

PELATIHAN JALAN CEPAT MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DITINJAU DARI VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL

I Putu Astrawan¹

Fisioterapi, Universitas Bali Internasional¹
astraprincepandawa@gmail.com

ABSTRACT

Physiological adaptation of physical training is so that the body does not experience fatigue quickly during daily physical activities, prevents obesity and improves one's physical health. Physical training has an important role to maintain and improve the degree of physical fitness seen from the ability of VO₂Max. This study aims to determine brisk walking training can improve physical fitness in terms of VO₂Max. This type of research is experimental with the randomized pretest posttest control group design. The sample of this research is the students of SMA Negeri 3 Singaraja, Participants of the Badminton Extracurricular are 30 people divided into 2 groups. Group 1 was given brisk walking training and Group 2 as a control group, with a frequency of exercise 3 times a week for 4 weeks. VO₂Max was measured by the Bleeps Test (MFT) instrument. The intra-group difference test for the mean VO₂Max was tested using the paired t-test. The results of the different test with t-paired before and after training, Group 1 and Group 2 were significantly different ($p < 0.05$). The results of the VO₂Max test between the two groups before and after training used the t-independent sample test. The mean VO₂Max in the two groups before training with a value of $p = 0.13$ ($p > 0.05$) and after training with a value of $p = 0.00$ ($p < 0.05$). In Group 1, the average VO₂Max (L/m) before training was 46.07 and the average after training was 49.33 with a difference of 3.26 and the percentage increase was 7.07%. Meanwhile in Group 2, the average VO₂Max before training was 43.28 and the average after training was 44.53 with a difference of 1.25 and the percentage increase was 2.88%. This shows that the treatment in group 1 and group 2 has a different effect. It was concluded that brisk walking training can improve physical fitness in terms of VO₂Max.

Keywords : Fast Walk, VO₂Max

ABSTRAK

Adaptasi fisiologis latihan fisik adalah agar tubuh tidak cepat mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas fisik sehari-hari, mencegah obesitas dan meningkatkan kesehatan fisik seseorang. Latihan jasmani memiliki peranan penting untuk menjaga dan meningkatkan derajat kebugaran jasmani dilihat dari kemampuan VO₂Maks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan jalan cepat dapat meningkatkan kebugaran jasmani ditinjau dari VO₂Maks. Jenis penelitian eksperimen dengan rancangan *the randomized pretest posttest control group design*. Sampel penelitian siswa SMA Negeri 3 Singaraja Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis berjumlah 30 orang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 diberikan pelatihan jalan cepat dan Kelompok 2 sebagai kelompok kontrol, frekuensi latihan 3 kali seminggu selama 4 minggu. VO₂Maks diukur dengan instrumen *Bleeps Test* (MFT). Uji beda intra-grup untuk rerata VO₂Maks diuji dengan menggunakan uji t berpasangan. Hasil uji beda dengan *t-paired test* sebelum dan sesudah pelatihan kelompok 1 dan kelompok 2 berbeda bermakna ($p < 0,05$). Hasil uji VO₂Maks antara kedua kelompok sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan uji sampel *t-independent sample test*. Rerata VO₂Maks pada kedua kelompok sebelum pelatihan dengan nilai $p = 0,13$ ($p > 0,05$) dan setelah pelatihan dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Pada Kelompok 1, rerata VO₂Maks (L/m) sebelum pelatihan adalah 46,07 dan rerata setelah pelatihan adalah 49,33 dengan selisih 3,26 dan persentase peningkatan 7,07%. Sedangkan pada Kelompok 2 rerata VO₂Maks sebelum latihan 43,28 dan rerata sesudah latihan 44,53 dengan selisih 1,25 dan persentase peningkatan 2,88%. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan pada kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki pengaruh yang berbeda. Disimpulkan latihan jalan cepat dapat meningkatkan kebugaran jasmani ditinjau dari VO₂Maks.

Kata Kunci : Jalan Cepat, VO₂Maks

PENDAHULUAN

Secara alami setiap orang yang normal dapat berjalan dan berlari tanpa mengalami kesulitan, karena merupakan kegiatan yang harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian sikap dan gerakan harus dipelajari dan dilatih sejak anak-anak agar menjadi kebiasaan melakukan gerakan yang secara teknis benar (Parwata, 2008). Gerakan yang benar akan memberikan efisiensi sehingga gerakan yang dilakukan tidak menimbulkan kelelahan. Tetapi seiring dengan kemajuan jaman dan semakin padatnya jumlah kendaraan bermotor, kebiasaan berjalan kaki dan olahraga lari ini mulai tergusur bahkan dapat kita katakan hampir punah ditelan kemajuan jaman. Padahal banyak orang yang tidak mengetahui bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga dengan berjalan kaki sekalipun banyak manfaat yang dapat kita peroleh untuk kesehatan tubuh dan secara tidak langsung pula kita dapat mensukseskan anjuran pemerintah "mengolahragakan masyarakat, dan memasyarakatkan olahraga" sangat tepat dilakukan melalui event olahraga tersebut. Salah satu metode pelatihan jalan cepat yang sederhana terhadap kondisi fisik seseorang adalah melatih daya tahan kardiovaskular. Metode ini merupakan metode pelatihan dengan pengulangan gerakan yang diikuti dengan interval tertentu dan salah satu instrumen untuk mengukur daya tahan kardiovaskular yaitu Bleeps Test. Latihan ini telah diterapkan diberbagai tempat di masyarakat, baik didalam kehidupan sehari-hari maupun pelatihan-pelatihan didalam ajang perlombaan yang kian berkembang saat ini. Akan tetapi apakah pelatihan ini telah mencapai sasaran yang diinginkan, namun belum pernah dilakukan suatu penelitian yang pasti.

Berolahraga merupakan usaha yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan guna meningkatkan derajat kesehatan dimasa pandemi COVID-19 ini. Meningkatnya kesadaran akan kebugaran

fisik ditengah pandemi serta kesibukan mendorong mahasiswa untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugarannya. Melalui olahraga akan mendapatkan imunitas tubuh serta jasmani yang sehat dan bugar. Dengan imunitas tubuh dan kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa timbul kelelahan yang berarti dan terhindar dari terinfeksi virus corona. Kebugaran fisik ditingkatkan sehingga siswa bukan saja sehat saat istirahat (sehat statis) tetapi juga sehat dalam beraktivitas fisik (Irianto, 2002).

Seorang atlet atau olahragawan yang memiliki taktik/teknik dan atau strategi yang baik tidak akan menunjukkan penampilan terbaiknya sepanjang pertandingan/perlombaan tanpa didukung oleh kemampuan fisik yang prima, terutama daya tahan umum (cardiorespiratory endurance). Daya tahan ini berkaitan erat dengan volume oksigen maksimal (VO_2 Maks) yang merupakan salah satu parameter kebugaran jasmani. VO_2 Maks, yang artinya menunjukkan volume oksigen maksimal yang dikonsumsi oleh tubuh dan dinyatakan dalam liter atau mililiter per menit. Kemampuan maksimal fungsi organ paru-paru dan jantung merupakan penilaian untuk mengukur kemampuan konsumsi oksigen maksimal seseorang. Untuk meningkatkan VO_2 Maks program pelatihan fisik harus dapat dilakukan secara tepat, cermat, sistematis, teratur, dan progresif mengikuti prinsip serta metode pelatihan yang akurat agar tercapai tujuan yang diharapkan (Hairy, 1989).

Kebugaran fisik merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nala, 2011). Kebugaran fisik ditentukan oleh beberapa komponen, namun yang penting dan sangat erat kaitannya dengan aktivitas dan kesehatan yakni komponen daya tahan tubuh, di samping beberapa komponen lain seperti kekuatan, kelenturan, dan komposisi tubuh. Kebugaran fisik sangat perlu bagi setiap orang untuk

mendukung aktivitas kerjanya sehari-hari. Kebugaran fisik sangat perlu dijaga dan diberikan pelatihan secara kontinyu agar tetap optimal. Kebugaran jasmani ini sangat perlu ditingkatkan karena dapat mencegah berbagai masalah kesehatan seperti terhindar dari terinfeksi virus corona (COVID-19) pada umumnya, mencegah penyakit jantung, tidak mudah lelah serta meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja pada khususnya (Berkat, 2016). Pertimbangan ini menguatkan keputusan peneliti untuk melaksanakan kegiatan olahraga aerobik berupa jalan sehat yang berjarak 2,4 km. Jalan sehat yang dipilih untuk dilakukan adalah jalan cepat.

Masa SMA merupakan masa yang paling tepat untuk memberikan pembinaan suatu pelatihan. Hal ini dikarenakan di usianya yang berkisar 15 sampai 18 tahun, masa SMA memasuki masa adolesensi yaitu masa yang paling tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik yang optimal. Selain itu masa ini merupakan masa pertumbuhan yang pesat, yang ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks. Pada penelitian eksperimen persoalan pokok penelitian adalah kejadian/fenomena yang akan terjadi akibat pemberian perlakuan atau intervensi terhadap kejadian yang sudah ada di alam (Kanca, 2010) Penelitian menjawab secara ilmiah apakah pelatihan jalan cepat tersebut telah mencapai sasaran yang diinginkan yaitu terjadi perubahan kebugaran jasmani (VO_2 Maks) pada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Singaraja Tahun 2020.

METODE

Jenis penelitian penelitian eksperimen. Perlakuan dalam hal ini, pemberian program pelatihan, pemberian model pelatihan jalan cepat. Rancangan penelitian “*The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*” (Pocock, 2008). Adapun rancangan penelitiannya dapat dilihat pada bagan berikut.

Tempat pelaksanaan penelitian di lapangan upacara SMA Negeri 3 Singaraja dan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Januari sampai dengan 15 Maret 2020. Lamanya pelatihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah selama 4 minggu, dengan frekuensi pelatihan 3 kali seminggu, yaitu hari Selasa, Jumat dan Minggu. Waktu pelaksanaan pelatihan adalah sore hari pukul 16.00-18.00 WITA.

Populasi target dalam penelitian adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis Tahun Pelajaran 2020/2021 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusif. Sampel penelitian ini dengan metode total sampling yang melibatkan seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) menggunakan instrumen *bleeps test* (*multistage fitness test*), sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik ordinal pairing yaitu suatu cara pembagian sampel penelitian menjadi beberapa kelompok agar mempunyai kemampuan yang hampir sama dan berimbang, hal ini bertujuan untuk menjaga homogenya atau kesamaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, pada kelompok 1 diberikan pelatihan jalan cepat berjumlah 15 orang, sedangkan pada kelompok 2 sebagai kelompok kontrol berjumlah 15 orang pula.

HASIL

Penelitian telah dilaksanakan di lapangan upacara/olahraga SMA Negeri 3 Singaraja pada Siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis yang berlokasi di Jalan Natuna Penarukan, Singaraja. Penelitian eksperimen dilakukan selama 4 minggu dengan melibatkan satu kelompok perlakuan dan satu kelompok kontrol. Sampel penelitian berjumlah 30 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang. Kelompok 1 diberikan pelatihan jalan cepat dan Kelompok 2 sebagai kelompok kontrol. Data yang didapat berdasarkan hasil penelitian berupa data karakteristik sampel

penelitian dan data hasil pengukuran kebugaran jasmani yang ditinjau dari kemampuan volume oksigen maksimal dari kedua kelompok penelitian.

Data Analisis Karakteristik Sampel Penelitian

Data karakteristik sampel penelitian yang dianalisis meliputi; umur, tinggi badan, dan berat badan, pada Tabel 1.

Karakteristik	n	K 1	K 2
		Rerata	Rerata
U (th)	15	16,73	16,33
TB (cm)	15	165,07	167,20
BB (kg)	15	52,60	65,00

Tabel 1. Data Karakteristik

Tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik umur, tinggi badan, dan berat badan dari kedua kelompok sebelum pelatihan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Maka masing-masing kelompok memiliki karakter fisik dan kemampuan yang sama.

Uji Normalitas dan Homogenitas Data

Untuk mengetahui distribusi sampel penelitian, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *Saphiro Wilk Test* dan homogenitas data dengan *Levene Test* (Candiasa, 2010). Uji dilakukan terhadap data yang diperoleh pada kedua kelompok baik sebelum maupun setelah pelatihan. Variabel yang diuji adalah volume oksigen maksimal sebelum dan setelah pelatihan pada masing-masing kelompok penelitian, Tabel 2.

Tabel 2. menunjukkan bahwa analisis data dengan uji normalitas dan homogenitas data hasil volume oksigen maksimal sebelum dan sesudah pelatihan, didapat kedua kelompok memiliki nilai p lebih

besar dari 0,05 ($p > 0,05$) yang berarti data hasil volume oksigen maksimal sebelum dan sesudah pelatihan berdistribusi normal dan variasi data homogen sehingga uji lanjut menggunakan uji statistik parametrik.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Data Volume Oksigen maksimal Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Variabel	Pelatihan	(p) Uji Normalitas (<i>Shapiro Wilk Test</i>)		(p) Uji Homogenitas (<i>Levene Test</i>)
		K 1	K 2	
VO ₂ Maks (liter/menit)	Pretest	0,25	0,97	0,55
	Posttest	0,37	0,59	0,38

Hasil Uji Beda Rerata Pada Intra Kelompok

Hasil uji beda digunakan untuk mengetahui dan membandingkan rerata hasil volume oksigen maksimal, sebelum dan sesudah pelatihan antara Kelompok 1 dengan Kelompok 2, yaitu antara pelatihan jalan cepat dengan kelompok kontrol. Hasil analisis kemaknaan menggunakan uji *t-paired test* untuk intra kelompok, Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Rerata VO₂Maks Sebelum dan Sesudah Pelatihan Intra Kelompok

VO ₂ Maks (liter/menit)	n	Rerata	t	p
K 1 sebelum pelatihan	15	46,07	-	0,00
sesudah pelatihan		49,33	16,05	
K 2 sebelum pelatihan	15	43,28	-	0,00
sesudah pelatihan		44,53	-5,26	

Tabel 3. menunjukkan bahwa rerata hasil volume oksigen maksimal, sebelum dan sesudah pelatihan antara kedua

kelompok memiliki nilai p lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan rerata hasil volume oksigen maksimal sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok terjadi perbedaan bermakna ($p < 0,05$). Dengan demikian hasil beda rerata volume oksigen maksimal sebelum pelatihan antara Kelompok 1 dan Kelompok 2 adalah sebanding. Perbedaan volume oksigen maksimal setelah pelatihan berbeda bermakna, berarti perbedaan hasil akhir disebabkan oleh perbedaan tipe pada pelatihan yang diberikan.

Hasil Uji Beda Pada Antar Kelompok

Untuk mengetahui peningkatan volume oksigen maksimal antar kedua kelompok baik sebelum maupun sesudah pelatihan. Hasil analisis kemaknaan dengan uji *t-independent sample test*, Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Peningkatan Volume Oksigen Maksimal Sebelum dan Sesudah Pelatihan Antar Kelompok

Variabel	Pelatihan	Rerata		t	p
		K 1	K 2		
VO ₂ Maks (liter/menit)	Sebelum	46,07	43,28	,54	1,03
	Sesudah	49,33	44,53		
	Selisih (T2-T1)	3,26	1,25		
	Persentase	7,07%	2,88%		

Dari Tabel 4. menunjukkan bahwa rerata volume oksigen maksimal sebelum pelatihan antar kedua kelompok pelatihan memiliki nilai p lebih besar dari 0,05 sedangkan setelah pelatihan memiliki nilai p lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti bahwa rerata data volume oksigen maksimal sebelum pelatihan antar kedua kelompok tidak berbeda bermakna ($p > 0,05$). Dengan demikian rerata volume oksigen maksimal sebelum pelatihan sebanding. Sedangkan perbedaan volume oksigen maksimal setelah pelatihan berbeda bermakna ($p < 0,05$) berarti

perbedaan hasil akhir yang disebabkan oleh perbedaan pada tipe pelatihan yang diberikan.

Persentase Hasil Akhir Volume Oksigen Maksimal Pada Kedua Kelompok

Setelah pelatihan selama 4 minggu, terjadi perbedaan peningkatan dan persentase. Persentase peningkatan volume oksigen maksimal pada kedua kelompok, menggunakan rumus (Arikunto, 2004):

$$P = \frac{T2 - T1}{T1} \times (100\%)$$

Tabel 5. Persentase Volume Oksigen Maksimal Masing-Masing Kelompok

VO ₂ Maks (liter/menit)	K 1 (Jalan Cepat)	K 2 (Kontrol)
Sebelum Pelatihan (T1)	46,07	43,28
Sesudah Pelatihan (T2)	49,33	44,53
Selisih (T2-T1)	3,26	1,25
Persentase	7,07%	2,88%

Persentase peningkatan volume oksigen maksimal pada kedua kelompok pelatihan selama 4 minggu pada Tabel 5. yang menunjukkan bahwa peningkatan volume oksigen maksimal sesudah pelatihan pada Kelompok 1 lebih besar dari pada Kelompok 2. Hal ini menunjukkan kedua kelompok perlakuan sama-sama memberi pengaruh peningkatan setelah diberikan perlakuan. Persentase peningkatan volume oksigen maksimal pada pelatihan Kelompok 1 lebih tinggi dari pada pelatihan Kelompok 2.

PEMBAHASAN

Pelatihan fisik dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut respon. Sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang terus-menerus dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan disebut adaptasi. Kencangnya detak jantung saat

berolahraga merupakan respon dari jantung, namun setelah lama berlatih maka perlahan-lahan detak jantung menjadi stabil karena kekuatan otot jantung bertambah kuat untuk memompakan darah, ini merupakan adaptasi jantung terhadap latihan fisik yang dijalani. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan saat berolahraga maka semakin besar kebutuhan oksigen di dalam tubuh, untuk mengimbangi hal tersebut jantung dan sistem peredaran darah harus bekerja lebih untuk memenuhi kebutuhan oksigen di jaringan tubuh (Wiarso, 2013).

Pada pelatihan jalan cepat ini menggunakan sistem energi aerobik, dimana daya tahan aerobik dikontrol oleh kapasitas jantung, paru-paru, dan sistem pernapasan untuk menyediakan oksigen ke bagian otot yang aktif. Metode pelatihan jalan cepat dengan diberikannya penambahan intensitas latihan secara bertahap dan progresif baik dari set atau repetisi setiap latihan per minggu. Sebagai bentuk pelatihan dengan sistem energi aerob, metode ini memiliki pengaruh yang positif terhadap kebugaran jasmaninya yang ditinjau dari peningkatan VO_2Maks yang merupakan faktor yang dominan dalam menunjukkan kemampuan tubuh seseorang serta kemampuan VO_2Maks akan memberikan gambaran terhadap besarnya kemampuan motorik (*motoric power*) terhadap proses aerobik seseorang. Kemampuan maksimal fungsi jantung, paru-paru merupakan penilaian terbaik kemampuan tubuh seseorang untuk mengukur konsumsi oksigen maksimal. VO_2Maks sangat besar pengaruhnya terhadap daya tahan fisik seseorang yaitu dalam pemakaian dan pengangkutan oksigen oleh otot.

Tingkat konsumsi oksigen seseorang tergantung dari besarnya dan tingkat aktivitas seseorang. Terdapat beberapa faktor yang menentukan VO_2Maks diantaranya kapasitas jantung, kemampuan sistem kardiorespirasi harus berfungsi baik, fungsi jantung, volume darah, jumlah sel-sel darah merah, konsentrasi hemoglobin harus normal serta pembuluh darah mampu

mengalirkan darah dari jaringan yang tidak aktif menuju jaringan yang aktif, dan jaringan-jaringan terutama otot harus mempunyai kapasitas yang normal untuk mempergunakan oksigen atau memiliki metabolisme yang normal, demikian juga fungsi mitochondrianya (Hairy, 2009).

Peningkatan kebugaran jasmani yang dilihat dari volume oksigen maksimal pada kelompok perlakuan diakibatkan oleh pelatihan jalan cepat, hal ini dikarenakan karena pelatihan yang dilaksanakan selama empat sampai enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu sesuai dengan takaran pelatihan yang dilakukan sehingga memungkinkan berpengaruh positif terhadap volume oksigen maksimal (VO_2Maks) di mana terjadi adaptasi sistem kardiorespirasi pada tubuh terhadap pemberian beban latihan yang diberikan saat pelatihan berlangsung. Pelatihan yang diberikan dalam jangka waktu 4-6 minggu akan diperoleh hasil yang konstan, di mana tubuh telah teradaptasi dengan pelatihan tersebut (Nala, 2011).

Pelatihan merupakan suatu gerakan fisik atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (repetitif) dalam jangka waktu yang lama dengan pembebanan yang meningkat secara progresif yang bertujuan untuk memperbaiki sistem fungsi fisiologis dan psikologis tubuh pada waktu melakukan aktivitas olahraga agar dapat mencapai hasil yang maksimal (Kanca, 2004). Pelatihan olahraga dengan sistem energi aerobik merupakan bentuk pelatihan fisik yang memberikan pembebanan kepada organ tubuh yang dilatih. Pembebanan ini akan memberi peluang dalam peningkatan pada kemampuan sistem kardiorespirasi dalam penyaluran oksigen ke seluruh jaringan tubuh.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dikutip oleh Witri Lathifah menunjukkan bahwa dengan latihan jalan kaki dapat meningkatkan nilai kualitas hidup pada lansia tidak terlatih. Hal ini di dukung oleh Junaidi (2011:19-20) latihan jalan kaki akan bermanfaat untuk meningkatkan

kesegaran jasmani jika dilaksanakan dalam zona latihan 15-30 menit. Untuk memperbaiki dan mempertahankan kesegaran jasmani, maka latihan harus dilakukan tiga hari dalam seminggu agar memperoleh kebugaran kardiovaskuler. Latihan jalan kaki merupakan aktivitas yang murah meriah dan tidak membutuhkan ketrampilan khusus dan jika dilakukan secara santai akan menyenangkan. Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian Rahadiyanti (2013:21) yang menyatakan bahwa latihan berjalan kaki bersifat dinamis dan berulang-ulang dari beberapa grup otot, menstimulasi sistem kardiovaskular dan pulmonal untuk mengirim oksigen ke otot yang sedang bekerja. Berjalan kaki termasuk jenis latihan aerobik yang bersifat kontinyu dan menyebabkan perubahan pada otot rangka dan kardiorespirasi. Pada otot rangka terdapat peningkatan konsentrasi myoglobin sebagai senyawa yang dapat mengikat oksigen. Selain itu juga terdapat beberapa perubahan yang terjadi pada tubuh setelah melakukan latihan jalan kaki secara kontinyu antara lain pembesaran ukuran jantung, peningkatan isi sekuncup, dan peningkatan kapasitas paru.

Bersumber dari artikel dari Wahyuningsih (2015) menyatakan bahwa jalan kaki adalah salah satu aktivitas fisik yang bersifat sebagai ketahanan dan kekuatan serta merupakan salah satu latihan aerobik paling sederhana dan teraman yang dapat kita lakukan. Jalan kaki juga merupakan olahraga dengan risiko cedera kecil. Bila dibandingkan dengan *jogging* yang membebani tubuh dengan benturan sebesar 3-4,5 kali bobot badan, jalan kaki hanya membebani tubuh sebesar 1,25 kali bobot badan. Berikut beberapa fakta tentang jalan kaki: Jalan kaki selama 20 menit setiap hari akan membakar 7 pound lemak per tahun; Jalan kaki lebih lama setiap hari selama 40 menit adalah cara terbaik untuk menurunkan berat badan; Jalan kaki cepat dari 20 sampai 25 menit adalah kondisi terbaik bagi jantung dan paru. Manfaat dari jalan kaki yang teratur adalah ; Meningkatkan metabolisme sehingga tubuh membakar kalori lebih cepat, bahkan se-

kalipun tengah istirahat, meningkatkan energi.

KESIMPULAN

Pelatihan jalan cepat dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang ditinjau dari volume oksigen maksimal pada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Singaraja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih pada semua pihak yang telah membantu memproses artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2004). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)* (Revisi). Bumi Aksara.
- Berkat, S. C. (2016). *Senam Ayo Bangkit*. <https://www.citraberkat.sch.id/surabaya/news/senam-ayo-bangkit/>
- Candiasa, I. M. (2010). *Statistik Univariat dan Bivariat Disertai Aplikasi*. Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Hairy, J. (1989). *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tinggi.
- Hairy, J. (2009). *Buku Materi Pokok Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Depdikbud.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Perpustakaan FIK Universitas Yogyakarta.
- Junaidi, S. 2011. Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1(1)19-20
- Kanca, I. N. (2004). Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik Terhadap Absorpsi Karbohidrat dan Protein Di Usus Halus. Universitas Airlangga.
- Kanca, I. N. (2010). *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Universitas Pendidikan Ganesha Press.

- Nala, N. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Universitas Udayana Press.
- Parwata, I. G. L. A. (2008). *Seri Buku Ajar Perguruan Tinggi Teori dan Praktek Atletik*. Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Pocock, S. J. (2008). *Clinical Trials A Practical Approach*. A Wiley Medical Publication.
- Rahadiyanti, L. S. 2013. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Jalan Kaki dengan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta. Hal:17 dan 21-22.
- Wahyuningsih, A. S. 2015. Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 5. Edisi 2. Desember 2015. ISSN: 2088-6802.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu.