

Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Latihan Daya Tahan.

Nurman Hasibuan

Abstrak

Manusia yang bekerja dapat mengalami kelelahan. Kelelahan itu timbul salah satunya karena rendahnya kesegaran jasmani yang dimilikinya. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan melalui latihan daya tahan. Latihan Fartlek dan latihan Interval Training merupakan latihan daya tahan. Latihan Fartlek dan Interval Training dapat meningkatkan kesegaran jasmani apabila dilakukan dengan teratur. Latihan dengan 3 kali dalam seminggu dengan waktu minimal 30 menit dalam setiap kali latihan akan meningkatkan kesegaran jasmani.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Latihan , Daya Tahan

PENDAHULUAN

Manusia pada dasarnya memiliki kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan setiap harinya. Dimana seorang anak, pada pagi hari harus berangkat ke sekolah untuk belajar, dan siang harinya sampai malamnya membantu orang tua, ataupun belajar sampai sore dan bahkan sampai malam hari di tempat-tempat kursus maupun di sekolah. Sedangkan ibu yang di rumah harus mengerjakan pekerjaan rumah tangga dari pagi sampai malam hari. Begitu juga ayah yang bekerja di luar rumah terkadang sampai sore hari dan bahkan sampai malam hari. Lamanya kegiatan yang dilakukan dari pagi sampai malam hari tersebut terkadang menimbulkan kelelahan.

Kelelahan ini timbul salah satunya karena rendahnya kesegaran jasmani yang dimilikinya. Kesegaran jasmani setiap orang bisa berbeda-beda, ada yang baik dan ada yang kurang baik. Kesegaran jasmani yang baik itu, dimana keadaan tubuh yang tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan kegiatan rutin dan masih mampu melakukan kegiatan lain. Sedangkan kesegaran jasmani yang rendah ataupun kurang baik, dimana ketika selesai melaksanakan kegiatan rutin, badan terasa lelah dan tidak mampu lagi untuk melakukan kegiatan yang lain. Jika kondisi tubuh memiliki kesegaran jasmani yang rendah ataupun tubuh mudah lelah, maka perlu

kesegaran jasmani tersebut ditingkatkan agar kegiatan-kegiatan yang dilakukan setiap harinya dapat berjalan dengan baik, dan masih mampu menambah kegiatan lain diluar kegiatan rutin sehari-harinya.

Kesegaran jasmani yang rendah dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan. Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan latihan daya tahan. Latihan daya tahan dapat meningkatkan kesegaran jasmani, dimana latihan daya tahan ini berkaitan dengan latihan daya tahan otot dan latihan daya tahan jantung paru. Jika otot dan jantung paru sudah dilatih, maka kesegaran jasmani secara perlahan-lahan akan meningkat.

PEMBAHASAN

Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani seseorang merupakan unsur yang penting dalam kehidupan, dimana dalam melakukan aktivitas sehari-harinya tidak akan terlepas dari faktor kondisi kesegaran jasmani tubuhnya. Maka dalam hal ini adalah hal yang mutlak harus dimiliki oleh setiap manusia yang berkeinginan hidup sehat dan bugar. Pengertian kesegaran jasmani menurut Rink, dkk (dalam Mochamad Sajoto, 1988: 43) merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti

dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut Aip Sjarifuddin (1980: 122) kesegaran jasmani adalah seseorang yang dapat mengerjakan suatu pekerjaan yang berat dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jadi, kesegaran jasmani di sini termasuk juga orang itu sehat, baik jasmaninya maupun rohaninya.

Menurut Suharto (1996: 4) kesegaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Nieman (dalam Jhon Wiley & Sons Ltd, 2006: 589) *“Physical fitness is a condition in which an individual has sufficient energy and vitality to accomplish daily tasks and active recreational pursuits without fatigue.”* Hal ini berarti kebugaran fisik adalah suatu kondisi di mana seorang individu mempunyai cukup energi dan vitalitas untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari dan kegiatan rekreasi aktif tanpa kelelahan. Jadi, kesegaran jasmani itu dapat disimpulkan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan tugas-tugas lain bila diperlukan.

Selanjutnya Wahjoedi (2001: 59-61) mengatakan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) terdiri dari: (1) daya tahan jantung paru; (2) daya tahan otot; (3) kekuatan otot; (4) kelentukan; (5) komposisi tubuh. Sedangkan menurut Harsuki (2003: 273-274) komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari: (1) daya tahan kardio vaskuler; (2) kekuatan otot; (3) daya tahan otot; (4) fleksibilitas; (5) komposisi tubuh. Jadi, dari kedua pendapat tersebut daya tahan otot dan daya tahan jantung paru atau kardio vaskuler

merupakan komponen-komponen kebugaran jasmani.

Selanjutnya Sunardi, J (2008: 581) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung paru adalah (1) Keturunan, (2) Umur, (3) Jenis Kelamin, (4) Aktivitas Fisik. Jadi, aktivitas fisik itu dapat mempengaruhi daya tahan jantung paru. Jadi, aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, jika seseorang melatih fisiknya, tentulah akan meningkatkan daya tahannya, sehingga kesegaran jasmaninya pun meningkat.

Dengan demikian, setelah kita melakukan kegiatan-kegiatan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka akan dapat Meningkatkan efisiensi kerja jantung, meningkatkan daya kerja paru-paru secara efisien, meningkatnya tumbuh dan kurangnya pembuluh darah, meningkatkan volume darah sehingga lebih meningkatkan sarana penyaluran oksigen lebih banyak keseluruh jaringan tubuh, meningkatkan ketegangan otot dan pembuluh darah serta mengubah jaringan yang lemah dan lunak menjadi jaringan yang kuat dan kokoh, mengubah kondisi tubuh yang terlalu gemuk menjadi tegap dan berisi, dan juga meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal.

Latihan

Kegiatan yang dilakukan seseorang setiap saat dan setiap hari secara terus-menerus akan meningkatkan kemampuannya dalam kegiatan itu. Kegiatan yang dimaksud bisa latihan daya tahan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut Sukadiyanto (2005: 6) menyatakan bahwa latihan (*training*) adalah sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan tepat pada waktunya. Sedangkan menurut Harsono (1988: 101) menyatakan

bahwa *Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Dengan demikian latihan (*training*) adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis dengan kian hari-kian bertambah beban latihannya.

Selanjutnya menurut Sumosardjuno, S (1990: 9-13) mengatakan bahwa ada delapan prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut terdiri dari; (1) latihan dengan beban berlebih (*overload*), (2) kekhususan latihan, (3) latihan harus progresif, (4) latihan harus teratur, (5) pemulihan atau istirahat, (6) berkurangnya kemajuan, (7) pembagian masa, (8) individualitas. Latihan dengan beban berlebih dimaksudkan agar dalam latihan tidak sama bebannya tapi selalu meningkat. Kekhususan latihan dimaksudkan latihan disesuaikan dengan yang latihan. Latihan harus progresif yang berarti latihan tersebut harus diperlama waktu latihannya, misalnya dari 30 menit menjadi 40 menit. Latihan harus teratur dimaksudkan harus disiplin sesuai jadwal, misalnya 3 kali dalam seminggu yang harus 3 kali dilakukan. Berkurangnya kemajuan berarti apabila latihan dikurangi atau berhenti maka kualitas latihan akan menurun. Pembagian masa dimaksudkan dalam dalam latihan ada waktu-waktu latihan itu diturunkan untuk relax kemudian dinaikkan lagi. Individualitas berarti latihan itu dicocokkan kepada individu sesuai perkembangannya. Jadi, prinsip-prinsip latihan ini perlu diterapkan waktu melakukan latihan agar latihan itu dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Kemudian menurut Sukadiyanto (2005: 23-29) mengatakan bahwa ada beberapa macam komponen-komponen latihan. Komponen-komponen latihan tersebut adalah (1) intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan, (2) Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan, (3) Recovery (t.r) adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (pengulangan), (4)

Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar sesi, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan, (5) repetisi (ulangan) adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan, (6) Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan, (7) Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan), (9) Densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan (lamanya pembebanan), (10) Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan, (11) Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu, (12) Sesi atau Unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka). Dengan demikian, dari penjelasan komponen-komponen latihan perlulah komponen-komponen latihan ini dipahami dan diperaktekkan ke dalam latihan yang akan dilaksanakan agar latihan itu memiliki kualitas yang baik.

Daya Tahan

Daya tahan tubuh yang baik penting bagi manusia agar dapat melakukan aktivitas dengan maksimal. Sebab tanpa memiliki daya tahan tubuh yang baik, seseorang akan mudah lelah. Sebagaimana dikatakan Harsono (1988: 155) bahwa daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Jadi, daya tahan itu terdiri dari daya tahan otot dan daya tahan jantung paru. Sebagian ahli membedakan daya tahan ini ke dalam dua bagian yaitu daya tahan jantung paru dan daya tahan otot. Daya tahan jantung paru penting bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, agar tidak mudah lelah dan tahan lama.

Sebagaimana dikatakan Wahjoedi (2001: 59) daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu

yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh. Sedangkan menurut Harsuki (2003: 273) daya tahan kardio vaskuler merupakan kemampuan dan kesanggupan sistem pernapasan dalam mengambil dan menyiapkan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan demikian, daya tahan jantung paru dapat menentukan baik-buruknya aktivitas yang dilakukan seseorang.

Selanjutnya Wahjoedi (2001: 59) mengatakan bahwa daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan menurut Harsuki (2003: 273) daya tahan otot merupakan kemampuan atau kesanggupan otot untuk bekerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan. Dengan demikian, daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan aktivitas dalam waktu tertentu.

Selanjutnya menurut Sukadiyanto (2005: 57) pengertian ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Selanjutnya dalam dunia olahraga ketahanan atau daya tahan dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Menurut Bompa (1999: 344) *there are two kinds of endurance: general and specific endurance. Ozolin (dalam Bompa, 1999: 344) consider general endurance to be the capacity of performing a type of activity that involves many muscle groups and systems (CNS, neuromuscular, and cardiorespiratory system) for a prolonged time. Specific endurance, which often is referred to as endurance of playing*

sprinting, and the like depends on the particularities of each sport or the many repetitions of the motor acts of each sport.

Jadi, daya tahan itu terdiri dari daya tahan otot dan daya tahan jantung paru. Daya tahan ini merupakan kemampuan kerja otot dan organ-organ tubuh dalam jangka waktu yang lama. Artinya, apabila seseorang memiliki otot dan organ-organ tubuh yang dapat bekerja dalam waktu yang lama, maka dapat dikatakan bahwa seseorang itu memiliki daya tahan dan kesegaran jasmani yang baik.

Selanjutnya metode latihan daya tahan adalah dapat dilakukan dengan menggunakan latihan *Fartlek* dan *Interval Training*. Berikut penjelasan tentang *Fartlek* dan *Interval Training* menurut Harsono (1988: 155-157) adalah:

Fartlek. Sistem latihan *fartlek* atau "speedplay" adalah suatu sistem latihan daya tahan yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang. *Fartlek* sebaiknya dilakukan di alam terbuka di mana ada bukit-bukit, belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah berpasir, tanah rumput, tanah lembek, dan sebagainya, yang maksudnya adalah bukan di alam yang tanahnya rata dan pemandangannya membosankan. Dalam sistem latihan ini, peserta latihan dapat menentukan sendiri tipe, intensitas, dan lamanya latihan atau aktivitas, tergantung dari keadaan dan kondisi peserta latihan pada saat itu. Dengan demikian, maka peserta latihan bebas untuk "bermain-main" dengan kecepatannya sendiri, bebas untuk memvariasi tempo larinya sendiri, seperti dimulai dengan lari lambat-lambat kemudian divariasikan dengan sprint-sprint pendek yang intensif dan dengan lari jarak menengah yang konstan dan cukup tinggi, kemudian diselingi dengan jogging dan sprints lagi, dan sebagainya tergantung kondisi peserta latihan.

Interval Training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, latihan (misalnya lari) – istirahat – latihan – istirahat – latihan dan seterusnya. Ada beberapa faktor

yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training, yaitu: a) lamanya latihan, b) beban (intensitas) latihan, c) ulangan (repetition) melakukan latihan, d) masa istirahat (recovery interval) setelah setiap repetisi latihan.

Contoh *Interval Training* untuk latihan daya tahan adalah:

1. Jarak lari : 400 m
Tempo lari : 70 detik
Ulangan lari : 10 kali
Istirahat : antara 3-5 menit
2. Jarak lari : 800 m
Tempo lari : 160 detik
Ulangan : 8 kali
Istirahat : 5 menit

Latihan daya tahan yang terdiri dari latihan *Fartlek* dan *Interval Training* ini sebaiknya dilakukan minimalnya 3 x seminggu dengan waktu minimal 30 menit. Boleh dilakukan pagi hari maupun pada sore hari, tergantung waktu luang yang ada para peserta latihan. Dengan demikian, untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan menggunakan latihan daya tahan minimalnya 3 x seminggu dengan waktu minimal 30 menit.

KESIMPULAN

Kesegaran jasmani seseorang merupakan unsur yang penting dalam kehidupan, dimana dalam melakukan aktivitas sehari-harinya tidak akan terlepas dari faktor kondisi kesegaran jasmani tubuhnya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan tugas-tugas lain bila diperlukan. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan; daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung paru adalah keturunan, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik.

Latihan (*training*) adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis dengan kian hari-kian bertambah beban

latihannya. Prinsip-prinsip latihan terdiri dari latihan dengan beban berlebih (*overload*), kekhususan latihan, latihan harus progresif, latihan harus teratur, pemulihan atau istirahat, berkurangnya kemajuan, pembagian masa, individualitas. Komponen-komponen latihan terdiri dari intensitas, volume, recovery, repetisi, set, durasi, densitas, irama latihan, frekuensi, sesi atau unit.

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan itu terdiri dari daya tahan otot dan daya tahan jantung paru. Daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training, yaitu lamanya latihan, beban (intensitas) latihan, ulangan (repetition) melakukan latihan, masa istirahat (recovery interval) setelah setiap repetisi latihan. Latihan daya tahan yang terdiri dari latihan *Fartlek* dan *Interval Training* ini sebaiknya dilakukan minimalnya 3 x seminggu dengan waktu minimal 30 menit. Boleh dilakukan pagi hari maupun pada sore hari, tergantung waktu luang yang ada para peserta latihan. Dengan demikian, untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan menggunakan latihan daya tahan seminimalnya 3 x seminggu dengan waktu minimal 30 menit.

Daftar Pustaka.

- Aip Sjarifuddin. (1980). *Organisasi dan tatalaksana penyelenggaraan pertandingan olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Thoery and Methodology of Training*. 4 th edition. Canada: Human Kinetics.

Jhon Wiley & Sons Ltd. (2006). *The sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*. England: Joaquin Dosil.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Kependidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Kependidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Suharto. (1996). *Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Pendidikan Keplatihan Olahraga FIK UNY. Yogyakarta.

Sumosardjuno, S. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Sunardi, J. (2008). *Locus of Control dan keberhasilan latihan Olahraga untuk Meningkatkan Kebugaran jasmani*. Proceeding Seminar Olahraga Nasional Ke II. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Wahjoedi. (2001). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada