

Efek Tonik Madu dan Telur terhadap Daya Tahan

¹Arimbi, ²Abdul Rahman

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

¹arimbi_mb@gmail.com

Abstrak - Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi madu dan telur sebagai suplemen tambahan dalam meningkatkan daya tahan atlet bulutangkis. Penelitian ini merupakan studi pre-ekperimental yang merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga menggunakan desain penelitian *the one-group pre-posttest design*, dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa pemberian suplemen tambahan madu dan telur sebelum tes dilakukan memberikan pengaruh yang signifikan dibanding tes awal yang dilakukan pada sampel yang sama tanpa intervensi. Pemberian madu dan telur dilakukan satu jam sebelum aktivitas latihan memberikan hasil performa daya tahan yang lebih maksimal data menunjukkan bahwa nilai rata-rata daya tahan setelah diberikan suplemen kombinasi madu dan telur pada atlet bulutangkis yaitu 41.627 ml/kg/menit, lebih tinggi dari pada nilai rata-rata daya tahan awal pada atlet bulutangkis sebelum intervensi yaitu 37.407 ml/kg/menit, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan dari pemberian suplemen tambahan kombinasi madu dan telur terhadap peningkatan daya tahan atlet.

Kata Kunci : Atlet, Madu, Telur, Daya Tahan.

I. PENDAHULUAN

Madu merupakan salah satu bahan makanan manusia yang dihasilkan oleh lebah. Ref [5] "Madu merupakan bahan makanan istimewa dan memiliki nilai gizi yang tinggi, selain itu madu juga dapat dimanfaatkan sebagai obat." Salah satu yang paling populer adalah pemberian kombinasi madu dan telur ayam untuk menambah stamina tubuh, madu diketahui kaya akan glukosa dan fruktosa yang menjadi sumber energi.

Telur banyak mengandung protein yang baik untuk otot. Khususnya dalam olahraga ketahanan membutuhkan tingkat aerobik atau kardiorespirasi yang baik, hal itu sering dapat diwakili oleh penyerapan maksimal oksigen (V_{O2max}) dan tingkat daya tahan, sebaliknya, lari jarak pendek dan olahraga kekuatan lebih cenderung bergantung pada aktivitas anaerobik dan kecepatan otot. Kedua disiplin olahraga utama melibatkan berbagai jenis metabolisme otot. Sprint dan olahraga lain yang membutuhkan daya ledak membutuhkan pembangkit listrik metabolisme otot anaerobik, sedangkan olahraga ketahanan tergantung pada metabolisme aerobik.

Latihan daya tahan merupakan latihan yang membutuhkan stamina yang banyak, sehingga masa kini banyak dijumpai para atlet mengonsumsi suplemen tambahan yang dapat meningkatkan daya tahan bila dikonsumsi sebelum berolahraga untuk menopang performa mereka di lapangan, misalnya olahragawan yang ingin memperoleh tenaga ekstra atau untuk mempercepat pemulihan setelah latihan sering dijumpai mengonsumsi madu dan telur tersebut, tetapi belum ada penelitian langsung yang mengamati bagaimana efek tonik dari pemberian kombinasi madu dan telur tersebut dalam menjaga daya tahan olahragawan saat latihan, oleh sebab itu penulis tertarik melakukan penelitian untuk melihat bagaimana pengaruh pemberian suplemen kombinasi madu dan telur ini berdampak terhadap peningkatan daya tahan atlet bulutangkis..

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi pre eksperimen atau pre-ekperimental design yang merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dimana randomisasi tidak dilakukan dan tidak menggunakan kelompok kontrol.

Desain penelitian menggunakan *The one-group Pre-posttest Design*. Pada penelitian ini dipilih sekelompok subjek atau unit eksperimen. Sebelum diberikan perlakuan, dilakukan pengukuran (pre test) kemudian diberikan perlakuan dan pada akhir kegiatan atau setelah diberikan intervensi, dilakukan pengukuran kembali (post test). Hasil pengukuran pre dan post test akan dibandingkan untuk melihat perbedaan nilai variabel setelah diberikan intervensi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran daya tahan yang dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Analisis data secara deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maksimum, data minimum, range, tabel frekuensi dan grafik.

Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data, untuk pengujian hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari jawaban efek tonik pemberian kombinasi madu dan telur terhadap daya tahan umum atlet BKMF bulutangkis FIK UNM.

Penelitian ini berlokasi di kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dengan populasi seluruh anggota BKMF bulutangkis FIK UNM yang aktif, sedangkan sampel awal dalam penelitian ini berjumlah 25 orang dengan usia 18-21 tahun, namun hanya 15 orang sampel yang hadir ketika akan dilakukan intervensi dan tes akhir sehingga hanya 15 data sampel yang digunakan dalam analisis data selanjutnya, dengan menganalisis hasil yang diperoleh dari tes daya tahan awal dan tes daya tahan setelah intervensi dari 15 sampel.

Tabel 1. Distribusi Daya Tahan Atlet

Daya Tahan	N	Mean	Std. Dev.
Daya Tahan Awal	15	37.407	5.5765
Daya Tahan dengan madu dan telur	15	41.627	5.4783

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan daya tahan awal pada atlet bulutangkis memiliki rerata (mean) 37.407 dengan standar deviasi 5.5765 sedangkan daya tahan dengan setelah pemberian suplemen kombinasi madu dan telur pada atlet bulutangkis memiliki rerata (mean) 41.627 dengan standar deviasi 5.4783, berarti rerata daya tahan dengan kombinasi madu dan telur pada atlet bulutangkis lebih tinggi dari pada rerata daya tahan awal pada atlet bulutangkis.

Tabel 2. Efek Pemberian Madu dan Telur terhadap Daya Tahan

Daya Tahan	RERATA (S.B)	P
Daya Tahan Awal	37.407(5.5765)	< 0.001
Daya Tahan dengan madu dan telur	41.627 (5.4783)	

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil bahwa rerata daya tahan dengan kombinasi madu dan telur pada atlet bulutangkis 41.627 ml/kg/menit lebih tinggi dari pada rerata daya tahan awal pada atlet bulutangkis 37.407 ml/kg/menit. Hasil Analisis menggunakan uji-t berpasangan dengan tingkat kepercayaan ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan uji tersebut, didapatkan hasil dengan nilai $P < 0.001$ ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rerata daya tahan atlet setelah pemberian suplemen dengan kombinasi madu dan telur jika dibandingkan dengan hasil awal pada atlet bulutangkis atau dengan kata lain ada korelasi positif atau hubungan yang signifikan dalam pemberian kombinasi madu dan telur sebagai suplemen tambahan terhadap peningkatan daya tahan atlet bulutangkis.

Hasil penelitian ini menegaskan hasil-hasil penelitian sebelumnya tentang manfaat madu dan telur baik dikonsumsi terpisah ataupun bersamaan dua campuran bahan makanan ini diketahui dapat sangat bermanfaat untuk memperbaiki kualitas kesehatan manusia. Racikan antara telur dengan madu umumnya dikonsumsi masyarakat dengan diminum secara langsung setelah mencampurkan kedua bahan tersebut. Ref [1] "Manfaat madu dan telur memang diketahui akan lebih efektif jika diminum langsung segera setelah proses pencampuran keduanya", manfaat campuran madu dan telur ini dikarenakan kandungan gizi keduanya bisa saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat dengan optimal mencegah tubuh terserang penyakit, menambah vitalitas, dan mempercepat pemulihan setelah beraktivitas berat. Ref [3] "Konsumsi minuman kesehatan racikan dari madu dan telur secara rutin dan teratur akan meningkatkan kualitas dari fungsi organ-organ di dalam tubuh."

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dari efek tonik pemberian suplemen tambahan kombinasi madu dan telur terhadap peningkatan daya tahan atlet bulutangkis FIK UNM.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Prof. Dr. Husain Syam, M.TP selaku rektor Universitas Negeri Makassar. Prof. Dr. H. Jufri, M.Pd, selaku ketua Lembaga Penelitian UNM, Drs. H. Arifuddin Usman, M.Pd selaku wakil rektor III dan Prof. Dr. Andi Ihsan, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM, yang mana telah memberi motivasi dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan penelitian PNBPN ini.

PUSTAKA

- [1] Ba'a La Ode, Rahim Aka dan Nuraeni. 2010. *Pengaruh Pemberian D-Fruktosa Dan Kuning Telur Yang Berbeda Terhadap Kualitas Membran Spermatozoa Kambing Setelah Pembekuan Semen*. WARTA-WIPTEK, Volume 18 Nomor : 01 Januari 2010, ISSN 0854-0667.
- [2] Moruk, Wigunaningsih, W., Salam A., Uleander B., Hermawardi. 2006. *Madu Obat dan Suplemen*. Bali.
- [3] Sulaksono. S. 2003. *Khasiat Manfaat: Telur Bagi Kesehatan Tubuh*
- [4] Adji, Suranto. 2004. *Khasiat dan Manfaat Madu Herbal*. Jakarta. Agromedia Pustaka.
- [5] Al Jamili S, 2004. *Khasiat Madu dalam Al Quran dan Sunnah (Manfaat Madu Menurut Ilmu Kedokteran)*. Alih Bahasa: Khairun Naim. Jakarta: Cendekia Sentra Muslim.
- [6] Arikunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi, PT, Rineka Cipta, Jakarta.
- [7] Depkes RI, 2004. *Sistem Kesehatan Nasional 2004*, Jakarta
- [8] Kerlinger. 1990. *Asas-asas Penelitian Behavioral*, Universitas Gadjah Mada
- [9] Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.
- [10] Sarwono, B. 2001. *Kiat Mengatasi Permasalahan Praktis Lebah Madu*. Tangerang: Agromedia Pustaka.
- [11] Suranto A. 2004. *Khasiat dan Manfaat Madu Herbal*. Tangerang: Agromedia Pustaka.
- [12] Braverman, J. and Braverman, J. (2015). How Long Do Complex Carbs Take to Digest?. (online) LIVESTRONG.COM. Available at: <http://www.livestrong.com/article/458587-how-long-do-complex-carbs-take-to-digest/>. (Diakses 14 Juli 2017).
- [13] Klamer, Holly. (2014). *How Your Body Turns Carbohydrates into Energi*. [online] Calorie Secrets. Available at: <https://www.caloriesecrets.net/how-your-body-turns-carbohydrates-into-energi/>. (Diakses 14 Juli 2017).
- [14] Sinaga, B. 2000. *Pengaruh Pengencer Madu Kombinasi Dengan Kuning Telur Terhadap Kualitas Spermatozoa Kambing Peranakan Etawah (PE)*. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- [15] Tirtawinata, T. 2006 *Makanan Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Gizi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia