

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DAN NAIK TURUN
TANGGA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI

(Jurnal)

Oleh

AGATHA DIAN ANGGRAENI



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI

Oleh

AGATHA DIAN ANGGRAENI

Pembimbing :

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

Drs. Wiyono, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara latihan naik turun bangku dan naik turun tangga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Seputih Agung. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 36 siswa menggunakan teknik tes.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian “the nonrandomized pre-test post-test the same subject design”. Sampel sebanyak 36 siswa yang dibagi dalam 3 kelompok. Teknik pengambilan data untuk kebugaran jasmani ini menggunakan Test Kesegaran Jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan Analisis Varians (ANAVA).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa naik turun bangku dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan ($f_{hitung} 5,78 > f_{tabel} 3,23$) begitu pula naik turun tangga menunjukkan peningkatan secara signifikan ($f_{hitung} 8,67 > f_{tabel} 3,23$). Perbedaan pengaruh menunjukkan bahwa naik turun tangga lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dibandingkan dengan naik turun bangku ($f_{hitung} 2,89 > f_{tabel} 3,23$).

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan naik turun tangga lebih berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Seputih Agung dengan peningkatan kebugaran jasmani secara signifikan.

Kata kunci : Pengaruh, Latihan, Bangku, Tangga, Kebugaran

ABSTRACT
EFFECT OF EXERCISE SEAT UP DOWN AND UP DOWN STAIRS FOR
PHYSICAL FITNESS

By

AGATHA DIAN ANGGRAENI

Supervisor :

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

Drs. Wiyono, M.Pd

This study aims to determine the ratio between the exercises up and down the bench and climbed down the stairs to the improvement of physical fitness class X in SMA Negeri 1 Seputih Agung . The population in this study were students of SMA Negeri 1 Seputih Agung with the sample used in this study were 36 students using test techniques.

The method used in this study is the experimental method to the study design " the nonrandomized pre - test post-test design the same subject " . Sample of 36 students who were divided into 3 groups . Data collection techniques for the physical fitness test Physical Freshness use Indonesia . Analysis using Analysis of Variance(ANOVA).

Results showed that the data analysis up and down the bench can significantly improve physical fitness ($f_{hitung} 5.78 > f_{tabel} 3.23$) as well as up and down the stairs showed significant improvement ($f_{hitung} 8.67 > 3.23 f_{tabel}$) . Difference indicates that the effect of up and down stairs is more effective in improving physical fitness as compared with up and down the bench ($f_{hitung} 2.89 > 3.23 f_{tabel}$).

Conclusion This study shows that exercise up and down stairs more influence on the improvement of physical fitness in class X in SMA Negeri 1 Seputih Agung with significantly improved physical fitness.

Keywords : Effects , Exercise , Bench , Ladder , Fitness

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Prestasi belajar di bidang pendidikan adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif dan psikomotor setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrumen tes atau instrumen yang relevan. Jadi prestasi belajar adalah hasil pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak pada periode tertentu. Prestasi belajar merupakan hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif dan psikomotor setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrumen tes yang relevan.

Salah satu yang perlu diperhatikan adalah kondisi internalnya agar prestasi belajar siswa baik dengan kebugaran jasmani yang prima, maka siswa perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan latihan yang benar.

Dan yang berkaitan dengan komponen pokok kebugaran jasmani yaitu : Kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari, Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot, Tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni adanya

pemulihan kembali, Masih memiliki cadangan energi, Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang. Dan untuk peningkatan kebugaran jasmani itu sendiri tidak terlepas dari latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani, salah satu cara adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani dengan aturan atau cara tertentu guna meningkatkan kebugaran jasmani.

Dengan penjelasan di atas maka seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dan salah satu contohnya adalah kebugaran jasmani bagi siswa atau pelajar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa dapat meningkatkan pula prestasi belajar siswa di kelas karena siswa yang memiliki kebugaran jasmani tidak mudah mengantuk, lebih aktif dan cepat lelah atau capek sehingga siswa memiliki banyak tenaga untuk menyerap semua pelajaran yang diberikan oleh gurunya.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama mengajar di SMA N 1 Seputih Agung Lampung Tengah, sebagian besar para siswa memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan lemahnya dalam mengikuti berbagai pelajaran seperti seringnya mengantuk, merasa malas apa lagi di saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler atau les

dan mudahnya terserang berbagai penyakit. Pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah (SMA) N 1 Seputih Agung dilakukan 2 kali seminggu dirasakan masih belum cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena itu perlu diupayakan aktifitas jasmani di luar dengan mempertimbangkan bentuk dan waktu pelaksanaannya.

Berdasarkan fenomena di atas menarik sekali untuk di kaji lebih jauh dan sekaligus dicarikan model atau cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung tersebut.

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung Lampung Tengah memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah sehingga sebagian siswa kurang semangat dalam melakukan kegiatan belajar.
2. Rendahnya pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani terhadap kegiatan belajar.

BATASAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari

penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah pengaruh latihan naik turun bangku dan naik turun tangga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA 1 Seputih Agung Lampung Tengah.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada uraian latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Seputih Agung?
2. Apakah ada pengaruh latihan naik turun Tangga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Seputih Agung?
3. Manakah yang lebih baik latihan naik turun Bangku, latihan naik turun tangga dan kelompok kontrol terhadap peningkatan kebugaran jasmani?

TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui adanya peningkatan latihan naik turun bangku terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Seputih Agung .

2. Untuk mengetahui adanya peningkatan latihan naik turun tanggaterhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Seputih Agung.
3. Untuk mencari efektifitas antara latihan naik turun bangku dan naik turun tangga terhadap peningkatan kebugaran jasmani

MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait :

1. Bagi Siswa
Meningkatkan pengetahuan siswa tentang betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi dirinya sendiri karena berpengaruh terhadap kegiatan belajar yang di lakukan di sekolah dan di luar sekolah.
2. Bagi Guru Penjaskes
Sebagai salah satu sumbangan metode dalam melatih kebugaran jasmani denganlatihannaik turun dan latihan naik turun tangga guna meningkatkan kebugaran siswa agar dapat bugar sehingga dapat melakukan kegiatan belajar dengan baik.
3. Bagi Sekolah
Sebagai bahan masukan bagi pembina sekolah mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa dalam kegiatan belajar yang dilakukan di sekolah.
4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memahamiupaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani peneliti di masa yang akan datang

5. Bagi Program Studi
Dapat memberikan informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan

II. TINJAUAN PUSTAKA PENGERTIAN PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan jasmani dapat diartikan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga (menurut Husdarta, 2012:25). Demikian pula (Rusli Lutan, 2000: 1) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan mempunyai peranan yang penting dalam mencapai tujuan pendidikan

KEBUGARAN JASMANI

Menurut suharjana (2004:5), bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai dengan pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Kebugaran Jasmani menurut (Sadoso 1989: 42) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak.

KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI

Adapun komponen kebugaran jasmani meliputi : (1) Daya tahan jantung yaitu kemampuan jantung, paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama, (2) Kekuatan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama, (3) Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa, dan (4) Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh.

PENGERTIAN LATIHAN

Untuk memperoleh kemajuan atau peningkatan dari suatu latihan, baik peningkatan kemampuan fisik maupun keterampilan maka pekerjaan itu harus dilakukan secara berulang-ulang. Pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang hanya akan ditempuh melalui proses latihan, seperti (Harsono, 1988:101) mengemukakan bahwa training atau latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang,

dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan.

PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

Tiga prinsip yang paling penting dan tidak boleh diabaikan adalah :

1. **Beban Lebih (*Overload*)**
Tubuh manusia tersusun dari berbagai sel yang berjumlah milyaran dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan terhadap apa yang terjadi pada tubuh (*homeostatis*). Jadi, apa yang terjadi pada tubuh karena perlakuan dari berbagai beban latihan maka akan berpengaruh terhadap kehidupan dari sel itu sendiri.
2. **Kekhususan (*Specificity*)**
Hukum kekhususan menyatakan bahwa sifat khusus dari beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus dan adaptasi. Latihan umum harus mendahului latihan khusus dalam rencana jangka panjang, latihan umum ini memberikan toleransi pembebanan pada latihan khusus.
3. **Kembali Asal (*Reversibility*)**
Sesuatu telah mencapai tahap yang lebih tinggi apabila tidak dilatih maka akan kembali ke keadaan awal. Jadi, bila kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali akibat tidak latihan.

LATIHAN NAIK TURUN BANGKU

Latihan naik turun bangku merupakan tes kesegaran jasmani yang sederhana (Menurut Agustina Utari 2007:35). Tes ini bertujuan untuk mengukur kesegaran jasmani untuk kerja otot dan kemampuannya pulih dari kerja. Caranya adalah dengan naik turun bangku terus menerus selama 5 menit dengan kecepatan 30 langkah menit. Selama 5 menit denyut jantung diukur dalam menit ke-1, menit ke-2 dan menit ke-3 yang menunjukkan waktu pemulihan setelah latihan.

LATIHAN NAIK TURUN TANGGA

Olahraga Naik Turun Tangga adalah salah satu jenis olahraga yang efektif membakar lemak, olahraga ini juga efektif untuk menguatkan jantung dan meningkatkan ketahanan tubuh. Dalam tiap menitnya, aktivitas naik tangga diperkirakan akan mengkonsumsi energy (membakarkalori) sebanyak 8-11 kkal. Nilai ini merupakan nilai yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan aktivitas olahraga dengan intensitas sedang seperti tenis, badminton, sepak bola ataujuga basket yang mengkonsumsi energy sebanyak 7-9 kkal per menitnya.

KERANGKA PIKIR

Latihan naik turun bangku yang dilakukan dalam waktu 5 menit dengan 1 set 2 pengulangan selama 3 kali seminggu dengan 16 kali pertemuan atau 6 minggumaka

diduga akan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, hidup sehat dan teratur. Dengan diadakan latihan naik turun bangkudi SMA N 1 Seputih Agung akan menambah variasi olahraga di sekolah atau dalam ekstrakurikuler. Latihan Naik Turun Bangku memiliki berbagai macam variasi dalam setiap posnya dan dapat disusun menurut kemampuan siswa sehingga siswa tidak akan mudah bosan dengan latihannaik turun bangku. Selain itu latihan naik turun bangku dapat meningkatkanberbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relative singkat, Latihan mudah diawasi, dan Hemat waktu, karena dalam waktu yang relative singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus. Maka latihan naik turun bangku sebaiknya dilaksanakan selama 3 kali seminggu dengan lama latihan selama 5 menit.

HIPOTESIS

- H₁ : Ada pengaruh yang signifikan latihan naik turun bangku terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung.
- H₀ : Tidak ada pengaruh antara latihan naik turun bangku terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung

H₂ : Ada pengaruh yang signifikan latihan naik turun tangga terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung.

H₀ : Tidak ada pengaruh antara latihan naik turun tangga terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung.

H₃ : Latihan naik turun tangga lebih baik dibandingkan naik turun bangku dan kelompok kontrol terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung.

H₀ : Tidak ada pengaruh yang lebih baik antara latihan naik turun tangga lebih baik dibandingkan, naik turun bangku dan kontrol terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Seperti variasi metode misalnya : angket, wawancara, pengamatan, atau observasi, tes dan dokumentasi (Suharsimi Arikunto 2010:203). Metode yang digunakan dalam

penelitian ini adalah eksperimen, karena adanya perlakuan (*treatment*), seperti pendapat Thomas dan Nelson (1997:352). Bertujuan untuk menyelidiki pengaruh dari suatu perlakuan pada suatu kelompok. Melalui suatu eksperimen akan diperoleh informasi yang relevan dengan permasalahan yang diteliti dan menghasilkan analisa yang objektif untuk memperoleh kesimpulan yang valid.

RANCANGAN PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : "the nonrandomized pre-test post-tes the same subject design" (Zainuddin, 1987: 28).

VARIABEL PENELITIAN

Variabel yang diteliti adalah :

1. Variabel bebas (X1) adalah latihan naik turun bangku
2. Variabel bebas (X2) adalah naik turun tangga
3. Variabel terikat (Y) adalah kebugaran jasmani

DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL

Untuk menghindari penafsir yang keliru maka variabel penelitian ini perlu diberikan definisi, yaitu :

1. Yang dimaksud dengan latihan naik turun bangku adalah latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Naik turun bangku sangat mempengaruhi kebugaran jasmani karena naik turun bangku menggerakkan otot

tungkai, otot tungkai sangat mempengaruhi detak jantung sehingga itu dapat mempengaruhi kebugaran jasmani(X1).

2. Yang dimaksud naik turun tangga adalah salah satu kegiatan yang dilakukan untuk melatih kebugaran, sama halnya dengan naik turun bangku dengan naik turun tangga maka otot tungkai akan dilatih sehingga meningkatkan detak jantung dan itu sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa (X2).
3. Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan. Adapun variable terikat dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani (Y).

POPULASI DAN SAMPEL

POPULASI

Menurut Suharsimi (Arikunto, 2010:173) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Menurut (Sujana, 1989:6), "Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif kualitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya".

SAMPEL

Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Arikunto,1992 : 107) sebagai berikut : Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar (lebih dari 100 orang) maka dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih besar dari itu.

TEMPAT PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Seputih Agung Kabupaten Lampung Tengah.

WAKTU PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini berlangsung mulai pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli. Latihan naik turun bangku dan anik turun tangga atau perlakuan diberikan sebanyak tiga kali dalam seminggu. Sebelum diberikan perlakuan dilaksanakan dulu tes dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum diberi perlakuan.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik tes. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Alasan menggunakan jenis tes

ini karena sudah di anggap memiliki validitas atau reabilitas cukup tinggi. Sebab tes ini dalam lokakarya kesegaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah indonesia.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen ini mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru, yang ditujukan melalui pengukuran ambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake* atau $VO_2 \text{ max}$). Selain itu juga tes ini lebih efisien dibandingkan dengan tes yang lainnya karena tak membutuhkan lapangan yang luas dan biaya yang besar.

TEKNIK ANALISIS DATA

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir keterampilan latihan naik turun bangku dan naik turun tangga menggunakan teknik analisa data uji F. Adapun langkah-langkah pengolahan data tersebut adalah sebagai berikut :
Untuk menguji perbedaan mean terhadap dua kelompok, yang satu memperoleh perlakuan, yang lain tidak. Dengan

menggunakan t-test (uji-t), kita memeriksa efektivitas perlakuan. Dengan t-test hanya dapat dilihat perbedaan mean dua kelompok.

IV. HASIL PEMBAHASAN

DESKRIPSI DATA

Deskripsi data adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Responden yang diteliti adalah siswa kelas X SMA N 1 Seputih Agung dengan sampel sebanyak 36 siswa. Pembagian kelompok berdasarkan ordinal pairing dan perlakuan tes berdasarkan pengundian. Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah data dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Deskripsi data ini digunakan untuk membandingkan hasil penelitian dari kelompok kontrol (X_0), kelompok eksperimen naik turun banku (X_1) dan kelompok eksperimen naik turun tangga (X_2).

ANALISIS DATA

	Kelompok kontrol	Kelompok bangku	Kelompok tangga	Jumlah (Σ)
n_k	12	12	12	36
ΣX_k	21	43	51	115
ΣX_k^2	47	161	247	455
M	2	4	5	

UJI HIPOTESIS

1. Hipotesis 1

- a. Rumusan hipotesis 1

H1 : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku Terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Seputih Agung.

- b. Pengujian hasil analisis data untuk hipotesis 1.

$$t_o = \frac{4-2}{1,44 \frac{1}{12} + \frac{1}{12}} = 5,78$$

Hasil analisis diperoleh nilai F_{hitung} 5,78 dengan F_{tabel} 3,23. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka H_o ditolak, artinya ada pengaruh latihan naik turun bangku Terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada taraf kepercayaan 95%

2. Hipotesis 2

- a. Rumusan hipotesis 2:

H2 : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun tangga Terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Seputih Agung

- b. Pengujian hasil analisis data hipotesis 2

$$t_o = \frac{5-2}{1,44 \frac{1}{12} + \frac{1}{12}} = 8,67$$

Hasil analisis diperoleh nilai F_{hitung} 8,67 dengan F_{tabel} 3,23. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka H_o ditolak, artinya ada pengaruh latihan naik turun tangga Terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada taraf kepercayaan 95%.

3. Hipotesis 3

- a. Rumusan hipotesis 3:

H3 : Latihan naik turun tangga lebih baik dari pada latihan naik turun bangku dan kontrol terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Seputih Agung

- b. Pengujian hasil analisis data hipotesis 3

$$t_o = \frac{5-4}{1,44 \frac{1}{12} + \frac{1}{12}} = 2,89$$

Hasil analisis diperoleh nilai F_{hitung} 2,89 dengan F_{tabel} 3,23. Karena $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka H_o diterima, artinya pendekatan Latihan naik turun tangga lebih baik dari pada latihan naik turun bangku dan kontrol terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani pada siswa

kelas X SMA Negeri 1
Seputih Agung pada
taraf kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian pada siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung dengan sampel yang berjumlah 36 siswa, ternyata Latihan Naik Turun Tangga merupakan model latihan yang memberikan banyak dampak positif bagi perubahan sistem pembelajaran dan hasil akhir dari proses pembelajaran yang diberikan.

Penelitian menunjukkan bahwa
Peningkatan kebugaran

Jasmanis siswa meningkat hal ini
dapat dilihat dari meningkatnya
hasil tes yang dilakukan setelah
menggunakan Latihan naik turun
bangku dan tangga.

Berdasarkan Uji analisis data
terhadap kelompok bangku,
tangga dan kelompok kontrol
dengan kelompok masing-
masing berjumlah 12 siswa.
 $\sum X_k$ dari kelompok kontrol
berjumlah 21, bangku 43, dan
tangga 51. Kemudian $\sum X_{2k}$ dari
kelompok kontrol berjumlah 41,
bangku 161, dan tangga 247. M
(mean) dari Kelompok kontrol 2,
bangku 4, dan tangga 6. Hal ini
menunjukkan bahwa latihan naik
turun tangga lebih baik di
bandingkan dengan latihan naik
turun bangku dan kelompok
kontrol.

Menurut penelitian Iskarjana
Kholisna disimpulkan bahwa
olahraga naik turun tangga
memiliki banyak manfaat. Hal
tersebut sudah terbukti melalui
penelitian-penelitian ilmiah oleh
para pakar olahraga. 1) Menurut
penelitian yang dilakukan oleh
American Council on Exercise
aktivitas naik tangga yang
dilakukan selama 30 menit
adalah sama dengan melakukan
olahraga bersepeda pada

kecepatan 19-22 km per jam. 2)
Dalam sebuah penelitian yang
dilakukan terhadap mereka yang
sehari-harinya kurang bergerak,
diketahui orang yang naik
tangga 199 langkah selama 5
hari dalam seminggu dalam
periode 8 minggu, mengalami
peningkatan VO₂max (untuk
mengukur kemampuan aerobik)
sampai 17 persen. 3) Studi-studi
menunjukkan, naik turun tangga
bukan hanya meningkatkan
kesehatan, kekuatan, dan
memperbaiki kadar kolesterol di
dalam darah, tapi juga
memperpanjang umur. Orang-
orang yang naik turun tangga
lebih dari 55 kali setiap minggu
lebih panjang umur.

Secara praktik yang terlihat dari
hasil penelitian latihan naik
turun bangku dan tangga
memiliki peran yang besar
dalam meningkatkan kebugaran
jasmani pada siswa Kelas X
SMA Negeri 1 Seputih Agung.
Hal ini terbukti dalam penelitian
ini dan hasil yang terlihat dari
hasil penelitian menunjukkan
bahwa naik turun tangga
memberikan dampak lebih baik
untuk peningkatan kebugaran
jasmani dibandingkan dengan
naik turun bangku dan kelompok
kontrol

V. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Latihan naik turun bangku
memberikan pengaruh yang
signifikan terhadap
peningkatan kebugaran
jasmani.

2. Latihan naik turun tangga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani .
3. Latihan naik turun tangga lebih baik dari pada latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol.

SARAN

1. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba latihan naik turun tangga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah.
2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson,B.,Burke,E.D.,and Pearl Bill.1994.*Getting Shape*.California:Shelter Pub.Inc

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

_____. 1992. *“Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan.”*.PT. Rineka Cipta Jakarta

_____. 1993. *Prosedur Penelitian* . Yogyakarta : PT. Rineka Cipta.

Bompa, OT. 1994. *Theory and Methodology Of Training*. Terjemahan. Bandung : Universitas Padjajaran.

Djoko Pekik I.2006.*Bugar dan Sehat dengan Olahraga*.Yogyakarta:C V.Andi Offset

Fox,E.L.etal.1988.*Phyisyological Basis of Physical Education and Athleties*. New York : Sounders College Pub

Getchell. 1979. *Physical Fitness A Way Of Life*. New York : John Wiley and Sons, Inc.

Gunawan Kurnia. 2010. *Physical Education*.blogspot.

Harsono. 1988. *Coaching aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : C.V. Tambak Kusuma.

Husdarta.2012.*Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Bandung:Alfa beta Bandung

Haerul Rachmat. 2011. *Laporan Fisiologi Test Harvard (Harvard Step Test)*. Blogspot. Com. Last update 05 Agustus 2011

Haqziq Khairul. 2009.*Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta:Peraturan Menteri Pendidikan Nasional 49.

- Lutan, Rusli. 2000. *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Dirjen Dikti. P2LPTK.
- Sadoso Sumaosardjuno. 1989. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Pustaka Grafika
- Sharkey,BJ.2003.*Fitness and Health*.Alih Bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh Eri Desmarini Nasution. Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada
- Sudjana.2002.*Metode Statistika*.Bandung:Tarsito
- Suhardjana. 2004.*Kebugaran Jasmani dalam Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharsono.1994.*Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta : FPOK IKIP
- Suharto. 1999. Tes Kesegaran Jasmani (TKJJ). Jakarta : Depdiknas
- Suharto, dkk. 2001. *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta : Depdiknas.
- Thomas dan Nelson. 1997. *Research Metode in Phzsical Activity*.
- Utari Agustina. 2007. *Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun*. Semarang
- Winarno,S. 1985. Pengantar Ilmiah Dasar Metode Teknik. Tarsito. Bandung
- Zainuddin, M. 1990. *Metodologi Penelitian*. Fakultas Pascasarjana. Surabaya : Universitas Airlangga.