

PENGARUH PUASA SENIN KAMIS DENGAN METODE LATIHAN O7W (OCD 7 MINUTE WORKOUT) TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN

Nune Wire Panji Sakti¹, Muhsan² & M. Satria Mulyajaya³
Dosen FPOK UNDIKMA Mataram
nunewire90@gmail.com

Abstrak; Beberapa waktu lalu, di Indonesia tengah demam sebuah diet unik dengan hasil yang sangat mengejutkan yang dikenal dengan sebutan OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*). Dalam metode puasa yang saya gunakan saya memberikan pola latihan O7W (*OCD 7 Minute Workout*). Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengkaji dan menjelaskan tentang pengaruh puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) terhadap penurunan berat badan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *Pre Experimental Design* dengan rancangan penelitian menggunakan *The one pretest-posttest group design*. Hasil analisis uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan rerata skor berat badan *pretest-posttest* mengalami penurunan sebesar 3.13125, dengan nilai t-hitung sebesar 4.566, kemudian melihat nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan daya beda (db) = N-1 (16-1= 15) adalah 2.131. Kenyataan, ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikansi antara nilai T_{hitung} sebesar 4.566 > T_{tabel} sebesar 2.131 dengan probabilitas $0.000 < 0.05$ maka hipotesis nol (H_0) **ditolak** dan hipotesis alternative (H_1) **diterima**, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) terhadap penurunan berat badan pada ekstrakurikuler pencaksilat SMAN 1 Gunungsari Tahun 2019

Kata kunci: *Puasa Senin Kamis, Metode Latihan O7W (OCD 7 Minute Workout), Penurunan Berat Badan.*

PENDAHULUAN

Berpuasa menurut sebagian orang tidak mampu membuat penurunan berta badan, dan sering disalah pahami sebagai usaha mengurangi makan untuk mendapatkan berat tubuh yang ideal, atau untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Tentu saja, saat ini masih banyak orang yang salah paham tentang arti berat badan itu sendiri. Oleh karena itu perlu diluruskan mengenai arti menurunkan berat badan yang sebenarnya.

Berat badan adalah ukuran yang lazim atau sering dipakai untuk menilai keadaan suatu gizi manusia. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram. Berat badan ideal diyakini sebagai berat badan maksimal untuk orang dikatakan sehat, didasarkan terutama pada tinggi badan tetapi dapat dimodifikasi oleh faktor-faktor lain seperti jenis kelamin, usia, dan perkembangan otot. Menurut Miller (2013) mengatakan bahwa:

“In addition to weight loss, lifestyle interventions can lead to improved quality of

life and reduced morbidity and mortality in overweight and obese individuals”.

Jadi menjaga berat badan tetap ideal akan menghindarkan seseorang dari munculnya resiko penyakit seperti tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan, jantung koroner, diabetes, dan lain sebagainya.

OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) adalah diet dengan berpuasa menggunakan sistem jendela makan, puasa yang dimaksud adalah membatasi waktu makan dengan tidak makan sama sekali di waktu berpuasa meski boleh mengkonsumsi minuman yang tidak berkalori. Namun setelah itu boleh makan apa saja, asalkan tidak berlebihan, (Corbuzier, 2013). Saat melakukan puasa senin kamis, seseorang harus paham bahwa tidak hanya melakukan puasa, namun juga harus tetap dituntut aktif bergerak dan melakukan olahraga. Salah satu program latihan yang saya tawarkan merujuk dari penelitian sebelumnya yaitu adalah O7W (*OCD 7 Minute Work Out*). Metode O7W ini termasuk latihan *High intensive training*.

Pada pria dan wanita kelebihan berat badan, menjadi hal yang tidak dihiraukan

sebagian orang, mereka tidak menyadari bahwa gemuk itu bukan berarti sehat, namun akan menjadi bom waktu pada masa depan. Karena kelebihan kolestrol dampak dari segala penyakit, seperti sesak nafas, jantungan, struk, dan banyak hal lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) terhadap penurunan berat badan pada ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Gunungsari Tahun 2019”.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep Puasa Senin Kamis

Puasa adalah salah satu ibadah yang dilakukan umat Muslim. Menurut istilah, puasa berarti menahan, berpantang, atau mengendalikan diri dari makan, minum, bersetubuh, dan hal-hal lain yang membatalkan diri dari terbit fajar hingga terbenam matahari (Syarifuddin, 2003). Sedangkan Susetya (2007) menjelaskan bahwa puasa ada yang bersifat wajib seperti puasa Romadhon, ada pula yang bersifat sunnah (jika dikerjakan mendapat pahala, jika ditinggalkan tidak mendapat dosa) seperti: Puasa hari Senin dan Kamis Rasulullah SAW bersabda: “*Berbagai amalan dihadapkan (pada Allah) pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sedangkan aku sedang berpuasa*” (HR. Tirmidzi).

Dalam berpuasa seseorang juga harus dituntut untuk melakukan gerak atau berolahraga supaya mempercepat pembakaran lemak dalam tubuh. Olahraga menurut buku panduan *OCD* sebaiknya dilakukan saat kondisi sedang puasa sebelum makanan masuk untuk pertama kali pada hari itu. Banyak kalangan menyarankan untuk tidak melakukan olahraga dengan perut kosong, karena dikhawatirkan massa otot akan hilang. Beberapa manfaat berolahraga dengan perut kosong antara lain: a) Meningkatkan sensitivitas insulin, b) Meningkatkan pemulihan dari latihan ketahanan, dan c) Meningkatkan pemulihan dari latihan beban.

2. O7W (*OCD 7 Minute Workout*)

O7W (*OCD 7 Minute Workout*) adalah latihan yang dilakukan dalam waktu 7 menit untuk membakar lemak dengan cepat dan

meningkatkan metabolisme tubuh yang dipopulerkan oleh Deddy Corbuzier. Latihan ini sebenarnya diciptakan oleh ahli *fitness* Criss Jordan. Mungkin perlu saya ingatkan lagi bahwa tiap gerakan O7W (*OCD 7 minute Workout*) harus dilakukan dengan cepat, masing-masing cuma tersedia waktu 30 detik dengan jeda 10 detik saja. Tidak ditentukan berapa banyak pengulangan yang harus dilakukan, cukup disesuaikan saja dengan kemampuan masing-masing. Syaratnya cuma satu, dalam 7 menit itu harus sampai terasa sakit agar ada manfaatnya. Berikut ini adalah gerakan yang terdapat pada O7W, antara lain: a) *Jumping jack*, b) *Wall sit*, c) *Push up*, d) *Abdominal crunch*, e) *Step-up*, f) *Squat*, g) *Triceps-dip*, h) *Plank*, i) *High knee running in place*, j) *Lunge*, k) *Push up and rotation*, l) *Side plank*.

3. Program Latihan

Latihan dalam penelitian ini selama 6 minggu pelatihan, (Nurhasan, 2011). Selanjutnya, (Fox, et al, 1993) mengatakan pelatihan anaerobik dilakukan sebanyak 3-7 kali per minggu, selama 6 minggu sampai 10 minggu. Kemudian Nurhasan (2011) mengatakan bahwa frekuensi latihan yang efektif sebaiknya dilakukan 3-6 kali dalam seminggu, sedangkan bila kurang dari 3 kali dalam seminggu maka tidak akan memberikan dampak pada tubuh.

(Irianto, 2018) mengatakan bahwa waktu yang digunakan dengan lama latihan selama 6 minggu untuk latihan *plyometric* dan *resistance*, sudah dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai. (Bompa & Haff, 2009) mengatakan, langkah dalam peningkatan pembebanan dilakukan setelah 2 minggu.

Minggu	Puasa	Pertemuan	Hari/tgl	Jenis Kegiatan	Waktu Latihan
1		1	Senin	1 Set O7W = (105 kalori) 1 Set jalan 1,6 km = (100 kalori)	Pagi: jam 07.00 s/d selesai, sore hari: jam 16.00 sore sampai dengan selesai
		2	Rabu		
	Senin	3	Kamis		
	Kamis	4	Sabtu		
2		1	Senin	1 Set O7W = (105 kalori) 1 Set jalan 1,6 km = (100 kalori)	Pagi: jam 07.00 s/d selesai, sore hari: jam 16.00 sore sampai dengan selesai
		2	Rabu		
	Senin	3	Kamis		
	Kamis	4	Sabtu		
3		1	Senin	1 Set O7W = (105 kalori) 1 Set jalan 1,6 km = (100 kalori)	Pagi: jam 07.00 s/d selesai, sore hari: jam 16.00 sore sampai dengan selesai
		2	Selasa		
		3	Kamis		
	Senin	4	Jum'at		
	Kamis	5	Sabtu		
4		1	Senin	1 Set O7W = (105 kalori) 1 Set jalan 1,6 km = (100 kalori)	Pagi: jam 07.00 s/d selesai, sore hari: jam 16.00 sore sampai dengan selesai
		2	Selasa		
	Senin	3	Kamis		
	Kamis	4	Jum'at		
		5	Sabtu		
5		1	Senin	1 Set O7W = (105 kalori) 1 Set jalan 1,6 km = (100 kalori)	Pagi: jam 07.00 s/d selesai, sore hari: jam 16.00 sore sampai dengan selesai
		2	Selasa		
	Senin	3	Rabu		
	Kamis	4	Kamis		
		5	Jum'at		
		6	Sabtu		
6		1	Senin	1 Set O7W = (105 kalori) 1 Set jalan 1,6 km = (100 kalori)	Pagi: jam 07.00 s/d selesai, sore hari: jam 16.00 sore sampai dengan selesai
		2	Selasa		
	Senin	3	Rabu		
	Kamis	4	Kamis		
		5	Jum'at		
		6	Sabtu		

Tabel 2.1. Program Latihan

Keterangan:

Gerakan latihan O7W di lakukan dengan menggunakan 1 rangkaian, lakukan 9 sampai 12 latihan di atas selama 30 detik masing-masing dan jeda istirahat 10 detik. Lakukan tiga kali dalam seminggu pada hari berurutan untuk hasil yang lebih baik.

One set O7W (OCD 7 minute Workout)

- 00:00 - 00:30 = *Jumping jack*
- 00:40 - 01:10 = *Wall sit*
- 01:20 - 01:50 = *Push up*
- 02:00 - 02:30 = *Sit up*
- 02:40 - 03:10 = *Chair Step ups*
- 03.20 - 03:50 = *Squat*
- 04:00 - 04:30 = *Triceps dips on a chair*
- 04:40 - 05:10 = *Plank*
- 05:20 - 05:50 = *High knees*
- 06:00 - 06:30 = *Lunges*
- 06:40 - 07:10 = *Push up and rotation*
- 07:20 - 07:50 = *Side plank*

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Pre Experimental Design*, (Sugiyono, 2011). Rancangan penelitian ini menggunakan *the one pretest-posttest group design*. Langkah pertama yang dilakukan adalah pengukuran (*pretest*), kemudian dilakukan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, yang selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (*posttest*) untuk melihat ada atau tidaknya

perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrument Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data penelitian ini adalah dengan melakukan tes dan pengukuran guna mengetahui hasil dari variabel dalam pengambilan data penelitian, maka langkah-langkah yang diperlukan adalah sebagai berikut:

- a. Mendata jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian.
- b. Membuat surat pernyataan persetujuan untuk menjadi sampel.
- c. Memberikan program latihan dan program diet kepada sampel.
- d. Memberi penjelasan pada sampel sehubungan dengan pengambilan data.
- e. *Pretest* untuk mengukur berat badan.
- f. *Treatment* 2 bulan dengan menggunakan metode puasa senin kamis menggunakan latihan O7W disertai aktivitas fisik dengan frekuensi latihan setiap hari.
- g. *Posttest* untuk mengukur berat badan.

2. Instrument Penelitian

Untuk mengambil data dalam penelitian dibutuhkan instrumen atau alat yang tepat, sehingga alat itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penelitian ini digunakan:

- a. Timbangan badan *digital Tanita BC 730*
 Alat ini untuk menimbang berat badan lebih detail subjek yang akan diteliti dan mengukur jumlah kalori yang harus masuk per hari.

Spesifikasi timbangan badan *digital Tanita BC 730*:

- 1) Mengukur berat badan lebih detail
- 2) Mengetahui komposisi air dalam tubuh
- 3) Mengukur kepadatan tulang, massa otot, rating fisik, dan usia metabolisme
- 4) Mengukur nilai informasi lemak yang rinci pada bagian tubuh
- 5) Penilaian persentase BMI
- 6) Sebagai pengingat

Teknik Analisis Data

Deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, varians, nilai

maksimum dan minimum, serta presentase pengurangan berat badan, mereka mendapatkan puasa senin kamis dengan menggunakan metode latihan O7W. Kemudian tes tersebut akan dicatat dan dihitung. Deskripsi data menggunakan program komputer SPSS 22.0.

1. Uji prasyarat analisis
 - a. Uji normalitas data
 - b. Uji homogenitas
2. Uji Hipotesis Statistik

Teknik analisis data menggunakan *Paired Samples T-Test* (uji-t). Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya pengaruh perlakuan terhadap penurunan berat badan sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), jika probabilitas $< 0,05$ pada taraf signifikansi 5% maka terdapat perbedaan yang signifikan puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*), dengan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif diterima (H_1).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskripsi Data

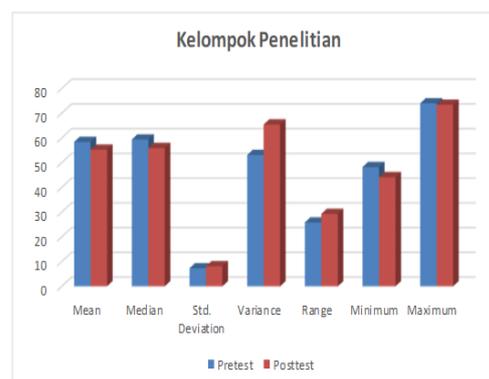
Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest* Berat Badan

Deskripsi data yang akan disajikan berupa data hasil *pretest* dan *posttest* berat badan yang dilakukan oleh kelompok penelitian yang meliputi *mean*, nilai maksimal, nilai minimal, standart deviasi dan presentase penurunannya. **Tabel 5.1. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Berat Badan**

Deskripsi		<i>Pretest</i> Berat Badan	<i>Posttest</i> Berat Badan
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		58,3812	55,2500
Median		59,3500	55,9000
Std. Deviation		7,28599	8,08917
Variance		53,086	65,435
Range		25,80	29,30
Minimum		48,20	44,10
Maximum		74,00	73,40
% Penurunannya		5,49183%	

Berdasarkan hasil deskripsi data pada tabel 3 di atas, terlihat bahwa ada perbedaan hasil antara *pretest* dan *posttest*, berikut penjelasannya: Nilai rata-rata (*mean*) kelompok penelitian untuk berat badan pada *pretest* lebih besar dari pada *posttest* yaitu sebesar $58.3813 > 55.2500$. Sedangkan nilai

maksimal berat badan antara data *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan, yaitu sebesar $74.00 > 73.40$. Perolehan nilai minimal berat badan juga terdapat perbedaan pada *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar $48.20 > 44.10$. Untuk standar deviasi berat badan antara *pretest* dan *posttest* mempunyai perbedaan yang yaitu $7.28599 > 8.08917$ dan untuk penurunannya sebesar 5.49183%.



Gambar 5.1. Histogram Deskripsi Statistik Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Berat Badan

Berdasarkan data histogram statistic di atas, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* terhadap penurunan berat badan pada ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Gunungsari Tahun 2019 setelah diberikan treatment berupa puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*).

Uji Normalitas Deskripsi data yang akan disajikan berupa data hasil penelitian (tes kadar lemak dan berat badan) yang dilakukan oleh kelompok kontrol yang meliputi *mean*, nilai maksimal, nilai minimal, standart deviasi dan presentase penurunannya.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu data mengikuti sebaran normal atau tidak, dan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Untuk penelitian ini, dalam menguji normalitas data digunakan uji *Kolmogorov Smirnov Test*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software Statistical Product and Service Solution (SPSS 22) for windows*. Dasar analisis yang digunakan dalam pengambilan keputusan menggunakan taraf signifikansi sebesar $\alpha=0.05$

(5%). Dengan kriteria data normal sebagai berikut

Tabel 5.2. Hasil Uji Normalitas Data

Berat Badan		Pretest	Posttest
N		16	16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	58.3812	55.2500
	Std. Deviation	7.28599	8.08917
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200	0.200

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Z Kolmogorov Smirnov Test*, pada data hasil berat badan untuk tes awal (*pretest*) terdapat tingkat signifikan sebesar 0.200 ini berarti $P > 0.05$, yang berarti data berdistribusi normal. Sedangkan, pada data hasil berat badan untuk tes akhir (*posttest*) terdapat tingkat signifikan sebesar 0.200 ini berarti $P > 0.05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hal ini berarti data pada tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) merupakan statistik parametric, (Sugiyono, 2014).

Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini, uji homogenitas varians tetap dilakukan untuk mengetahui kesamaan kondisi subjek dari keseluruhan kelompok penelitian sehingga jika terjadi perubahan selama perlakuan maka perubahan tersebut diakibatkan oleh perlakuan yang diberikan. Langkah-langkah uji homogenitas sebagai berikut:

Tabel 5.3. Hasil Uji Homogenitas Data

Berat Badan	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	78.438	1	78.438	1.324	0.259
Within Groups	1777.804	30	59.260		
Total	1856.242	31			

Test of Homogeneity of Variances

Berat Badan	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	0.106	1	30	0.747

Berdasarkan hasil tes homogenitas menggunakan Levene Statistic, diperoleh tingkat signifikansi (nilai probabilitasnya) $0.747 > 0.05$, maka H_0 diterima yang artinya dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Hal ini berarti data kelompok penelitian merupakan statistik parametrik.

B. Pengujian Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk melakukan pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah *Paired Samples T-Test* (uji-t). Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi atau pengaruh puasa senin kamis dengan metode latihan

O7W (*OCD 7minute Workout*) terhadap penurunan berat badan pada ekstrakurikuler pencaksilat SMAN 1 Gunungsari Tahun 2019. Berikut hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan spss:

Tabel 5.4. Hasil uji-t menggunakan Paired Samples T-Test Berat Badan

Berat Badan	Paired Differences			Paired Samples T-Test				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	T _{hitung}	T _{tabel}	df	Sig. (2-tailed)	Ket.
Pretest - Posttest	3.13125	2.74317	0.68579	4.566	>	15	0.000	< 0.05

1. Pengajuan Hipotesis

- H_0 : Tidak terdapat pengaruh puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) terhadap penurunan berat badan pada ekstrakurikuler pencaksilat SMAN 1 Gunungsari Tahun 2019.
- H_1 : Terdapat pengaruh puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) terhadap penurunan berat badan pada ekstrakurikuler pencaksilat SMAN 1 Gunungsari Tahun 2019.

2. Kriteria Pengujian Hipotesis

- Jika tingkat signifikansi (nilai probabilitasnya) lebih besar dari $\alpha = 0.05$ ($P > 0.05$) dan jika $T_{hitung} < T_{tabel}$ maka H_0 diterima.
- Jika tingkat signifikansi (nilai probabilitasnya) kurang dari $\alpha = 0.05$ ($P < 0.05$) dan jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka H_0 ditolak.

Berdasarkan hasil analisis uji *Paired Sample T-Test* pada tabel di atas, maka dapat ditarik interpretasi sebagai berikut: Rerata skor berat badan *pretest-posttest* mengalami penurunan sebesar 3.13125, dengan nilai t-hitung sebesar 4.566, kemudian melihat nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan daya beda ($db = N-1$ ($16-1 = 15$)) adalah 2.131. Kenyataan, ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikansi antara nilai T_{hitung} sebesar $4.566 > T_{tabel}$ sebesar 2.131 dengan probabilitas $0.000 < 0.05$ maka hipotesis nol (H_0) **ditolak** dan hipotesis alternative (H_1) **diterima**, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD*

7minute Workout) terhadap penurunan berat badan pada ekstrakurikuler pencaksilat SMAN 1 Gunungsari Tahun 2019.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan *Paired Sample T-Test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Hasil rerata skor berat badan *pretest-posttest* mengalami penurunan sebesar 3.13125%, dengan nilai T_{hitung} sebesar 4.566 > T_{tabel} sebesar 2.131 dengan probabilitas $0.000 < 0.05$ maka hipotesis nol (H_0) **ditolak** dan hipotesis alternative (H_1) **diterima**, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) terhadap penurunan berat badan.

Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yaitu puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan berat badan pada ekstrakurikuler pencaksilat SMAN 1 Gunungsari Tahun 2019, yang dimana hasil pengujian hipotesis diterima kebenarannya. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) terhadap penurunan berat badan pada ekstrakurikuler pencaksilat SMAN 1 Gunungsari Tahun 2019.

Pemberian treatment berupa puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) telah mengantarkan peneliti pada temuan baru yang dikaji secara ilmiah tentang metode dalam menurunkan berat badan. Dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, telah menunjukkan bahwa dengan melakukan puasa yang teratur dan mengikuti semua prosedur dalam program latihan yang telah disusun berdasarkan teori kepelatihan olahraga, maka setiap siswa/individu bisa mencoba menerapkan hasil penelitian ini sebagai upaya dalam menurunkan berat badan dan memelihara kesehatan untuk dapat beraktivitas dengan lebih baik, serta dapat menjaga kualitas kesehatan dan kehidupannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa program latihan yang ditawarkan berupa puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) telah teruji secara ilmiah dengan hasil analisis data yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam menurunkan berat badan. Dapat dilihat dari uji *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan rerata skor berat badan *pretest-posttest* mengalami penurunan sebesar 3.13125, dengan nilai t_{hitung} sebesar 4.566, kemudian melihat nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan daya beda (db) = $N-1$ ($16-1= 15$) adalah 2.131. Kenyataan, ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikansi antara nilai T_{hitung} sebesar 4.566 > T_{tabel} sebesar 2.131 dengan probabilitas $0.000 < 0.05$ maka hipotesis nol (H_0) **ditolak** dan hipotesis alternative (H_1) **diterima**, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) terhadap penurunan berat badan pada ekstrakurikuler pencaksilat SMAN 1 Gunungsari Tahun 2019

SARAN

Berdasarkan hasil analisis di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Puasa senin kamis dengan metode latihan O7W (*OCD 7minute Workout*) dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam menurunkan berat badan.
2. Penurunan berat badan tidak bisa dilakukan secara instan dan langsung mendapatkan hasil yang signifikan, akan tetapi melalui proses yang berkesinambungan dengan menggunakan metode diet dan program latihan yang benar.
3. Pengaturan pola makan, asupan gizi dan olahraga yang teratur merupakan kunci utama dalam menurunkan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. Human Kinetics: Uited State of America .
- Corbuzier, Deddy. 2013. *OCD (Obsessive Corbuzier Diet)*. PT Bhuana Ilmu Populer: Jakarta.

- Fox, et al. 1993. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. Brown & Benchmark Publ: USA.
- Irianto, Drs Joko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. CV Andi Offset: Yogyakarta.
- Miller, Clint T., Steve E Selig and ItamarLevinger. 2013. *Effect of diet versus diet and exercise on weight loss and body composition in class ii and iii obesity: a systematic review*. *Journal Diabetes &Metabolism*, Volume 4 (6).
- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: ABIL PUSTAKA.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Method)*. Alfabeta: Bandung.
- Susetya, Wawan. 2007. *Indahnya Meniti Jalan Ilahi dengan Shalat Tahajud*. Tugu Publisher: Yogyakarta.
- Syarifudin, Amir. 2003. *Garis Garis Besar Fiqh*. Prenada Media: Jakarta.