JAS
(JOURNAL ACTIVE OF SPORT)
http://ejournal.stkipmodernngawi.ac.id/index.php/JAS
ISSN : 27755-9202
*Volume 2 Nomor 2 2022*

# PENGARUH JOGGING TERHADAP KONSENTRASI PADA SISWA SMP

**Rizki saputra**[1]
Universitas Negeri Yogyakarta,
E-mail: rizkisaputra.2022@student.uny.ac.id
**Bernadeta Suhartini**[2]
Universitas Negeri Yogyakarta

## ABSTRAK

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan perhatian pada tugas yang relevan dan tetap mempertahankannya tanpa terganggu oleh rangsangan yang tidak relevan sampai tugas selesai. Konsentrasi penting peranannya karena jika terganggu maka akan timbul masalah terhadap pencapaian tugas, diharapkan siswa agar mampu untuk menyeleksi tugas yang datang pada dirinya supaya hasilnya maksimal pada tugas yang relevan.Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil joging dan untuk mengetahui seberapa besar tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil jogging.Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan desain non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMP dengan jumlah 21 siswa. dengan analisis data yang menggunakan norma pengukuran untuk membuat kategori. Korelasi product moment dan koefisien determinasi. Ada pengaruh yang signifikan tingkat konsentrasi siswa dengan jogging terbukti dari thitung 0,820> ttabel 0,687. Sedangkan besar pengaruhnya 67,2%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tingkat konsentrasi siswa meskipun masih ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan jogging.

**Kata Kunci:**jogging ,Tingkat Konsentrasi

## PENDAHULUAN

Jogging adalah aktivitas lari santai yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh jika rutin dijalani. Meski terlihat sederhana, olahraga jogging perlu dilakukan dengan benar untuk mengurangi risiko cedera. Oleh karena itu, pahami dulu persiapan dan teknik jogging yang benar sebelum melakukannya. Jogging merupakan salah satu cara yang baik untuk membentuk massa otot, membakar kalori, mengurangi jaringan lemak tubuh, dan menjaga kesehatan jantung. Olahraga ini bahkan disebut lebih efektif membakar lemak perut dibanding angkat beban. jogging juga memiliki beragam manfaat lain, yaitu:Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas**.**Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh**.**Mengurangi kolesterol serta menjaga kadar gula darah dan tekanan darah tetap stabil**.**Mencegah diabetes, stroke, dan penyakit jantung**.**Memperbaiki suasana hati, meredakan stres, dan mengurangi risiko depresi**.**Meningkatkan daya ingat dan konsentrasi**.**Membuat tidur lebih nyenyak.Untuk mendapatkan manfaat jogging secara maksimal, ada dua hal

penting yang perlu di perhatikan, yaitu:Persiapan yang baik dapat mendukung kenyamanan dan semangat selama melakukan jogging.

Berikut ini adalah beberapa hal yang perlu dipersiapkan sebelum jogging:Sebelum jogging, penting untuk memilih sepatu lari yang sesuai dengan ukuran kaki dan terasa nyaman di kakinya saat dipijak. Selain faktor kenyamanan, pemilihan sepatu yang tepat juga bisa menurunkan risiko terjadinya cedera. Jika sudah terbiasa jogging, penting untuk memerhatikan kondisi sepatu yang digunakan. Apabila sudah terasa tidak enak digunakan, kurang pas, atau koyak, maka sudah saatnya untuk mengganti sepatu lari yang baru.Pakaian olahraga yang nyaman Selain sepatu, pemilihan pakaian yang tepat juga penting untuk menjaga kenyamanan saat jogging. Pilihlah pakaian olahraga dengan bahan yang mudah menyerap keringat bisa memilih pakaian yang santai, seperti kaos, celana jogging, atau celana pendek, untuk berlari. Bagi para wanita, tersedia *legging* dan bra khusus olahraga yang nyaman dikenakan saat jogging.Tentukan lokasi dan rute yang nyaman untuk jogging, seperti lapangan disekolah, taman atau gelanggang olahraga. Pilih rute dengan jalan atau *jogging track* yang rata, tidak licin, dan aman untuk berlari. Dan juga bisa mengganti rute agar tetap semangat dan tidak bosan.Jogging membutuhkan cukup banyak energi, terlebih jika hendak melakukan olahraga jogging ini dalam waktu lebih dari 30 menit. Oleh karena itu, konsumsilah makanan bernutrisi terlebih dahulu yang mengandung karbohidrat kompleks dan protein. Hindari konsumsi makanan tinggi lemak dan serat sebelum jogging.Selain makan, pastikan juga cukup minum air putih sebelum dan selama melakukan jogging agar tidak mengalami dehidrasi.

Agar dapat memperoleh manfaat jogging secara maksimal dan menurunkan risiko cedera, ikutilah pedoman olahraga lari dan jogging berikut Pemanasan sebelum jogging sangat penting dilakukan untuk mengurangi risiko cedera, keseleo, dan kram otot. Sebelum melakukan jogging, coba lakukan pemanasan selama 5-10 menit. Beberapa contoh pemanasan sebelum jogging yang bisa dilakukan adalah:Berdiri dengan satu kaki, sambil mengayunkan kaki yang satunya ke depan dan ke belakang selama beberapa menit, lalu ganti dengan kaki yang lain. Setelah itu, gerakkan kaki memutar, sebagai peregangan untuk pergelangan kaki.Berjalan santai, lalu setiap 10 langkah, lompat di tempat dari kaki ke kaki hingga lutut setinggi pinggang. Lakukan lompatan ini selama 5-10 detik, kemudian lanjutkan berjalan santai kembali. Ulangi gerakan ini hingga 4 kali.Berjalan dengan mengangkat lutut hingga setinggi pinggang. Lakukan hingga 10 kali pada masing-masing tungkai.Jika pemula, disarankan untuk melakukan jogging dengan cara mengombinasikan berlari dan berjalan. Metode ini bertujuan agar tubuh dapat menyesuaikan diri, tidak cepat kehabisan energi, dan mencegah cedera otot dan sendi. Awali dengan berjalan kaki selama beberapa menit, kemudian mulailah berlari santai dengan jarak dan durasi yang pendek. Misalnya, rasio durasi yang digunakan adalah 1:7, yaitu 1 menit berlari dan 7 menit berjalan kaki.Condongkan tubuh sedikit ke depan dengan tangan mengepal. Posisi kepala harus selalu tegak saat berlari, tidak menunduk atau mendongak. Selama jogging, gunakan teknik pernapasan dengan cara menarik napas melalui hidung dan mulut, kemudian hembuskan melalui mulut.

Hal ini berguna untuk mencukupi kebutuhan oksigen tubuh saat jogging dan mengurangi risiko terjadinya kram pada otot perut.Seperti halnya pemanasan, gerakan

pendinginan juga perlu dilakukan setelah jogging. Caranya adalah dengan berjalan santai atau gerakan ditempat selama 5-10 menit, lalu lakukan peregangan pada beberapa bagian tubuh, seperti kaki, tangan, dan leher. Setelah pendinginan, tubuh akan merasa lebih nyaman, detak jantung dan pernapasan juga akan kembali normal. Untuk mengganti cairan tubuh yang hilang saat jogging, minumlah air putih secukupnya setelah melakukan pendinginan.Jogging tidak harus dilakukan setiap hari. Penting juga untuk mengistirahatkan tubuh di sela jadwal jogging. Frekuensi jogging yang disarankan adalah 2-3 kali per minggu dengan total durasi jogging kurang lebih 30 menit - 1 jam per minggunya. Manfaat jogging dapat diperoleh asalkan jogging dilakukan secara rutin. Jika dilakukan dengan baik dan benar, jogging berisiko kecil untuk menyebabkan cedera. Meski demikian, pada awal-awal jogging, mungkin akan merasakan nyeri otot pada paha, betis, dan punggung. Nyeri ini akan mereda dan hilang setelah tubuh mulai terbiasa melakukan jogging.Penelitian yang dilakukan Alison Woolery, seorang pakar kesehatan dari *University of California, Los Angeles* pun menunjukkan bahwa tiga belas dari 28 orang yang diteliti mengalami penurunan depresi secara signifikan berkat olahraga. Hormon serotonin menjadi bertambah karena mereka melakukan beberapa gerakan secara teratur. Sementara lima belas orang sisanya, tidak mendapatkan efek sama sekali karena mereka tidak melakukan olahraga apapun.

Jika kamu masih bingung, inilah manfaat olahraga untuk meningkatkan suasana hatimu.Setelah berolahraga, otot pun akan melakukan relaksasi secara alami, terutama pada bagian leher dan bahu. Apabila kamu sedang banyak pikiran dan stres, kedua titik tersebut akan mengalami ketegangan. Nah, dengan berolahraga, kedua titik tersebut akan terasa lebih rileks sehingga suasana hatimu pun membaik.Olahraga yang dilakukan rutin selama 150 menit dalam satu minggu diyakini akan meningkatkan kualitas tidur malam hingga 65 persen. Ini akibat dari telah hilangnya pikiran yang mengganggu, sehingga tidurmu akan semakin nyenyak dan berkualitas.Manfaat olahraga rutin juga ternyata mampu meningkatkan keterampilan memori dan konsentrasi. Peningkatan hormon dopamin, norepinefrin, dan serotonin yang akan meningkatkan fokus seseorang, terutama saat sedang bekerja. Dengan fokus yang terjaga selama bekerja ini, maka bukan tidak mungkin semua pekerjaanmu pasti dapat terselesaikan dengan baik dan kecemasanmu akibat hal ini pun berkurang.Salah satu penyebab emosi menjadi tidak stabil ialah karena kamu sulit memproses suatu masalah secara mendalam. Hal ini ternyata berkaitan dengan kinerja otak yang kurang maksimal akibat kurangnya pasokan oksigen dalam tubuh. Nah, dengan rajin berolahraga, maka kinerja paru-paru akan meningkat dan pasokan oksigen pun pasti akan terpenuhi dengan baik untuk diedarkan ke seluruh bagian tubuh, salah satunya otak.

(Sumaryanto, 2015). Yang mana merupakan gerakan badan atau tubuh seseorang yang dilakukan oleh perorangan atau lebih kemudian melakukanya dengan rutin dan sistematis guna meningkatkan kebugaran jasmani seseorang tersebut (Hidayat, 2019). Olahrga juga adalah satu diantara cara utama untuk mereduksi stres dengan memotivasi secara positif terhadap seseorang (Hadjarati & Haryanto, 2020). Olahraga juga satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kebugaran jasmani (Sunarto Kadir, 2019) (Kadir, 2020) dalam usaha menjaga badan dari masalah

penyakit dan stres dalam psikologisnya (Haryanto et al., 2021). Oleh karenanya, sangat disarankan bagi setiap orang untuk melakukan aktifitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik dan rutin. aktifitas olahraga terkhusus joging untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan tubuhnya (Haskell et al., 2007). Aktifitas olahraga jogging sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satu manfaatnya adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh (Palar et al., 2015). Dengan melakukan aktifitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga. Orang yang rutin melakukan olahraga joging tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan lancar. Olahraga jogging memegang peranan yang cukup penting untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Olahraga untuk orang normal dapat meningkatkan kesegaran dan ketahanan fisik yang optimal.

## Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (Causal-effect relationship) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "The One Group Pretest Posttest Design" atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut

| | | |
|---|---|---|
| Pretest | Variable terikat | posttest |
| $Y_1$ | X | $Y_2$ |

**Pengukuran tingkat konsentrasi**
**Table 1:grid concentration test**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | 70 | 49 | 86 | 80 | 77 | 39 | 65 | 96 | 32 |
| 24 | 09 | 50 | 83 | 64 | 08 | 38 | 30 | 36 | 45 |
| 33 | 52 | 04 | 60 | 92 | 61 | 31 | 57 | 28 | 29 |
| 34 | 48 | 62 | 82 | 42 | 89 | 47 | 35 | 17 | 10 |
| 40 | 20 | 66 | 41 | 15 | 26 | 75 | 99 | 68 | 06 |
| 53 | 79 | 05 | 22 | 74 | 54 | 58 | 14 | 02 | 91 |
| 56 | 69 | 94 | 72 | 07 | 43 | 93 | 11 | 67 | 44 |
| 63 | 03 | 12 | 73 | 19 | 25 | 21 | 23 | 37 | 16 |
| 81 | 88 | 46 | 01 | 95 | 98 | 71 | 87 | 00 | 76 |
| 84 | 27 | 51 | 97 | 78 | 13 | 90 | 85 | 55 | 59 |

Cara melakukan grid concentration test

Secepat mungkin menentukan pasangan angka dan langsung di coret dari 00,01,02,03 dan seterusnya secara berurutan dan tidak boleh diloncatin.Watku untuk tes satu menit yang dimulai oleh penulis dengan aba aba 'ya' dan dihentikan dengan waktu telah habis.

**Table 2 norma penilaian tes konsentrasi**

| No | Kriteria | Keterangan |
|---|---|---|
| 1 | 21 keatas | Sangat baik |
| 2 | 16 – 20 | Baik |
| 3 | 11 – 15 | Sedang |
| 4 | 6 – 10 | Kurang |
| 5 | 5 kebawah | Sangat kurang |

## Hasil dan pembahasan

Data yang diperoleh adalah data hasil dari penilaian tingkat konsentrasi siswa dengan grid concentration test data ini digunakan untuk mengetahui adakah pengaruh konsentrasi terhadap jogging.penelitian ini digunakan untuk siswa SMP,dengan jumlah 21 siswa setelah dilakukan penilaian tingkat konsentrasi dengan hasil jogging dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tingkat konsentrasi siswaBerdasarkan perhitungan yang dilakukan hasil analisis pada variable bebes,tingkat konsentrasi dari 21 siswa yang melakukan jogging dapat dilihat pada table berikut;

**Table 3 data nilai hasil tes konsentrasi siswa**

| N | Mean | Standar deviasi | Minimal | Maksimal |
|---|---|---|---|---|
| 21 | 11,05 | 4,105 | 6 | 20 |

dari table diatas dapat dilihat tingkat konsentrasi siswa paling rendah 10,sedang 7,dan 4 memiliki hasil yang baik.Dari hasil perhitungan analisis data melalui perhitungan SPSS, maka mendapatkan data sebagai berikut:

Adapun hasil pehitungan yang dilakukan dengan perhitungan korelasi product moment yang menggunakan teknik perhitungan statistik dengan menggunakan program computer SPSS windows release, dapat diketahui terhitung 0,820 dan kemudian dikonsultasikan dengan dengan menentukan terlebih dahulu nilai degree of freedom (df) = banyak sampel (n)- banyak variabel (k) = 21-2= 19 dengan taraf signifikan 5% maka didapat nilai rtabel 0,433. Dengan demikian thitung lebih besar dari rtabel (0,820<0,433), dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil jogging.Perhitungan besarnya pengaruh tingkat konsentrasi siswa dengan hasil jogging Perhitungan menggunakan analisis korelasi dimana terdapat satu angka yangdisebut koefisien determinasi (K) digunakan untuk mengetahui seberapa besar persentase sumbangan dari variabel X terhadap variabel Y, diketahui sebesar pengaruh tingkat konsentrasi siswa terhadap joging yaitu 67,2% sedangkan sisanya sebesar 32,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan pada analisis perhitungan dalam penelitian ini.

Pembahasan dalam penelitian ini akan menguraikan bagaimana pengaruh tingkat konsentrasi siswa dengan hasil tes jogging. Adapun hasil pehitungan yang dilakukan dengan perhitungan korelasi product moment yang menggunakan teknik perhitungan statistik dengan menggunakan program computer SPSS windows release, diketahui thitung lebih besar dari rtabel (0,820<0,433), dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil dan besar persentase sumbangan dari variabel X terhadap variabel Y, diketahui sebesar 67,2% sedangkan sisanya sebesar 32,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan pada analisis perhitungan dalam penelitian. Hasil penelitian ini terbukti dengan yang dijelaskan Gunarsa (2008: 96) konsentrasi yang berhubungan dengan kemampuan memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama, akan memberikan pengaruh positif dalam mempersiapkan suatu rangsang, mengolah rangsang-rangsang tersebut,tingkat konsentrasi siswa terhadap jogging meskipun terdapat masalah yang tidak

terduga sebelumnya. Pengaruh tingkat konsentrasi siswa ini dapat menjadi solusi bagi pelatih pada materi jogging karena penelitian ini dapat disimpulkan dari perhitungan yang telah dikerjakan oleh peneliti dengan SPSS terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil jogging.

## PENUTUP

## Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil jogging. Hal ini ditujukan dari hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan korelasi product moment yang menunjukan bahwa thitung 0,820 lebih besar dari rtabel 0,433( lampiran 5: 45 dan lampiran 6: 46).Tingkat konsentrasi siswa dapat meningkatkan hasil jogging yaitu sebesar 67.2%.

### Saran

Saran yang bisa diberikan dalam penelitian ini sebagai hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Pelatih ekstrakurikuler seharusnya memberikan pembelajaran kepada siswa, karena dalam melakukan jogging membutuhkan konsentrasi yang baik untuk memperoleh hasil maksimal dalam akademik maupun non akademik.

2. Siswa dalam melakukan jogging sebaiknya lebih bersunggu hsungguh untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

3. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi sehingga perlu dilakukan penelitian yang relevan

## DAFTAR PUSTAKA

Maksum, Ali. 2011. Psikologi Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

Yazid, S Kusmaedi. N. & Paramitha, S.T. 2014.” Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) pada Cabang Olahraga Woodball”. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan.. Vol.1 (1): Hal. 50-54.

Gunarsa, D. S. 2008 Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Siantoro,G.(2011).pentingnya konsentrasi bagi atlet Jurnal Ilmu Keolahragaan,3(1), 86-91.Soh, A. S. (2015).Turbo Speed Hipnotis GUEPEDIA.Sharie Jie. Olahraga cara ampuh pertajam ingatan. [cited 2008 April 23]. Available from http://www. medicastore.com.

Henderson. Joe, 2002. Cara Terbaik Olahraga Lari. Jakarta: PT RajaGrafindo Perseda.

Berry Chitra. 2010. Konsentrasi Dalam Olahraga. Diakses dari berrychuka.blogspot.com. Yogyakarta

Dramaturgi. 2008. Definisi Konsentrasi. Diakses dari dramaturgi.blogspot.com.Yogyakarta