

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG

Oleh

AGATHA DIAN ANGGRAENI

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.

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. Latihan naik turun tangga merupakan latihan yang mudah dan murah namun memberikan hasil yang optimal untuk peningkatan kebugaran jasmani. Selain itu, dengan latihan naik turun bangku dapat memperkuat otot tungkai.

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