

## Pengaruh penimbunan hidrat arang terhadap peningkatan ketahanan fisik

Manurung, Leane Suniar, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=82578&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

**ABSTRAK**

Ketahanan fisik olahragawan dapat dibina melalui latihan dan asupan gizi yang cukup. Dengan metode dan ilmu kepelatihan yang tinggi dapat dicapai prestasi maksimal.

Bila pada keadaan demikian prestasi ingin ditingkatkan lagi, maka pengaturan gizi memegang peranan penting, di samping pengetahuan tentang pemilihan makanan yang tepat secara kualitatif dan kuantitatif sangat menunjang peningkatan ketahanan fisik olahragawan. Berbagai macam diet untuk meningkatkan ketahanan fisik olahragawan telah banyak diteliti di luar negeri. Diantaranya peneliti dari Swedia yaitu Per Olof Astrad dan Eric Hultman tahun 1975 yang mengemukakan metode Carbohydrate Loading, dan dilakukan pada persiapan suatu pertandingan. Di luar negeri metode ini dilaporkan memberi hasil yang memuaskan, karena itu ingin dilakukan penelitian untuk membuktikan apakah metode, ini juga memberi hasil yang serupa bila diterapkan di Indonesia yang mempunyai polar kebiasaan makan serta susunan menu yang berbeda. Prinsip diet penimbunan hidrat arang (HA) tersebut berdasarkan kenyataan bahwa hidrat arang merupakan sumber energi yang paling dominan pada kerja berat dengan intensitas tubuh penting peranannya dalam menentukan kapasitas kerja fisik (1, 2, ,4,5).

Cadangan hidrat arang didalam tubuh disimpan di hati dan di otot dalam bentuk glikogen, cadangan glikogen tersebut dapat ditingkatkan secara bermakna dengan latihan dan diet khusus, terutama pada otot olahragawan yang terlatih (1,4,6,7).

Dalam penelitian yang akan dilakukan digunakan atlit voli yang terlatih, umur antara 18 - 22 tahun, disebabkan kesulitan untuk mengumpulkan atlit maraton yang mempunyai batas umur tertentu dan memenuhi jumlah persyaratan statistik. Disamping itu pertimbangan bahwa cabang olahraga tersebut menggunakan otot-otot tungkai yang setara dengan penggunaannya pada cabang olahraga maraton.

Penelitian dilakukan secara acak menyilang dengan kelola (Randomized Controlled Crass Over Study).

<br />

<br />

Ketahanan fisik diukur dengan menggunakan jentera lari (treadmill) menurut cara Bruce (8,9).

<br />

<br />

Peningkatan ketahanan fisik dinyatakan dengan selisih lama melakukan treadmill sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok tersebut. dan dianalisis dengan uji t berpasangan?

<br />

<br />