Pengaruh Lari Malam terhadap Persentase Lemak Tubuh

Dedi Supriadi

STKIP Pasundan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2017

Disetujui Oktober 2017

Dipublikasikan Oktober 2017

Keywords:

Lari Malam, Lemak Tubuh

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh lari malam terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada peserta Bandung Explorer (Bandrexhood). Penelitian ini merupakan penelitian pre-experimental design menggunakan the one-group pretest and posttest design dengan instrumen berupa tes pengukuran, yaitu pengukuran lemak tubuh dengan skinfold caliper. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta Bandung Explorer (Bandrexhood) yang berjumlah 29 orang dengan teknik sampling jenuh. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2016 pengambilan data pretest, diakhiri pada tanggal 1 Juli 2016 pengambilan data posttest. Lari malam dilakukan 24 kali, 3 kali dalam satu minggu. Dari hasil uji-t persentase lemak peserta Bandung Explorer (Bandrexhood) diketahui lari malam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan lemak tubuh pada peserta Bandung Explorer (Bandrexhood).

Abstract

The The purpose of this study was to determine the effect of nighttime running on decreasing body fat percentage in Bandung Explorer (Bandrexhood) participants. This research is a pre-experimental design study using the one-group pretest and posttest design with instruments in the form of measurement tests, namely body fat measurements with skinfold caliper. The sample in this study were participants of the Bandung Explorer (Bandrexhood), amounting to 29 people with saturated sampling techniques. This research was conducted on May 9, 2016 data collection pretest, ended on July 1, 2016 data collection posttest. The night run is performed 24 times, 3 times a week. From the results of the t-test, the percentage of fat participants in Bandung Explorer (Bandrexhood) found that night running had a significant effect on decreasing body fat in Bandung Explorer (Bandrexhood) participants.

© 2017 Dedi Supriadi

Under the license CC BY-SA 4.0

ISSN 2442-9961 (cetak)

✉ Alamat korespondensi:

E-mail:

PENDAHULUAN

Kehidupan ini seorang manusia diciptakan sebagai makhluk individu dan makhluk sosial, oleh karena itu manusia harus mampu memenuhi kebutuhannya secara individu seperti kebutuhan hidup tanpa mengabaikan kepentingan sosial. Kenyataannya sebagai makhluk individu manusia kurang memandang tentang kebutuhan pokok untuk tubuhnya sendiri dan terus memaksa tubuhnya untuk bekerja secara terus menerus, seperti memikirkan karir atau pekerjaan, target yang harus tercapai sehingga membuat manusia cenderung menggunakan sebagian besar waktunya untuk bekerja dan mengabaikan kesehatan dan kebugaran tubuh. Menurut studi WHO mengatakan bahwa kurangnya aktifitas fisik seperti duduk dalam jangka waktu yang lama saat bekerja adalah salah satu dari sepuluh penyebab kematian atau kecacatan di dunia yaitu sebanyak 2 juta kematian tiap tahun. Hal ini berarti aktifitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh seorang manusia.

Pergeseran pola hidup dari bekerja aktif secara dinamis menjadi pasif ditengarai menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran seseorang. Keadaan tubuh ketika kurang bergerak atau menurunnya tingkat kebugaran tersebut dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, di mana masalah tersebut sangat berbahaya bagi kehidupan manusia Adi Suryoko. (2015).. Munculnya berbagai macam penyakit merupakan dampak yang paling nyata dari pola hidup yang kurang bergerak (pasif). Adapun penyakit yang sering muncul di antaranya jantung koroner, *diabetes mellitus*, hipertensi, penyakit sendi bahkan sampai kegemukan (*obesitas*) dan lain sebagainya. Kadar lemak yang terlalu tinggi dalam tubuh dapat mengakibatkan obesitas. Obesitas terjadi karena simpanan lemak dalam tubuh pada

jaringan adipose mampu menampung lemak sebanyak-banyaknya. Menurut Amelia WR. (2009) dampak metabolik obesitas mengarah pada terjadinya resistensi insulin, diabetes mellitus, perlemakan hepar, jantung coroner dan hipertensi. Hal ini tentunya menjadi sebuah masalah yang serius jika tidak segera ditangani.

Problem kesehatan yang diakibatkan oleh terjadinya kelebihan berat badan merupakan salah satu hal yang banyak dialami oleh manusia di era moderen ini. Ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan atau energi yang digunakan untuk aktivitas yang mengakibatkan berat badan semakin bertambah, sehingga timbul kelebihan berat badan. Djoko Pekik Irianto (2004:74) menyatakan bahwa kelebihan berat badan merupakan keadaan berat badan yang berlebihan diatas 10% atau lebih dari berat badan ideal atau jumlah persentase lemak tubuh lebih 15%-20% untuk pria dan 20%-25% untuk wanita.

Orang yang sadar akan kesehatan tubuhnya pada umumnya menginginkan tubuh yang sehat dan bugar dan terhindar dari berbagai penyakit, karena tubuh yang ideal dapat menunjang penampilan seseorang sehingga dapat menimbulkan rasa percaya diri. Sebaliknya orang-orang yang memiliki berat badan berlebih biasanya akan merasa malu dengan tubuh yang dimilikinya, sehingga hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri pada seseorang. Selain itu, orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan rentan terhadap penyakit yang berbahaya bagi hidupnya. Pola hidup sehat dengan berolahraga secara teratur, nutrisi tubuh yang tercukupi dengan makan yang seimbang serta istirahat yang cukup merupakan alternatif solusi untuk mengatasi masalah tersebut.

Sebagian besar masyarakat Indonesia masih beranggapan bahwa olah raga bukan

merupakan suatu kebutuhan. Hal ini terlihat dalam temuan survei tingkat kebugaran pelajar di Indonesia pada tahun 2005 yang menunjukkan bahwa angka tingkat kebugaran di Indonesia sebesar 10,71% termasuk kategori kurang sekali, 45,97% termasuk kategori kurang, 37,66% termasuk kategori sedang, dan sisanya 5,66% termasuk kategori baik. Dalam survei tersebut tidak ditemukan aktivitas kebugaran yang masuk dalam kategori baik sekali (0%). Angka yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran di Indonesia masih sangat rendah (Toho Cholik dan Ali Maksum, 2007:53).

Di era modern ini memenuhi derajat kesehatan dan kebugaran merupakan kebutuhan utama untuk setiap individu. Kesehatan dan kebugaran tubuh pada setiap orang harus selalu dijaga seperti salah satunya dengan melakukan aktifitas fisik seperti olahraga Farid Imam Nurhadi (2012).. Pandangan tentang aktivitas berolahraga yang dianggap menyita banyak waktu, dilakukan di tempat panas, mahal, dan melelahkan adalah pandangan yang banyak dimiliki oleh sebagian masyarakat Indonesia. Untuk melakukan olahraga tidak harus berada di tempat yang lapang ataupun datang di pusat kebugaran, melainkan dapat dikerjakan dimanapun dan kapanpun. Macam olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seperti salah satunya adalah lari malam. Lari malam adalah lari santai atau *jogging* yang dilakukan pada malam hari. *Jogging* merupakan salah satu olahraga yang mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapapun Owen Anderson (2013).. *Jogging* dilakukan dengan cara lari-lari kecil atau lari pelan. Gerakan ataupun teknik dalam melakukan jogging dapat dikatakan sederhana, akan tetapi manfaat bagi kondisi fisik dan kesehatan pemeliharaan kebugaran dan kesehatan sangat luar biasa.

METODE

Berisi Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen. Dengan populasi anggota *Bandung Explorer (Bandrexhood)* sebanyak 29 orang dengan sampel keseluruhan anggota dengan teknik sampel jenuh. Dengan desain menggunakan the one-group pretest and posttest design (Frankel 2012).

O	X	O
Pretest	Treatment	Posttest

Gambar 1. Desain Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2017 hingga 1 Juli 2017. Lari malam dilakukan 24 kali, 3 kali dalam seminggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil rata-rata penelitian persentase lemak tubuh terdapat pada tabel 1 dibawah ini

Tabel 6. Hasil Rata-Rata Penelitian Persentase Lemak Tubuh

Rata-Rata Persentase Lemak Tubuh	Pre test (%)	Posttest (%)
Pria	16,83555587	15,90126902
Wanita	22,16554025	20,86398587
Total Sampel	17,93831126	16,92803803

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram *pretest* dan *posttest* hasil rata-rata penelitian persentase lemak tubuh dapat dilihat pada gambar 2.

Gambar 2. Diagram Hasil Rata-Rata Persentase Lemak Tubuh Pretest dan Posttest

Setelah ditampilkan dalam bentuk diagram maka terlihat bahwa ada perbedaan dari rata-rata saat pretest dan posttest. Perubahan persentase lemak tubuh pria saat pretest dan posttest sebesar 0,93428685 atau mengalami penurunan sebesar 5,55%, sedangkan wanita mengalami perubahan persentase lemak tubuh saat pretest dan posttest sebesar 1,301554383 atau mengalami penurunan sebesar 5,87%. Tidak terdapat perbedaan signifikan penurunan persentase lemak tubuh antara pria dan wanita.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan bantuan program komputer *IBM SPSS 23.0 for Windows*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok	<i>p</i>	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,780	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,899	0,05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai *p* (Sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika *p* > 0.05. maka tes dinyatakan homogen, jika *p* < 0.05. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	56	0,763	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. *p* > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t-test* dengan menggunakan bantuan komputer *IBM SPSS 23.0 for Windows*. Hasil uji hipotesis sebagai berikut :

Tabel 4. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Lemak Tubuh

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t hitung	t tabel	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	17,938311264	6,659	2,05	0,000	1,010273236	5,63%
<i>Posttest</i>	16,928038048					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 6,659 dan t tabel 2,05 (df 28) dengan nilai signifikansi *p* sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 6,659 > t tabel 2,05, dan nilai signifikansi 0,000 < 0.05. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh langsung lari malam terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada peserta *BDG Explorer (Bandrexhood)* diterima. Artinya lari malam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan lemak tubuh. Dari data *pretest* memiliki rerata 17,93 , selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 16,92. Besarnya penurunan persentase lemak tubuh tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,01 dengan penurunan sebesar 5,63%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil. Lari malam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap persentase lemak

tubuh. Hal ini terjadi karena, penurunan lemak tubuh dapat terjadi ketika melakukan aktivitas yang berkelanjutan sesuai dengan prinsip FITT (frekuensi, intensitas, time dan tipe). Lari malam yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu mampu menurunkan persentase lemak tubuh selain itu intensitas lari yang dilakukan adalah mulai dari sedang juga dilakukan dalam durasi waktu antara satu hingga dua jam secara signifikan mampu menurunkan persentase lemak tubuh (Charles dkk 2008:86).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data dapat disimpulkan bahwa lari malam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan lemak tubuh pada peserta *Bandung Explorer (Bandrexhood)*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Suryoko. (2015). *Pengaruh Circuit Training terhadap VO2 Max, IMT dan Persentase Lemak Tubuh pada Member Fitness ROS-IN Yogyakarta*. Skripsi Sarjana pada FIK UNY Yogyakarta: tidak diterbitkan.
- Amelia WR. (2009). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Faktor- Faktor Lain Dengan Status Lemak Tubuh Pada Pramusaji Di Pelayanan Gizi Unit Rawat Inap Terpadu Gedung A RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta*. Fakultas Kedokteran. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Corbin, B Charles. Welk, J Gregory. Welk, A Karen. Corbin, R William. *Concept of Physical Fitness*. Mac Graw Hill.
- Damayanti, D. (2013). *Cara Bijak Hancurkan Lemak Jahat*. Yogyakarta: Mantra Books.
- Farid Imam Nurhadi. (2012). *Pengaruh Fat Loss Programme Terhadap Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan pada Member Fitness Center Yogyakarta*. FIK UNY.
- Frankel, J Wallen. 2012. *How to Design and Evaluate Research in Education*. Mac Graw Hill.
- Giriwijoyo, S., dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Owen Anderson. (2013). *Running Science*. USA: Human Kinetics.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Toho Cholik Mutohir & Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.