bahwa latihan pada abdominal dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. Selain itu, latihan abdominal juga bisa mengurangi lemak yang terdapat pada bagian perut. Untuk mendapatkan otot perut yang kencang dan kuat terbebas dari lemak maka harus melatih seluruh bagian otot di sekitar perut (Setyawati, 2014). Selain itu, dalam penelitian ini juga dilakukan latihan konvensional (keseluruhan) sebagai kelompok control kepada kelompok lainnya.

2. HASIL PENELITIAN

2.1 Menghitung uji signifikansi

Table 1 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Dua Rata-Rata (Skor Berpasangan) Pada Kelompok Latihan Abdominal

Kelompok	B	SB	Thitung	T _{tabel}	Keterangan
A	2	1.11	5.7	2.26	Signifikan

Berdasarkan table 1, menunjukkan bahwa hasil dari perhitungan uji signifikansi dua rata-rata (skor berpasangan) terhadap kelompok A yang melakukan latihan abdominal. Diperoleh thitung = 5,7 dan ttabel = 2,26. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa skor thitung (5,7) > ttabel (2,26), dengan demikian hipotesisnya ditolak. Artinya bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil latihan Abdominal terhadap penurunan ketebalan lemak pada daerah abdominal.

Table 2. Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Dua Rata – Rata (Skor) Berpasangan) Pada Kelompok Latihan Konvensional

Kelompok	B	SB	Thitung	T _{tabel}	Keterangan
B	1.9	0.76	7,91	2.26	Signifikan

Berdasarkan table 2, menunjukkan bahwa hasil dari perhitungan uji signifikansi dua rata-rata (skor berpasangan) terhadap kelompok B yang melakukan latihan secara konvensional. Diperoleh thitung = 7,91 dan ttabel = 2,26. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa skor thitung (7,91) > ttabel (2,26), dengan demikian hipotesisnya ditolak. Artinya bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pula dari hasil latihan secara konvensional terhadap penurunan ketebalan lemak pada daerah abdominal.

Tabel 3. Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	T hitung	T tabel	Keterangan
Eksperimen dan Kontrol	0.25	2.10	Tidak Signifikan

Berdasarkan table 3, Dapat diketahui bahwa thitung 0,25 dan t-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dengan dk $(n_1+n_2-2) = 18$, $t = (1 - 1/(2) \alpha) = (1 - 0.025) = 0.975$ adalah 2,10. Dengan kriteria terima H_0 apabila $-t \text{ tabel} < t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, dan tolak H_0 apabila $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$. Oleh karena $-2,10 < 0,25 < 2,10$ berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak. Maka kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap penurunan persentase lemak.

3. PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa latihan abdominal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak di daerah abdominal. Penurunan persentase lemak berada pada angka sembilan persen (9%). Latihan abdominal atau yang lebih dikenal sebagai latihan crunch adalah bentuk latihan yang melibatkan otot-otot perut dan pinggang. Seperti yang dipaparkan oleh Amen dan Dobinson (dalam Sumosardjono, 2007, hlm. 5) Crunch adalah gerak melengkungkan dan melintirkan tulang pinggang yang bertujuan mengaktifkan otot-otot pada daerah perut dan pinggang. Latihan ini berpengaruh terhadap otot-otot perut dan juga pinggang. Otot perut yang terlatih akan menambah massa otot di daerahnya, sehingga metabolisme tubuh akan lebih aktif dikarenakan aktivitas otot tersebut. Pernyataan ini didukung oleh pendapat Setyawati (2014) bahwa jika kita meningkatkan massa otot sambil mengurangi lemak, berarti kita meningkatkan kemampuan pembakaran.

Selain membakar lemak, penulis menemukan ternyata latihan perut atau abdominal juga meningkatkan kemampuan stabilitas inti (*core stability*). *Core stability* adalah kemampuan tubuh untuk menyeimbangkan tubuh selama melakukan gerakan atau bergerak. Dalam wikipedia.org dituliskan bahwa: “*Core stability* relates to the bodily region bounded by the abdominal wall, the pelvis, the lower back and the diaphragm and its ability to stabilise the body during movement. Dalam duniafitnes.com juga dijelaskan bahwa: Pada pernyataan tersebut dinyatakan bahwa otot abdominal merupakan bagian dari otot inti. Ini bisa menjadi acuan bahwa untuk melatih *core stability*, pelatih bisa menggunakan latihan abdominal sebagai salah satu caranya. Terbukti peningkatan *core stability* yang terjadi pada latihan abdominal berkisar pada angka 32%. Selaras dengan pendapat tersebut, Abdurahman et al. (2014) menyatakan latihan *core stability* selama 4 minggu dapat meningkatkan keseimbangan dan performa para athlete.

Dari diskusi penemuan yang telah penulis paparkan, penulis dapat memberikan gambaran bahwa latihan abdominal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak di daerah abdominal dan latihan konvensional juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak di daerah abdominal. Namun dari hasil pengolahan data yang dilakukan, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua jenis latihan terhadap jumlah penurunan persentase lemak di daerah abdominal.

Hal ini disebabkan karena beberapa hal: 1). Pada kelompok latihan abdominal, volume dan intensitas latihan dipusatkan pada satu jenis latihan yaitu latihan abdominal sehingga lemak pada daerah tubuh tersebut berkurang lebih cepat. Seperti yang diungkapkan Setyawati (2014) untuk mendapatkan otot perut yang kencang dan kuat terbebas dari lemak maka harus melatih seluruh bagian otot di sekitar perut...” 2). Pada kelompok latihan konvensional latihan yang diberikan tidak terpusat pada latihan abdominal saja. Latihan konvensional melatih beberapa bagian tubuh secara merata. Dalam kelompok ini juga terdapat latihan aerobik atau kardio berupa lari atau jogging di alat treadmill. Menurut Darwin (2013) latihan kardio yang lengkap akan mempercepat metabolisme dan membakar kalori. Hal ini dimungkinkan menjadi penyebab penurunan persentase lemak pada abdominal dengan latihan konvensional juga signifikan. 3) Dalam proses latihan, beberapa sampel yang menjadi anggota eksperimen tidak melakukan latihan yang rutin sebagaimana telah diprogramkan oleh penulis.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan abdominal memberikan dampak secara signifikan terhadap penurunan persentase lemak di daerah abdominal. Dalam penelitian ini juga disertakan latihan konvensional sebagai kelompok kontrol dan hasilnya adalah latihan ini juga memberikan dampak secara signifikan terhadap penurunan persentase lemak di daerah abdominal.

Disimpulkan kedua latihan memberikan pengaruh yang signifikan namun, dari hasil pengolahan data yang dilakukan, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua jenis latihan terhadap jumlah penurunan persentase lemak di daerah abdominal.

4.2 Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini bagi para pelatih ataupun personal trainer yang mendalami dunia fitness, atlet dan masyarakat pada umumnya agar menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan terkait pada sekolah dasar. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang lemak, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan aspek lemak lainnya yang mempengaruhi penurunan persentase lemak.

6. AUTHORS' NOTE

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. Authors confirmed that the paper was free of plagiarism.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo, S. & Sidik, D. (2012) Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, S. & Sidik, D. (2012). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Karyanto, Ari. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Inovatif dan Konvensional Terhadap Kemampuan Jumping Service dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putra Popsi Kabupaten Sragen Tahun 2010. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret.
- Setyawati, Paramitha. (2014). Bakar Lemak Tanpa Lemas Tanpa Lapar. Yogyakarta: Parasmu.
- Sugiyono, (2011). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sumosardjuno, Sadoso. (penyunting) (2007). Cara Terbaik Meratakan Perut dan Menguatkan Pinggang. Jakarta. PT. Rajagrafindo Persada
- Utami, Prapti. (2013). Diet Aman dan Sehat Berkat Herbal. Jakarta: Fmedia (Imprint Agro Media Pustaka)
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, olahraga, dan kinerja*. Bumi Medika.
- Saras, T. (2023). *Program Diet: Panduan Lengkap untuk Menurunkan Berat Badan dan Hidup Sehat*. Tiram Media.
- Lesmana, H. S. (2018). Bahan Ajar Fisiologi Olahraga Sport Physiology.