

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI
PROGRAM LATIHAN JALAN CEPAT

(Jurnal)

Oleh :

CANDRA KURNIAWAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENJASKESREK
UNIVERSITAS LAMPUNG
2013

ABSTRACT

***IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS THROUGH
FAST WALKING EXERCISE PROGRAM***

By :

CANDRA KURNIAWAN

Mentor :

**Drs. Herman Tarigan, M.Pd
Drs. Suranto, M.Kes**

This study was conducted to determine the results of improvement of physical fitness through fast walking exercise program on fifth grade students of SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung, and to know the results of the different levels of physical fitness of students who take brisk workout program after giving treatment for 4 weeks for 5 times weekly meetings with students who do not follow the fast walking training program.

This study was conducted from 15 March to 19 April 2013. The population used in this study are 40 students, and are divided into two groups: the experimental group and the control group. Division of groups based on "Ordinal Pairing". To obtain the results of the study, the assays used are Indonesian Physical Freshness Test for ages 10-12 years.

There are differences in the calculation of the results of improvement of physical fitness among students who were given treatment (experimental group) was 34.30%, and untreated (control group) of 0.73%. Use of fast walking exercise program is very effective in improving physical fitness in the fifth grade students of SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung.

Based on the obtained results, the researchers suggest the Physical Education teachers to use the model of fast walking exercise program to improve the physical fitness of students.

Keywords : Improvement, Physical Fitness, Fast Walking Exercise Program

ABSTRAK

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PROGRAM LATIHAN JALAN CEPAT

Oleh :

CANDRA KURNIAWAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil peningkatan kebugaran jasmani melalui program latihan jalan cepat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung, serta mengetahui hasil perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat setelah pemberian perlakuan selama 4 minggu sebanyak 5 kali pertemuan perminggu dengan siswa yang tidak mengikuti program latihan jalan cepat.

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 15 Maret sampai dengan 19 April 2013. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa, dan dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok berdasarkan "Ordinal Pairing". Untuk memperoleh hasil penelitian, alat tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun.

Dari hasil perhitungan terdapat perbedaan hasil peningkatan kebugaran jasmani antara siswa yang diberi perlakuan (kelompok eksperimen) sebesar 34,30 persen, dan yang tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol) sebesar 0,73 persen. Penggunaan program latihan jalan cepat sangat efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti menyarankan kepada guru Pendidikan Jasmani untuk mempergunakan model program latihan jalan cepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci : Peningkatan, Kebugaran Jasmani, Program Latihan Jalan Cepat

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kebugaran jasmani mempunyai arti penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa sekolah dasar, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportifitas, dan semangat berkompetisi. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama. Seperti yang diungkapkan Suharjana (2008:5) bahwa: "Kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luang".

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, beberapa kemampuan yang harus dimiliki seorang guru pendidikan jasmani yaitu mampu membuat perencanaan program latihan yang baik, mampu menyajikan program latihan secara tepat, seperti yang diungkapkan, J. Tangkudung (2012:42), bahwa : "Program latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang teratur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh siswa pelajar/atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihan". Hal ini sangatlah penting agar tujuan latihan dapat tercapai secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi di SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung saat proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, peneliti menemukan masalah sebagai berikut, seperti minimnya saran dan prasarana penunjang aktivitas olahraga di sekolah, rendahnya daya tahan tubuh siswa saat melakukan aktivitas olahraga dikarenakan tidak adanya rancangan

program latihan yang teratur yang dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa, hal menjadi salah satu faktor rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga dimungkinkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah dapat mempengaruhi aktivitas belajar di sekolah.

Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa perencanaan program latihan harus disusun dan direncanakan secara teratur dan terukur, peningkatan kebugaran dapat dilakukan dengan berbagai bentuk program latihan seperti, jogging, jalan cepat, bersepeda, renang, dan berbagai macam senam yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani.

Program latihan jalan cepat dapat menjadi salah satu solusi dalam meningkatkan kebugaran serta menjaga kesehatan tubuh, jalan cepat merupakan olahraga nomor dalam cabang olahraga atletik (*athletics*), dan jalan cepat juga tergolong dalam olahraga kesehatan yang aman, dapat dilakukan secara massal.

Program latihan jalan cepat merupakan bentuk serangkaian latihan fisik yang dilakukan secara sistematis dan fungsional yang bertujuan menjaga kesehatan serta meningkatkan kebugaran jasmani. Jalan cepat merupakan olahraga kesehatan (*aerobik*) yang memerlukan oksigen sebagai sumbernya. Seperti yang dijelaskan Noda dalam Rosmaini Hasibuan (2010:81) bahwa :

" aktivitas jalan kaki atau jalan cepat memang baru bisa disebut olahraga jika dilakukan secara kontinyu, minimum 30 menit setiap harinya. Untuk latihan jantung, perhitungan zona latihannya adalah 60% - 80% dari denyut nadi maksimum (DNM).

Angka DNM diambil dari 220 – umur”.

Berdasarkan pada latar belakang yang diuraikan, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Program Latihan Jalan Cepat Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung”.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa yang kurang tertarik terhadap olahraga jalan cepat.
2. Rendahnya daya tahan tubuh siswa saat melakukan aktivitas olahraga.
3. Masih kurangnya pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang tinggi.
4. Belum diketahuinya hasil peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan jalan cepat.

Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi masalah pada:

1. Peningkatan kebugaran jasmani melalui program latihan jalan cepat.
2. Hasil yang diteliti pada kebugaran jasmani siswa melalui program latihan jalan cepat.

Rumusan Masalah

Penelitian dalam bidang pendidikan jasmani masih perlu banyak dilakukan untuk mencari dan menggali aspek-

aspek yang bermanfaat dari pendidikan jasmani tersebut. Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah kebugaran jasmani siswa dapat meningkat setelah mengikuti program latihan jalan cepat ?
2. Apakah ada perbedaan peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat dengan siswa yang tidak mengikuti program latihan jalan cepat ?
3. Berapa besar peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti program latihan jalan cepat ?

Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui hasil peningkatan kebugaran jasmani melalui program latihan jalan cepat siswa kelas V SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat dengan siswa yang tidak mengikuti program latihan jalan cepat.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian sangat erat dengan hasil yang dicapai. Adapun kegunaan yang di harapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Untuk memberikan informasi dan memperkaya pengetahuan tentang peningkatan kebugaran jasmani melalui program latihan jalan cepat.

2. Sebagai masukan bagi instansi yang terkait untuk lebih meningkatkan pembinaan kebugaran jasmani siswa dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung
2. Objek penelitian yang diamati adalah peningkatan kebugaran jasmani melalui program latihan jalan cepat.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan upaya mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas berupa sikap, tindakan, karya, dan arah menuju suatu pribadi yang sesuai cita-cita kemanusiaan. Seperti yang dikemukakan Cholikh dan Lutan (1997), bahwa: “pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila”.

Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum di Sekolah Dasar (SD) yang menekankan pada

usaha memacu, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional siswa. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak tumbuh dan berkembang menjadi anak yang sehat dan bugar, serta perkembangan pribadi secara harmonis (Cholik dan Lutan, 1997).

Pentingnya Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam membina serta meningkatkan mutu sumber daya manusia, dan membentuk sikap perilaku yang proposional.

Kebugaran Jasmani

Setiap bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, dan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Berkaitan dengan pengertian kebugaran jasmani, Farida Mulyaningsih (2010:18) menjelaskan bahwa : “Kebugaran jasmani merupakan segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu, mereka masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta untuk keperluan yang bersifat mendadak”.

Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan dalam F Suharjana (2008:66) bahwa “komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan

dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performance*, mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan”.

Nilai-nilai Kebugaran Jasmani

Seorang individu harus memiliki kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dari keseluruhan unsur kebugaran jasmani, yang semuanya saling berhubungan erat. Latihan yang hanya menekankan pada salah satu faktor hasil yang dicapai kurang dapat dipertanggung jawabkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, karena pada hakikatnya kebugaran jasmani menyangkut pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan faal akibat dari suatu kerja tertentu. Dengan kata lain kebugaran jasmani menggambarkan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Santosa Giriwijoyo, 2007:17).

Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki tingkat yang berbeda pada setiap individu. Setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh tubuh yang sehat. Menurut Sharkey dalam F Suharjana (2008), untuk mencapai “*quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas (olahraga).

Pengertian Program

Program adalah rancangan mengenai asas-asas (dasar cita-cita) serta usaha-usaha yang akan dijalankan (Depdikbud, 1989). Dalam pembahasan ini pengertian program yang dibahas yaitu mengenai tentang program latihan. Program latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh siswa pelajar atau atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihannya (J Tangkudung, (2012: 42).

Pengertian Latihan

Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian latihan yang dijelaskan Harsono (1988:323), bahwa: “Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dimana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, yang pada akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan fisik dan mental secara bersama-sama”.

Tujuan dan Sasaran Latihan

Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuannya, keterampilannya, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih atau guru olahraga untuk mencapai tujuan serta sasaran latihan. Sukadiyanto (2011:8), mengemukakan bahwa : “Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan

potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi”.

Prinsip-prinsip Latihan

Agar program latihan dapat berjalan sesuai dengan tujuan, maka latihan harus terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar. Prinsip-prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Prinsip pemanasan tubuh (warming-up principle)
2. Prinsip beban lebih (overload principle)
3. Prinsip sistematis (systematic principle)
4. Prinsip intensitas (intensity principle)
5. Prinsip pulih asal (recovery principle)
6. Prinsip variasi latihan
7. Prinsip perkembangan multilateral
8. Prinsip individualisasi
9. Prinsip spesifik (specificity principle)

Komponen-Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik (jasmani) dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, diantaranya pada perubahan anatomi, fisiologi, dan psikologis perilaku. Latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan latihan yang diantaranya terdapat durasi latihan, jarak, frekuensi, jumlah ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat dan densitas. Dalam hal ini penyusunan dan perancangan proses latihan harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut komponen-komponen latihan.

Metodik Pembelajaran Jalan Cepat

Secara alamiah siswa sekolah dasar dapat berjalan tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Jalan cepat adalah bergerak maju dengan langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa dengan satu kaki selalu berhubungan dengan tanah. Kaki yang menempuh harus diluruskan minimal sesaat apabila dalam posisi vertikal. (Depdiknas, 2002:73).

Gerakan Dasar Jalan Cepat

Secara umum karakteristik gerakan dasar jalan cepat tidak terlalu berbeda dengan gerakan dasar jalan biasa hanya pada beberapa gerak tertentu gerak dasar jalan cepat lebih kompleks seperti yang diungkapkan oleh, F.S.Naingolan (1981:7), bahwa : “Jalan cepat adalah gerak maju melangkah ke depan hingga diperoleh hubungan yang tak terputus dengan tanah, bila langkah telah sempurna dan titik berat badan telah berada diantara kedua kaki, kaki belakang telah siap untuk melangkah menyeret, mulailah dengan dorongan bergerak maju dengan langkah panjang ke depan, pinggul digoyangkan ke kiri dan ke kanan, sedangkan kedua tangan mengimbangi atas gerakan kaki tersebut”.

Kerangka Pemikiran

Berdasarkan pada manfaat dan pengaruh fisiologis dan psikologis yang ditimbulkan oleh latihan jalan cepat memberikan dampak pada daya tahan otot, dan daya tahan kardiorespirasi menjadi menjadi meningkat. Latihan jalan cepat diharapkan memberikan motivasi besar pada siswa, sehingga motivasi ini akan dapat memberikan hasil tes kebugaran jasmani yang lebih baik.

Perumusan Hipotesis

Berdasarkan uraian kajian teori dan kerangka pemikiran, dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :

1. (H_0): Tidak ada peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat
(H_1): Ada peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat
2. (H_0) : Tidak ada perbedaan peningkatan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat dengan siswa yang tidak mengikuti program latihan jalan cepat.
(H_1): Ada perbedaan peningkatan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat dengan siswa yang tidak mengikuti program latihan jalan cepat.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat.

Rancangan Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan: "*Randomized Pretest-Posttest Design*".

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang akan digunakan untuk penelitian adalah SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung. Dalam penelitian ini dilakukan 2 kali tes, yaitu pretes dan postes, setelah melakukan pretes siswa diberikan perlakuan atau *treatment* selama 4 minggu dengan 5 kali seminggu. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan tanggal 15 Maret sampai 19 April 2013.

Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung tahun 2012/2013, yang berjumlah 40 siswa.

Sampel

Penetapan sampel dalam penelitian ini mengacu pendapat Suharsimi Arikunto (1997:120), yaitu:

Untuk sekedar acuan-acuan maka apabila obyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% atau lebih.

Dengan demikian teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes. Adapun instrumen tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang mengadopsi dari Kemendiknas (2010).

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik. Data yang dianalisis adalah data tes hasil kebugaran jasmani. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data. Sebelum dilakukan pengolahan atau analisis data penelitian terlebih dahulu diadakan uji prasyarat analisis yang meliputi:

Uji Prasyarat Analisis Data

Uji Normalitas

Uji Homogenitas

Analisis Data

Uji t

Uji Pengaruh

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisis data. Jenis data yang digunakan terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisis normalitas, homogenitas, dan uji-t perbedaan maupun uji t pengaruh. Sehingga dapat diketahui bagaimana perbandingan hasil tes peningkatan kebugaran jasmani pada kelompok yang diberikan *treatment* melalui program latihan jalan cepat (kelompok eksperimen) dan kelompok yang tidak diberikan *treatment* (kelompok kontrol).

Hasil Analisis Data

a. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada peningkatan kebugaran jasmani siswa yang

mengikuti program latihan jalan cepat

H_1 : Ada peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Pertama

Nilai t-hitung	Nilai t-tabel	Kriteria uji	Kesimpulan
23,332	1,279	H_0 ditolak dan H_1 diterima	Ada pengaruh

Dari hasil analisis diperoleh nilai t-hitung= 23,332 > t-tabel= 1,279, artinya H_0 ditolak dan H_1 terima, sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat.

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada perbedaan peningkatan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat dengan siswa yang tidak mengikuti program latihan jalan cepat.

H_1 : Ada perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat dengan siswa yang tidak mengikuti program latihan jalan cepat.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Kedua

Nilai t-hitung	Nilai t-tabel	Kriteria uji	Kesimpulan
6,46	1,69	H_0 ditolak dan H_1 diterima	Ada perbedaan

Dari hasil analisis diperoleh nilai t-hitung= 6,46 > t-tabel= 1,69, artinya H_0 ditolak dan H_1 terima, sehingga dapat

disimpulkan ada perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat dengan siswa yang tidak mengikuti program latihan jalan cepat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 1 Kedaton Bandar Lampung menunjukkan bahwa hasil kebugaran jasmani siswa setelah melakukan tes kebugaran jasmani awal memiliki nilai rata-rata 13,77 dengan klasifikasi siswa yang memiliki kriteria kebugaran sedang berjumlah 22 siswa, dan siswa yang memiliki kriteria kebugaran jasmani kurang berjumlah 18 siswa dari jumlah total 40 siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih relatif rendah.

Setelah dilakukan tes kebugaran jasmani awal, dan di ranking sesuai klasifikasikan tingkat kebugaran, siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Siswa yang masuk dalam kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan (*treatment*) program latihan jalan cepat selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 5 kali perminggu.

Setelah siswa kelompok eksperimen diberikan perlakuan selama 4 minggu, siswa kelompok eksperimen, dan kelompok kontrol melakukan tes kebugaran jasmani akhir, yang bertujuan untuk mengetahui hasil peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat, dan mengetahui hasil perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mendapatkan perlakuan latihan jalan cepat dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan latihan jalan cepat. Dari hasil tes kebugaran jasmani akhir menunjukkan bahwa, siswa kelompok eksperimen memiliki nilai

rata-rata 18,6, sedangkan siswa kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 13,90.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani akhir, maka dapat diklasifikasikan hasil tes siswa kelompok eksperimen yang memiliki kriteria tingkat kebugaran baik sekali 3 siswa, kriteria baik 10 siswa, kriteria sedang 7 siswa, sedangkan klasifikasi hasil tes siswa kelompok kontrol memiliki kriteria tingkat kebugaran baik 1 siswa, kriteria sedang 11 siswa, kriteria kurang 9 siswa.

V. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan sebagaimana diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan:

1. Ada peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat. Nilai rata-rata siswa sebelum diberi perlakuan latihan jalan cepat sebesar 13,9. Sedangkan setelah diberi perlakuan latihan jalan cepat nilai rata-rata siswa sebesar 18,6, atau mengalami peningkatan sebesar 34,30%.
2. Ada perbedaan peningkatan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti program latihan jalan cepat dengan siswa yang tidak mengikuti program latihan jalan cepat. Nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa yang diberi perlakuan latihan jalan cepat yaitu sebesar 18,6, lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak diberi perlakuan latihan jalan cepat sebesar yaitu 13,8.

Saran

Berdasarkan simpulan, maka disarankan :

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Guru harus meningkatkan dan harus menguasai pembelajaran teknik latihan jalan cepat dengan baik. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mempelajari secara teori dan praktik medel latihan jalan cepat.

2. Bagi sekolah

Sekolah harus menyediakan fasilitas yang memadai dan menunjang untuk praktik latihan jalan cepat.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Corbin, C.B., et al. (1997). *Physical Fitness With Laboratories*. USA: Times Minor Higher Education Group, Inc.
- Depdiknas. (2002). *Buku V. Pedoman Pencak Silat, Pedoman Atletik Untuk Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta : Ditjend Dikdasmen.
- Depdiknas. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka Jakarta.
- Depdiknas. (2003). *UU Nomer 20 Tahun 2003 Tentang SISDIKNAS*, Jakarta.
- Farida, M. dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas V SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. PT. Intan Pariwara.
- F. Suharjana. (2008). *Kebugaran Jamani Mahasiswa D II PGSD PENJAS FIK UNY*. Yogyakarta: Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa. (2012). *Ilmu Faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga, Untuk Kesehatan Dan Prestasi Olahraga*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI.
- Hadi, Soetrisno. (1986). *Metodologi Research II*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Hasibuan, R. (2010). *Terapi Sederhana Menekankan Penyakit Degernatif*. Medan: Jurnal Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
- Iyakrus. (2005). *Pengaruh Praktek Pendidikan Jasmani*. Palembang: Jurnal Dosen Jurusan Olahraga FKIP UNSRI Palembang.
- Karim, Faizati. (2002). *Buku Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

- Lutan, Rusli. (2002). *Pendidikan kebugaran jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Nainggolan, F.S. (1981). *Atletik*. Medan : Fakultas Keguruan Ilmu Keolahragaan IKIP Medan.
- Nugroho, Sigit. (2010). *Pengabdian Program Kebugaran Bagi Instruktur Fitnes Se-Kabupaten Malang*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang *Standar Nasional Pendidikan*.
- Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 Tentang *Standar Isi Kurikulum KTSP Pendidikan Jasmani*.
- Raharja, Chandra. (2010). *Majalah A. Mayapada HospitalMagazine. Apa dan Bagaimana Serangan Jantung Edisi 07*. Jakarta: PT. Setio Harto.
- Rusli Lutan, dan Cholik, T. (1997). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Buku materi pokok, Depdikbud-Dikdasmen, BP2MG Penjaskes Setara D-II, Universitas Terbuka, Jakarta.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharjana. (2008). *Pengenalan Bangun Ruang dan Sifat-sifatnya di SD*. Yogyakarta: Depdiknas
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Suharsaputra, Uhar. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Suharto. (2000). *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Tangkudung James. (2012). *Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Yudha, M. S., (2010). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yudha, M. S., (2012). *Konsep Dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Direktorat Jendral Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. Jakarta.