



## KONTRIBUSI KEGIATAN *HIKING* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ANAK PEREMPUAN YANG GEMAR BERMAIN FUTSAL

Iif Firmana

STKIP Muhammadiyah Kuningan

email: [firmiana.iif@gmail.com](mailto:firmiana.iif@gmail.com)

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Desember 2017

Disetujui Desember 2017

Dipublikasikan Januari 2018

*Keywords:*

*Hiking, Kebugaran  
Jasmani, Anak,  
Perempuan*

### Abstrak

*Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kegiatan hiking terhadap kebugaran jasmani anak perempuan usia 18 tahun. Sampel yang digunakan itu anak perempuan di SMA Negeri 1 Jalaksana Kabupaten Kuningan yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berjumlah 13 orang. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani menurut Widaninggar. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan didapatkan  $t_{hitung} 6,68 > t_{tabel} 1,17$  yang artinya ada pengaruh yang signifikan kegiatan hiking terhadap kebugaran jasmani anak perempuan usia 18 tahun.*

### Abstract

*The purpose of this study was to determine how much influence hiking activities have on physical fitness of 18-year-old girls. The sample used was a girl at SMA Negeri 1 Jalaksana, Kuningan Regency who participated in 13 futsal extracurricular activities. This research includes quantitative research. The test used in this study was a physical fitness test according to Widaninggar. From the results of the research that has been done obtained  $t_{(count)} 6.68 > t_{table} 1.17$  which means that there is a significant effect of hiking activities on physical fitness of girls aged 18 years.*

© 2019 Iif Firmana

Under the license CC BY-SA 4.0

ISSN 2443-1117 (cetak)

✉ Alamat korespondensi:

E-mail : [firmiana.iif@gmail.com](mailto:firmiana.iif@gmail.com)

No Handphone : 085862613637

### PENDAHULUAN

Kegiatan hiking dilakukan dalam terbuka seperti perbukitan, menyisiri persawahan, dan perkebunan. Kegiatan

hiking sangat mudah dan murah untuk dilakukan dan bisa dilakukan oleh setiap orang mulai dari anak-anak sampai lanjut usia. Kegiatan hiking banyak memberikan mafaat bagi yang melakukannya, seperti

memberikan keberanian mengambil keputusan serta dapat membentuk fisik yang sehat dan kuat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Membentuk fisik yang sehat dan kuat itu identik dengan kebugaran jasmani. Setiap orang mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda-beda baik laki-laki dengan laki-laki maupun perempuan dengan perempuan.

Menurut Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 53) **masa remaja** adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun = masa remaja akhir. Dari pendapat di atas anak perempuan usia 18 tahun termasuk masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir. Pada fase ini anak perempuan menunjukkan sifat sensitif, reaktif yang kuat, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih, dan murung). Remaja yang berkembang di lingkungan yang kurang kondusif, kematangan emosionalnya terhambat. Sehingga sering mengalami akibat negatif berupa tingkah laku yang salah

Dalam fase ini anak perempuan mempunyai energi yang besar, jika energi itu tidak disalurkan ke kegiatan yang positif dikhawatirkan akan melakukan hal-hal negatif seperti seks bebas dan mengkonsumsi narkoba. Selain itu tingkat kebugaran jasmani siswa putri cenderung kurang baik, dikarenakan mereka kurang gerak dan kurang senang untuk beraktivitas

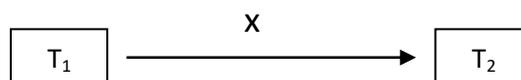
fisik. Untuk mengatasi hal seperti itu di SMA Negeri 1 Jalaksana mengadakan berbagai ekstrakurikuler seperti futsal, pecinta alam, pramuka, paskibra dan lain sebagainya. Salah satu ekstrakuler yang paling diminati oleh siswa putri itu ekstrakuler futsal.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian eksperimen. Tujuan dari metode eksperimen adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat dengan cara memberikan perlakuan tertentu pada kelompok eksperimen. Penulis menggunakan metode ini karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui besarnya kontribusi kegiatan *hiking* terhadap kebugaran jasmani. Metode eksperimen menurut Moleong (2004: 74) adalah sebagai berikut: “Eksperimen adalah observasi di bawah kondisi buatan (*artificial condition*) dimana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh si peneliti. Dengan demikian penelitian eksperimental adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol.

Adapun desain penelitian dalam metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*design one group pretest-posttest*” atau percobaan dikenakan perlakuan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum perlakuan diberikan *treatment*, dan pengukuran kedua setelah perlakuan diberikan *treatment*. Hal ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1  
Desain Penelitian Eksperimen



Keterangan :

$T_1$  = Tes awal kebugaran jasmani

X = Latihan *hiking*

$T_2$  = Tes akhir kebugaran jasmani

Adapun hasil tes yang dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan sebanyak 2 kali yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Kemendiknas tahun 2010 yang terdiri dari:

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1  
Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Usia 16-19 tahun

No	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1.200 meter	Nilai
1	Sd - 7.2"	19 - keatas	41 - keatas	73 - keatas	s.d 3'14"	5
2	7.3" - 8.3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3	8.4" - 9.6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
4	9.7" - 11"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
5	11.1" dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" dst	1

Tabel 2  
Tes Awal Kebugaran Jasmani (*Pretest*)

	Nama	Lari 60 meter		Gantung Angkat Tubuh		Baring Duduk 60 detik		Loncat Tegak		Lari 1.200 meter		Jumlah
		F	N	F	N	F	N	F	N			
1	ANISA	10.8"	2	7	2	21	3	52	3	3'20"	4	14
2	ANITA	8.2"	4	9	3	25	3	61	4	4'31"	3	17
3	ARINI INKA	9.5"	3	5	2	19	2	58	3	4'28"	3	13
4	DARA TRIA	8.6"	3	11	3	29	3	59	3	5'22"	2	14
5	DEWI PUTRI	7.3"	4	13	4	34	4	66	4	4'10"	4	20
6	DINI	8.5"	3	6	2	17	2	56	3	3'19"	4	14
7	EUIS	7.4"	4	10	4	30	4	58	3	4'60"	3	18
8	FINDI DIANSA	7.2"	5	14	4	33	4	60	4	4'33"	3	20
9	IKA DEWI	9.4"	3	12	3	29	3	54	3	6'20"	1	13
10	IMA SITI	8.3"	4	8	2	16	2	51	3	5'19"	2	13
11	LALA AULIA	8.5"	3	16	4	32	4	55	3	4'51"	3	17
12	LILIS	7.5"	4	11	3	24	3	48	2	5'24"	2	14
13	MAYANG	7.1"	5	10	2	20	2	50	3	4'50"	3	15
Jumlah nilai											202	
Nilai Rata-rata											15.5	

Tabel 3 Tes Akhir Kebugaran Jasmani (*posttest*)

No	Nama	Lari 60	Gantung Angkat	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1.200 meter	Jumlah
----	------	---------	----------------	--------------	--------------	------------------	--------

		meter		Tubuh		60 detik						
		F	N	F	N	F	N	F	N			
1	ANISA	9.5"	3	9	3	42	5	56	3	3'.20"	4	18
2	ANITA	7.6"	4	14	4	41	5	59	3	5'.11"	3	19
3	ARINI INKA	9.7"	2	8	2	24	3	62	4	5'.10"	3	14
4	DARA TRIA	7.5"	4	12	3	37	4	60	4	4'.19"	4	19
5	DEWI PUTRI	8.5"	3	18	4	30	4	57	3	4'.14"	4	18
6	DINI	8.4"	3	15	4	40	4	69	4	3'.59"	4	19
7	EUIS	9.0"	3	16	4	27	3	66	4	4'.41"	3	17
8	FINDI DIANSA	7.4"	4	17	4	32	4	63	4	3'.57"	4	20
9	IKA DEWI	7.7"	4	18	4	36	4	71	4	3'.14"	5	21
10	IMA SITI	8.6"	3	15	4	37	4	59	3	4'.27"	3	17
11	LALA AULIA	8.8"	3	18	4	30	4	60	4	4'.30"	3	18
12	LILIS	7.9"	4	19	5	26	3	52	3	3'.49"	4	19
13	MAYANG	7.3"	4	17	4	39	4	58	3	3'.27"	4	19
Jumlah nilai											238	
Nilai Rata-rata											18,3	

Sebelum perlakuan kegiatan *hiking* memperoleh hasil dengan nilai terendah 13, nilai tertinggi 20 dan memperoleh nilai rata-rata 15,5 dengan standar deviasi 2,74. Hal ini membuktikan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Jalaksana termasuk kategori cukup dengan jarak *interval* 13-20. Hal tersebut dilatar belakangi dengan beberapa faktor yang diantaranya kurangnya kondusif dalam melakukan latihan atau kurangnya keseriusan siswa dalam menjalankan program-program latihan. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas data *pretest* dengan menggunakan *uji liliefors* berdistribusi normal pada taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) 0,05 dengan diperoleh nilai  $L_{maks} < L_{tabel}$  atau  $0,082 < 0,242$  maka data tersebut berdistribusi normal.

Hasil *posttest* setelah diberi perlakuan pada yang dilakukan pada akhir latihan dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Jalaksana, dimana nilai rata-rata *posttest* siswa setelah diberikan

perlakuan kegiatan *hiking* meningkat secara signifikan pada taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) 0,05 dalam peningkatan kebugaran jasmani memperoleh nilai terendah 14, nilai tertinggi 21 dengan memperoleh nilai rata-rata sebesar 18,3. Hal ini membuktikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Jalaksana termasuk kategori baik dengan jarak *interval* 14-21. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberi perlakuan kegiatan *hiking*. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas data *posttest* dengan menggunakan *uji liliefors* berdistribusi normal pada taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) 0,05 dengan diperoleh nilai  $L_{maks} < L_{tabel}$  atau  $0,083 < 0,242$  maka data tersebut berdistribusi normal.

Setelah dilakukan hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* peningkatan kebugaran jasmani menggunakan *uji liliefors* dan keduanya berdistribusi normal maka langkah pengujian selanjutnya yaitu menguji hipotesis menggunakan uji t. Berdasarkan pengujian uji t diperoleh  $t_{hitung} = 6,68 > t_{tabel} = 1,71$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$

diterima artinya terdapat pengaruh kegiatan *hiking* terhadap kebugaran jasmani pada siswa putri anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Jalaksana pada taraf kepercayaan (a) 0,05.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan tentang kontribusi kegiatan *hiking* terhadap kebugaran jasmani pada anak perempuan usia 18 tahun maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan *hiking* sangat berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak perempuan usia 18 tahun. Itu dibuktikan dengan hasil pengujian menggunakan uji t, dimana  $t_{hitung} = 6,68 > t_{tabel} = 1,71$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Giriwijoyo, Santosa. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : FPOK IKIP Bandung.
- Harsono. 2007. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung. CV. Tambak Kusuma.
- Ichsan, M. 2006. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Iskandar, D. (2017). Pengaruh Pelatihan Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Olahraga. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 11-17. doi:10.33222/juara.v2i1.28
- Justinus Lhaksana 2011 *Taktik dan Strategi*. Jakarta. Be Champion.
- Julianto, I. (2016). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Sirkuit Training Kids pada Siswa. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 1(1), 7-14. doi:10.33222/juara.v1i1.56
- Karjono. 2010. *Pengendalian Drir (Self Control) Melalui Outdoor Education*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Komarudin 2009. *Ensiklopedi Manajemen*. Bandung : Alumni.
- Moeloek, Dangsina. 2008. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*. Jakarta : FK UI
- Moleong, Lexy J. 2004. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Noer, A. Hamidsyah. 2005. *Materi Pokok Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka, Depdikbud.
- Nurhadi. 2013. *Outbond*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Nurhasan. 2012. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Santika. 2013. *Hubungan Antara Gaya Hidup Aktif Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa FPOK UPI Bandung*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Sudjana. 2006. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta
- Sumosardjono, Sadoso. 2011. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. PT. Garuda Metropolitan Pres Jakarta.

Susworo, Marhaendro dan Saryono. 2012  
Tes Futsal FIK Jogja. Yogyakarta.

Widaninggar. 2010. *Tes Kebugaran  
Jasmani Indonesia umur 16 – 19  
tahun*. Jakarta. Kemendiknas.

Konstantinos D. Tambalis. dkk. 2015.  
Physical fitness normative values for  
6–18-year-old Greek boys and girls,  
using the empirical distribution and  
the lambda, mu, and sigma statistical  
method. *European Journal of Sport  
Science*.