

## Jogging tidak sebaik sepak bola untuk membakar lemak



Dalam percobaan secara paralel dengan pemain bola, kelompok peneliti melakukan hal yang sama pada kelompok *jogging* sebagai kelompok kontrol pasif. Para pelari dilatih 2-3 kali seminggu, tapi hasilnya menunjukkan efek yang lebih kecil dibandingkan pemain bola. Lari jarak jauh dengan kecepatan se-



Ilmuwan olahraga eksperimen Peter Krstrup dan koleganya dari Universitas Copenhagen, RS Universitas Copenhagen dan Rumah Sakit Bispebjerg meneliti satu tim sepakbola yang terdiri dari pria tak terlatih berumur 20-40 tahun. Selama periode 3 bulan, pemain diberi beberapa tes seperti *fitness*, masa total otot, persentase lemak, tekanan darah, sensitivitas insulin dan keseimbangan.

Hasilnya cukup mengejutkan. Dua-tiga pertemuan mingguan latihan bola, durasi 1 jam, menghasilkan manfaat latihan dan kesehatan yang besar. Persentase lemak turun, masa total otot meningkat, tekanan darah menurun dan tingkat kebugaran meningkat bermakna. Semua yang diuji meningkat, kata Peter Krstrup.

dang adalah menyehatkan, tapi hasil menunjukkan bahwa bermain bola merupakan cara yang lebih baik. Perbaikan dalam tingkat kebugaran dan peningkatan massa total otot lebih banyak terjadi pada pemain bola dan selama 8 minggu percobaan terakhir; hanya pemain bola yang menunjukkan perbaikan.

Setelah 12 minggu, para pemain bola kehilangan lemak sebanyak 3,5 kg dan memperoleh lebih dari 2 kg massa otot tambahan, sedangkan para pelari kehilangan 2 kg lemak dan tidak ada perubahan dalam massa total otot. Kedua kelompok menunjukkan perbaikan bermakna dalam tekanan darah, sensitivitas insulin dan keseimbangan. Ilmuwan olahraga percaya bahwa perubahan dari berjalan, berlari dan lari *sprint* menyebabkan pemain bola mengalami perbaikan kesehatan yang lebih baik.

Peter Krstrup mengatakan bahwa rahasianya adalah bahwa bermain bola adalah salah satu bentuk latihan lengkap karena banyak kegiatan intensitas tinggi. Ketika anda berlari *sprint*, melompat dan menahan lawan, anda menggunakan semua serabut dalam otot. Ketika anda lari

dengan kekuatan sedang, anda hanya menggunakan sebagian otot yang bekerja, lanjut Peter.

Para pemain bola menyatakan bahwa mereka tidak mengalami latihan yang berat, sedangkan para pelari menyatakan hal sebaliknya. Para pelari selalu mengatakan berat, walaupun mereka bergerak dengan laju rata-rata yang sama seperti para pemain bola. Diduga karena ketika anda lari, anda fokus pada diri sendiri. Anda memperhatikan hasil dan napas sehingga anda mulai merasa kasihan kepada diri sendiri. Pada pemain bola, para pemain menikmati permainan dan tidak memperhatikan jantungnya berdetak kencang. Hal yang menggembirakan dan tim perlu kerjasama seluruh pemain sehingga mereka lupa beratnya latihan.

Kerjasama internasional akan melanjutkan penelitian di bidang sepakbola pada kadar latihan berbagai kelompok umur. Para peneliti juga mempertimbangkan pengujian olahraga lain seperti : bola tangan, volley dan basket. ■

Sumber :  
[www.medicalnewstoday.com/articles/80477.php](http://www.medicalnewstoday.com/articles/80477.php)