

**PENGARUH LATIHAN JALAN CEPAT TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN REMAJA
DI KARANG TARUNA BALANGAN**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Nama : Ani Agustina
NIM : 201310301058

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2017**

**PENGARUH LATIHAN JALAN CEPAT TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN REMAJA
DI KARANG TARUNA BALANGAN**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Program Study
Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun Oleh :

Nama : Ani Agustina

NIM : 201310301058

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN JALAN CEPAT TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN REMAJA
DI KARANG TARUNA BALANGAN**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :
Nama : Ani Agustina
Nim : 201310301058

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pada Tanggal:

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Agus Riyanto', written over a horizontal line.

Agus Riyanto, M.Fis

PENGARUH LATIHAN JALAN CEPAT TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN REMAJA DI KARANG TARUNA BALANGAN¹

Ani Agustina², Agus Riyanto³

Program Studi Fisioterapi S1, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Jl. Ringroad Barat No.63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta

agustinaani28@gmail.com

Intisari

Latar Belakang : Kebugaran adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang secara fisik bugur dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan giat serta akan memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh latihan jalan cepat terhadap peningkatan kebugaran remaja

Metode Penelitian : Penelitian ini dengan rancangan *quasi eksperimental* dengan *pre test and post test one group design* dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu.

Hasil : Sebelum pemberian intervensi diketahui adanya penurunan tingkat kebugaran remaja. Setelah pemberian intervensi terjadi sedikit peningkatan kebugaran pada remaja yang telah diberikan intervensi selama 6 minggu, dengan uji *paired sample test* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$)

Kesimpulan : Ada pengaruh latihan jalan cepat terhadap peningkatan kebugaran remaja

Saran : Penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan intervensi untuk meningkatkan kebugaran pada perempuan

Kata Kunci : Jalan cepat, kebugaran remaja



THE EFFECT OF BRISK WALKING PRACTICE ON THE IMPROVEMENT OF THE FITNESS OF TEENAGERS IN NEIGHBORHOOD YOUTH ASSOCIATION OF BALANGAN¹

Ani Agustina², Agus Riyanto³

Program Studi Fisioterapi S1, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Jl. Ringroad Barat No.63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta

agustinaani28@gmail.com

ABSTRACT

Background: Fitness is a series of physical characteristics possessed or achieved by someone related to the ability to perform physical activities. Someone considered physically fit is able to perform daily physical activities energetically as well as having a low risk to the health problems.

Objective: To find out the effect of brisk walking practice on the improvement of the fitness of teenagers

Method: This study used the quasi-experimental design with pre- and post-test one group design conducted in 6 weeks.

Results: Before the intervention, it is known that there is a decline in the fitness of teenagers. After the intervention, there is an improvement on the fitness of teenagers to which the intervention given for 6 weeks. The paired sample test obtained the value of $p=0,000$ ($p<0,05$)

Conclusion: There is an effect of brisk walking practice on the improvement of the fitness of teenagers

Suggestion : This study can be used for giving intervention in order to improve the fitness of women

Keywords : Brisk walk, teenagers' fitne



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi yang baik. Tingkat kebugaran seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran yang baik.

Siswa dengan tingkat kebugaran yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha.

Kebugaran adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Kebugaran terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik. Kebugaran adalah uji kemampuan maksimal untuk menilai kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik (Giriwijoyo dan Sidik, 2012).

Menurut PERMENKES 65 tahun 2015, fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan fungsi, komunikasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dengan rancangan *quasi eksperimental* dengan *pre test and post test one group design* yang bertujuan untuk mengetahui ada pengaruh latihan jalan cepat terhadap kebugaran remaja. Pada penelitian ini menggunakan 1 kelompok yang mendapatkan perlakuan latihan jalan cepat. Kemudian setelah kelompok mendapatkan perlakuan terapi selama 6 minggu, tingkat kebugaran di ukur kembali dengan menggunakan *six minute walking test* (6 MWT).

Populasi yang diambil oleh peneliti adalah remaja Karang Taruna di Dusun Balangan yang mengalami tingkat kebugarannya kurang. Ada beberapa alasan, alasan Dusun Balangan sendangrejo dipilih oleh peneliti sebagai populasi penelitian, antara lain karena 45% remaja di Dusun Balangan memiliki tingkat kebugaran yang jelek yaitu < 24.9 untuk laki-laki, dan < 23.9 untuk perempuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan jalan cepat untuk meningkatkan tingkat kebugaran pada remaja. Kebugaran diukur dengan menggunakan *6 minute walking test* pada kelompok perlakuan. Sampel penelitian adalah remaja di karang taruna balangan yang memenuhi kriteria inklusi.

- a. Distribusi sampel berdasarkan berat badan

Tabel 4.1 Distribusi Sampel Penelitian berdasarkan Berat Badan Remaja Karangtaruna Dusun Balangan

		Frequency	Percent
Valid	39-41	4	57,1
	42-45	1	14,3
	46-47	2	28,6
	Total	7	100,0

Pada tabel 4.1 berat badan responden dalam penelitian ini berkisar antara 39-47 kg. Pada kelompok perlakuan latihan jalan cepat berat badan 39-41 kg berjumlah 4 orang (57,1%). Berat badan 42-45 kg berjumlah 1 Orang (14,3%). Berat badan 46-47 kg berjumlah 2 orang (28,6%). Sehingga sampel dalam perlakuan latihan jalan cepat berjumlah 7 orang (100%).

b. Distribusi sampel berdasarkan usia

Tabel 4.2 Distribusi Sampel penelitian berdasarkan usia Remaja Karangtaruna Dusun Balangan

		Frequency	Percent
Valid	13 tahun	2	28,6
	14 tahun	4	57,1
	15 tahun	1	14,3
	Total	7	100,0

Pada tabel 4.2 usia responden dalam penelitian ini berkisar antara 13-15 tahun. Pada kelompok perlakuan latihan jalan cepat usia 13 tahun berjumlah 2 sampel (28,6%). Pada usia 14 tahun berjumlah 4 sampel (57,1%). Pada usia 15 tahun berjumlah 1 sampel (14,3%). Sehingga sampel dalam perlakuan latihan jalan cepat berjumlah 7 sampel (100%). Faktor usia merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang. Menurut Nurhasan (2006) tingkat kebugaran jasmani akan meningkat sampai dengan mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun.

c. Uji Normalitas

Untuk menentukan uji statistik terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dari hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan.

Uji normalitas data sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan *saphiro wilk test* pada tabel 4.5.

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas data nilai 6MWT pada kelompok perlakuan remaja Karang Taruna Balangan

kelompok	Shapiro-Wilk		
	Mean	SD	Sig
Pre kelompok 1	16,7729	1,12821	0,763
Post kelompok 1	18,5729	1,12821	0,763

Hasil uji normalitas data terhadap kelompok perlakuan sebelum pemberian intervensi nilai $p = 0,763$ dan setelah pemberian intervensi nilai $p = 0,763$ dan karena nilai p ($p > 0,005$) maka data tersebut berdistribusi normal sehingga termasuk dalam statistik parametrik dan uji statistik yang akan digunakan untuk uji hipotesis adalah *paired sampel t-test*.

d. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan jalan cepat terhadap peningkatan kebugaran. Untuk menguji hipotesis menggunakan data parametrik *paired sampel t-test*.

Tabel 4.6 Hasil Uji *paired sampel t-test* untuk uji hipotesis remaja Karang Taruna Balangan

Pre-post kelompok 1	
Asymp.sig (2-tailed)	0,000

Hasil dari uji hipotesis yang didapat memiliki nilai $p = 0,000$ dan nilai p hitung lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak maka ada pengaruh latihan jalan cepat dalam meningkatkan kebugaran remaja.

PEMBAHASAN

Sebelum pemberian intervensi nilai kebugaran menggunakan *6 minute walking test* dapat disimpulkan remaja yang mengalami tingkat kebugaran yang jelek yaitu $< 24,9$. Penurunan tingkat kebugaran terjadi karena adanya beberapa faktor diantaranya yaitu usia. Kebugaran anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan

kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 -1%, tetapi penurunan tingkat kebugaran tersebut dapat dicegah dengan rajinnya berolahraga.

Pada penelitian ini sampel berjumlah 7 orang yang semuanya adalah laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor terjadinya penurunan tingkat kebugaran. Hal tersebut terjadi karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri, sebelum masa pubertas tingkat kebugaran antara perempuan dan laki-laki sama, namun setelah masa pubertas tingkat kebugaran laki-laki jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan itu terjadi karena kegiatan fisik laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan dan kapasitas aerobik pada wanita lebih rendah 15-25 persen dibandingkan dengan laki-laki.

Setelah pemberian intervensi nilai tingkat kebugaran setelah diukur dengan *6 minute walking test* dapat disimpulkan bahwa sedikit mengalami peningkatan yaitu nilai tingkat kebugarannya rata-rata 21,53 ini dipengaruhi karena faktor yang mempengaruhi diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan genetik. Mekanisme dari jalan cepat yaitu Saat melakukan jalan cepat seluruh anggota tubuh terlibat dalam pergerakan sehingga melibatkan banyak otot untuk melakukannya. Jalan cepat yang dilakukan dengan bertahap dimana diawali dengan kemampuan dari masing – masing individu terlebih dahulu baru kemudian ditingkatkan secara perlahan, jika dilakukan secara terus menerus dan teratur akan membuat tubuh mampu beradaptasi terhadap latihan yang sebelumnya dan akan semakin meningkat.

Peningkatan intensitas jalan cepat ini berpengaruh terhadap peningkatan fungsi dari tubuh terutama pada otot. Jalan cepat yang dilakukan mengisyaratkan serat otot untuk melakukan perubahan yang akan memungkinkan latihan yang lebih dimasa yang akan datang. Peningkatan jumlah oksigen pada tubuh juga dipengaruhi oleh meningkatnya kemampuan jantung dalam memompa darah keseluruh tubuh serta kemampuan paru untuk mengelola oksigen dengan baik didalam tubuh. Jalan cepat meningkatkan difusi oksigen dari paru – paru ke dalam darah dimana oksigen disalurkan melalui sel darah merah dan hemoglobin akan meningkat dengan latihan dan ini juga akan meningkatkan kebugaran tubuh terutama kebugaran aerobik.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan jalan cepat terhadap peningkatan kebugaran remaja.

SARAN

Seperti yang telah dibahas pada Bab pembahasan maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut, dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengontrol aktivitas fisik responden. Memberikan penerangan tentang potensi fisioterapi dalam menangani masalah penurunan tingkat kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

Brian,J dan Sharkey. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan Edisi 1-2*. Jakarta. Rajawali Pers: Penerjemah, Eri Desmarini Nasution

Bumgardner, W. 2009. *Walking Poles-Burn More Calories*. Cooper Institute Research.

Dixon E.M. Taek Bete. 2014 Pelatihan Lari Aerobik 400 Meter Tiga Repetisi Dua Set Dan Dua Repetisi Tigaset Selama 6 Minggu Sama-Sama Meningkatkan Kecepatan Jalan Cepat 3000 Meter Siswa Kelas Vii Smpn 11 Denpasar. Jurnal.

Du, H. Newton, P.J. Salamonson, Y. Carrieri, V.L.C. Davidson, P. 2008. *A Review of The Six-Minute Walk Test : Its Implication as a Self-Administered Assesment Tool*. European Journal of cardiovascular Nursing 2-8.

Giriwijoyo dan Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Hanna, Y. 2009. *Hubungan antara konsumsi suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik di stadion renang gelora bung karno senayan, jakarta tahun 2009.*Jakarta
- Indrawagita,L. 2009. *Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Gizi FKMUI Tahun 2009.* Skripsi:FKM-UI
- Kurniawan, C. 2013. *Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Program Latihan Jalan Cepat.* Jurnal. Lampung: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskesrek Universitas Lampung
- Laskin, J. J. Bundy, S. Marron, H. Moore, H. Swanson, M. Blair, M. Humphrey, R. 2007. *using treadmill for the 6-minute walk test. Journal of cardiopulmonary Rehabilitation and prevention.*;27;407-410.
- Munadia. Nudwinuringtyas, N. Nasution, A. Suryanto. 2010. *Nilai Rerata Jarak Tempuh Uji Jalan Enam Menit pada Anak Kelompok Usia 9-10 Tahun.* Majalan Kedokteran Indonesia Volume 60 Nomor 5 , Mei 2010.
- Prasetyo,F.D. 2012. *tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri purbasari kecamatan karangjambu purbalingga.*Skripsi.:FIK-UNY
- Purnomo,E. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik.* Yogyakarta. FIK UNY
- Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi Remaja*, Edisi Revisi., Jakarta: PT Raja Grafindo
- Suharjana. (2008). *Kebugaran Jamani Mahasiswa D II PGSD PENJAS FIK UNY.* Yogyakarta: Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto & Muluk, Dangisna. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung: CV.LUBUK AGUNG.
- Taufik, R. 2015. *Hubungan Antara Jalan Kaki Dengan Vo2 Maksimal Pada Siswi Sma Negeri 1 Ngemplak Boyolali.* Skripsi:FIKes-UMS
- Ulvie,Y.N.S. 2011. *Tingkat Kesegaran Jasmani, Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Makan Pagi pada Siswa SMP Negeri di Kota Yogyakarta.* Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 1. Edisi 1.
- Utari, A. 2007. *Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anak Usia 12-14 Tahun.* Tesis. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Wahyudi. 2013. *Tinjauan Tentang Perilaku Konsumtif Remaja Pengunjung Mall Samarinda Central Plaza.* eJournal Sosiologi, 2013
- Widyastuti. 2009. *Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta: Fitramaya.