



Dampak Lari pada Malam Hari terhadap Kebugaran Jasmani

The Impact of Running at Night on Physical Fitness

Kartono Pramdhan¹, Ricky Ferrari Valentino Ward², Randy Achmad Nurzenis³

^{1,2,3}Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Jalan Permana No.32 B Kota Cimahi 40512,
Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak lari pada malam hari terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Eksperimen dengan desain penelitian *One shot case study*. Sampel pada penelitian ini adalah komunitas *wall climbing* Saparua Bandung. Berdasarkan hasil data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari lari pada malam hari terhadap kebugaran jasmani. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa anggota *Wall Climbing* Saparua Bandung mempunyai 0% anggota dengan tingkat kebugaran yang buruk, 1% dalam kategori kurang baik, 25% anggota berkategori sedang, 65% anggota yang berada dalam kategori baik, dan 5% anggota yang berada dalam tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa anggota komunitas *Wall Climbing* Saparua Bandung mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam katagori yang baik.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Lari Malam.

Abstract

This study aims to determine the impact of running at night on physical fitness. This research uses experimental research with a one shot case study design. The sample in this study was the wall climbing community of Saparua Bandung. Based on the results of the data, it can be concluded that there is a significant effect of running at night on physical fitness. The results of this study indicate that members of Wall Climbing Saparua Bandung have 0% members with poor fitness levels, 1% in the poor category, 25% members in the moderate category, 65% members in the good category, and 5% members in the poor category. excellent level of physical fitness. So it can be concluded that the members of the Wall Climbing Saparua Bandung community have a good level of physical fitness.

Keywords: *Physical Fitness, Night Running*

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 (Supriady & Schiff, 2021). Kesadaran akan olahraga karenanya makin meningkat di kalangan masyarakat (Hardi et al., 2021). Olahraga merupakan salah satu kebutuhan terpenting bagi kehidupan masyarakat. Olahraga merupakan suatu bentuk upaya untuk mendapatkan tubuh yang sehat

dan terhindar dari berbagai macam penyakit (Andriana & Ashadi, 2019). Tingginya daya tahan umum menunjukkan tingginya kapasitas kerja fisik. Yang menunjukkan kemampuan tubuh untuk melepaskan energi yang relatif tinggi dalam waktu yang lama (Sandi et al., 2021).

Jalan kaki, jogging, bersepeda, dan senam merupakan beberapa bentuk latihan olahraga yang dipilih oleh masyarakat untuk riaksud di atas. Selaras dengan itu, peneliti terdahulu mengatakan bahwa lompat tali, jogging, lari lintas alam bisa dipergunakan sebagai aktivitas untuk memelihara kondisi fisik (Konin, 2019).

Di antara beberapa bentuk olahraga. di atas, jogging merupakan salah satu bentuk latihan olahraga yang sangat digemari dan sering dilaksanakan oleh masyarakat (Latham, 2015; Mohammed et al., 2014). Hal ini terjadi karena jogging mudah dilakukan, biayanya relatif tidak mahal, dan bersifat massal, serta tidak memerlukan peralatan dan fasilitas khusus (Mueller & Muirhead, 2015).

Berolahraga umumnya dilakukan saat subuh menjelang pagi hari saat udara masih sangat sejuk. Tujuannya agar badan fit dan otak fokus menjalani aktivitas sepanjang hari. Namun, bagi mereka yang tidak terbiasa dengan aktivitas pagi, berolahraga pada awal hari ini tentu sulit dilakukan (Supriadi, 2017). Meski demikian, hal itu bukan alasan untuk tidak bisa berolahraga.

Menurut psikolog, waktu yang dipilih untuk berolahraga akan sangat berdampak pada performa. Namun, cukup mengejutkan, waktu terbaik untuk olahraga tidak harus pada pagi hari. Menurut para ahli, waktu yang tepat untuk berolahraga sangat relatif dan bergantung pada tubuh masing-masing orang. Terkait hasilnya terhadap performa, olahraga pagi belum tentu lebih unggul dibanding olahraga malam (Dinata et al., 2015).

Berdasarkan hasil penemuan di lapangan ada beberapa perkumpulan orang yang melakukan lari pada malam hari, ini membuat terjadinya pro dan kontra diantara masyarakat, kegiatan yang tidak biasa menjadi pertanyaan banyak orang, ada yang mengatakan berbahaya adapula yang menyatakan tidak. Menurut Gladys Pearson, seorang psikolog yang mempelajari otot di Manchester Metropolitan University, olahraga malam memiliki dampak yang lebih besar untuk tubuh daripada olahraga pada waktu yang lain. Studi yang dilakukan Pearson mengungkapkan, olahraga malam dapat meningkatkan kapasitas fisik antara delapan hingga 30 persen. Alasannya, otot menjadi lebih hangat setelah berolahraga (Onambele-Pearson et al., 2019). Menggunakan tracker, Pearson membandingkan performa tiga orang peserta yang melakukan lompatan vertikal pada pagi hari dan malam hari. Dari percobaan sederhana ini, ditemukan hasil yang sangat mengejutkan. Ketiga peserta menunjukkan peningkatan performa pada malam hari.

Peningkatan performa lompatan dimulai dari 1,8 persen, 7,7 persen, hingga 16,3 persen. Pearson percaya peningkatan energi tidak hanya berdampak pada otot, tetapi juga hormon.

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan semua orang, karena fungsi dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan seseorang, disamping juga berguna untuk mempertinggi daya kerja (Budiman & Hadyansah, 2021; Septiana, 2019). Apabila keadaan kebugaran jasmani lebih baik berarti kapasitas belajar/bekerjapun menjadi lebih baik. Menurut The American Medical Association ada tujuh faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu: (1) kesehatan perorangan, (2)makanan, (3)pemeliharaan gizi, (4)latihan, (5)pemuasan kerja, (6) permainan sehat danrekreasi, (7)istirahat dan pelepasan/relaksasi (Association & Medicine, 1848). Dalam penelitian ini hanya akan membahas tentang faktor latihan khususnya yaitu lari malam.

METODE

Metode yang digunakan dalam metode ini adalah eksperimen dengan desain *one shot case study methods*. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah anggota club *Wall Climbing* Saparua Bandung yang berjumlah 67 orang. Sebanyak 20 orang terpilih menjadi sampel penelitian melalui teknik *purposive sampling* (Maksum, 2012). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah perhitungan persentase menggunakan aplikasi Microsoft excel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil tes tingkat kebugaan jasmani sampel penelitian dapat dilihat pada table 1 di bawah ini:

Tabel 1. Persentase Hasil Tes Kebugaran Jasmani

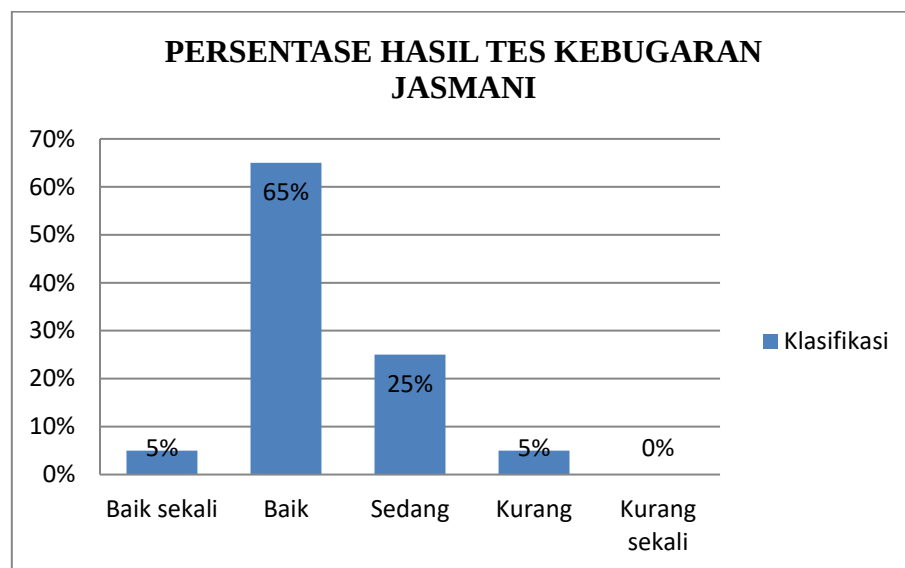
No	Jumlah Skor	Klasifikasi	Jumlah Sampel	Persentase
1	22 – 25	Baik sekali	1	5%
2	18 – 21	Baik	13	65%
3	14 – 17	Sedang	5	25%
4	10 – 13	Kurang	1	5%
5	5 – 9	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Dari data tabel diatas dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari jumlah keseluruhan peserta tes kebugaran jasmani terdapat 1 orang peserta dengan tingkat klasifikasi **baik sekali**, maka disimpulkan bahwa lari pada malam hari memberikan dampak baik sekali terhadap kebugaran jasmani sebesar 5%.
2. Dari jumlah keseluruhan peserta tes kebugaran jasmani terdapat 13 orang peserta dengan tingkat klasifikasi **baik**, maka disimpulkan bahwa lari pada malam hari memberikan dampak yang baik terhadap kebugaran jasmani sebesar 65%.
3. Dari jumlah keseluruhan peserta tes kebugaran jasmani terdapat 5 orang peserta dengan tingkat klasifikasi **cukup**, maka disimpulkan bahwa lari pada malam hari memberikan dampak yang cukup baik terhadap kebugaran jasmani sebesar 25%.
4. Dari jumlah keseluruhan peserta tes kebugaran jasmani terdapat 1 orang peserta dengan tingkat klasifikasi **kurang baik**, maka disimpulkan bahwa lari pada malam hari memberikan dampak yang kurang baik terhadap kebugaran jasmani sebesar 5%.
5. Dari jumlah keseluruhan peserta tes kebugaran jasmani tidak terdapat peserta dengan klasifikasi **kurang sekali**.

Berikut ini gambaran diagram batang hasil persentase jawaban responden:

Gambar 1. Diagram Batang Persentase Hasil Tes TJK



Pembahasan

Selain memperhatikan intensitas latihan saat berolahraga, seseorang akan mendapatkan manfaat yang maksimal jika melakukan aktivitas olahraga dengan cara yang tepat. Salah satunya yaitu pemilihan waktu dalam melakukan olahraga (Andriana & Ashadi, 2019). Fungsi fisik menggambarkan kapasitas seseorang untuk melakukan aktivitas fisik kehidupan sehari-hari (Åhlund et al., 2017). *Physical fitness* (kesegaran jasmani) yaitu badan yang sehat dan segar. Kesegaran jasmani sebagai suatu konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas yang salah satunya merupakan kemampuan

tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diberikan kepada tubuh saat melakukan aktifitas berlebih tanpa merasakan kelelahan (Mubarok et al., 2015). Dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan manusia, olahraga merupakan faktor sangat penting, karena dengan berolahraga manusia akan menjadi sehat (Suharjana, 2013). Dengan menjaga kebugaran tubuh dengan melakukan aktivitas fisik intensitas rendah, sedang maupun tinggi, mampu meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit di usia tua (Suharjana, 2013).

Berolahraga umumnya dilakukan saat subuh menjelang pagi hari saat udara masih sangat sejuk. Tujuannya agar badan fit dan otak fokus menjalani aktivitas sepanjang hari (Natalia, 2016). Namun, bagi mereka yang tidak terbiasa dengan aktivitas pagi, berolahraga pada awal hari ini tentu sulit dilakukan. Meski demikian, hal itu bukan alasan untuk tidak bisa berolahraga.

Menurut psikolog, waktu yang dipilih untuk berolahraga akan sangat berdampak pada performa. Namun, cukup mengejutkan, waktu terbaik untuk olahraga tidak harus pada pagi hari. Menurut para ahli waktu yang tepat untuk berolahraga sangat relatif dan bergantung pada tubuh masing-masing orang (Yuniar, 2019). Terkait hasilnya terhadap performa, olahraga pagi belum tentu lebih unggul dibanding olahraga malam (Dinata et al., 2015).

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan semua orang, karena fungsi dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan seseorang, disamping juga berguna untuk mempertinggi daya kerja (Septiana, 2019). Apabila keadaan kebugaran jasmani lebih baik berarti kapasitas belajar/bekerjapun menjadi lebih baik. (Karpovich).

Menurut The American Medical Association ada tujuh faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu: (1) kesehatan perorangan, (2)makanan, (3)pemeliharaan gizi, (4)latihan, (5)pemuasankerja, (6) permainan sehat danrekreasi, (7)istirahat dan pelepasan/relaksasi. Dalam penelitian ini hanya akan membahas tentang faktor latihan khususnya yaitu lari malam (Association & Medicine, 1848).

Dari hasil pengolahan data disimpulkan bahwa persentase tertinggi dari penilaian tes kebugaran jasmani terdapat pada klasifikasi baik sebesar 65%, maka lari pada malam hari yang dilakukan oleh anggota *wall climbing* Saparua Bandung memberikan dampak terhadap tingkat kebugaran jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan mengenai dampak lari pada malam hari terhadap tingkat kebugaran jasmani, maka penulis menyimpulkan hasil penelitian ini yaitu Lari Pada Malam Hari Memberikan Dampak Positif Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani sebesar 65% dengan klasifikasi kebugaran jasmani BAIK.

DAFTAR PUSTAKA

- Åhlund, K., Bäck, M., Öberg, B., & Ekerstad, N. (2017). Effects of comprehensive geriatric assessment on physical fitness in an acute medical setting for frail elderly patients. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 1929–1939. <https://doi.org/10.2147/cia.s149665>
- Andriana, L. M., & Ashadi, K. (2019). Perbandingan dua jenis olahraga pada pagi dan malam hari terhadap kualitas tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 98. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12800
- Association, A. M., & Medicine, N. Y. A. of. (1848). *Code of medical ethics*. H. Ludwig & Company.
- Budiman, A., & Hadyansah, D. (2021). Pembangunan Olahraga Dari Pedesaan. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1), 21–24.
- Dinata, A. R., Wahyuni, Ss., & Rahayu, U. B. (2015). *Pengaruh Senam Aerobic Di Pagi Hari Dan Malam Hari Terhadap Kadar Vo2 Max*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hardi, V. J., Supriadi, D., Supriady, A., & Karisman, V. A. (2021). Survey Kesadaran Masyarakat dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik di Masa Pandemi. *JPOE*, 3(2), 120–131.
- Konin, J. (2019). *Management Strategies in Athletic Training*, 5E. Human Kinetics.
- Latham, A. (2015). The history of a habit: jogging as a palliative to sedentariness in 1960s America. *Cultural Geographies*, 22(1), 103–126.
- Maksum, A. (2012). Metodologi Penelitian Dalam olahraga. *University Press*.
- Mohammed, A., Shafizadeh, M., & Platt, G. K. (2014). Effects of the level of expertise on the physical and technical demands in futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 473–481. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868736>
- Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). ANALISIS PROFIL TINGKAT KESEKARAN JASMANI PEMAIN FUTSAL ANKER FC TAHUN 2014 Info Artikel. In *JSSF* (Vol. 48, Issue 3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Mueller, F., & Muirhead, M. (2015). Jogging with a Quadcopter. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2023–2032.
- Natalia, D. (2016). Partisipasi Masyarakat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian Dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 41–46. <https://doi.org/10.15294/miki.v6i2.8746>

- Onambele-Pearson, G., Wullems, J., Doody, C., Ryan, D., Morse, C., & Degens, H. (2019). Influence of habitual physical behavior–sleeping, sedentarism, physical activity–on bone health in community-dwelling older people. *Frontiers in Physiology*, 10, 408.
- Sandi, I. N., Ashadi, K., & Womsiwor, D. (2021). Pembagian Lingkungan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 174–185. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/citationstylelanguage/get/apa?submissionId=1013&publicationId=1361>
- Septiana, R. A. (2019). Hubungan Pengetahuan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *JPOE*, 1(2), 73–79.
- Suharjana. (2013). ANALISIS PROGRAM KEBUGARAN JASMANI PADA PUSAT-PUSAT KEBUGARAN JASMANI DI YOGYAKARTA Oleh : Suharjana Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. *Medikora*, XI, 135–149.
- Supriadi, D. (2017). Pengaruh Lari Malam terhadap Persentase Lemak Tubuh. *Jurnal Olahraga*, 3(2), 75–79.
- Supriady, A., & Schiff, N. T. (2021). Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan. *Aksararaga*, 3(1), 33–41.
- Yuniar, F. (2019). EFEK OLAHRAGA MALAM HARI DITINJAU DARI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ATLET FUTSAL SMA NEGERI 2 SINJAI KECAMATAN SINJAI KABUPATEN SINJAI. FIK.