



PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR SISWA KELAS V YANG BERJALAN KAKI KESEKOLAH DI SD BOKONG TAKARI

Veramyta M.M. Flora Babang¹, Kristianus Jawa²

^{1,2} Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

^{1,2} Universitas Nusa Cendana,

Jl. Adisucipto Penfui Kota Kupang Provinsi NTT, kode pos, 85148, Indonesia

kristianusjawa@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahui pengaruh jalan kaki terhadap daya tahan *cardiovascular* siswa kelas V yang berusia 10-12 tahun di SD Bokong I Takari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan *cardiovascular* anak usia 10-12 tahun yang berjalan kaki ke sekolah di SD Bokong I Takari. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I-VI SD Bokong I Takari, sementara sampel yang digunakan berjumlah 25 siswa kelas V yang berusia 10-12 tahun pada saat pelaksanaan pengukuran tes. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran dilakukan dengan mengukur 1 item tes, yaitu lari 600 meter dan observasi. Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes dengan menggunakan instrument formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Analisis penelitian menggunakan dengan rumus persentase. Hasil penelitian mendapatkan data bahwa tingkat daya tahan *cardiovascular* siswa kelas V SD Bokong I Takari, yaitu 52% atau 13 siswa dari 25 siswa usia 10-12 tahun yang diukur tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi "Baik", sedangkan 36% atau 9 siswa lainnya menunjukkan klasifikasi "Baik Sekali", dan 12% atau 3 siswa tingkat kesegaran jasmaninya menunjukkan klasifikasi "Sedang", serta 0% atau 0 siswa berada diklasifikasi "kurang dan Kurang Sekali" sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan *cardiovascular* siswa yang berjalan kaki ke sekolah siswa kelas V SD Bokong I Takari adalah baik yaitu 13 siswa (52%).

Kata kunci: Tes Lari 600 Meter, Anak usia 10-12 Tahun

ABSTRACT

The problem of this research is that it is not yet known the effect of walking on the cardiovascular endurance of fifth grade students aged 10-12 years at SD Bokong I Takari. This study aims to determine the level of cardiovascular endurance of children aged 10-12 years who walk to school at SD Bokong I Takari. This research is quantitative descriptive. The population in this study were students in grades I-VI SD Bokong I Takari, while the sample used was 25 students in grade V who were 10-12 years old at the time of carrying out the test measurements. The sampling technique used was purposive sampling technique. Measurements were made by measuring 1 item. questions, namely running 600 meters and observations. The data collection technique uses the test method using the Indonesian Physical Freshness Test instrument form. Research analysis uses the proportion formula. The results of the study found that the level of cardiovascular endurance of fifth grade students at SD Bokong I Takari, namely 52% or 13 students out of 25 students aged 10-12 years whose physical fitness level was measured was in the "Good" classification, while 36% or 9 other students showed classification "Very Good", and 12% or 3 students' physical fitness level shows a "moderate" classification, and 0% or 0 students are classified as "less and less than once" so that it can be concluded that the level of cardiovascular endurance of students who walk to school V SD Bokong I Takari is good, namely 13 students (52%).

Keywords: 600 Meter Running Test, Children aged 10-12 Years

Veramyta M.M. Flora Babang¹, Kristianus Jawa²

Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Daya Tahan *Cardiovascular* Siswa Kelas V Yang Berjalan Kaki Ke Sekolah Di SD Bokong Takari





PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu factor terpenting dalam kehidupan manusia. Tidak hanya dalam kegiatan olahraga, namun kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh tubuh agar dapat melakukan setiap gerakan yang dilakukan sehari-hari. Bagi seorang pelajar kebugaran jasmani jugasangat penting dalam peningkatan intelektual dan kecerdasannya. Dengan kebugaran jasmani yang baik, seorang pelajar akan mampu melakukan kegiatan belajarnya dengan baikpula. Tingkat kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, aktivitas siswa setiap hari pada saat berangkat sekolah dengan berjalan kaki dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Selain itu berjalan kaki adalah salah satubentuk kegiatan alamiah manusia dan merupakan salah satu unsur penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kekurangan gerak atau kurangnya keterlibatan secara aktif dalam berolahraga dapat menyebabkan derajat kesegaran jasmani yang rendah. WHO menyatakan bahwa gaya hidup sedentary atau kurang olahraga adalah 1 dari 10 penyebab kecacatan dan kematian di dunia. Lebih dari dua juta kematian setiap tahun disebabkan oleh kurangnya bergerak atau aktifitas fisik. Jalan kaki memberikan banyak manfaat terhadap tubuh, seperti menguatkan daya tahan kardio respirasi, menguatkan otot,menguatkan tulang,dan tentunya meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik (Harmer, 2008).Harapan dari penelitian ini adalah tingkat daya tahan *cardiovascular* siswa yang melakukan aktivitas jalan kaki pulang dan pergi kesekolah adalah baik, namun jika belum dilakukan penelitian maka belum bias ditentukan apakah ada pengaruh antara jalan kaki dan tingkat daya tahan *cardiovascular*. Sejalan denganpendapat Subakti (2014) dalam penelitian/bukunya yang berjudul latihan jalankaki meningkatkan kualitas hidup mengatakan bahwa aktivitas jalan kaki sangat mudah dan sederhana,tetapi jika dilakukan secara teraturdan beruntutan mendapat hasil yang baik terhadap tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan.



METODE

Penelitian ini adalah penelitian *ex post facto* dengan pendekatan metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SD Bokong I Takari. Teknik pengumpulan data, metode yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: observasi dan dokumentasi. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes lari 600 meter untuk siswakeselas V SD Bokong 1 Takari. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui Tingkat daya tahan *cardiovascular* sesuai dengan norma tes lari 600 meter untuk usia 10-12 tahun. Setelah diketahui klasifikasi tingkat lari 600 meter masing-masing sampel/peserta, maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase. Menurut Sudijono(2007) cara menghitung persentase dengan rumus sebagai berikut:

F

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P=Persentasehasil

F= Frekuensi

N=JumlahSubyek

HASIL

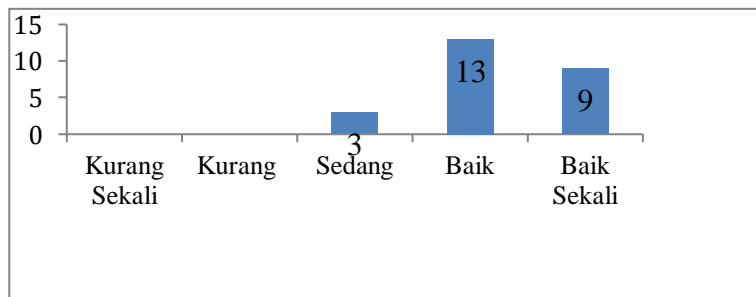
Deskripsilokasi,waktudansampelpenelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Bokong I Takari, yang beralamat di jalan TimorRaya Km. 69 Takari, Kelurahan Takari, sampel dari penelitian ini adalah pesertadidik kelas V SD Bokong I Takari yang melakukan aktivitas jalan kaki. Jumlah sampel yang digunakan adalah 25 peserta didik ,terdiri dari 12putri dan 13 putra. Dari penelitian yang dilakuka namaka hasil yang didapat tingkat *cardiovascular* siswa SD Bokong I takari yang berjalan kaki



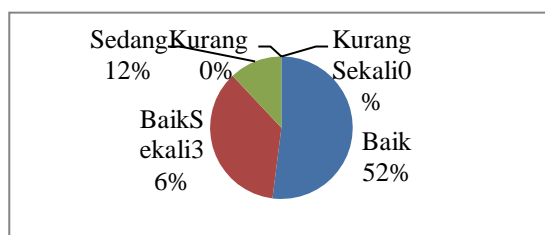
ke sekolah dapat dilihat pada diagram batang berikut:

4.1 Hasil Tingkat Daya Tahan *Cardiovascular* Siswa SD Kelas V yang Berjalankakike Sekolah



Berdasarkan gambar 4.1 apabila digambarkan dalam diagram batang maka di lihat hasil tingkat daya tahan *cardiovascular* siswa kelas V yang berjalan kaki ke sekolah di atas menunjukkan bahwa kategori baik sekali (9) siswa, kategori baik (13) siswa, kategori sedang (3) siswa, dan kategori kurang dan kurang sekali tidak ada (0) siswa.

4.2 Persentase Daya Tahan *Cardiovascular*



Berdasarkan hasil presentasi data di atas menunjukkan bahwa siswa kelas V SD Bokong 1 Takari dengan tingkat daya tahan *cardiovascular* berada dalam klasifikasi baik. Hal ini dapat dilihat dari jumlah persentase dalam klasifikasi tingkat daya tahan *cardiovascular*, kurang sekali yaitu 0% atau tidak ada siswa, klasifikasi kurang 0% atau tidak ada siswa, klasifikasi sedang 12% atau 3 siswa, klasifikasi baik yaitu 52% atau 13 siswa dan klasifikasi baik sekali yaitu 36% atau 9 siswa.

PEMBAHASAN



Hasil analisis diatas dan olahan data mengenai “Pengaruh aktivitas jalan kaki dayatahan *cardiovascular* pada siswa kelas V yang berjalan kaki ke sekolah” makadapat dikemukakan jawaban sesuai dengan pertanyaan dari rumusan masalah padabab sebelumnya. Deskripsi data menunjukkan bahwa siswa kelas V yang berjalankaki ke sekolah tingkat daya tahan *cardiovascular* dengan melakukan tes lari 600meter sebanyak 25 orang di SD Bokong I Takari , terdapat 13 siswa masuk dalamkategori baik, 9 siswa masuk dalam kategori baik sekali dan 3 siswa masuk dalamkategori sedang dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kurang dan kurangsekali.Hal ini dapat dilihat dari jumlah persentase dalam klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali yaitu 0% atau tidak ada siswa, klasifikasi kurang0%atau tidak ada siswa, klasifikasi sedang12%atau3 siswa,klasifikasi baik yaitu 52% atau 13 siswa dan klasifikasi baik sekali yaitu 36% atau 9 siswa.Ada beberapa factor yang mempengaruhi tingkat daya tahan *cardiovascular* siswa kelas V yang berjalan kaki kesekolah meliputi: aktivitas fisik, faktor kurikulum dan factor pendidikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil daya tahan *cardiovascular* pada siswa kelas V yang berusia 10-12 tahun di SD Bokong ITakari yang berjalan kaki ke sekolah adalah 12% untuk klasifikasi sedang, 36%untuk klasifikasi baik sekali, dan 52% untuk klafikasi baik, maka disimpulkan bahwa siswa kelas V yang berjalan kaki ke sekolah sebagian besar memiliki daya tahan *cardiovascular* yang masuk dalam kategori baik yaitu dengan persentase rata-rata52%dan setengahnya36%masuk dalam kategori baik sekali serta 12% dalam kategori sedang. Secara keseluruhan frekuensi tertinggi padakategori baik yaitu 13 siswa (52%). Hasil penelitian ini turut dipengaruhi oleh beberapa factor baik yang berhubungan dengan aktivitas jalan kaki yang dilakukan siswa maupun kondisi lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat tuhan dan bunda maria atas



segala berkat dan rahmatnya sehingga penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Ucapan terima kasih kepada kedua orang tua dan sanak saudara, serta seluruh keluarga besar sawu tao dan sa.o mere yang telah mendukung saya sehingga saya menyelesaikan tugas akhir dengan berkat dan dukungannya.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PTR Ineka Cipta.

Gichara .2009. Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 6 - 9 Tahun Di Sd Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta. 50 hlm.

Hasanudin, Nurhasan, 2014. Tingkat Daya Tahancardiovascular Peserta Ekst rakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Wonosobo Tahun Ajaran 2015/2016. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. 87 hlm.

Kementerian Pendidikan Nasional. 2010. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional. Kemendiknas. Jakarta.

Kerlinger. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

Lutan, 2002. *Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo*. Jamburu journal of sports coaching. Vol1, No 1.

Mardiyono, 2013. *Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo*. Jamburu journal of sports coaching. Vol1, No 1.

Nurhasan. 2011. Perbedaan Bersepeda Dan Berjalan Kaki Ke Sekolah Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sempu Kabupaten Banyuwangi) *Jurnal pendidikan Olahragadan Kesehatan*. 1(01). 126-127.

Ramadhan, (2011). Hubungan Antara Jalan Kaki Dengan Vo2 Maksimal Pada Siswi Sma Negeri 1 Ngemplak Boyolali. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sherwood. 2015. Hubungan Antara Jalan Kaki Dengan Vo2 Maksimal Pada Siswi Sma Negeri 1 Ngemplak Boyolali. (Naskah Publikasi). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta. 16 hlm.

Suharjana, 2013. Tingkat Daya Tahancardivascular Peserta Ekstrakurikuler S



epakBolaSMANegeri2WonosoboTahunAjaran2015/2016.Skripsi.Universit
asNegeriYogyakarta.87hlm.

Subakti,2014.LatihanJalanKakiMeningkatkanKualitasHidupPadaLansia.
JurnalKesehatan Mesencephalon.16:1 hal11-16.

Taufik, R. 2015. Hubungan Antara Jalan Kaki Dengan Vo2 Maksimal Pada
SiswiSMANegeri1NgemplakBoyolali.NaskahPublikasi.Surakarta.Universita
sMuhamamdyahSurakarta.