

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN JOGING DAN JALAN CEPAT TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI

Sugeng Purwanto

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan jogging dan jalan cepat terhadap tingkat kesegaran jasmani. Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas II SMP Dian Kartika Semarang sebanyak 30 orang dan sampel sebanyak 20 orang diambil secara acak, selanjutnya sampel dibagi 2 kelompok. Kelompok I diberikan latihan jogging dan kelompok II diberikan latihan jalan cepat. Berdasarkan teknik analisis data diperoleh $t_{\text{observasi}} = 3,91$. Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 1,73$. ($t_{\text{observasi}} : 3,91 > t_{\text{hitung}} : 1,73$). Berdasarkan hasil perhitungan dapat ditarik kesimpulan yakni terdapat perbedaan pengaruh antara latihan jogging dan latihan jalan cepat terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II SMP Dian Kartika Semarang.

Kata-kata kunci : Joging, Jalan Cepat dan Kesegaran Jasmani.

PENDAHULUAN

Olahraga pada masa muda umumnya mempunyai dua keuntungan besar, yaitu: dapat membina bakat olahraga menjadi juara, serta memanfaatkan waktunya dengan baik dari pada menganggur yang dapat menimbulkan hal yang negatif bagi dirinya maupun masyarakat, namun banyak alasan lain mengapa kita menganjurkan orang muda untuk berolahraga. Kuntaraf (1992; 18) memberikan beberapa alasan tersebut seperti dibawah ini : 1) Olahraga membawa anak muda terhindar dari penyakit yang dapat menyerang orang-orang seusianya, 2) Tubuh dan pikiran saling

berkaitan satu sama lain, sehingga tubuh yang sehat memberikan pikiran yang berdayaguna dan mengakibatkan diperolehnya manfaat yang lebih baik dari pendidikannya, 3) Pola hidup yang dibentuk pada masa ini akan tinggal pada dirinya sampai akhir hidup.

Masa muda adalah waktu yang cepat untuk perkembangan jantung dan paru-paru. Adalah sangat penting pada tahun-tahun pertumbuhan semua organ tubuh memberikan sambutan secara fisiologis sesuai dengan fungsi dan kebutuhan yang diberikannya. Jantung yang tidak pernah dipaksa untuk mensuplai kebutuhan dari otot yang aktif, tidak akan mengembangkan kekuatan dan daya tahan yang dibutuhkan yang tidak pernah dikembangkan pada batas maksimal di masa muda, tidak akan dapat berkembang sampai kapasitas maksimal untuk membawa oksigen ke dalam pembuluh darah.

Kesegaran jasmani berhubungan dengan kemampuan organik dari seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa merasa lelah dan mempunyai cadangan kekuatan serta tersedianya energi untuk menghadapi dengan baik setiap keadaan darurat yang tiba-tiba muncul (Depdikbud 1983: 50).

Menurut C.K Giam & K.C The (1993: 29) : Program latihan berjalan dengan santai dengan kian hari meningkatkan kecepatan jalan serta latihan jogging sangat tepat untuk meningkatkan kesegaran jasmani usia anak-anak sampai dengan lanjut usia.

Melihat pentingnya olahraga pada masa muda maka anak perlu digiatkan dalam olahraga. Latihan tersebut, apakah dalam bidang aerobik atau anerobik perlu dimulai sejak masa muda untuk mengembangkan tubuh yang sempurna, daya tahan dalam berolahraga serta meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak muda.

KAJIAN TEORI

1. Latihan Joging

Menurut Cooper dalam Jonathan Kuntaraf (1992; 182) dikatakan bahwa sebenarnya keduanya berbeda, tergantung kepada kecepatan dalam berlari. Bila seorang lari lebih cepat dari 9 menit untuk jarak 1,6 km, maka kita sebut sebagai berlari, tetapi bila jarak tersebut ditempuh dalam waktu yang lebih lambat dari 9 menit, maka kita sebut joging. Menurut Soekarman (1989 ; 80) bahwa joging diartikan sebagai lari lambat dan kontinue. Dari kedua pendapat tersebut dapatlah disimpulkan bahwa joging adalah suatu bentuk latihan yang kecepatannya berbeda di antara jalan dan berlari.

Joging termasuk olahraga yang mempunyai nilai aerobik yang tinggi, segera setelah berenang. Karena joging merupakan aktifitas aerobik, maka terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan kebugaran dari jantung, paru-paru peredaran darah dan otot-otot dan sendi tungkai. Jonathan Kuntaraf (1992 ; 183) mengemukakan bahwa untuk mendapatkan aerobik, joging memerlukan lebih sedikit waktu dibandingkan dengan berjalan. Ini adalah cara untuk mendapatkan kesegaran aerobik dan menurunkan lemak yang berlebihan.

2. Jalan Cepat

Berjalan cepat merupakan suatu aktifitas yang sangat baik buat mereka yang tidak bugar untuk meningkatkan kebugaran mereka, sebelum mereka berlatih ke aktifitas yang lebih berat seperti joging, bulutangkis, squash atau tenis, berjalan cepat lebih berat intensitasnya dan dapat menyamai joging atau bahkan berlari.

Berjalan sangat aman dan merupakan aktifitas yang sesuai untuk kebanyakan orang, termasuk yang sangat tidak bugar, cukup baik untuk meningkatkan kebugaran aerobik, juga bagi mereka yang cukup bugar, bila dilakukan dengan

cukup bersemangat dan teratur. Ada tiga bentuk utama dari berjalan untuk kesehatan dan kebugaran yaitu : 1) Berjalan dengan santai dengan irama normal, 2) Berjalan cepat, 3) Berjalan kompetitif untuk berlomba (C.K. Giam & K. C. The 1993; 29). Bagi tidak segar, berjalan dengan santai dengan irama normal dalam waktu relatif pendek, cukup aman dan bermanfaat untuk membantu meningkatkan kebugaran aerobik. Bagi yang lain, berjalan cepat cukup aman, efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan, terutama kebugaran aerobik dan untuk mengurangi lemak tubuh.

Depdiknas (2002; 73) mendefinisikan jalan cepat adalah bergerak maju dengan langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa yang satu kaki yang selalu berhubungan/kontak dengan tanah. Kaki yang menempuh harus diluruskan untuk minimal sesaat apabila dalam posisi vertikal.

3. Kesegaran Jasmani

Guru pendidikan jasmani mempunyai perhatian yang khusus kepada satu aspek dari kesegaran total yang biasanya disebut kesegaran jasmani. Ia juga mempunyai perhatian kepada komponen lain dari kesegaran total yang dapat dengan baik dipengaruhi oleh program pendidikan jasmani yang baik.

Banyak usaha telah dilakukan untuk mendefinisikan kesegaran jasmani dan mendeskripsikan faktor-faktor khusus dari kesegaran jasmani. Definisi yang banyak diterima adalah bahwa kesegaran jasmani berhubungan dengan kemampuan organik dari seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa merasa lelah dan mempunyai cadangan kekuatan serta tersedianya energi untuk menghadapi dengan baik setiap keadaan darurat yang tiba-tiba muncul (Hasjim Efendi 1983 ; 127).

Kesegaran jasmani menurut Engkos Kosasi adalah : Kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi orang yang “fit” akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti

dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya (1983; 10). Dikatakan fit (memiliki kesegaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyai kebutuhan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

Menurut *President's Council on Physical Fitness and Sport* dalam Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora definisi kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadai hal-hal yang sifatnya darurat (1999/2000 ; 4).

Dari definisi-definisi tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan atau berikutnya. Yang dimaksud dengan tanpa menimbulkan kelelahanyang berarti yaitu sehabis bekerja masih mempunyai cukup energi dan semangat, memperhatikan fungsinya bagi keluarga dan masyarakat.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan melibatkan variabel bebas adalah latihan jogging dan jalan cepat, sedangkan variabel terikat adalah tingkat kesegaran jasmani. Populasi penelitian adalah siswa putera kelas II SMP Dian Kartika Semarang sebanyak 30 orang dan sampel sebanyak 20 orang diambil secara acak, selanjutnya sampel dibagi dua kelompok. Kelompok I diberikan latihan jogging dan kelompok II diberikan latihan jalan cepat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: "Tes Lari atau Jalan 12 menit" (Wahjoedi 2001; 74). Rancangan yang digunakan adalah *two group pre-test and post-test design*

(Furchan Arief, 1982 ;356) Untuk menguji hipotesis, digunakan teknik analisis dengan Uji-t dengan taraf signifikan 0,05 (Sudjana 1988; 232).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan jogging terhadap tingkat kebugaran jasmani

Dari hasil pengujian statistik diperoleh $t_0 = 9,48$. Sedangkan $t_{tabel} = 1,73$. Dalam penelitian ini ternyata t_0 lebih besar t_{tabel} yakni $9,48 > 1,73$. sehingga hipotesa diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan jogging yang diberikan selama delapan minggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani.

2. Terdapat pengaruh jalan cepat terhadap tingkat kebugaran jasmani

Dari hasil pengujian statistic diperoleh $t_0 = 7,31$. Sedangkan $t_{tabel} = 1,73$. Dalam penelitian ini ternyata t_0 lebih besar t_{tabel} yakni $7,31 > 1,73$. sehingga hipotesa diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan jalan cepat yang diberikan selama delapan minggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani.

3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan jogging dan jalan cepat terhadap tingkat kebugaran jasmani

Dari hasil pengujian statistik diperoleh $t_0 = 3,91$. Sedangkan $t_{tabel} = 1,73$. Dalam penelitian ini ternyata t_0 lebih besar t_{tabel} yakni $3,91 > 1,73$. sehingga hipotesa diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kesegaran jasmani kelompok yang diberikan latihan jogging lebih tinggi dari pada rata-rata tingkat kesegaran jasmani kelompok yang diberikan latihan jalan cepat. Atau dengan kata lain, terdapat perbedaan pengaruh antara latihan jogging dan latihan jalan cepat terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Putera Kelas II SMP Dian Kartika Semarang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan jogging terhadap tingkat kebugaran jasmani.
2. Terdapat pengaruh latihan jalan cepat terhadap tingkat kebugaran jasmani.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan jogging dan jalan cepat terhadap tingkat kebugaran jasmani.

SARAN

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan di atas, dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani disarankan untuk memilih latihan jogging. Sebab latihan jogging dapat memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan jalan cepat.
2. Dalam menyusun suatu program latihan hendaknya memperhatikan faktor usia, jenis kelamin serta kemampuan setiap individu.
3. Penelitian ini perlu diteliti lebih lanjut dan diuji coba pada sampel yang berbeda serta dalam waktu yang lebih lama sehingga hasil yang diperoleh lebih memuaskan .

DAFTAR PUSTAKA

- Arief Furchan., *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Surabaya : Usaha Nasional 1982.
- Depdiknas., *Buku V. Pedoman Pencak Silat, Pedoman Atletik Untuk Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta : Ditjend Dikdasmen 2002.
- Giam C.K & K.C The. Terjemahkan Hartono Satmoko. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Binarupa Aksara 1993.
- Hasjim Efendi., *Fisiologi Kerja Dan Olahraga Serta Peranan Tes Kerja Untuk Diagnosis*. Bandung : Alumni Bandung 1983.
- Kosasih Engkos., *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo 1983.
- Kuntaraf Jonathan., *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia 1992.
- Program Akta Mengajar V-B. Komponen Bidang Studi., *Asas-asas Pendidikan Olahraga, Hubungan Olahraga Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*. Depdikbud 1983.
- Pusat Pengkajian Dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora., *Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani*. Hotel Sahid Jaya 6 – 7 September 2000.
- Saltin. B. et. Al., 1978. *Respons To Feereise Fier Badrest And Training*. Gireulation.
- Sehurink Johan Dan Sjouk Tel., , *Joging*. Jakarta: Rosada Jaya Putera 1987..
- Soekarman., *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Jakarta; Haji Masagung 1989..
- Sudjana. 1988. *Metoda Statistik Edisi IV*. Penerbit Tarsito Bandung.
- Wahjoedi. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. PT. Rajagrafindo Persada Jakarta. 2001.