



---

## **Pengaruh Latihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani**

**Hazrina Amni<sup>1</sup>, Sumaryanti<sup>2</sup>, Indri Wulandari<sup>3</sup>, Setyawan Widyarto<sup>4</sup>, Apri Agus<sup>5</sup>, Yustinus Sukarmin<sup>6</sup>**

<sup>1,2,6</sup>Sport Science Study Program, Postgraduate Program, Universitas Negeri Yogyakarta.

<sup>3,5</sup>Departemen of Sport Education, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Padang.

<sup>4</sup>Centre for Graduate Studies, University Selangor, Malaysia.

Email: [hazrinaamni2910@gmail.com](mailto:hazrinaamni2910@gmail.com), [sumaryanti@uny.ac.id](mailto:sumaryanti@uny.ac.id)

[indriwulandari@fik.unp.ac.id](mailto:indriwulandari@fik.unp.ac.id), [swidyarto@unisel.edu.my](mailto:swidyarto@unisel.edu.my), [yustinus\\_sukarmin@uny.ac.id](mailto:yustinus_sukarmin@uny.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Continuous Running* terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Keolahragaan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi-experiment* (eksperimen semu). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 yang berjumlah sebanyak 215 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *puspositive sampling*, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan instrument penelitian tes kebugaran jasmani dengan *rockport* lari 1600 m. Hasil penelitian di analisis secara statistik dengan menggunakan uji perbandingan (Uji-t) pada taraf signifikansi 5 %. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani responden sebelum diberi perlakuan adalah (45,30), sedangkan setelah diberi perlakuan adalah (50,35). Terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *Continuous Running* terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan hasil menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  (4,25) > nilai  $t_{tabel}$  (1,73).

**Kata kunci: *Continuous Running*, Kebugaran Jasmani**

### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of continuous running exercise on increasing physical fitness. The research method used is a quasi-experimental method. The population consists of 215 undergraduate students. Purposive sampling was used as the sampling technique, resulting in a total sample size of 20 people. The data collection technique involved a physical fitness test using a 1600 m Rockport run. The study results were statistically analyzed using a t-test at a significance level of 5%. The findings indicate that the average level of physical fitness among the respondents before treatment was 45.30, which increased to 50.35 after treatment. There is a significant effect of continuous running exercise on increasing physical fitness for students of the Sports Science Study Program, Faculty of Sports Science, Padang State University, as evidenced by the t-value (4.25) exceeding the t-table value (1.73).*

**Keywords: *Continuous Running*, Physical Fitness**



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ©2023 by author

## PENDAHULUAN

Olahraga sangat bermanfaat untuk kesehatan, karena dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperlambat kemunduran status kebugaran seseorang akibat penuaan, penyakit, dan lingkungan. Olahraga yang teratur, dapat meningkatkan fungsi dari jantung, pernafasan, dan otot (Busyairi & Ray, 2018). Olahraga apapun jenisnya tak lepas dari kebutuhan akan kebugaran jasmani yang baik. Secara keseluruhan aktivitas olahraga membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Hal yang terpenting dari aktivitas olahraga yang sangat dibutuhkan adalah daya tahan (Marta et al., 2023). Kebugaran jasmani merupakan gambaran kualitas fisik yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa program studi olahraga. Fisik yang sehat dan bugar akan membantu mahasiswa dalam menunjang kesuksesan dalam menjalani proses perkuliahan. Kesadaran mahasiswa dan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran harus mulai membaik. Dengan meningkatnya derajat kebugaran seseorang maka akan terasa manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Apapun bentuk kegiatan pekerjaan yang dilakukan akan dapat dilaksanakan dengan baik. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja (Darmawan, 2017). Hal ini juga sejalan dengan harapan pemerintah yang melalui olahraga dituangkan dalam UU no 11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 yang menerangkan:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi”

Menurut Irianto (2013) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya. Kalau dilihat selama ini

masyarakat telah banyak memiliki kesadaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berbagai bentuk kegiatan olahraga telah mereka ikuti dengan berbagai alasan. *Continuous running* merupakan aktivitas lari terus menerus dan tidak ada istirahatnya sampai batas waktu. Metode latihan *continuous running* adalah latihan lari terus menerus tanpa ada jeda istirahat (Syahroni et al., 2020). Bentuk aktivitas ini meningkatkan kemampuan menghirup oksigen dan memungkinkan metabolisme berlangsung lebih efisien dan merupakan suatu aktifitas fisik yang berfungsi untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani (Hasibuan & Damanik, 2019).

Berangkat dari latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas, untuk itu dilakukan penelitian eksperimen terhadap mahasiswa untuk melihat sejauhmana pengaruh latihan *continuous running* terhadap kebugaran jasmani mahasiswa prodi ilmu keolahragaan.

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Metode dan Desain Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi-experiment* (eksperimen semu). Arikunto (2007:207) mengemukakan tentang "Metode eksperimen adalah untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang berguna mencari pengaruh pada sesuatu yang diberikan perlakuan dalam kondisi dapat dikendalikan. Desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol tidak dipilih secara *random* (Salo, 2017). Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat". Eksperimen selalu dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Pembagian kelompok dilakukan secara acak/*random*. Metode eksperimen ini menggunakan semua subjek didalam im bertujuan buat mengetahui apakah pengaruh pemberian latihan *continuous running* terhadap kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini terdapat 20 sample diperlakukan latihan *continuous running* teratur dan kontinu dalam seminggu sebanyak 3x dalam 6 minggu. Pada kelompok A tetapi

kelompok B yaitu kelompok yang tidak diperlakukan latihan tetapi tetap terkontrol. Setelah mendapatkan data awal (pretest), mahasiswa akan menjalankan program dengan perlakuan melakukan latihan *continous running* yang sudah ditentukan selama 16 pertemuan. Setelah selesai melakukan program akan dilakukan posttest (test akhir) untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *continous running* terhadap kebugaran jasmani.

Berdasarkan pendapat diatas, maka hal ini selaras dengan permasalahan peneliti ingin mengetahui sebab-akibat dari suatu latihan continuous running terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Latihan *continous running* yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan efisiensi sistem pernafasan, sehingga dengan pernafasan yang lebih sedikit dibutuhkan untuk menggerakkan volume udara yang sama (Fajriyudin et al., 2020). Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri terdiri atas satu variabel bebas yaitu latihan *continuous running* dan satu variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian metode penelitian diatas, maka peneliti menggunakan metode eksperimen, dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest – Posttest Design*

## **B. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi menurut Sugiyono (2013:80) adalah “Wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti serta memiliki karakteristik tertentu yang dibutuhkan dalam penelitian.

Populasi yang menjadi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa berjumlah sebanyak 215 orang. Adapun jumlah keseluruhan populasi dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

### **2. Sampel**

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian tersebut dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2006:61) menjelaskan

“*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berdasarkan kesediaan waktu responden untuk diberi perlakuan atau menjadi sampel selama proses penelitian berjalan dan tanpa adanya paksaan.

Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel harus atas ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

### **C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Teknik analisis data merupakan tahap interpretasi data yang diperoleh dari penelitian di lapangan. Analisis data merupakan upaya atau langkah untuk menggambarkan secara naratif, deskriptif atau tabulasi terhadap data yang diperoleh (Ramadhan & Irawan, 2022). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen Tes Lari 1600 meter (*ROCKPORT*). Adapun tata cara pelaksanaan tes dan pengukuran adalah sebagai berikut:

#### 1) Tes Lari 1600 meter

Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernafasan.

##### a) Fasilitas dan Alat

- (1) Lintasan lari yang datar
- (2) Stopwatch
- (3) Pluit
- (4) Alat tulis

##### b) Petugas

- (1) Mengamati waktu
- (2) Pencatat skor

## c) Tata Cara Pelaksanaan Tes

- (1) Testi memakai pakaian olahraga
- (2) Melakukan pemanasan selama 10 menit
- (3) Mulai berlari ketika mendengar pluit dari petugas
- (4) Berhenti berlari ketika sudah mencapai jaeak 1600 meter

## d) Hasil

Waktu tempuh testi dicatat sebagai hasil tes

**Tabel 2. Norma Standarisasi VO<sub>2</sub>Max Berdasarkan Waktu Tempuh**

No	Waktu Tempuh Menit - Detik	VO <sub>2</sub> max ml/kg/menit
1	5'18" - 5'23"	62
2	5'24" - 5'29"	61
3	5'30" - 5'35"	60
4	5'36" - 5'42"	59
5	5'43" - 5'49"	58
6	5'50" - 5'56"	57
7	5'57" - 6'04"	56
8	6'05" - 6'12"	55
9	6'13" - 6'20"	54
10	6'21" - 6'29"	53
11	6'30" - 6'38"	52
12	6'39" - 6'48"	51
13	6'49" - 6'57"	50
14	6'58" - 7'08"	49
15	7'09" - 7'19"	48
16	7'20" - 7'31"	47
17	7'32" - 7'43"	46
18	7'44" - 7'56"	45
19	7'57" - 8'10"	44

20	8'11" - 8'24"	43
21	8'25" - 8'40"	42
22	8'41" - 8'56"	41
23	8'57" - 9'14"	40
24	9'15" - 9'32"	39
25	9'33" - 9'52"	38
26	9'53" - 10'14"	37
27	10'15" - 10'36"	36
28	10'37" - 11'01"	35
29	11'02" - 11'28"	34
30	11'29" - 11'57"	33
31	11'58" - 12'29"	32
32	12'30" - 13'03"	31
33	13'04" - 13'41"	30
34	13'42" - 14'23"	29
35	14'24" - 15'08"	28
36	15'09" - 16'00"	27
37	16'01" - 16'57"	26
38	16'58" - 18'02"	25
39	18'03" - 19'15"	24
40	19'16" - 20'39"	23

Sumber: BKOM (2017)

Untuk kriteria kategori tingkat kebugaran berdasarkan waktu tempuh yang telah di konversikan ke dalam nilai VO<sub>2</sub> max di atas kemudian di cocokan dengan tabel norma berikut:

**Tabel 3. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Kelompok Umur  
(Untuk Putra)**

VO <sub>2</sub> max	Tingkat Kebugaran				
	Umur (tahun)	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik
20 - 29	< 25	25 - 33	34 - 42	42 - 52	53 +
30 - 39	< 23	23 - 30	31 - 38	39 - 48	49 +
40 - 49	< 20	20 - 26	27 - 35	36 - 44	45 +
50 - 59	< 18	18 - 24	25 - 33	34 - 42	43 +
60 - 69	< 16	16 - 22	23 - 30	31 - 40	41 +

Sumber: BKOM (2017)

**Tabel 4. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Kelompok Umur (Untuk Putri)**

VO <sub>2</sub> max	Tingkat Kebugaran				
	Umur (tahun)	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik
20 - 29	< 24	24 - 30	31 - 37	38 - 48	49 +
30 - 39	< 20	20 - 27	28 - 33	34 - 44	45 +
40 - 49	< 17	17 - 23	24 - 30	31 - 41	42 +
50 - 59	< 15	15 - 20	21 - 27	28 - 37	38 +
60 - 69	< 13	13 - 17	18 - 23	24 - 34	35 +

Sumber: BKOM (2017)

#### D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis dilakukan dengan mendeskripsikan data dan menguji hipotesis dengan memakai statistik deskriptif inferensial dengan rumus uji-t



sampel terikat. Sebelum uji-t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi:

1. Menghitung skor rata-rata kedua kelompok sampel dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

Keterangan:

$\bar{x}$  = nilai rata-rata dua kelompok sampel

$\sum xi$  = jumlah skor yang didapat masing-masing kelompok data

$n$  = banyak sampel

Sumber: Riduwan (2003:101)

2. Menghitung simpangan baku dengan rumus sebagai berikut:

$$S = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n - 1}}$$

Keterangan:

$S$  = simpangan baku

$\sum x^2$  = jumlah kuadrat nilai

$n$  = banyak sampel

Sumber : Riduwan (2003:146)

3. Uji normalitas populasi dengan menggunakan uji kenormalan Lilliefors. Adapun prosedur yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus:

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{S}$$

- b. Untuk bilangan baku digunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang.

$$F(Z_i) = 0,5 - Z_{\text{tabel}} \text{ (jika } Z_i \text{ Positif)}$$

$$0,5 + Z_{\text{tabel}} \text{ (jika } Z_i \text{ Negatif)}$$

- c. Selanjutnya mengitung proporsi  $S(Z_i)$  dengan rumus:

$$S(Z_i) = \frac{fkum}{n} \text{ atau } \frac{f}{n}$$

- d. Menghitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya dengan mengambil harga yang paling besar diantara selisih harga-harga tersebut.
- e. Untuk menolak atau menerima hipotesis nol ditentukan dengan kriteria sebagai berikut:
- $H_0$  diterima jika  $L_0 < L_t$  (normal)  
 $H_0$  ditolak jika  $L_0 > L_t$  (tidak normal)
- Sumber: (Riduwan, 2003:187).
4. Uji t dua sampel berhubungan. Uji t dua sampel ini dapat tergolong uji perbandingan (uji komparatif) yang bertujuan untuk membandingkan (membedakan) apakah kedua data (variabel) tersebut sama atau berbeda. Adapun kegunaan dari uji komparatif ini adalah untuk menguji kemampuan generalisasi (signifikansi hasil penelitian berupa perbandingan keadaan variabel dari dua rata-rata sampel), (Arikunto, 2007:394).

1. Rumus untuk uji hipotesis

$$th = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- $\bar{x}_1$  = Mean sampel pertama  
 $\bar{x}_2$  = Mean sampel kedua  
 D = Beda antara skor sampel pertama dan kedua  
 $D^2$  = Kuadrat beda  
 $\sum D^2$  = Jumlah kuadrat beda  
 n = Jumlah sampel

Sumber: Arikunto (2007:395)

2. Untuk melihat seberapa besar signifikan perubahan derajat kebugaran jasmani dari pre-test ke post-test digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai Peningkatan Hasil Latihan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Dimana  $\text{Mean Different} = \text{Mean Pretest} - \text{Mean Posttest}$

Sumber: Thomas & Nelson (1990:136)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat karakteristik distribusi data variabel pengaruh latihan *Continuous Running* (X) sebagai variabel bebas terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani (Y) sebagai variabel terikat yang datanya diambil melalui *pre-test* dan *post-test*. Untuk masing-masing variabel dibawah ini akan disajikan nilai rata-rata (mean), simpangan baku, distribusi frekuensi, serta histogram dari setiap variabel.

#### 1. Hasil Tes Awal (*Pre-test*) dan Tes Akhir (*Post-test*) Tingkat Kebugaran Jasmani.

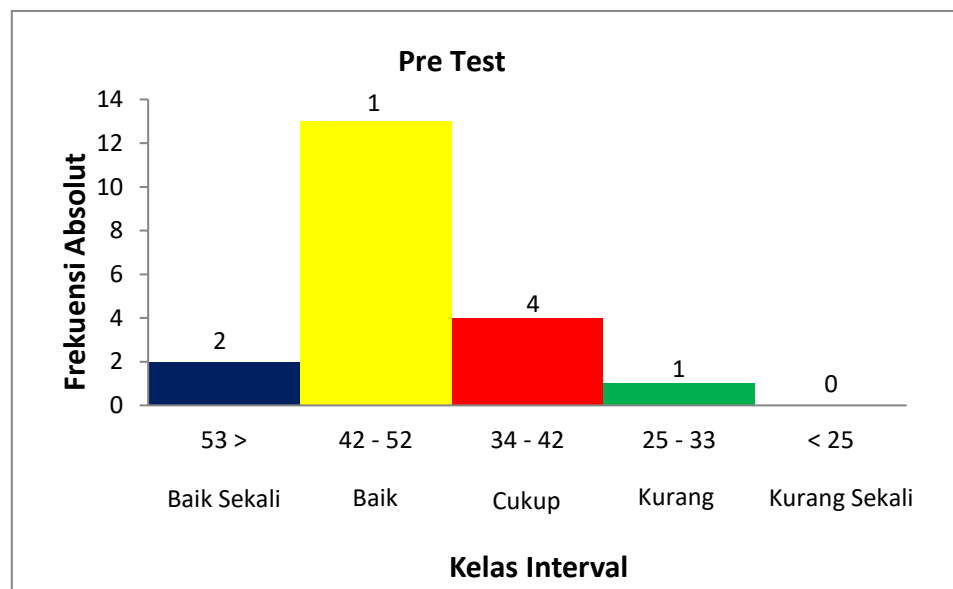
Berdasarkan hasil analisis data tes awal (*pre-test*) tingkat kebugaran jasmani melalui Tes lari 1600 meter (*road paud*) pada dengan jumlah sampel 20 orang, diperoleh nilai Vo2max tertinggi adalah 55 dan nilai Vo2max terendah adalah 32, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 45,30 dan standar deviasi (SD) sebesar 5,38. Selanjutnya dari hasil analisis tes akhir (*post-test*) tingkat kebugaran jasmani setelah diberi 18 kali perlakuan terhadap 20 orang sampel didapat nilai Vo2max tertinggi adalah 57 dan nilai Vo2max terendah adalah 36, dengan nilai rata-rata (mean) 50,35 dan standar deviasi (SD) 5,47. Untuk lebih jelasnya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Sampel Penelitian *Continuous Running***

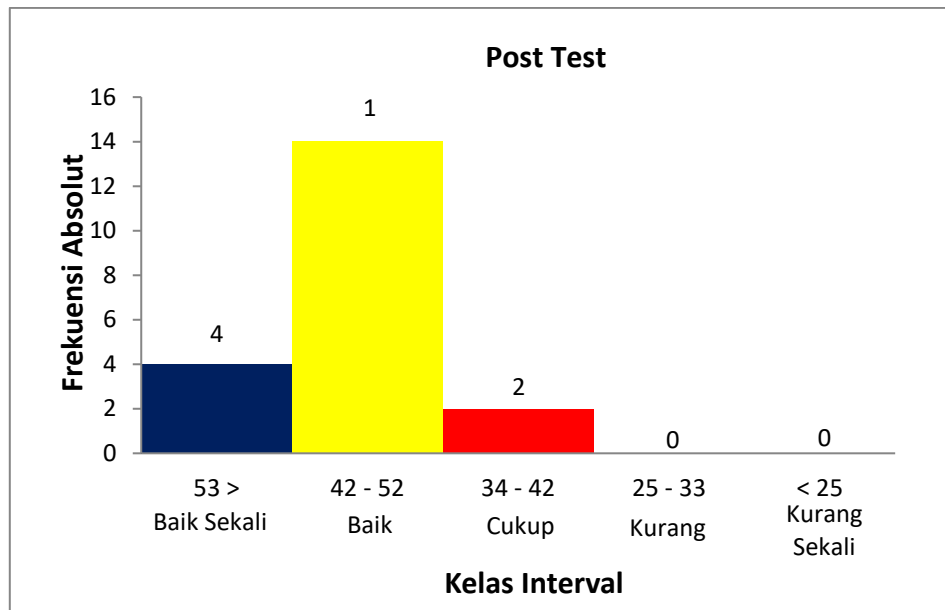
No	Kelas Interval	Pre-test		Post-test		Kategori Tingkat Kebugaran
		Fa	Fr	Fa	Fr	
1	53 >	2	10,00	4	20,00	Baik Sekali
2	42 - 52	13	65,00	14	70,00	Baik
3	34 - 42	4	20,00	2	10,00	Cukup
4	25 - 33	1	5,00	0	0,00	Kurang
5	< 25	0	0,00	0	0,00	Kurang Sekali

Berdasarkan pada tabel 1 distribusi frekuensi diatas, dapat dilihat hasil analisis tes awal (*pre-test*) ternyata memperoleh skor tingkat kebugaran jasmani dengan kelas interval (25-33) sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 5 %) dan berada pada kategori (Kurang), kemudian pada kelas interval (34-42) sebanyak 4 orang (frekuensi relatif 20 %) dan berada pada kategori (Cukup), pada kelas interval (42-52) sebanyak 13 orang (frekuensi relatif 65 %) berada pada kategori (Baik), dan sisanya pada kelas interval (53 >) sebanyak 2 orang (frekuensi relatif 10 %) berada pada kategori (Baik Sekali).

Hasil *post-test* yang memperoleh skor tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval (34-42) sebanyak 2 orang (frekuensi relatif 10 %) berada pada kategori (Cukup), kemudian pada kelas interval (42-52) sebanyak 14 orang (frekuensi relatif 70 %) berada pada kategori (Baik), dan sisanya pada kelas interval (53 >) sebanyak 4 orang (frekuensi relatif 20 %) berada pada kategori (Baik Sekali). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 histogram dibawah ini:



**Gambar I. Histogram Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani (Pre-test) Sampel Penelitian *Continuous Running***



**Gambar II. Histogram Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani (Post-test) Sampel Penelitian Continuous Running**

Dari klasifikasi data yang ditampilkan, terlihat terdapat peningkatan kebugaran jasmani dari pengaruh latihan *Continuous Running* yang diberikan. Ini terlihat pada hasil *post-test* dimana setiap kelas interval mengalami peningkatan dari hasil *pre-test* sebelumnya. Selain itu berdasarkan data perhitungan per individu, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani setiap responden mengalami peningkatan yang sangat baik sekali.

### **Pengujian Persyaratan Analisis**

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Selain uji normalitas data, juga dilakukan uji persyaratan analisis lainnya yaitu uji homogenitas data yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang sama (homogen). Hasil uji persyaratan analisis dapat dilihat sebagai berikut:

#### **1. Uji Normalitas Data**

Uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan statistik *Uji Liliefors* dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak

ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha$  0,05. Dari hasil pengolahan data uji normalitas dengan uji liliefors diperoleh angka normalitas data seperti pada tabel 2 berikut:

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data**

Data	n	$L_o$	$L_{tabel}$	Keterangan
Latihan <i>Continous Running</i> ( <i>Pre-Test</i> )	20	0,0517	0,1920	Normal
Latihan <i>Continous Running</i> ( <i>Post-Test</i> )	20	0,0336	0,1920	Normal

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data *pre-test* kelompok latihan *Continous Running* adalah  $L_o$  0,0517 dan  $L_{tabel}$  0,1920 dengan  $\alpha = 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Begitupun hasil pengujian untuk data *post-test* kelompok latihan *Continous Running* adalah  $L_o$  0,0336 dan  $L_{tabel}$  0,1920 dengan  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian diatas, semua variabel datanya berdistribusi normal. Berdasarkan kriteria jika  $L_{observasi}$  ( $L_o$ ) lebih kecil atau sama dengan  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ) berarti data populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika  $L_{observasi}$  ( $L_o$ ) lebih besar dengan  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ) berarti data populasi berdistribusi tidak normal. Karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria  $L_o < L_t$  hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel berdistribusi normal.

## B. Hasil Pengujian Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Latihan *Continous Running* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *Continous Running* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa . Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha$  (0,05) maka terima  $H_a$  dan tolak  $H_o$ . Begitupun

sebaliknya jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha$  (0,05) maka terima  $H_0$  dan tolak  $H_a$ . Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut;

**Tabel 7. Uji-t Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Kebugara Jasmani Latihan *Continuous Running***

Kelompok Latihan <i>Continuous Running</i>	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Different	Persentase Peningkatan
<i>Pre-test</i>	20	45,30	4,25	1,73	5,05	11,15
<i>Post-test</i>	20	50,35				

Dari hasil uji perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan *Continuous Running* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 4,25 dan nilai  $t_{tabel}$  1,73 dengan  $N = 20$ ,  $db = 20 - 1 = 19$  pada taraf signifikansi 5%. Itu berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *Continuous Running* terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif yang berbunyi “Latihan *Continuous Running* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa, diterima. Dari data *pre-test* memiliki nilai rata-rata sebesar 45,30, selanjutnya pada saat *post-test* nilai rata-rata mencapai sebesar 50,35. Besarnya perubahan rata-rata tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5,05 dengan nilai persentase peningkatan kebugaran jasmani sebesar 11,15 %.

### C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian latihan continuous running (jogging) secara teratur 3 kali dalam seminggu ternyata mampu meningkatkan kualitas kebugaran jasmani secara bermakna. Hal ini juga membuktikan bahwa dengan melakukan kegiatan olahraga yang teratur sangat baik tubuh. Sejalan dengan apa yang dikemukakan Sharkey (2003) yang

berkaitan dengan kesehatan dan umur panjang bahwa kegiatan olahraga yang teratur merupakan salah satu kegiatan yang dapat menambah usia sebanyak 11 tahun untuk pria dan 7 tahun untuk wanita.

Namun demikian dalam pernyataan yang dikemukakan tersebut tidak dijelaskan bagaimana cara menghitung tambahan usianya. Olahraga rutin yang disarankan Sharkey (2003) diantara yang baik itu berjalan, lari, berbeban, jogging, bersepeda, dan berenang selama 90 menit. Adapun keuntungan dari aktivitas fisik olahraga yang dilakukan secara teratur menurut Sharkey (2003) yaitu: (1) Berkurangnya kegelisahan, (2) Mengurangi tingkat depresi yang ringan hingga sedang, (3) Berkurangnya stress, (4) Efek emosi menguntungkan untuk segala usia.

Disamping itu Mc. Gowan & Castelli P. William (2007) mengemukakan jalan kaki, jogging, bersepeda dan berenang semuanya latihan aerobik yang baik. Jika diamati secara seksama jogging adalah kegiatan yang tergolong berefek tinggi namun memiliki angka cedera yang rendah.

Jogging menurut Hoffman (2002) jogging atau lari-lari merupakan kunci untuk kesegaran jasmani. Artinya walaupun kegiatan aerobik lain juga bagus untuk meningkatkan derajat kebugaran, tapi dia menekankan bahwa jogging memegang kunci. Pelaksanaan latihan jogging disamping mudah dilakukan, biayanya pun juga murah dan tidak membutuhkan prasarana latihan tertentu untuk melakukan dan dapat dilakukan dimana saja.

Namun demikian menyarankan permulaan latihan yang baik adalah 30 menit dengan frekuensi tiga kali seminggu. Untuk lebih jelasnya cara berlatih yang benar menurut Afriwardi (2010) yaitu:

- a. Pemanasan selama 5-10 menit
- b. Latihan inti selama 30-60 menit
- c. Usahan denyut nadi mencapai THR
- d. Pendinginan 5-10 menit
- e. Peregangan

Dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *continuous running (jogging)* sangat baik digunakan untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani.



## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *continuous running* dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa secara bermakna. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil nilai ( $t_{hitung} 4,25 > t_{tabel} 1,73$ ).

### B. Saran

1. Disarankan kepada mahasiswa agar dapat mengatasi waktu luang dengan rutin melakukan *jogging* guna meningkatkan dan menjaga derajat kebugaran jasmani yang bermanfaat bagi kehidupan.
2. Disarankan juga kepada masyarakat awam, terutama kalangan muda untuk memilih *jogging* sebagai cara yang terbaik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Disarankan kepada semua orang yang ingin meningkatkan derajat kebugaran jasmaninya, agar melaksanakan latihan sesuai dengan ketentuan dan prinsip-prinsip latihan fisik yang telah ada secara teori.

## Daftar Pustaka

- Abadi, J., & Sudijandoko, A. (2021). Kontribusi Physical Fitness Terhadap Kemampuan Olahraga Outbound. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 2–8.
- Agus, A., & Sari, M. P. (2020). The Impact Of Jogging On The Improvement Of Physical Fitness. *Proceedings Of The 1st Progress In Social Science, Humanities Andeducation Research Symposium*.
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 76.
- Dolores, M., & Tongco, C. (2007). *Purposive Sampling As A Tool For Informant Selection*.

- Darmawan, I. (2017). Upaya MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS. *Jip*, 7(2), 143–154.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2020). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51–59.
- Hasibuan, R., & Damanik, R. Z. (2019). Pengaruh Latihan Interval Running Dengan Continuous Running Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Vo2 Max Pada Atlet Baseball Binaan Usbc Universitas Negeri Medan 2018. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 20.
- Matthew B. Pontifex, Amanda L. McGowan, Madison C. Chandler, Kathryn L. Gwizdala, Andrew C. Parks, Kimberly Fenn, Keita Kamijo (2019), A primer on investigating the after effects of acute bouts of physical activity on cognition, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 40, 2019, Pages 1-22
- Marta, T., Raga, D., Prayoga, A. S., & Wahyudi, A. N. (2023). Pengaruh Latihan Circuit Training Dan Continuous Running Terhadap Vo2Max Pemain Garuda Soccer School U-19 Tahun. *Jendela Olahraga*, 8(01), 28–38.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara M. (2017). *Dasar-Dasar Statistika Penelitian*.
- Pamungkas, C. (2012). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Self Esteem Pada Siswi Yang Memiliki Berat Badan Berlebih Di Smk Sandhy Putra Bandung*.
- Prabowo, S. B. (2014). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat. *Journal Of Physical Education*, 3(6).
- Prabowo, S. B. (2020). The Influence Of Reading Interest On Students' Descriptive Writing Skill At Vocational Schools In Bogor. *Jurnal Ilmu Sosial*, 3(1), 4–9.
- Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, & Nuryadi. (2021). Sport Policy Indonesia: Elite Sport Development. *The Asean Journal Of Sport For Development & Peace*.
- Ramadhan, P., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Continuous Running Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Porprov Bola Tangan Kabupaten Gresik. *Keshatan Olahraga*, 10(2), 191–198.
- Salo, Y. A. (2017). Pengaruh Metode Discovery Learning Terhadap Keaktifan Belajar Siswa (Studi Quasi Eksperimen Kelas Vii Smpn 6 Banda Aceh). *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(3), 297–304.
- Shalehah, M. (2021). *Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Sedang Terhadap Nilai Vital Capacity (Vc)*.
- Sharkey, Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada
- Syahroni, M., Muliarta, I. M., Krisna Dinata, I. M., Putu Sutjana, I. D., Pangkahila, J. A., & Handari Adiputra, L. M. I. S. (2020). Latihan Fartlek Dan Latihan Continous

Running Mempunyai Efek Yang Sama Dalam Meningkatkan Vo2Max Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Man 2 Manggarai. *Sport and Fitness Journal*, 8(2), 1.

WHO. (2018). *Physical Activity Factsheets* (WHO, Ed.).