



**PENURUNAN BERAT BADAN DENGAN LATIHAN PENCAK SILAT PADA
PERGURUAN
PSHT DESA SRI MULYO TERAWAS**

Wawan Syafutra, Niko Fransega Dan Nova Rifai

Universitas PGRI Silampari, Indonesia

Email: nikofransega2872@gmail.com

Article Info

History Articles

Received:

01 Juli 2022

Accepted:

05 Juli 2022

Published:

30 August 2022

Keywords:

Zig-zag run, Dribble

Abstract

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh penurunan berat badan dengan metode latihan pencak silat dengan menggunakan desain penelitian *random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pencaksilat perguruan psht yang berjumlah 10 orang Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling dan variabel dalam penelitian ini yaitu *latihan fisik*. Analisis data menggunakan statistik uji-t. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes menggiring bola/*pengukuran berat badan*. Hasil mean tes awal yaitu adalah 26,67 dan tes akhir 19,88. Dari hasil uji selisih diperoleh untuk kelompok eksperimen 7,723 nilai t-hitung sebesar 15,081 dengan nilai tabel sebesar 0,171 dengan signifikansi sebesar $0,00 \geq 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *fisik* meningkat.

The purpose of this study is to determine whether there is the effect of weight loss by pencak silat training method using random sampling research design. The population in this study was a student of PSHT colleges, totaling 10 sampling techniques by means of total sampling and variables in this study, namely physical exercise. Data analysis using t-test statistics. The instrument used in this study was the instrument of testing the ball/weight measurement. The results of the initial test mean were 26.67 and the final test 19.88. From the difference results the difference was obtained for the experimental group of 7,723 T-count value of 15.081 with a table value of 0.171 with a significance of $0.00 \geq 0.05$. Then it can be concluded that the physical training method increases.

© 2022 STKIP PGRI Lubuklinggau

✉ Address correspondence:

Pendidikan Jasmani dan Rekreasi STKIP PGRI Lubuklinggau

E-mail: nikofransega2872@gmail.com

p-ISSN 2776-0227

PENDAHULUAN

Olahragawan memerlukan makanan untuk memenuhi kebutuhan fungsi tubuh meliputi : bergerak, membangun dan mengatur. Banyaknya makanan yang dikonsumsi sehari-hari perlu disesuaikan dengan kondisi fisik dan kebutuhan atlet secara individual, seorang petinju misalnya membutuhkan makanan lebih banyak dari pada seorang sprinter. Kelebihan makanan akan menyebabkan kegemukan sebagai akibat menumpuknya simpanan lemak yang akan mengganggu proses dalam tubuh dan menghambat pencapaian prestasi puncak, demikian halnya dengan konsumsi makanan yang terlalu sedikit akan menyebabkan penurunan berat badan yang dapat berdampak pada penurunan prestasi. Upaya penurunan berat badan atlet perlu direncanakan dengan cermat, sebab cara penurunan berat badan yang salah seperti yang sering dilakukan atlet cabang olahraga beladiri dengan cara berlari-lari di tempat panas akan berdampak negatif terhadap kelangsungan fungsi tubuh dan akan menurunkan prestasi

Berat badan merupakan salah satu hal menjadi perhatian khusus. Hal ini karena berat badan atlet pencak silat sering menjadi persoalan sebelum pertandingan dalam usaha menurunkan berat badan atlet pencak silat ada tiga hal yang dapat dilakukan yaitu : mengurangi pemasukan kalori setiap hari, meningkatkan pengeluaran energi setiap hari, dan kombinasi keduanya. Menurunkan berat badan harus dilakukan secara bertahap. Kebiasaan yang salah dalam menurunkan berat badan dan harus dihindari adalah seperti: mengurangi cairan yang banyak dari dalam tubuh, menggunakan baju karet dalam latihan, dan menyengaja muntah waktu akan bertanding. Untuk pengaturan makanan yang dikonsumsi atlet maka dibutuhkan tenaga ahli gizi.

Keluhan mengenai obesitas juga dikeluhkan oleh seorang pria berusia 45 tahun. Ia memiliki berat badan 100 kg sementara tinggi badannya 165 cm. Ia telah melakukan berbagai cara untuk menurunkan berat badannya dan menanyakan mengenai pendekatan psikologis yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan permasalahannya.

Pengkategorian berat badan sebagai ideal, kelebihan berat badan, atau obesitas, berbeda-beda berdasarkan budaya. Oleh karena itu, WHO (World Health Organization) menetapkan klasifikasi standar di dunia, yaitu berdasarkan BMI (Body Mass Index). Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus BMI, yaitu dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Nilai BMI yang diperoleh kemudian dimasukkan dalam klasifikasi BMI menurut WHO (1998, dalam PT. Roche Indonesia, 2007). Nilai BMI subjek dengan tinggi badan 165 cm dan berat badan 100 kg adalah 36,73 yang tergolong obese tingkat II.

Menurut Ogden (1996), penderita obesitas memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami berbagai macam penyakit seperti hipertensi, sakit jantung, kanker, dan kematian. Menurut PT. Roche Indonesia (2000), BMI dapat digunakan untuk menentukan seberapa besar seseorang dapat terkena resiko penyakit tertentu yang disebabkan berat badannya. Berdasarkan penghitungan nilai BMI, seperti yang telah diungkapkan sebelumnya, Subjek tergolong Obese tingkat II, dimana prediksi pengaruh kondisi obesitasnya terhadap kondisi kesehatan diri tergolong berbahaya. Demikian juga subjek merasa cemas menghadapi konsekuensi kesehatan yang mengancam penderita obesitas. Berdasarkan hasil pemeriksaan darah di laboratorium, meskipun saat ini tingkat kolesterolnya masih berada dalam kategori normal akan tetapi sudah cukup tinggi.

Dengan alasan kesehatan, dokter pun sudah menyarankan agar ia menurunkan berat badannya. Selain khawatir dengan masalah kesehatan, dengan kondisinya yang kelebihan berat badan, ia merasa lebih mudah letih dibandingkan dahulu saat dirinya tidak segemuk sekarang. Rekan kerja dan istrinya pun sudah menyarankan untuk menurunkan berat badan. Oleh karena itu ia memiliki keinginan untuk menurunkan berat badannya agar lebih langsing, sehat, dan bugar. Akan tetapi ia memiliki kendala dalam menurunkan berat badan, yaitu sulit untuk menghentikan kebiasaan makan banyak dan mengemil. Ia menghayati sering sekali makan. Saat melihat makanan, ia merasa tidak dapat mengendalikan diri. Ia langsung mengambil makanan dan memasukkan makanan tersebut ke mulutnya.

Menurut S, kecenderungan makannya muncul dalam kondisi apapun. Terutama saat merayakan keberhasilan, natal, dan tahun baru. Akan tetapi setelah makan berlebihan, muncul rasa bersalah. Menurut S kecenderungan menjadi gemuk sebenarnya telah tampak sejak kecil. Sewaktu kecil, ia telah diasuh oleh bibinya yang berbadan gemuk. Bibi sering mendorong ia untuk makan yang banyak agar memiliki tubuh yang gemuk dan besar. Menurut bibinya laki-laki harus memiliki badan yang besar. Bibi selalu menyediakan makanan yang enak untuk nya. Ia pun menuruti anjuran bibinya untuk makan yang banyak. Bibi memberikan pujian jika S makan banyak. Untuk menambah nafsu makannya, bibi juga memberi minyak ikan. Dari uraian tersebut tampak bahwa kebiasaan makan S merupakan hasil dari proses belajar sejak kecil. Dengan demikian, tindakan makan tidak didasari isyarat lapar dari dalam diri melainkan luar diri.

Menurut S, pada waktu remaja ia tidak terlalu gemuk, karena meskipun porsi makannya banyak, ia cukup aktif mengikuti berbagai aktivitas. Aktivitas yang dilakukannya terutama adalah olah raga bela diri, yaitu pencak silat dan perisai diri. Namun kemudian ia menderita sakit kuning sehingga ia harus banyak beristirahat. Pola makan tetap banyak sementara aktivitas fisik

berkurang, akibatnya berat badannya bertambah naik. Ketika SMA berat badannya sekitar 60kg sementara tinggi badannya 155cm. Sekitar usia 30-an ia mulai merasa terganggu dengan berat badannya. Berat badannya 90 kg sementara tingginya 165. Pada usia 40-an ia mulai mencari cara untuk menurunkan berat badannya. Cara yang dilakukannya antara lain adalah membaca buku cara menurunkan berat badan. Ia mensugesti dirinya bahwa ia langsing dan fit. Dengan sugesti tersebut ia cukup berhasil menurunkan berat badannya 10 kg dalam waktu 2 bulan. Ia menjadi lebih aktif bergerak dan mengurangi konsumsi makannya. Namun demikian ia merasa menjadi lemas. Saat pesta, dimana terdapat banyak makanan enak yang menggugah selera, ia merasa tidak dapat mengendalikan dirinya dan kembali pada kebiasaan makannya yang lama. Akibatnya, berat badan S kembali naik.

Kemudian, ia mencoba melakukan aktivitas olah raga kembali seperti yang dilakukan sewaktu remaja. Ia bermain bulu tangkis. Namun dokter tidak menyarankan S untuk bermain bulu tangkis karena berat badannya terlalu berat. Jika melompat kurang baik bagi persendiannya. Dokter (di tempat kerjanya) menyarankan S untuk melakukan jogging atau jalan pagi. Akan tetapi S merasa kesulitan meluangkan waktu untuk jalan pagi karena kesibukannya.

Dalam rangka menurunkan berat badannya, ia berkonsultasi kepada dokter ahli gizi. Namun belum sampai 1 bulan, ia merasa kesulitan untuk mengikuti anjuran dokter untuk diet. Dokter memberi daftar mengenai menu makanan yang dikonsumsinya setiap hari. Antara lain, pagi hari makan roti bakar dan teh manis, siang buah-buahan, sore makan sedikit. S merasa kesulitan untuk mengaplikasikan program tersebut karena di tempat kerja sudah disediakan konsumsi yang menunya sudah tertentu, tidak dapat ditentukan olehnya. Dengan demikian ia kembali pada pola makan yang lama. Berdasarkan Ogden (1996) penderita obesitas yang mengikuti diet memiliki kecenderungan untuk terpreokupasi terhadap makan yang selanjutnya memunculkan tingkah laku makan berlebihan.

Ogden (1996) mengatakan ketika usaha diet gagal, penderita obesitas cenderung merasa tertekan dan bersalah karena kurang mampu mengendalikan dirinya. Demikian juga dengan S, ia merasa bersalah dan juga berdosa karena merusak tubuhnya. Dimana ia memiliki kepercayaan (belief) bahwa tubuh merupakan bait suci yang perlu dijaga. Menurut S, ia sudah bisa menghentikan kebiasaan merokok. Selama 1 tahun ini ia tidak merokok. Menghentikan kebiasaan merokok cukup mudah bagi S. Ia dapat mensugesti dirinya untuk berhenti merokok. Akan tetapi menghentikan kebiasaan makan merupakan hal yang sulit bagi S, karena ia tidak dapat mensugesti dirinya untuk tidak makan.

Untuk mengurangi berat badan, dengan suatu penghitungan yang sederhana adalah dengan mengurangi asupan kalori dan meningkatkan keluarnya kalori, sehingga dicapai kondisi ideal. Mengingat kondisi obesitas subjek adalah akibat tingkah laku makan yang kurang terkontrol, maka diperlukan adanya suatu program pengendalian berat badan untuk menurunkan asupan kalori, dengan memberikan panduan mengenai nutrisi yang dibutuhkan tubuh, bukan berasal dari stimulus luar ataupun makan dalam rangka mengurangi perasaan tidak nyaman di dalam diri, seperti untuk mengurangi kecemasan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Metode eksperimen yaitu metode untuk menentukan data melalui proses pengukuran untuk mendapatkan data yang objektif dan kuantitatif dengan tujuan mengetahui sejauh mana Pengaruh latihan yang diberikan terhadap penurunan berat badan pada atlet pencak silat .

Tata cara pelaksanaan tes keterampilan penurunan berat badan yaitu sebagai berikut:

1. Siapkan timbangan sebagai alat untuk mengukur berat badan awal dan hasil akhir.
2. Setiap sampel akan melakukan gerakan yang diberikan oleh si peneliti dan sampel diberi waktu 10 sampai 80 menit untuk melakukan gerakan yang diberikan oleh si peneliti setelah mendapatkan aba-aba dari “si pelatih”
3. Setelah waktu habis, sampel melanjutkan tes berikutnya yang diberikan waktu sama di minggu pertama dan akan meningkat di minggu selanjutnya.
4. Jika salah dalam melakukan teknik gerakan yang diberikan oleh si peneliti tidak akan masuk dalam hitungan penilaian.
5. Kemudian melakukan gerakan dilakukan hingga waktu yang ditentukan habis.
6. Jika sudah melakukan tahap-tahap diatas sampel bergantian untuk melakukannya.
7. Catat hasil minggu pertama penurunan berat badannya, yang kemudian hasilnya diakumulasikan.

Alat yang harus disiapkan dan dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu 1. Timbangan 2. Alat tulis, 3. Belangko penilaian. Kita bias melihat pengembangannya melalui tahap-tahap yang dilakukan dalam minggu-minggu yang diberikan perlakuan khusus terhadap sampel yang diteliti oleh si peneliti, dan nanti bias dilihat hasil akhir yaitu di minggu ke4 atau minggu terakhir apakah berat badannya menurun atau tidak.

Hasil setiap tes yang sudah dilakukan oleh remaja bisa disebut dengan hasil kasar. Hal ini disebabkan karena satuan pengukuran tes yang dilakukan berbeda, dimana mencakup satuan waktu, melakukan gerakan, dan menimbang. Untuk menerima hasil akhir, maka diperlukan sebuah nilai. Menghitung berat badan ideal bisa dilakukan dengan Body Mass Index (BMI) atau

dalam bahasa Indonesia disebut Indeks Massa Tubuh (IMT). Perhitungan ini didapatkan dengan membagi berat dan tinggi kuadrat dalam satuan meter.

Angka yang ditunjukkan memiliki arti yang dapat dikelompokkan dalam klasifikasi skala IMT. IMT sendiri dapat digunakan sebagai alat skrining, tapi tidak dapat mendiagnosis kegemukan tubuh atau tingkat kesehatan seseorang.

Tabel 1. Norma penurunan berat badan

Kategori	IMT	jumlah	Persentasi %
Sangat Kurus	<14,9	0	0
Kurus	15-18,4	0	0
Normal	18,5-22,9	2	40
Kelebihan Berat Badan	23-27,5	2	40
Gemuk	27,6-40	1	20
Sangat Gemuk	>40	0	0
JUMLAH		5	100

Sumber: <http://Kumpulan.info/ukuran-berat-badan-idean.html>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Srimulyo Kecamatan STL Ulu Terawas Kabupaten Musi Rawas yang berasal dari sampel penelitian yang berjumlah 5 sampel, dari 15 populasi yang diambil dengan tehnik sampel random atau secara acak yang diberikan perlakuan latihan dengan gerakan yang diberikan oleh sipeneliti sampel diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengetahui berat badan pada sampel tersebut sebelum diberi latihan *lari, pukulan, tendangan, bantingan, sit up, dan push, Sit Up*. selanjutnya diberikan perlakuan kemudian melakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada penurunan berat badan atau tidak. Data di dapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti di desa srimulyo

Secara umum bahwa penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik, dari penelitian ini di dapat data tingkat penurunan berat badan yang diukur dengan menggunakan latihan fisik dalam pengambilan data siswa. Nilai tertinggi adalah 27,0 dengan katagori nilai sangat tinggi, 20,5 dengan kategori normal, dengan rata-rata dengan keseluruhan tes awal 27,5 katagori sangat tinggi, untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Setelah remaja diberikan perlakuan latihan fisik selama 4 minggu selama 8 kali pertemuan, selanjutnya remaja tersebut diukur kembali Tes penurunan berat badan. Dimana pada pengukuran tes akhir ini diperoleh nilai tertinggi yaitu 22,2 dengan kategori Kelebihan Berat Badan. Dengan rata-rata nilai keseluruhan tes akhir yaitu 16,7 dengan kategori kurus. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel4.Tes Akhir Tingkat Penurunan Berat Badan Remaja berdasarkan Norma

NO	Nama	Pengukuran Berat Badan	Klarifikasi
1	marsel	24.1	Kelebihan Berat Badan
2	sarah	19,2	Normal
3	aidil	25.3	Kelebihan Berat Badan
4	derajat	21,8	Normal
5	anjas	20.1	Normal

Teknik analisis data ini menggunakan uji statistic parametric yaitu *paired sampel t-test* untuk mengetahui hasil dari pretest dan posttest kebugaran jasmani siswa Psht untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sebelum melakukan uji paired sample t-test, perlu melakukan uji normalitas perhitungan data menggunakan SPSS versi 16.0, yaitu sebagai berikut:

Tabel 5.Uji Tes Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum	.210	5	.200*	.945	5	.701
sesudah	.210	5	.200*	.943	5	.690

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari data uji normalitas diatas bahwa nilai signifikansi sig(2-tailed) lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smirnov diatas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

TABEL 6. Paired Sample Test Pretest Dan Posttest Hasil Penurunan Berat Badan

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 sebelum - sesudah	5.477	4	.005

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil uji paired sampel test menunjukkan angka nilai signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p=0,00 < 0,05$ nilai t hitung (14,281) $>$ t tabel (1,796). Maka hasil ini terdapat pengaruh terhadap perbedaan data pretest dan posttest. Hasil ini juga menunjukkan H_a : diterima dan H_0 : ditolak karena sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis, jika H_a di terima maka pernyataan H_a berbunyi “pengaruh latihan dapat *pukulan siwing, pukulan dragon, pukulan jep samping, puss up, sit upsikutan ulu hati, sikutan punggung*, tendangan t , tendangan c , tendangan a , tendangan ganjelan, tendangan b kilat. Tendangan t . Dapat menurunkan berat badan terhadap sampel yang diberikan latihan tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat Pengaruh latihan Interval terhadap penurunan kadar lemak pada remaja usia 20-21 secara signifikan. Setelah diberikan perlakuan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* ternyata latihan fidik pencak silat dapat meningkatkan hasil penurunan kadar lemak. Dengan adanya latihan kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat melakukan dengan baik pula, sehingga dapat meingkatkan penurunan kadar lemak.

1. Jika ingin melakukan penurunan berat badan,sebaiknya secara teratur dan membikin program latihan bagi diri sendiri.
2. Menentukan target berat badan dan pola makan teratur.
3. Cukupi waktu istirahat dan tetap berolahraga secara rutin..

DAFTAR PUSTAKA

- Apovian, C. M. (2016). Obesity: definition, comorbidities, causes, and burden. *The American Journal of Managed Care*, 22(7), s176–s185.
- Bmi, T., States, U., Bmi, T., & States, U. (2019). Health | Obesity. *America’s Children and the Environment* |, August.
- Fleg, J. L. (2016). Salutory effects of high-intensity interval training in persons with elevated cardiovascular risk [version 1; referees: 3 approved]. *F1000Research*, 5. <https://doi.org/10.12688/f1000research.8778.1>
- High, P., Interval, I., Terhadap, T., Persentase, P., Pada, L., Overweight, P., & Absolutfit, D. I. (n.d.). Moch Ilham Luthfiyandhi, 2016 PENGARUH HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK PADA PENDERITA OVERWEIGHT DI ABSOLUTFIT Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.
- Khammassi, M., Ouerghi, N., Hadj-Taieb, S., Feki, M., Thivel, D., & Bouassida, A. (2018). Impact of a 12-week high-intensity interval training without caloric restriction on body composition and lipid profile in sedentary healthy overweight/obese youth of the Metabolic

Adaptations to Exercise under Physiological and Pathological Conditions (AM. Journal of Exercise Rehabilitation, 14(1), 118–125. <http://www.e-jer.org>

- Liu, J., Zhu, L., & Su, Y. (2020). Comparative effectiveness of high-intensity interval training and moderate-intensity continuous training for cardiometabolic risk factors and cardiorespiratory fitness in childhood obesity: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Physiology*, 11(April), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00214>
- Maillard, F., Pereira, B., & Boisseau, N. (2018). Effect of High-Intensity Interval Training on Total, Abdominal and Visceral Fat Mass: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 48(2), 269–288. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0807-y>
- Ouerghi, A. N., Kacem, M., Fradj, B., & Bezrati, I. (2017). Effects of high-intensity interval training on body composition , aerobic and anaerobic performance and plasma lipids in overweight / obese and normal-weight young men. 385–392. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.69827>
- Shehata, A., & Mahmoud, I. (2018). Effect of High Intensity Interval Training (Hiit) Onweight, Body Mass Index and Body Fat Percentage for Adults. Romania The Journal Is Indexed in: Ebsco, SPORTDiscus, INDEX COPERNICUS JOURNAL MASTER LIST, XVIII(2), 125–130. 12
- Trisandi, D., Fitrianto, E. J., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Efek Kerja HIIT (High Intensity Interval Training) Treadmill selama 30 Menit terhadap Kehilangan Cairan Tubuh pada Member Pria MAG (Muscle Academy Gym). *Jurnal Segar*, 4(2), 38–47. <https://doi.org/10.21009/segar.0402.01>
- Viana, R. B., Pedro, J., Naves, A., Coswig, V. S., Andre, C., Lira, B. De, Steele, J., Fisher, J. P., & Gentil, P. (2019). Is interval training the magic bullet for fat loss ? A systematic review and meta-analysis comparing moderate-intensity continuous training with high- intensity interval training (HIIT). 1–12. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099928>
- Wharton, S., Lau, D. C. W., Vallis, M., Sharma, A. M., Biertho, L., CampbellScherer, D., Adamo, K., Alberga, A., Bell, R., Boulé, N., Boyling, E., Brown, J., Calam, B., Clarke, C., Crowshoe, L., Divalentino, D., Forhan, M., Freedhoff, Y., Gagner, M., ... Wicklum, S. (2020). Obesity in adults: A clinical practice guideline. *Cmaj*, 192(31), E875–E891. <https://doi.org/10.1503/cmaj.191707>
- Winn, C. O. N., & Mackintosh, K. A. (2017). High-Intensity Interval Training Interventions in Children and Adolescents : A Systematic Review. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0753-8>
- Zhang, H., Tong, T. K., Qiu, W., Zhang, X., Zhou, S., Liu, Y., & He, Y. (2017). Comparable Effects of High-Intensity Interval Training and Prolonged Continuous Exercise Training on Abdominal Visceral Fat Reduction in Obese Young Women. 2017.