

Februari 2012, Th. I, No. 1

. Dr. Sugeng Purwanto

Nomor ISSN : 2252-3375



JURNAL ISSA

JURNAL ILMIAH KEOLAHRAGAAN

PENGUKURAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD DI KABUPATEN
BANYUMAS JAWA TENGAH SEBAGAI DASAR EVALUASI PROSES
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH

MENGEMBANGKAN KECERDASAN ANAK MELALUI KEGIATAN OUT BOUND

MENGAJAR DAN MELATIH KETERAMPILAN INDIVIDU DALAM SITUASI
PERTANDINGAN

PEMBINAAN SOFTBALL DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

PELAKSANAAN PENANAMAN FAIR PLAY PADA SISWA SD OLEH GURU
PENJASORKES DI SLEMAN - DI YOGYAKARTA

APLIKASI MANAJEMEN STRATEGIS DALAM PENGEMBANGAN ORGANISASI
OLAHRAGA

KARAKTERISTIK PEMAIN BOLABASKET

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN JOGGING DAN JALAN CEPAT
TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI

INTENSITAS DAN VOLUME DALAM LATIHAN OLAHRAGA

PENGETAHUAN GURU TENTANG PEMBELAJARAN AKUATIK BERBASIS
PERMAINAN (AQUATIC TEACHING BASED ON GAMES) SD

PENERBIT
INDONESIAN SPORT SCIENTIST ASSOCIATION

DAFTAR ISI

	Daftar isi	iii
1.	Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD di Kabupaten Banyumas Jawa Tengah sebagai Dasar Evaluasi Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah <i>Oleh: Suharjana</i>	1 - 15
2.	Mengembangkan Kecerdasan Anak Melalui Kegiatan <i>Out Bound</i> <i>Oleh: Sukadiyanto</i>	13 - 26
3.	Mengajar dan Melatih Keterampilan Individu dalam Situasi Pertandingan <i>Oleh: Tomoliyus</i>	27 - 34
4.	Pembinaan <i>Softball</i> di Daerah Istimewa Yogyakarta .. <i>Oleh: Agus Susworo Dwi Mahaendro</i>	35 - 48
5.	Pelaksanaan Penanaman <i>Fair Play</i> pada Siswa SD oleh Guru Penjasorkes di Sleman-D I Yogyakarta <i>Oleh: Margono dan Cukup Pahalawidi</i>	49 - 63
6.	Aplikasi Manajemen Strategis dalam Pengembangan Organisasi Olahraga <i>Oleh: Sri Winarni</i>	64 - 77
7.	Karakteristik Pemain Bola Basket <i>Oleh: Budi Aryanto</i>	78 - 84
8.	Perbedaan Pengaruh antara Latihan <i>Jogging</i> dan Jalan Cepat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani <i>Oleh: Sugeng Purwanto</i>	85 - 90
9.	Intensitas dan Volume dalam Latihan Olahraga <i>Oleh: Devi Tirtawirya</i>	91 - 99
10.	Pengetahuan Guru Tentang Pembelajaran Akuatik Berbasis Permainan (<i>Aquatic Teaching Based on Games</i>) SD <i>Oleh: Ermawan Susanto</i>	100 - 119
	Biodata penulis	

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN JOGGING DAN JALAN CEPAT TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI

Oleh:

Sugeng Purwanto

FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

The research aims at defining the difference effect between jogging and quick walk to the level of physical fitness.

Research population consists of 30 boys students at SMP Dian Kartika Semarang (High School) with 20 students as random samples which then divides into two groups. First group practices jogging exercise while the second group practices quick walk. Based on data analysis technique it gets t observation = 3,91. Meanwhile for t table = 1,73 (t observation : 3,91 > t count : 1,73).

Based on result calculation it is concluded that there is difference between the jogging exercise and the quick walk to the physical fitness of students from SMP Dian Kartika Semarang.

Keywords: Jogging, Quick Walk, Physical fitness.

Pendahuluan

Olahraga pada masa muda umumnya mempunyai dua keuntungan besar, yaitu: dapat membina bakat olahraga menjadi juara, serta memanfaatkan waktunya dengan baik dari pada menganggur yang dapat menimbulkan hal yang negatif bagi dirinya maupun masyarakat, namun banyak alasan lain mengapa kita menganjurkan orang muda untuk berolahraga. Kuntaraf (1992; 18) memberikan beberapa alasan tersebut seperti dibawah ini: (1) Olahraga membawa anak muda terhindar dari penyakit yang dapat menyerang orang-orang seusianya, (2) Tubuh dan pikiran saling berkaitan satu sama lain, sehingga tubuh yang sehat memberikan pikiran yang berdayaguna dan mengakibatkan diperolehnya manfaat yang lebih baik dari pendidikannya, (3) Pola hidup yang dibentuk pada masa ini akan tinggal pada dirinya sampai akhir hidup.

Masa muda adalah waktu yang cepat untuk perkembangan jantung dan paru-paru. Adalah sangat penting pada tahun-tahun pertumbuhan semua organ tubuh memberikan sambutan secara fisiologis sesuai dengan fungsi dan kebutuhan yang diberikannya. Jantung yang tidak pernah

Daftar Pustaka

- Arief Furchan., *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Surabaya : Usaha Nasional 1982.
- Depdiknas., *Buku V. Pedoman Pencak Silat, Pedoman Atletik Untuk Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta : Ditjend Dikdasmen 2002.
- Gian C.K & K.C The. Terjemahkan Hartono Satmoko. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Binarupa Aksara 1993.
- Hasjim Efendi., *Fisiologi Kerja Dan Olahraga Serta Peranan Tes Kerja Untuk Diagnosis*. Bandung : Alumni Bandung 1983.
- Kosasih Engkos., *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo 1983.
- Kuntaraf Jonathan., *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia 1992.
- Program Akta Mengajar V-B. Komponen Bidang Studi., *Asas-asas Pendidikan Olahraga, Hubungan Olahraga Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*. Depdikbud 1983.
- Pusat Pengkajian Dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora., *Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani*. Hotel Sahid Jaya 6 – 7 September 2000.
- Saltin. B. et. Al., 1978. *Respons To Fecreise Fier Badrest And Training*. Gireulation.
- Sehurink Johan Dan Sjouk Tel., , *Joging*. Jakarta: Rosada Jaya Putera 1987..
- Soekarman., *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Jakarta; Haji Masagung 1989..
- Sudjana. 1988. *Metoda Statistik Edisi IV*. Penerbit Tarsito Bandung.
- Wahjoedi. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. PT. Rajagrafindo Persada Jakarta. 2001.
