

PROGRAM LATIHAN JOGING UNTUK KEBUGARAN JASMANI

Oleh

Wawan Sundawan Suherman

Abstrak

Orang yang melakukan latihan olahraga semakin bertambah dari hari ke hari. Aktivitas ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkompensasi penurunan gerak manusia. Juga karena kesadaran akan olahraga semakin meningkat sebagai dampak keberhasilan program pemerintah dalam pemassalan olahraga.

Salah satu bentuk latihan olahraga yang populer dan sering dikerjakan oleh masyarakat adalah jogging. Sudah sepantasnya latihan jogging dipilih oleh masyarakat untuk kebugaran karena latihan jogging bisa memelihara dan meningkatkan kebugaran. Asalkan, latihan jogging dikerjakan berdasarkan program yang sesuai dengan status kondisi tubuh, benar takaran latihannya, serta dilakukan dengan urutan: pemanasan, latihan inti, pendinginan.

Latihan jogging yang dikerjakan secara sistematis, teratur, maju dan berkelanjutan akan memberi pengaruh pada seluruh sistem di tubuh. Kerja seluruh sistem di tubuh menopang kebugaran. Karenanya, jelas latihan jogging akan memberi pengaruh pada kebugaran.

Pendahuluan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan berbagai kemudahan bagi manusia. Kemudahan dimaksud, di samping menguntungkan, juga menyebabkan kerugian. Peralatan yang canggih akan menyebabkan penurunan gerak manusia. Makin menurunnya gerak manusia akan menyebabkan penurunan kualitas fungsional peralatan manusia.

Masalah di atas diupayakan untuk ditanggulangi oleh manusia. Latihan olahraga merupakan jawaban yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Kesadaran akan olahraga karenanya makin meningkat di kalangan masyarakat. Pencanangan panji-panji olahraga "Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat" oleh Presiden Soeharto menambah kepedulian masyarakat akan olahraga. Kegiatan olah-

raga makin marak, terutama kegiatan olahraga untuk kesehatan dan kebugaran.

Taman-taman, tempat-tempat umum, jalan-jalan, serta lapangan terbuka digunakan oleh masyarakat untuk berolahraga pada hari-hari tertentu. Pusat-pusat kebugaran jasmani tumbuh bermunculan seiring dengan peningkatan animo dan kebutuhan akan olahraga.

Jalan kaki, jogging, bersepeda, dan senam merupakan beberapa bentuk latihan olahraga yang dipilih oleh masyarakat untuk maksud di atas. Selaras dengan itu, Klafs dan Arnheim (1981:92) mengatakan bahwa lompat tali, jogging, lari lintas alam bisa dipergunakan sebagai aktivitas untuk memelihara kondisi fisik.

Di antara beberapa bentuk olahraga di atas, jogging merupakan salah satu bentuk latihan olahraga yang sangat digemari dan sering dilaksanakan oleh masyarakat. Hal ini terjadi karena jogging mudah dilakukan, biayanya relatif tidak mahal, dan bersifat massal, serta tidak memerlukan peralatan dan fasilitas khusus. Tetapi, apakah betul demikian? Apa sebab jogging sering dipilih? Bagaimana cara melakukan jogging yang benar? Apa pengaruh jogging terhadap tubuh? Itulah pertanyaan yang timbul dan berkisar di sekitar jogging, yang akan dibahas dalam tulisan ini.

Daya Tarik Joging

Menurut Getchell (1979:170), jogging adalah cara lari dengan kecepatan (pace) 60-90 detik per 220 yard, atau 9-12 menit per 1,6 kilometer. Joging merupakan suatu bentuk latihan moderat yang memungkinkan seseorang berlatih sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Uji kemampuan yang paling mudah dilaksanakan untuk menilai kemampuan diri adalah berbicaralah saat jogging, bila Anda tak dapat berbicara secara jelas karena terengah-engah, itu tandanya sudah lelah.

Joging merupakan latihan yang cocok bagi seluruh kelompok umur, di samping itu berdasarkan hasil percobaan jogging merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Vitale, 1973:129). Pendapat Vitale dikuatkan oleh Fox (1987:83) yang menyatakan bahwa program jogging atau program jalan kaki mempunyai nilai yang penting untuk me-

melihara kondisi kardiovaskuler. Dengan persyaratan atau kebutuhan dasar yang sederhana, serta berpengaruh meningkatkan kemampuan sistem kardiovaskuler, menyebabkan latihan joging sangat populer dan sangat dianjurkan untuk dilakukan.

Untuk memelihara kebugaran jasmani, Sumosardjuno (1991:2) menganjurkan memakai latihan yang melibatkan sebagian besar dari otot-otot besar di dalam tubuh, dengan gerakan-gerakan yang kontinu, ritmis, interval, progresif dan merupakan latihan-latihan *endurance*. Macam latihan olahraga yang memenuhi persyaratan tersebut di antaranya adalah joging.

Program Latihan Joging

Latihan joging memerlukan program yang teratur, terukur, maju dan berkelanjutan. Untuk terwujudnya program yang demikian diperlukan hal-hal sebagai berikut.

Perlengkapan yang Dikenakan Selama Latihan

Di daerah tropis, seperti Indonesia, tidak perlu memakai pakaian yang tebal ataupun *trainingsuits* selama latihan, kecuali di daerah berudara dingin. Biasanya, cukup mengenakan kaos oblong dan celana olahraga pendek. Bahan untuk kaos dan celana sebaiknya dari katun agar menyerap keringat, dan berwarna cerah agar tidak menyerap sinar matahari. Gunakan sepatu yang sesuai dengan ukuran, bentuk kaki, dan mempunyai sol yang elastis dengan sol tambahan di bagian dalam sesuai dengan ukuran telapak kaki. Bagian tumit melebar ke bawah, bantalannya cukup tebal.

Pemeriksaan Kondisi Tubuh

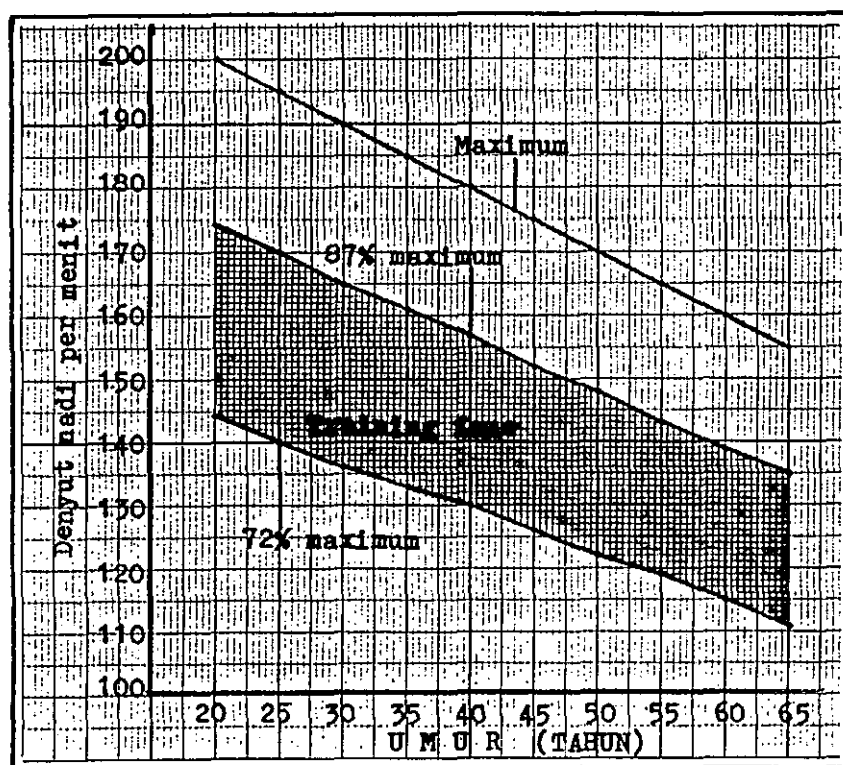
Jangan tergesa-gesa melakukan latihan joging sebelum memeriksakan diri kepada dokter. Pemeriksaan kondisi tubuh perlu dilakukan untuk mengetahui secara pasti bagaimana kondisi tubuh yang sebenarnya. Apakah kondisi tubuh laik untuk mengikuti latihan joging atau tidak, juga untuk memastikan tubuh tidak memiliki kelainan. Sumosardjuno (1991:3) menganjurkan agar menjalani *stress test* setelah pemeriksaan bahwa Anda bebas dari penyakit. Mengapa? Sebab, kadang-kadang pada pemeriksaan jantung dengan EKG (Elektro

Kardio Gram) pada waktu istirahat tidak ditemukan adanya kelainan, tetapi dengan menjalani *stress test*, ternyata tampak adanya kelainan. *Stress test* yang sebenarnya dikerjakan oleh dokter dengan mempergunakan *treadmill* atau ergometer sepeda dan lain-lainnya. Akan tetapi, ada satu bentuk pengganti *stress test* yang cukup mudah, murah dan dapat dikerjakan secara massal, yaitu berjalanlah secepat-cepatnya selama 5 menit. Setelah istirahat 10 menit, hitung denyut nadi. Jika denyut nadi masih di atas 100 denyut per menit, serta masih merasa sukar untuk bernafas, sebaiknya periksakan diri ke dokter untuk menjalani *stress test*. Tetapi, jika denyut nadi setelah istirahat 10 menit kurang dari 100 denyut per menit dan tidak susah bernafas, berarti latihan bisa segera dikerjakan.

Takaran Latihan

Takaran latihan olahraga menurut Sumosardjuno (1991: 4) ada tiga macam, yaitu (a) intensitas latihan, takarannya menunjukkan berat ringannya latihan. Salah satu cara untuk mengetahui intensitas latihan dengan mengukur denyut nadi. Hasil pengukuran denyut nadi dapat dijadikan ukuran apakah intensitas latihan sudah cukup atau masih kurang? Sebaiknya, selama latihan denyut nadi berkisar antara 70% sampai 85% (idealnya 72%-87%) dari denyut nadi maksimum, denyut nadi maksimum adalah $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). Bilangan antara 72%-87% denyut maksimum disebut *target zone* atau *training zone*. Data tentang *training zone*, denyut nadi maksimum, serta umur disajikan pada grafik dan tabel 1 sebagai berikut.

Grafik
Denyut Nadi Maksimum dan Training Zone



Tabel 1
Umur dan Target Zone

No.	Umur (tahun)	Target Zone (denyut nadi/menit)
1	20	144-174
2	25	140-169
3	30	136-165
4	35	133-161
5	40	130-157
6	45	126-152
7	50	122-148
8	55	119-143
9	60	115-139
10	65	111-135

(b) lamanya latihan. Latihan akan memberikan pengaruh pada jantung dan peredaran darah serta sistem yang lainnya di tubuh asalkan denyut nadi selama latihan berada di dalam *training zone* (*target zone*) dan diperhatikan selama 20-45 menit. Jika kurang dari 20 menit, berarti takaran lamanya latihan belum cukup. (c) frekuensi latihan. Latihan dikerjakan paling sedikit 3 hari seminggu. Lebih baik, jika berlatih 4 atau 5 hari seminggu. Latihan 2 hari seminggu hasilnya hanya sedikit lebih baik daripada tidak berlatih sama sekali. Akan tetapi, frekuensi latihan 6-7 hari seminggu tidak dianjurkan untuk olahraga kesehatan. Anjuran untuk berlatih 3 hari seminggu atau 2 hari sekali disebabkan setelah 48 jam, *endurance* (daya tahan) seseorang akan mulai turun. Agar penurunannya tidak terus berjalan, maka perlu dicegah dengan berlatih kembali.

Memilih Program Latihan

Di bawah ini dikemukakan contoh program yang ditawarkan oleh para pakar. Anda bisa mengembangkan program latihan sesuai dengan selera Anda, tetapi tetap berpatokan pada hal-hal yang telah dikemukakan di atas. Program latihan jogging menurut Schurink dan Tel (1987:36) dapat dilaksanakan dengan cara: (a) 2 x 15 menit dengan waktu jeda 5 menit jalan kaki, (b) 3 x 10 menit dengan waktu jeda kira-kira 3 menit, (c) 5 x 6 menit, dan tiap kali jeda selama 2 menit. Jika lamanya jeda belum cukup untuk memulihkan kondisi, tentunya jeda tersebut bisa diperpanjang asal jangan sampai denyut nadi berada di bawah *training zone*. Program latihan berikutnya dikemukakan oleh Kuntaraf dan Kuntaraf (1992: 286-291). Program dimaksud disesuaikan dengan umur peserta, lebih rinci tertera pada tabel di bawah ini.

Tabel 2
Program Latihan Joging untuk Usia 30 Tahun

Minggu	Kegiatan	Jarak (km)	Tujuan Waktu (menit)	Frekuensi/ Minggu
1	berjalan	3,2	32	3
2	berjalan	4,8	48	3
3.	jalan/jog	3,2	26	4
4	jalan/jog	3,2	24	4
5	joging	3,2	22	4
6	joging	3,2	20	4
7	joging	4,0	25	4
8	joging	4,0	23	4
9	joging	4,8	30	4
10	joging	4,8	27	4

Tabel 3
Program Latihan Joging untuk Usia 30-49 Tahun

Minggu	Kegiatan	Jarak (km)	Tujuan Waktu (menit)	Frekuensi/ Minggu
1	jalan	3,2	34	3
2	jalan	4,0	42	3
3	jalan	4,8	50	3
4	jalan/jog	3,2	25	4
5	jalan/jog	3,2	24	4
6	joging	3,2	22	4
7	joging	3,2	20	4
8	joging	4,0	26	4
9	joging	4,0	25	4
10	joging	4,8	31	4
11	joging	4,8	29	4
12	joging	4,8	27	4

Tabel 4
Program Latihan Joging untuk Usia 50-59 Tahun

Minggu	Kegiatan	Jarak (km)	Tujuan Waktu (menit)	Frekuensi/ Minggu
1	jalan	1,6	18	5
2	jalan	3,2	36	4
3	jalan	4,8	54	3
4	jalan	4,8	52	4
5	jalan/jog	3,2	26	4
6	jalan/jog	3,2	24	4
7	joging	3,2	22	4
8	joging	3,2	20	4
9	joging	4,0	27	4
10	joging	4,0	25	4
11	joging	4,8	32	4
12	joging	4,8	30	4

Urutan Pelaksanaan Latihan

Urutan pelaksanaan latihan yang lazim dikerjakan dalam bidang olahraga, terdiri dari 3 tahap, yaitu (1) pemanasan (*warming up*) merupakan persiapan untuk memasuki latihan yang sebenarnya. Tahap ini terdiri dari gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, mempersiapkan kondisi tubuh dan mental memasuki latihan inti. Gerakannya meliputi lari di tempat atau lari-lari kecil dengan tempo yang tenang, senam untuk melemaskan otot-otot, melonggarkan persendian, bisa pula melakukan gerakan peragangan (*stretching*). Pemanasan selain bertujuan mempersiapkan kondisi fisik dan mental, juga untuk mengurangi risiko cedera selama latihan. (2) latihan inti, setelah suhu tubuh meningkat kira-kira 1 derajat celcius atau ditandai dengan keluarnya keringat pertama, laksanakanlah latihan joging yang telah ditetapkan. Gunakan gerakan joging yang benar, menurut Schurink dan Tel (1987:30-31) setiap langkah joging terdiri 3 fase: merentang, mengambang, dan mendarat. Joging merupakan gerakan maju ke depan setengah berlari, kecepatannya lebih tinggi dari berjalan biasa dan lebih rendah dari lari.

Langkah dibuat seolah-olah menggelinding ke depan. Rentangan kaki tidak dilakukan dengan eksplosif, fase mengambang singkat, dan mendarat pada seluruh bagian telapak kaki atau pada bagian agak di belakang (tumit). Lengan bergerak menyertai gerakan kaki sebagai penunjang irama lari. Bernafaslah secara teratur, dan tenang, mengambil udara lewat hidung serta mengeluarkannya lewat mulut. Selama berlatih pertahankan denyut nadi pada training zone. Patuhilah program latihan yang telah Anda tetapkan, (3) pendinginan (*cooling down*), setelah usai joging jangan langsung duduk, tetapi lakukan pendinginan dengan cara bergerak pelan sambil melemaskan otot-otot tungkai dan bergerak-gerakkan tangan. Lanjutkan dengan penguluran otot-otot, dan diakhiri dengan pelepasan. Pendinginan sebaiknya dikerjakan selama 5-10 menit, setelah itu bisa beristirahat.

Pengaruh Latihan Joging terhadap Jasmani

Latihan joging yang dikerjakan secara teratur, terukur, serta maju berkelanjutan akan menimbulkan perubahan pada jasmani. Schurink dan Tel (1987:17) mengatakan bahwa peningkatan latihan joging secara bertahap akan mengakibatkan perbaikan kondisi jasmani. Dalam kehidupan sehari-hari, hal demikian akan terlihat dari mudahnya seseorang untuk menaiki anak tangga, atau berlari mengejar bus.

Menurut Noerhadi (1991:2-7) latihan olahraga memungkinkan seseorang mencapai tingkat kebugaran yang diinginkan dan dapat mempertahankannya. Kebugaran yang merupakan pendukung utama penampilan serta prestasi, ditopang oleh kerja semua sistem di tubuh. Suatu latihan fisik, apa pun bentuknya, akan memberi pengaruh pada seluruh sistem di tubuh. Pengaruh seketika dinamakan respon, dan pengaruh jangka panjang disebut adaptasi. Dengan demikian, jelas bahwa latihan akan memberi pengaruh pada kebugaran. Respon dan adaptasi yang terjadi, meliputi: (a) penurunan denyut jantung istirahat. Pada orang biasa, denyut nadi rata-rata 80 permenit. Pada orang terlatih, denyut nadi bisa mencapai 60 atau bahkan 50. Semakin bugar seseorang, semakin rendah denyut nadi istirahatnya. Dengan demikian, denyut nadi istirahat dapat dipakai sebagai tolok ukur tingkat kebugaran seseorang. Selain penurunan denyut jantung istirahat, jumlah

darah yang dipompakan setiap denyutan jantung akan bertambah karena ruang jantung bertambah besar, dan otot jantung bertambah kuat, (b) meningkatkan efisiensi sistem pernafasan. Frekuensi pernafasan orang terlatih lebih sedikit dibanding dengan orang tak terlatih. Penurunan frekuensi ini diimbangi dengan dalamnya pernafasan orang terlatih, (c) kapasitas pembuatan energi meningkat. Enzim-enzim yang diperlukan untuk pembuatan energi akan meningkat, selain jumlahnya, juga bekerjanya lebih efektif, (d) komposisi tubuh dengan lemak total menurun, terjadinya perubahan tingkat kolesterol dan trigliserid, penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Toleransi terhadap panas akan meningkat, dan kekuatan tulang, ligamen, otot, tendon, sendi dan tulang rawan akan bertambah.

Penutup

Latihan jogging memiliki beberapa kelebihan, seperti: cocok untuk semua kelompok umur, tidak memerlukan peralatan khusus, relatif mudah dan murah, serta bersifat massal. Kelebihan dimaksud menyebabkan jogging menjadi olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat.

Agar latihan jogging yang dikerjakan bisa memelihara serta meningkatkan kebugaran jasmani, maka latihan jogging harus dikerjakan dengan mempergunakan perlengkapan (pakaian, sepatu dan kaos kaki) yang sesuai, dilakukan berdasarkan program yang sesuai dengan status kondisi tubuh, takaran yang besar, serta dilaksanakan dengan urutan: pemanasan (*warming up*), latihan inti, pendinginan (*cooling down*).

Latihan jogging yang dikerjakan secara teratur, terukur, maju dan berkelanjutan akan memberi pengaruh terhadap semua sistem di tubuh. Kerja semua sistem di tubuh menopang kebugaran, maka jelas bahwa latihan akan memberi pengaruh pada kebugaran.

Daftar Pustaka

- Fox, Edward L. et.al. 1987. *Bases of Fitness*. New York: Mac millan Publishing Company.
- Getchel, Bud. 1979. *Physical Fitness: A Way of Life*. New York, Singapore: John Wiley and Sons, Inc.

- Klafs, Carl E. and Arnheim, Daniel D. 1981. *Modern Principles of Athletic Training*. St. Louis, Toronto, London: The CV Mosby Company.
- Kuntaraf, Jonathan dan Kuntaraf, Kathleen L. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia.
- Noehadi, Moch. 1991. "Pengaruh Latihan terhadap Kebugaran". Seminar Olahraga bagi Eksekutif. Yogyakarta: Oktober.
- Schurink, Johan dan Tel, Sjouk. 1987. *Joging*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1991. "Program Olahraga untuk Kebugaran para Eksekutif". Seminar Olahraga bagi Eksekutif. Yogyakarta, Oktober.
- Vitale, Frank. 1973. *Individualized Fitness Program*. Englewood Cliffs New Jersey: Prentice-Hall, Inc.