

Respons Molekuler β -Endorfin Terhadap Latihan Interval Dengan Berbagai-Macam Intensitas Pada Sprinter UKM Atletik UNY

Oleh: Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., Prof.Dr. Joko Pekik Irianto, M.Kes., Dr.Or.Mansur, MS.

ABSTRAK

Respons Molekuler β -Endorfin Terhadap Latihan Interval Dengan Berbagai-Macam Intensitas Pada Sprinter

Eddy Purnomo, Joko Pekik Irianto, dan Mansur

Abstrak

Latar belakang. Latihan Interval (LI) merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan dan mempertahankan kemampuan/kecepatan berlari dalam jarak dan waktu tempuh yang sudah ditentukan. Penelitian ini bertujuan menemukan gambaran respons fisiologis dan biokemis kadar β -endorfin terhadap LI dengan berbagai macam intensitas latihan (tinggi, sedang, dan rendah) pada sprinter dan non-sprinter Metode. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu yang terdiri dari tiga tahap pelaksanaan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah sprinter UKM 17 orang dan kelompok non-sprinter 15 orang. Setiap kelompok dibagi menjadi tiga kelompok yang lebih kecil berdasarkan intensitas latihan, yaitu kelompok latihan intensitas tinggi, sedang, dan rendah. Penelitian dilakukan dengan pengukuran karakteristik fisik berupa TB, BB, dan tes kecepatan lari 100 m serta pengambilan sampel darah sebanyak 3 kali 5 ml, untuk mengukur respons β -endorfin pada kondisi intensitas tinggi, sedang dan rendah sebelum, data diambil sebelum diberi LI, selama LI, dan setelah istirahat 30 menit. Analisis data dilakukan menggunakan metode ELISA dengan uji statistik anova. Hasil dan kesimpulan. Hasil penelitian menunjuk bahwa dalam kelompok sprinter dan non-sprinter tidak terdapat perbedaan yang bermakna terhadap peningkatan kadar β -endorfin. Akan tetapi terdapat peningkatan bermakna persentase kadar β -endorfin pada kelompok intensitas tinggi dibandingkan kelompok intensitas sedang dan rendah. Baik untuk kelompok sprinter maupun non-sprinter. Waktu istirahat 30 menit setelah LI belum cukup untuk mengembalikan kadar β -endorfin ke tingkat awal.

Kata Kunci: *latihan latihan, respons fisiologis dan biokemis pada sprinter*