JURNAL ILARA, Vol. 13 No. 3 Agustus 2022, Hal 31-36
Available online at https://ojs.unm.ac.id/ilara
ISSN: 2086-4124

PENGARUH PEMBERIAN LIDAH BUAYA (Aloe vera) TERHADAP STAMINA ATLET BKMF PENCAK SILAT

Sevita Anggi Primadani[1]*, Sarifin. G[2], Ichsani[3]
Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar[1,2,3]
Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.
sevitaanggi@gmail.com *

Abstract

This study aims to determine the effect of aloe vera on the stamina of BKMF martial arts. This type of research is a quasi-experimental design with one group pre-test and post-test.Total sample of 10 athletes and sampling using random sampling. The data analysis techniques used were Descriptive Test, Data Normality Test, and T Test. Based on data analysis, the results of descriptive tests with athlete stamina data before administration of aloe vera obtained an average value (mean) 31.14, standard deviation 1.93, minimum value 29.10, maximum value 33.60. Athletes' stamina data after administration of aloe vera obtained an average value (mean) of 37.41, standard deviation of 1.06, minimum value of 35.70, maximum value of 38.50. The results of the normality test of the athlete's stamina data before giving aloe vera obtained the Kolmogorov Smirnov value of 0.64, Asmp = 0.80 (P > 0.05). Stamina data after administration of aloe vera obtained Kolmogorov smirnov value of 0.80, Asmp = 0.53 (P > 0.05). The results of the t-test of data analysis obtained a value of sig 0.00 (sig < 0.05), with a difference of 6.27 which means that there is an effect of giving aloe vera on the stamina of BKMF martial arts athletes

Keywords: *Aloe vera, Stamina*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh lidah buaya (Aloe vera) terhadap stamina BKMF pencak silat. Jenis penelitian ini adalah quasi experiment dengan rancangan one group pre test dan post test. Jumlah sampel 10 atlet dan pengambilan sampel yaitu menggunakan random sampling.Teknik analisis data yang digunakan yaitu Analisis Deskriptif, Uji Normalitas data, dan Uji T. Berdasarkan analisis data, hasil analisis deskriptif dengan data stamina atlet sebelum pemberian lidah buaya diperoleh nilai rata – rata (mean) 31.14, standar deviasi 1.93, nilai minimum 29.10, nilai maksimum 33.60. Data stamina atlet setelah pemberian lidah buaya diperoleh nilai rata – rata (mean) 37.41, standar deviasi 1.06, nilai minimum 35.70, nilai maksimum 38.50. Hasil uji normalitas data stamina atlet sebelum pemberian lidah buaya diperoleh nilai Kolmogorov smirnov 0.64, Asmp = 0.80 (P > 0.05). Data stamina setelah pemberian lidah buaya diperoleh nilai Kolmogorov smirnov 0.80, Asmp = 0.53 (P > 0.05). Hasil uji t analisis data diperoleh nilai sig 0.00 (sig < 0.05), dengan selisih 6.27 berarti ada pengaruh pemberian lidah buaya (Aloe vera) terhadap stamina atlet BKMF pencak silat

Kata kunci : Lidah buaya, Stamina.

PENDAHULUAN

Manusia di dalam beraktivitas termasuk berolahraga harus memiliki keseimbangan, perkembangan yang baik serta kesehatan yang tetap terjaga oleh sebab itu, perlunya nutrisi sebagai kebutuhan dan hak dasar manusia. Mengkonsumsi makanan yang bernutrisi adalah salah satu cara agar stamina dan kesehatan tetap seimbang. Karena makanan salah satu penunjang nutrisi keseimbangan kesehatan tubuh terlebih bagi seorang atlet harus memiliki komponen – komponen kebugaran fisik / aktifitas fisik yang dapat membantu keseimbangan stamina.

Di dalam aktifitas fisik seorang atlet, dalam hal ini atlet pencak silat yang banyak melakukan gerakan – gerakan kekuatan otot, kelenturan sendi tenaga otot, ketahanan otot, ketangkasan, kelincahan dan kecepatan yang banyak menguras energi karena itu latihan yang terus menerus (continuous training) dibutuhkan streching dan asupan nutrisi yang baik agar stamina tetap terjaga dan stabil saat melakukan aktivitas.

Lidah buaya adalah salah satu bahan makanan yang bernutrisi dan bersifat gizi baik, gizi baik adalah keadaan sehat yang disebabkan oleh konsumsi penyerapan dan penggunaan pangan dalam jumlah yang cukup serta seimbang. Banyak masyarakat mengira bahwa lidah buaya hanya bisa digunakan untuk kecantikan / luar tubuh saja dan tidak bisa dikonsumsi serta memiliki rasa yang pasti tidak enak padahal lidah buaya ini aman untuk dikonsumsi asalkan pengolahan, penyajian yang tepat dan bersih, lidah buaya akan aman dikonsumsi dan memiliki rasa yang enak. Lidah buaya termasuk bahan makanan kelompok aman pangan yaitu pangan yang aman dari segi norma, agama, keyakinan, kesehatan bagi setiap orang. Oleh karena itu, dilakukan penelitian tentang pemanfaatan lidah buaya karena potensinya sebagai nutrisi baik untuk stamina bagi atlet pencak silat. Lidah buaya sebagai nutrisi buat stamina dalam melakukan aktivitas,Dilakukan juga penelitian yang mengenai pengaruh efektifitas lidah buaya (Aloe vera) secara eksperimen.

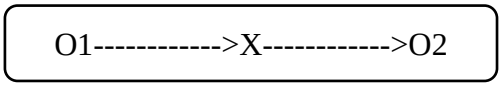
Penggunaannya dapat berupa gel dalam bentuk segar atau dalam bentuk bahan jadi seperti kapsul, jus, makanan, dan minuman kesehatan. Didalam gel lidah buaya memiliki kandungan polisakrida yang berisi asam amino, antibiotik, enzim, mineral, vitamin yang merupakan kebutuhan nutrisi untuk manusia, selain polisakarida lidah buaya memiliki zat aktif yaitu polifenol untuk memberi antioksidan sebagai zat nutrisi yang dapat menghambat penyakit dan sebagai asupan stamina bagi tubuh, serta saponin yang berada di busa lidah buaya memiliki khasiat sebagai pembersih sel darah merah. Nutrisi khusus berolahraga yang tepat akan memungkinkan seorang atlet pencak silat lebih mudah mencapai tujuan yang diharapkan, selain itu nutrisi yang tepat juga akan mengoptimalkan latihan dan persiapan panjang yang dilakukan oleh atlet.

Terkadang stamina atlet pencak silat mudah lelah (stamina cepat terkuras habis) di karenakan melakukan gerakan – gerakan khusus, konsentrasi yang tinggi, penggunaan tenaga dalam sehingga sangat menguras energi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian lidah buaya (A.vera) terhadap stamina atlet BKMF pencak silat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah quasi experiment. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 hari pada bulan november 2021 di Gor. BKMF pencak silat, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri makassar, kota makassar. Rancangan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre test and post test, yang maksudnya sekelompok sampel diambil data

hasil stamina atlet sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Untuk lebih jelasnya desain ini digambarkan seperti berikut :



Gambar 1. *One Group Pretest-Posttest*

Sumber : Sugiyono (2015)

Keterangan:

O1 : Tes awal / pretest stamina Atlet

X : Perlakuan pemberian minuman LidahBuaya

O2 : Tes akhir / posttest stamina Atlet

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling sebanyak 10 orang. Prosedur penelitian ini dilakukan selama 5 hari pada sore hari yaitu pukul 16.00 WIB – selesai. Pada hari pertama sampel melakukan pretest dengan bleep test tanpa perlakuan untuk mengetahui hasil data awal stamina, kemudian pada hari kedua hingga hari keempat yaitu selama 3 hari sampel diberikan perlakuan dengan meminum gel lidah buaya sebanyak 100 g 1x dalam sehari dengan tanpa melakukan bleep test, hingga pada hari kelima yaitu hari terakhir sampel tidak diberikan perlakuan tetapi melakukan bleep test yaitu posttest untuk mengetahui hasil akhir pengaruh minuman gel lidah buaya terhadap stamina tubuh atlet BKMF pencak silat. Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah pengukuran stamina atlet BKMF pencak silat dengan melakukan bleep test, sebelum (pre test) diberi perlakuan dan setelah (post test) diberi perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Deksriptif, Uji Normalitas Data dan Uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data deskriptif di maksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian.

Tabel 4.1 Rangkuman hasil analisis data pengaruh pemberian lidah buaya *(A.vera)* terhadap stamina atlet BKMF pencak silat

Deskriptif Statistik						
	N	Min	Max	Mean	SD	SUM
Pre test	10	29.10	33.60	31.14	1.93	311.44
Post test	10	35.70	38.50	37.41	1.06	374.15

Dari tabel 4.1 diatas sudah dapat diperoleh gambaran tentang analisis data Pengaruh Pemberian Lidah Buaya *(A.vera)* Terhadap Stamina Atlet BKMF Pencak Silat sebagai berikut:

1. Stamina atlet sebelum pemberian Lidah Buaya (pre) ,diperoleh nilai rata-rata 31.14, standar deviasi 1.93, nilai minimum 29.10, nilai maksimum 33.60.
2. Stamina atlet sesudah pemberian Lidah Buaya (post) ,diperoleh nilai rata-rata 37.41, standar deviasi 1.06, nilai minimum 35.70, nilai maksimum 38.50.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarati analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk mengetahui apakah tes berdistribusi normal, maka di lakukan pengujian dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov.

Tabel 4.2. Rangkuman hasil uji normalitas data Pengaruh Pemberian Lidah Buaya (A.vera) Terhadap Stamina Atlet BKMF Pencak Silat.

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp	Ket
Pre Test	0.20	0.20	-0.16	0.64	0.80	Normal
Post Test	0.25	0.20	-0.25	0.80	0.53	Normal

Berdasarkan tabel diatas maka di peroleh gambaran bahwa pengujian normalitas data sebagai berikut :

1. Stamina atlet sebelum pemberian Lidah Buaya (pre) diperole nilai Asymp= 0.80 (P>0,05), maka hal ini menunjukkan bahwa data Stamina atlet sebelum pemberian Lidah Buaya (pre) mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Stamina atlet sesudah pemberian Lidah Buaya (post) diperole nilai Asymp= 0.53 (P>0,05), maka hal ini menunjukkan bahwa data Stamina atlet sesudah pemberian Lidah Buaya (post) mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di peroleh di lapangn melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah sacara statistik.pengujian hipotesis penelitian ini di gunakan adalah uji-T berpasangan. Untuk mengetahui pengaruh dianalisa dengan menggunakan program statistik SPSS. Rangkuman hasil analisis data dapat di lihat pada tabel 4.3.

Variabel	N	Mean	Selisih	Sig
pre_test	10	31.14	6.27	0.00
post_test	10	37.41		

Dari hasi analisis tabel 4.3 ,diatas terlihat bahwa hasil analisis data, diperoleh nilai sig 0.00 (sig < 0.05), dengan selisih 6.27 berarti ada pengaruh pemberian lidah buaya (A.vera) terhadap stamina atlet BKMF Pencak Silat.

Nutrisi adalah salah satu penunjang untuk berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi, karena energi sangat diperlukan oleh seorang atlet olahraga termasuk atlet pencak silat, jika energi yang diperlukan oleh seorang atlet terpenuhi maka atlet tersebut akan mampu mencapai prestasi olahraga yang optimal, dan dari kandungan nutrisi tersebut pun akan mencukupi kebutuhan antioksidan dalam tubuh seorang atlet pencak silat, juga sangat bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan serta pembinaan prestasi olahraga.

Kandungan dalam lidah buaya menyebabkan tanaman ini multikhasiat yang menghasilkan kandungan nutrisi yang sangat baik dalam tubuh. Kandungan tersebut berupa flavonoid, tanin, saponin, polifenol, dan steroid. Dengan kandungan falovonoid sebagai antioksidan dapat menetralisir radikal bebas dalam tubuh yang didukung oleh tanin sebagai senyawa polifenol mengandung asam amino untuk regenerasi sel, dengan sel yang bagus dapat menjaga tubuh sehat dan tetap bugar karena sel yang telah rusak dan mati dapat digantikan. Agar tidak terjadi penyempitan pembuluh darah maka diperlukan saponin sebagai pembersih

sel darah merah yang sangat efektif untuk kardiovaskular. Dengan aliran darah yang bersih dan lancar pertukaran oksigen dapat terjadi dengan baik didalam kardiovaskular yang membuat tubuh tidak mudah lelah karena oksigen yang bagus.

Agar tubuh tidak mudah kelelahan diperlukan polifenol yang berfungsi untuk menghilangkan rasa letih dan meningkatkan metabolisme tubuh yang semuanya itu menunjang kinerja steroid sehingga kebugaran yaitu stamina tubuh secara keseluruhan dapat ditingkatkan. Jadi, kandungan dalam lidah buaya saling berikatan satu sama lain tidak bisa hanya satu kandungan saja yang berperan melainkan saling mendukung dalam meningkatkan stamina dalam tubuh. Tetapi harus tetap ada latihan yang aktif atau latihan yang secara terus menerus (continues training) seiring dengan meminum lidah buaya (Aloe vera) agar bisa terjadi peningkatan stamina yang lebih baik. Selain itu lidah buaya tidak menyebabkan keracunan baik pada tanaman ataupun hewan, sehingga dapat digunakan dalam industri dengan diolah menjadi gel, nata de coco, serbuk, ekstrak, kapsul, pakan ternak, atau berbagai produk yang lain (Ibid).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dari penelitian ini, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian lidah buaya (A.vera) terhadap stamina atlet BKMF pencak silat karena saponin beserta dengan kandungan lainnya kaya akan antioksidan yang tinggi dan bagus untuk sel sehingga dapat meningkatkan stamina dalam tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Tapak Suci Lebong. Journal Physical Education, Health and Recreation, 2(2), 181.

Bangsa, B., & Semarang, S. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 1(3).

Gusviputri, A., Meliana, N., Aylianamawati, & Indraswati, N. (2013). Pembuatan Sabun dengan Lidah Buaya (Aloe vera) sebagai Antiseptik Alami. Widya Teknik, 12(1), 11–21.

Heryati, A., Jurusan, B., Pertanian, B., Pertanian, F., & Lampung, U. (n.d.). Pertumbuhan Tanaman Lidah Buaya (Aloe vera) dengan Aplikasi Zeolit dan Bahan Organik. 67–71.

Junusul Hairy (1989). Fisiologi dan Olahraga. Jakarta : Debdikbud.

Jusnaedi, M., Mutmainnah, & Saharullah. (2019). the Effect of Giving Orange Juice on Vo2Max in. http://eprints.unm.ac.id/15868/1/JURNAL SKRIPSI.pdf

Kurnia, D., & Ratnapuri, P. H. (2019). Review: Aktivitas Farmakologi Dan Perkembangan Produk Dari Lidah Buaya (Aloe vera L.). Jurnal Pharmascience, 6(1), 38.

Mekarisce, A. A., & Jambi, U. (n.d.). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat Data Validity Check Techniques in Qualitative Research in Public Health. 12(33).

Nurhasan, dan Choiril Hasanudin, (2014). Tes dan Pengukuran Keolahragaan.Bandung: UPI

Novyana, R. M., & Susanti. (2016). Lidah Buaya (Aloe vera) untuk Penyembuhan Luka. Jurnal Kedokteran Universitas Lampung, 5, 149–153.

Ramadhan, A. F., Sari, M., & Asmediana, A. (2018). EFEKTIVITAS PENAMBAHAN EKSTRAK KELOPAK BUNGA ROSELLA (Hibiscus sabdariffa. L) TERHADAP AKTIVITAS ANTIOKSIDAN MINUMAN LIDAH BUAYA (Aloe vera). Agroindustrial Technology Journal, 2(2), 116.

Sianipar, Y., & Isnawati, M. (2012). Terhadap Kadar Kolesterol Low Density Lipoprotein (Ldl) Dan High Density Lipoprotein (Hdl). In Journal of Nutrition Clolege (Vol. 1, Issue Ldl).

Suntoda, A. (2000). Tes, Pengukuran, Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga. Drs. Andi Suntoda S., M.Pd. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung Tahun 2009, 1–32.

Sediaan Cair Gel Lidah Buaya Sebagai Minuman Kesehatan Yudi Padmadisastra, F., & Ajizah, S. (2003). Simposium Nasional Kimia Bahan Alam Iii Bandung, 18-19 Feb 2003. 18–19.

Silitonga, M. E. R., Nugroho HS, K. H., Tjahjono, K., Widyastiti, N. S., & Afifah, D. N. (2018). Pengaruh pemberian minuman lidah buaya terhadap kadar antioksidan total dan persentase lemak tubuh pada sindrom metabolik. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 7(1), 1–8.

Sugiharto, H. T. (2012). PEMBUATAN SELAI LIDAH BUAYA (Aloe vera) PROGRAM STUDI DIPLOMA III TEKNOLOGI HASIL PERTANIAN. In Laporan Tugas Akhir. Universitas Sebelas Maret.

Suhardinata, S., & Indrahti, S. (2021). Kiprah IPSI sebagai Organisasi Pencak Silat Terkemuka di Indonesia, 1948-1997. Historiografi, 2(1), 32–41.

Sucipto, A., Adrian, Q. J., & Kencono, M. A. (2021). Martial Art Augmented Reality Book (Arbook) Sebagai Media Pembelajaran Seni Beladiri Nusantara Pencak Silat. Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi Dan Komputer), 10(1), 40–45.

Upton, R., Axentiev, P., & Swisher, D. (2012). Aloe vera Leaf Aloe Vera Leaf Juice Aloe Vera Inner Leaf Juice. In American Herbal Pharmacopoeia®. www.herbal-ahp.org

Wachyuni, S. S., & Yenny, M., & Wiweka, K. (2020). Experimental Study of Aloe Vera Jelly As Dessert Basic Ingredients. Tourism Scientific Journal, 5(2), 276–294.