

**PELATIHAN LARI AEROBIK 2,4 KM DENGAN TAKARAN YANG SAMA DI
DALAM DAN DI LUAR LAPANGAN MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI
MAHASISWA FIK UNIMA**

*AEROBIC RUNNING TRAINING 2,4 KM WITH THE SAME AMOUNT INSIDE AND
OUTSIDE THE FIELD IMPROVES THE PHYSICAL FITNESS OF FIK UNIMA STUDENTS*

¹Fentje Welliam Langitan, ²Deviana Pratiwi Munthe

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: fenthelangitan@unima.ac.id, devianamunthe@unima.ac.id

ABSTRAK

Kebugaran jasmani memberikan manfaat yang besar untuk meningkatkan produktivitas kerja, apabila dilakukan secara baik dan benar. Kebugaran jasmani akan memberikan sumbangan berarti pada kemampuan bekerja dan aktivitas fisik. Program lari aerobik adalah program yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Akan tetapi, cara atau metode serta lingkungan yang tepat membantu peningkatan jasmani secara efektif dan efisien. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Experimental*) dengan rancangan penelitian *The Randomized pretest-posttest group design*. Adapun tempat pelaksanaan penelitian di Stadion/lapangan UNIMA, dengan waktu pelaksanaan penelitian adalah 6 minggu, yang berlaku pada bulan April dan Mei 2018. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t yang sebelumnya di dahului oleh pengujian normalitas data dengan *Kolmogorov Smirnov* dan *Homogenitas* data dengan *Levene test*. Kesimpulan penelitian adalah: Pelatihan lari aerobik 2,4 km di dalam stadion/lapangan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu selama 6 minggu lebih baik meningkatkan kebugaran jasmani daripada pelatihan lari 2,4 km di luar stadion/lapangan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu selama 6 minggu.

Kata Kunci: Aerobik, Kebugaran

Abstract

Physical fitness provides great benefits to increase work productivity, if done properly and correctly. Physical fitness will contribute significantly to the ability to work and physical activity. The aerobic running program is a program that aims to improve physical fitness. However, the method or method and the right environment help to increase the body effectively and efficiently. This study used a quasi-experimental method with the research design of *The Randomized pretest-posttest group design*. The research implementation place is at the UNIMA Stadium / field, with a research implementation time of 6 weeks, which applies in April and May 2018. The data analysis technique used is the t test which was previously preceded by data normality testing with *Kolmogorov Smirnov* and data homogeneity with *Levene test*. The conclusion of the study is: 2.4 km aerobic running training in the stadium / field with a frequency of training three times a week for 6 weeks is better to improve physical fitness than 2.4 km running training outside the stadium / field with a frequency of training three times a week for 6 Sunday.

Keywords : Aerobics, Fitness

Introduction

Dalam kondisi membentuk manusia yang sehat, kuat fisik, dan mental dapat ditingkatkan dengan pembinaan kesegaran jasmani melalui jenis-jenis aktivitas olahraga yang dilakukan secara progresif dan terencana.

Memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan modal yang besar dalam menghadapi aktivitas kerja sehari-hari. Tentang hal ini, para ahli fisiologi menyatakan bahwa:

kebugaran jasmani adalah suatu kesanggupan atau adaptasi terhadap beban fisik yang dihadapi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nala, 1986). Selanjutnya Sudarno(1990) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan untuk mengatasi hal-hal darurat.

Kebugaran jasmani adalah kualitas fisik seseorang di atas kondisi sehat sehingga mampu melakukan pekerjaan atau aktivitas fisik berulang-ulang tanpa merasa lelah yang berarti dan masih mampu mengisi waktu luangnya dengan aktivitas lainnya. kebugaran jasmani diperoleh melalui latihan fisik atau olahraga pada berbagai komponennya, yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan, dengan program dan takaran latihan yang sesuai dengan umur, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan kondisi kesehatan.

Kebugaran jasmani memberikan manfaat yang besar untuk meningkatkan produktivitas kerja, apabila dilakukan secara baik dan benar. Kebugaran jasmani akan memberikan sumbangan berarti pada kemampuan bekerja dan aktivitas fisik (PPPITOR, 1999).

Adapun unsur-unsur kebugaran jasmani terdiri dari: daya tahan Kardiovaskuler, daya tahan otot, kelentukan, kekuatan otot, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi (Depkes RI, 1990).

Dewasa ini, berbagai usaha dilakukan orang untuk menjaga bahkan meningkatkan kesegaran jasmani baik lewat sanggar-sanggar kebugaran, klub, maupun secara pribadi melakukan olahraga senam, lari/jogging atau jalan, bersepeda, dan lain-lain. Semua usaha yang dilakukan dapat dikatakan baik, tetapi metode atau cara yang paling baik, efektif dan efisien perlu diketahui lewat penelitian ilmiah.

Program lari aerobik adalah program yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Akan tetapi, cara atau metode serta lingkungan yang tepat membantu peningkatan kebugaran jasmani secara efektif dan efisien sangat perlu dikaji dan ditemukan. Menurut Nala, 1986; pengaruh pelatihan yang teratur dan berkesinambungan adalah: efisiensi kerja paru meningkat, efisiensi kerja jantung meningkat, tonus otot dan pembuluh darah menurun, lemak tubuh menurun, konsumsi oksigen maksimal meningkat, mengurangi kegemukan, dan terapi terhadap penyakit-penyakit tertentu. Manfaatnya adalah meningkatkan dan mempertahankan kebugaran, system respirasi, kardiovaskular (paru-paru, jantung dan pembuluh darah).

Pelatihan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan yang dituangkan dalam satu program pelatihan akan meningkatkan kemampuan fisik, tetapi tidak demikian halnya apabila pelatihan fisik dilakukan secara sembarangan dan tidak teratur, justru mendatangkan efek yang merusak organ tubuh manusia (Nossek, 1982).

Fox dkk, 1993; menyatakan bahwa pengaruh frekuensi pelatihan fisik sebanyak 3 kali seminggu adalah sesuai bagi pemula dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti tanpa menimbulkan efek kelelahan yang berarti. Pate dkk, 1984; menyatakan bahwa pengaruh lamanya pelatihan 6-8 minggu akan memberi efek yang cukup berarti pada pelatihan bagi atlet. Pelatihan yang telah dijalankan dengan tekun akan tampak hasilnya (efek pelatihan) setelah 3 minggu pelatihan, selanjutnya 6 minggu pelatihan baru diketahui kemajuan yang dicapai.

Pelatihan kebugaran jasmani dengan lari aerobik 2,4 km adalah bentuk pelatihan yang melibatkan kelompok otot besar dalam jangka waktu lama, ritmis dan metabolismenya menggunakan oksigen atau suasana aerobik.

Untuk meningkatkan daya tahan respirasi kardiovaskuler dianjurkan berlatih dengan lari aerobik (Cooper, 1982; Giam dan The, 1993; Fox dan Mathews 1988; Fox 1984). Relevansi antara lari aerobik 2,4 km dengan kesegaran jasmani adalah: untuk mengetahui kesegaran jasmani seseorang, maka lari aerobik 2,4 km adalah salah satu instrument tes.

Method

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimental*) dengan rancangan penelitian *The Randomized pretest-posttest group design*. Adapun tempat pelaksanaan penelitian di stadion/lapangan UNIMA Tondano, dengan waktu pelaksanaan penelitian adalah 6 minggu, yaitu berlaku pada bulan April dan Mei 2018. Sebagai populasi dari penelitian ini adalah Mahasiswa FIK UNIMA. Dari populasi, ditarik sampel secara acak sejumlah 22 orang berdasarkan penentuan jumlah hasil perhitungan dengan rumus *Pocock* (1984) yang menggunakan data hasil penelitian pendahuluan. Jumlah sampel yang terpilih selanjutnya dibagi dua kelompok secara acak yaitu kelompok perlakuan dan kelompok control. Variabel yang terlibat dalam penelitian ini adalah: variabel bebas yaitu penelitian lari aerobik 2,4 km di dalam dan di luar stadion, variabel terikat yaitu kebugaran jasmani serta variabel yang dikendalikan adalah kondisi fisik, kesehatan umum, gizi dan aktivitas fisik.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t yang sebelumnya didahului oleh pengujian normalitas data dengan Kolmogorov smirnov dan homogenitas data dengan *Levene test*.

Discussion

Hasil uji normalitas data dengan menggunakan perhitungan statistic komputasi SPPSS versi 9,0 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dan karakteristik umur, berat badan, tinggi badan dan denyut nadi istirahat dari kedua kelompok adalah homogen.

Adapun hasil analisis data hasil tes lari aerobik 2,4 km sebelum dan sesudah melakukan pelatihan selama enam minggu dari kedua kelompok dinyatakan dalam table sebagai berikut:

Kelompok	N	Waktu Tempuh Mean \pm SD (menit)	t	p
Kelompok 1	11	11,37 \pm 1,31	-0,55	0,59
Sebelum		8,55 \pm 0,28	-7,53	0,00
Kelompok 2	11	11,70 \pm 1,04	-0,55	0,59
Sebelum		10,70 \pm 1,02	-7,53	0,00

Dari table di atas, dapat dibaca bahwa nilai rata-rata sebelum pelatihan pada kedua kelompok (Kelompok 1 = 11,37 \pm 1,31, dan kelompok 2 = 11,70 \pm 1,04 tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna pada $p = 0,05$. Dengan demikian sebelum diberikan perlakuan pelatihan lari aerobik 2,4 km, kebugaran jasmani mahasiswa FIK UNIMA yang terdiri dari dua kelompok pelatihan adalah komparabel.

Selanjutnya dari hasil pengolahan data, keadaan kebugaran jasmani sesudah diberikan perlakuan pelatihan lari aerobik selama enam bulan yang dinyatakan dalam table di atas adalah: kelompok 1 = 8,55 \pm 0,28, dan kelompok 2 = 10,70 \pm 1,02. Dari angka yang diperoleh menunjukkan penurunan waktu yang berbeda dalam arti terjadi peningkatan kecepatan menempuh jarak 2,4 km yang berbeda dari dua kelompok. Dengan demikian, hasil ini otomatis menunjukkan perbedaan peningkatan kebugaran jasmani yaitu $p = 0,05$. Oleh sebab itu, pelatihan lari aerobik 2,4 km di dalam stadion dan pelatihan lari aerobik 2,4 km di luar stadion memberikan peningkatan kebugaran jasmani yang berbeda.

Dari rata-rata peningkatan yang diperoleh, menunjukkan bahwa pelatihan lari aerobik 2,4 km di dalam stadion baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani Mahasiswa FIK UNIMA

Conclusion

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan penelitian ini adalah:

1. Pelatihan lari aerobik 2,4 km di dalam stadion dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu selama enam minggu dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Pelatihan lari aerobik 2,4 km di luar stadion dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu selama enam minggu dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Pelatihan lari aerobik 2,4 km di dalam stadion dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu selama enam minggu lebih baik meningkatkan kebugaran jasmani daripada pelatihan lari aerobik 2,4 km di luar stadion dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu selama enam minggu.

References

- Cooper, K. 1982, *The Aerobics Program for Total Well-Being*. New York. M. Evans and Company Inc.
- Depkes, RI. 1993, *Olahraga Pada Berbagai Penyakit*, Jakarta, Dirjen pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Fox, E.L, 1984. *Sports physiology*. Tokyo, Saunders College Publishing.
- Fox, E.L.R.W Bowers, and M.L, 1988, *Physiological Basis of Physical Education and Athletic*. Philadelphia. Saunders College Publishing.
- Giam, C.K.J.The, 1992. *Ilmu Kedokteran Olahraga*, Jakarta. Bina Rupa Aksara.
- Nala. N. 1988. *Kesegaran Jasmani*. Denpasar. Bg. Faal. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Nosseck. J. 1982. *General Theory of Training*, Lagos. Pan Africa Press. Ltd.
- Pate. R. Mc Clenaghan dan Rotella. 1984. *Scientific Foundation of Coaching*. Philadelphia: WB Saunders Colleges Publishing.
- Pocock, 1984. *Clinical Trial, A Practical Approach*. New York. A Willey Medical Publication.
- PPPITOR, 1990. *Olahraga dan Kesegaran Jasmani*, Jakarta. Kantor Menpora
- Sudarno, 1990. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*, Jakarta. Depdikbud Dirjen Dikti, P2TK.
- Sumosarjuno, S. 1996, *Sehat dan Bugar, Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.