



HUBUNGAN ANTARA PERILAKU BEROLAHRAGA DENGAN DAYA TAHAN SISWA SMP KELAS VIII

S. A. Dianasari¹, Roesdiyanto²

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

Perilaku Berolahraga,
Daya Tahan

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara perilaku berolahraga yang mengikuti latihan ekstrakurikuler, mengikuti latihan klub, mengikuti latihan secara mandiri dengan daya tahan. Dalam metode penelitian ini menggunakan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VIII SMPN 4 Kepanjen Malang berjumlah 350 siswa, Sampel dalam penelitian ini, berjumlah 69. Teknik analisis yang digunakan yaitu Uji r dan Uji F dengan menggunakan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang signifikan antara latihan ekstrakurikuler dengan daya tahan dengan menunjukkan hubungan yaitu $Y = 17,150 + 0,601 X_1$ dan juga kekuatan hubungan sebesar $0,660 > r$ tabel $0,423$. (2) ada hubungan yang signifikan antara latihan di klub dengan menunjukkan hubungan yaitu $Y = 10,641 + 0,696 X_2$ dan juga kekuatan hubungan sebesar $0,714 > r$ tabel $0,456$. (3) ada hubungan yang signifikan antara latihan mandiri dengan menunjukkan hubungan yaitu $Y = 24,420 + 0,414 X_3$ dan juga kekuatan hubungan sebesar $0,508 > r$ tabel $0,396$. (4) ada hubungan yang signifikan antara latihan ekstrakurikuler, latihan di klub, latihan mandiri dengan daya tahan dengan menunjukkan hubungan yaitu $Y = 10,642 + 0,508 X_1 + 0,461 X_2 + 0,150 X_3$ dan juga kekuatan hubungan sebesar $13,090 > F$ tabel $2,74$. Kesimpulan penelitian ini, ada hubungan yang signifikan antara latihan ekstrakurikuler dengan daya tahan, hubungan yang signifikan antara latihan klub dengan daya tahan, hubungan yang signifikan antara latihan mandiri dengan daya tahan, ada hubungan yang signifikan antara latihan ekstrakurikuler, latihan di klub, latihan mandiri dengan daya tahan.

Abstract

The purpose of this study is to determine the relationship between sports behavior that follows extracurricular training, club training, independent training and endurance. In this research method using the correlational method. The population in this study all eighth grade students of SMPN 4 Kepanjen Malang Regency amounted to 350 students, the sample in this study, amounted to 69. The analysis technique used is the Test r and F Test using a significant level $\alpha = 0.05$. The results of this study indicate that (1) there is a significant relationship between extracurricular exercises with endurance by addressing the relationship $Y = 17,150 + 0.601 X_1$ and also the strength of the relationship of $0.660 > r$ table 0.423 . (2) there is a significant relationship between training at the club with the aiming relationship that is $Y = 10.641 + 0.696 X_2$ and also the strength of the relationship of $0.714 > r$ table 0.456 . (3) there is a significant relationship between independent training and addressing the relationship $Y = 24.420 + 0.414 X_3$ and also the strength of the relationship of $0.508 > r$ table 0.396 . (4) there is a significant relationship between extracurricular training, club training,

independent training with endurance with the aiming relationship, namely $Y = 10.642 + 0.508 X_1 + 0.461 X_2 + 0.150 X_3$ and also the strength of the relationship is $13.090 > F$ table 2.74. The conclusion of this study, there is a significant relationship between extracurricular exercises with endurance, a significant relationship between club exercises with endurance, a significant relationship between independent exercise with endurance, there is a significant relationship between extracurricular exercises, club training, independent training with durability.

© 2020 Universitas Negeri Malang

□ Alamat korespondensi:

Email : roesdiyanto.fik@um.ac.id

ISSN 2597-3624



PENDAHULUAN

Sehat adalah bagian yang sangat berpengaruh untuk hidup manusia. Sebab apabila kesehatan terganggu, manusia tidak bisa beraktivitas dengan baik dan maksimal, bahkan ada pepatah menyatakan bahwa kekayaan tidak berarti tanpa adanya kesehatan.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien agar tubuh menjadi sehat dan tidak sampai menyebabkan kelelahan. (Darmawan, 2006).

Kebugaran jasmani siswa juga akan berpengaruh terhadap tingkat kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik dasar siswa akan berperan untuk landasan bagi keterampilan lainnya. Kemampuan motorik (*motor ability*) memegang peran penting dalam setiap kehiatan. Apabila kemampuan motorik tersebut kurang baik, maka dapat mengganggu dalam tugas-tugas ataupun kegiatan sehari-hari yang dilakukannya, seperti kegiatan belajar mengajar baik di kelas maupun dilapangan.

Kemampuan motorik dasar siswa akan berperan untuk landasan bagi keterampilan lainnya. Kemampuan motorik (*motor ability*) memegang peran penting dalam setiap kehiatan. Apabila kemampuan motorik tersebut kurang baik, maka dapat mengganggu dalam tugas-tugas ataupun kegiatan sehari-hari yang dilakukannya, seperti kegiatan belajar di kelas maupun dilapangan.

Dalam kehidupan manusia memiliki perbedaan yang dapat menjadi factor kebugaran jasmani, perbedaan tersebut adalah aktivitas sehari-hari. Dimanapun anak-anak usia 13-15 Tahun sesuai dengan karakteristiknya selalu melakukan aktivitas gerak dan melakukan aktivitas fisiknya masing-masing. Terkait dengan aktivitas di luar jam pelajaran, seperti mengikuti Ekstrakurikuler , mengikuti Klub, dan Latihan Mandiri, maka hal ini dapat mempengaruhi kemampuan motorik anak-anak tersebut.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analisis korelasional yaitu peneliti yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan dan menguji berdasarkan teori yang ada atau untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel. Peneliti ini untuk mengetahui kecenderungan adanya hubungan yang bersifat korelatif, yaitu hubungan yang menunjukkan kecenderungan ada tidaknya hubungan antara perilaku berolahraga yang latihan di ekstrakurikuler (X1) perilaku berolahraga yang latihan di Klub (X2) Perilaku berolahraga yang latihan Mandiri (X3) dengan Daya Tahan (Y) siswa Kelas VIII SMPN 4 Kepanjen Malang.

Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VIII SMPN 4 Kepanjen berjumlah 350 siswa, siswa yang latihan di ekstrakurikuler berjumlah 154, yang latihan di klub berjumlah 20, yang latihan mandiri berjumlah 176. Jumlah Sampel dalam penelitian ini, setelah di hitung 15% dari populasi mendapatkan jumlah sampel, latihan di ekstrakurikuler berjumlah 23, yang latihan di klub berjumlah 20, yang latihan mandiri berjumlah 26 total jumlah 69 sampel.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu non tes dan pengukuran, instrumen non tes perilaku berolahraga dengan menggunakan kuesioner. Sedangkan instrument tes berupa pengukuran daya tahan menggunakan instrumen tes *bleep test*. Untuk pengumpulan data kuesioner di berikan kepada siswa dan selanjutnya melakukan tes daya tahan pada siswa. Analisis data dalam penelitian ini yaitu: (1) analisis deskriptif (2) uji homogenitas (3) analisis regresi tunggal (4) analisis regresi berganda (5) analisis korelasi tunggal (6) analisis korelasi berganda.

HASIL

Hasil analisis hubungan antara perilaku berolahraga yang latihan di ekstrakurikuler dengan daya tahan, perilaku berolahraga yang latihan di klub dengan daya tahan, perilaku berolahraga latihan mandiri dengan daya tahan, dan yang latihan di ekstrakurikuler, latihan di klub, latihan mandiri dengan daya tahan siswa kelas VIII, di sajikan sebagai berikut :

Tabel 1 Tabel Koefisien Regresi X_1 dan Y_1

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	17.150	7.605		2.255	.035
1 Ekstrakurikuler	.601	.149	.660	4.026	.001

Dari hasil analisis data yang telah dipaparkan, pada variabel perilaku berolahraga yang latihan di ekstrakurikuler dengan daya tahan memiliki persamaan regresi $Y = 17,150 + 0,601X_1$,

Tabel 2 Hasil Analisis Korelasional X_1 dengan Y_1

Korelasi	r Hitung	r Tabel (db 22)	Keterangan
$X_1.Y$	0,660	0,423	Signifikan

setelah diketahui persamaan regresinya baru, menghitung kekuatan hubungan tersebut dengan korelasi tunggal, dan lalu di uji r agar memiliki makna. Sehingga didapatkan bahwa kekuatan hubungan ekstrakurikuler dengan daya tahan yaitu r hitung sebesar 0,660 lebih besar dari r tabel.

Tabel 3 Tabel Koefisien Regresi X_2 dan Y_2

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	10.641	8.590		1.239	0.231
1 Klub	0.696	0.161	0.714	4.332	0,000

Dari hasil analisis data yang telah dipaparkan, pada variabel perilaku berolahraga yang latihan di ekstrakurikuler dengan daya tahan memiliki persamaan regresi $Y = 10,641 + 0,696X_2$,

Tabel 4 Hasil Analisis Korelasional X_2 dengan Y_2

Korelasi	r Hitung	r Tabel (db 19)	Keterangan
$X_2.Y_2$	0,714	0,456	Signifikan

Setelah diketahui persamaan regresinya baru, menghitung kekuatan hubungan tersebut dengan korelasi tunggal, dan lalu di uji r agar memiliki makna. Sehingga didapatkan bahwa kekuatan hubungan ekstrakurikuler dengan daya tahan yaitu r hitung sebesar 0,714 lebih besar dari r tabel.

Tabel 5 Tabel Koefisien Regresi X_3 dan Y_3

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	26,420	7,761		3,404	0,002
1 Mandiri	0,414	0,143	0,508	2,887	0,008

Dari hasil analisis data yang telah dipaparkan, pada variabel perilaku berolahraga yang latihan di ekstrakurikuler dengan daya tahan memiliki persamaan regresi $Y = 26,420 + 0,414X_3$,

Tabel 6 Hasil Analisis Korelasional X_3 dengan Y_3

Korelasi	r Hitung	r Tabel (db 25)	Keterangan
$X_3.Y$	0,508	0,396	signifikan

setelah diketahui persamaan regresinya baru, menghitung kekuatan hubungan tersebut dengan korelasi tunggal, dan lalu di uji r agar memiliki makna. Sehingga didapatkan bahwa kekuatan hubungan ekstrakurikuler dengan daya tahan yaitu r hitung sebesar 0,512 lebih besar dari r tabel.

Tabel 7 Tabel Koefisien Regresi X_1 , X_2 , X_3 dengan Y

Model	Unstandardized		Standardized	T	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	10.642	10.496		1.014	0,326
1 Ekstrakurikuler	0.508	0.133	0.536	3.813	0.002
Klub	0.461	0.138	0.475	3.340	0.004
Mandiri	0.150	0.137	0.160	1.100	0.288

Dari hasil analisis data yang telah dipaparkan, pada variabel perilaku berolahraga yang latihan di ekstrakurikuler dengan daya tahan memiliki persamaan regresi $Y = 10,642 + 0,508 X_1 + 0,461 X_2 + 0,150 X_3$, setelah diketahui persamaan regresinya baru, menghitung kekuatan hubungan tersebut dengan korelasi tunggal, dan lalu di uji F agar memiliki makna.

Tabel 8 Hasil Analisis Korelasional X_1 , X_2 , X_3 dengan Y

Korelasi	R_{hitung}	F_{hitung}	$F_{tabel} (db=68)$	Keterangan
X_1, X_2, X_3, Y	0,843	13,090	2,74	Signifikan

Sehingga didapatkan bahwa kekuatan hubungan ekstrakurikuler dengan daya tahan yaitu F hitung sebesar 13,090 lebih besar dari F tabel.

PEMBAHASAN

A. Hubungan Antara Latihan di Ekstrakurikuler dengan Daya tahan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa perilaku berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler (X_1) memiliki hubungan terhadap daya tahan (Y) pada siswa kelas VIII SMPN 4 Kepanjen Malang. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Kholid (2016) menyebutkan bahwa hubungan antara aktivitas jasmani dengan daya tahan kardiorespirasi siswa SMP dengan nilai (p -value = 0,000), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Penelitian ini berhubungan karena aktivitas jasmani sendiri merupakan pergerakan tubuh disebabkan oleh kontraksi otot yang menghasilkan peningkatan pengeluaran energi, sama halnya dengan kegiatan ekstrakurikuler.

Daya tahan juga bisa sama halnya dengan efek dari latihan daya tahan. Maka dari itu dapat disimpulkan perilaku berolahraga melalui kegiatan latihan di klub erat hubungannya dengan daya tahan. Siswa yang sering mengikuti kegiatan latihan di klub tentu otomatis sering melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan perubahan fisik dan perubahan fisiologis yang berdampak pada daya tahan.

Dengan kecenderungan peningkatan kemampuan fisik tersebut, masa remaja merupakan masa yang paling baik dan cepat untuk penyempurnaan keterampilan gerak salah satunya dengan cara melalui aktivitas fisik atau olahraga yang diprogram dengan baik dan secara teratur seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Uliyandari A., 2009) yang meneliti pengaruh latihan terprogram terhadap perubahan VO_{2max} dan hasilnya ada pengaruh yang signifikan diantara keduanya. Pelatihan fisik interval tinggi lebih meningkatkan fisik daripada senam aerobik dengan hasil lebih efisien menggunakan pelatihan fisik interval tinggi. Aktivitas fisik juga menyebabkan terjadinya peningkatan terhadap frekuensi denyut nadi. Setiap meningkatnya aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin meningkat denyut nadi latihan, dan semakin rendah denyut nadi istirahat.

Beberapa penjelasan diatas bisa ditarik kesimpulan ada beberapa perubahan yang terjadi selama latihan yang dilakukan secara teratur, terprogram dan kontinu seperti perubahan aerobik, anaerobik. Maka dari itu dapat disimpulkan perilaku berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler mempunyai hubungan yg erat dengan daya tahan. Karena dengan kegiatan ekstrakurikuler siswa bisa berlatih dengan terstruktur dan terprogram. Siswa yang sering mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tentu

otomatis sering melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan perubahan fisiologis dan berdampak pada salah satu kemampuan motorik yaitu daya tahan yang baik.

B. Hubungan Antara Latihan di Klub dengan Daya tahan

Klub termasuk ranah olahraga prestasi. Pembinaan latihan di klub dilaksanakan secara terstruktur, berjenjang, dan berkelanjutan dan dilakukan oleh pelatih yang memiliki lisensi dan sertifikat kompetensi. Pada usia 13-15 tahun merupakan usia yang tercepat untuk meningkatkan ukuran tubuh, kemampuan fisik dan penyempurnaan keterampilan gerak dengan cara melalui aktivitas fisik atau olahraga yang diprogram dengan baik dan secara teratur seperti latihan di klub. Selama latihan di klub, selain pertumbuhan fisik yang terlihat secara kasat mata, perkembangan kemampuan fisik seperti halnya kekuatan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskular.

Daya tahan kardiovaskular yaitu kemampuan untuk melakukan kegiatan dalam waktu lama dan tidak menimbulkan kelelahan. (Darmawan, 2013 : 1). Daya tahan kardiovaskular yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja manusia dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama, senada dengan penelitian (Febriyanti dkk, 2015) bahwa ada hubungan yang signifikan antara IMT Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular.

Dengan kecenderungan peningkatan kemampuan fisik tersebut, masa remaja merupakan masa yang paling baik dan cepat untuk penyempurnaan keterampilan gerak salah satunya dengan cara melalui aktivitas fisik atau olahraga yang diprogram dengan baik dan secara teratur seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Uliyandari A., 2009) yang meneliti pengaruh latihan terprogram terhadap perubahan VO_{2max} dan hasilnya ada pengaruh yang signifikan diantara keduanya. Tentang pelatihan fisik interval tinggi lebih meningkatkan fisik daripada senam aerobik dengan hasil lebih efisien menggunakan pelatihan fisik interval tinggi. Aktivitas fisik juga ada pengaruh yang signifikan antara latihan fisik terhadap frekuensi denyut nadi. Semakin meningkat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin meningkat denyut nadi latihan, dan semakin rendah denyut nadi istirahat.

Dari beberapa pendapat tersebut, Beberapa penjelasan tersebut sama halnya dengan efek dari latihan daya tahan. Maka dapat disimpulkan perilaku berolahraga melalui kegiatan latihan di klub erat hubungannya dengan daya tahan. Karena melalui latihan di klub siswa bisa berlatih dengan terstruktur dan terprogram dan pengawasan dari pelatih. Siswa yang sering mengikuti latihan di klub tentu otomatis sering melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan perubahan fisik dan perubahan fisiologis yang berdampak pada daya tahan.

C. Hubungan Antara Latihan Mandiri dengan Daya tahan

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan mandiri memiliki hubungan terhadap daya tahan siswa kelas VIII SMPN 4 Kepanjen Malang semakin baik latihan mandiri, maka akan semakin baik pula daya tahan yang dimilikinya. Dan sebaliknya jika latihan mandiri tidak rutin atau tidak baik, maka rendah pula daya tahan siswa yang dimilikinya. Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Erliana (2019) menyebutkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran siswa SMA dengan nilai (p -value = 0,000), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Penelitian ini berhubungan karena aktivitas fisik dengan kontraksi otot yang menghasilkan peningkatan daya tahan tubuh sama halnya dengan kegiatan ekstrakurikuler. Latihan secara mandiri di rumah merupakan aktivitas fisik ringan maupun berat.

Kualitas latihan adalah faktor penentu dalam mewujudkan keberhasilan atau target latihan. Kualitas latihan ditentukan oleh berbagai hal, diantaranya: performa atlet, kemampuan atlet (motivasi dan bakat), profesionalitas pelatih, prasarana dan sarana latihan, kompetisi, dan temuan dari ilmu pendukung (Bompa & Haff 2009). Sesuai penelitian (Nuni 2013) tentang peran kualitas pelatih terhadap motivasi berprestasi, yang hasilnya kualitas pelatih sangat berpengaruh besar terhadap motivasi prestasi atlet. Dengan demikian pelatih harus memahami kebutuhan dan kekurangan yang harus ditingkatkan dari siswa atau atlet.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan tentunya relevan dengan teori-teori yang sudah dikemukakan di depan. Kualitas latihan merupakan salah satu faktor penentu dalam mencapai

keberhasilan atau target latihan. Kualitas latihan ditentukan oleh berbagai hal, diantaranya: performa atlet, kemampuan atlet (motivasi dan bakat), kepribadian dan pengetahuan pelatih, prasarana dan sarana latihan, kompetisi, dan temuan dari ilmu pendukung (Bompa & Half, 2009).

Dapat di simpulkan dilihat dari kualitas latihan, latihan secara mandiri dirumah sangat jauh dari kata berhasil atau mencapai target latihan. Dari tidak adanya pengawasan dari guru atau pelatih, sarana dan prasarana yang kurang memadai, latihan tidak terstruktur karena tidak mengacu pada program latihan, dan jam latihan yang tidak menentu, sehingga dalam mengevaluasi latihan tidak akan diketahui hal yang sudah dicapai dan yang belum dicapai selama latihan. Selain itu, latihan yang salah dapat meningkatkan resiko siswa atau atlet cedera selama proses latihan. Siswa yang sering latihan secara mandiri di rumah tentu otomatis sering melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan perubahan fisik dan perubahan fisiologis yang berdampak pada salah satu kemampuan motorik yaitu daya tahan. Dengan kata lain latihan yang benar akan membuat kemampuan seorang siswa juga akan meningkat dengan baik.

D. Hubungan Antara Latihan di Ekstrakurikuler, Latihan di Klub, dan Latihan Mandiri dengan Daya tahan

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan perilaku berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler (X1), latihan di klub (X2), dan latihan di rumah (X3) secara bersama-sama dengan daya tahan (Y) siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kepanjen Malang. Penelitian ini sejenis dengan penelitian Febriyanti dkk (2015:5) tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan daya tahan pada mahasiswa dengan nilai (p-value = 0,000), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Begitu juga dengan dengan penelitian yang dilakukan Agus Amin Sulistiono (2014) menyebutkan hasil dari uji korelasi antara aktivitas fisik dengan daya tahan yaitu diperoleh hasil keseluruhan dengan signifikan sebesar 0,000 karena nilai signifikansi < 0,05 maka H_a diterima, kesimpulannya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan daya tahan siswa

Daya tahan kardiovaskular yang baik juga akan memungkinkan untuk membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan sehingga dapat melakukan aktivitas untuk jangka waktu yang lebih lama. Dengan kecenderungan peningkatan kemampuan fisik tersebut, masa remaja merupakan masa yang paling baik dan cepat untuk penyempurnaan keterampilan gerak salah satunya dengan cara melalui aktivitas fisik atau olahraga yang diprogram dengan baik dan secara teratur seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Uliyandari A., 2009) yang meneliti pengaruh latihan terprogram terhadap perubahan vo_{2max} dan hasilnya ada pengaruh yang signifikan diantara keduanya.

Jenis latihan fisik yang diberikan secara cepat dan kuat, akan memberikan perubahan yang meliputi peningkatan substrak anaerobik seperti ATP-PC, keratin, dan glikogen serta peningkatan pada jumlah dan aktivitas enzim, sejalan dengan penelitian (Ayu P., 2018) tentang pelatihan fisik interval tinggi lebih meningkatkan fisik daripada senam aerobik dengan hasil lebih efisien menggunakan pelatihan fisik interval tinggi. Sependapat dalam penelitian (Sandi, 2016:1) bahwasannya ada pengaruh yang signifikan antara latihan fisik terhadap frekuensi denyut nadi. Semakin meningkat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin meningkat denyut nadi latihan, dan semakin rendah denyut nadi istirahat.

. Kebugaran jasmani terutama daya tahan adalah factor yang sangat penting yang mempengaruhi siswa dalam masa pembelajaran motorik di sekolah. Salah satu komponen penting dari kebugaran jasmani adalah daya tahan. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung peran otot. Karena oksigen akan diambil dan disebarkan ke semua jaringan otot serta untuk proses metabolisme. Pada masa pertumbuhan anak daya tahan selalu berkaitan dalam proses belajar dan juga dalam kehidupan sehari-harinya. Anak harus diberi kebebasan untuk beraktifitas fisik. Dengan kebebasan untuk braktifitas fisik maka daya tahan anak akan meningkat. Sesuai dengan penelitian (Zenitha 2019) tentang hubungan aktifitas fisik diluar jam pelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran siswa SMP, yang mempunyai hubungan erat antara kedua variabel tersebut.

Melalui beberapa perilaku berolahraga seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub, latihan secara mandiri di rumah yang dilakukan secara rutin oleh setiap individu atau anak, maka kesempatan beraktifitas fisik yang dilakukan oleh anak tersebut bisa optimal. Apabila kesempatan beraktifitas fisik pada anak sudah optimal dan bagus, anak akan sehat dan bugar, dengan begitu akan memiliki tenaga untuk beraktifitas sehari-hari dengan cepat, tepat, dan tanggap serta tidak akan mudah kelelahan.

Siswa yang berperilaku olahrag bagus, daya tahannya akan bagus pula, sehingga siswa bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan tepat, tanggap dan tidak mudah kelelahan. Jadi berdasarkan hasil penelitian ini telah membuktikan teori bahwa perilaku berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub, latihan secara mandiri mempunyai hubungan yang erat dengan daya tahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuji terhadap variabel bebas yang Latihan di Ekstrakurikuler (X1), yang latihan di Klub (X2) dan yang Latihan mandiri (X3) dengan Daya tahan (Y) pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kepanjen Malang dan di peroleh hipotesis dapat disimpulkan bahwa: (1) Ada Hubungan yang Signifikan Antara Perilaku Berolahraga yang Latihan di Ekstrakurikuler dengan Daya tahan Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kepanjen Malang (2) Ada Hubungan yang Signifikan Antara Perilaku Berolahraga yang latihan di Klub dengan Daya tahan Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kepanjen Malang . (3) Ada Hubungan yang Signifikan Antara Perilaku Berolahraga Latihan mandiri dengan Daya tahan Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kepanjen Malang. (4) Ada Hubungan yang Signifikan Antara Perilaku Berolahraga yang Latihan di Ekstrakurikuler, yang latihan di Klub dan yang Latihan mandiri dengan Daya tahan Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kepanjen Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Adhikarma, Uliyandari. 2009. "Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO₂MAX) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun.
- Ayu, Permata. 2013. "Pelatihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Meningkatkan Kebugara Fisik Daripada Senam Aerobik High Impact Pada Mahasiswa Program Studi D-III Fisioterapi Universitas Abdurrab." 53(9): 1689–99.
- Bompa, T.O, and G.G Haff. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. America: Human Kinetics
- Darmawan, I. (2006) 'Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas', *Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang*, pp. 444–453. Available at: <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/1700>.
- Erliana, Eva. 2019. "Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 7(2): 225–28.
- Febriyanti, Ni Kadek. 2015. "Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktifitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana."
- Gazali, Abas Adnan. 2017. "Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten."
- Junaidi, (2013). Cidera Pada Atlet Provinsi DKI Jakarta (pengaruh pemahaman pelatih, sarana-prasarana olahraga dan metode latihan terhadap cidera olahraga)

- Lachman, S., Boekholdt, S.M., Luben, RN., Sharp, SJ., Brage, S., Khaw, KW., Peters, R., Wareham, NJ (2018). Impact of Physical Activity on The Risk of Cardiovascular Disease in Middle-Aged and Older Adults: EPIC Norfolk Prospective Population Study. *European Journal of Preventive Cardiology*, 25(2): 200-208.
- McArdle, W. D. & K. F. I. & K. V. L. 2010. Exercise Physiology Nutrition, Energy, And Human Performance. China: Wolters Kluwer Health.
- Nuhayati, Titing et al. 2019. "Korelasi Aktifitas Fisik Dan Komposisi Tubuh Dengan Daya Tahan Jantung Paru." 1(2): 9-14.
- Nuni, Sugiani. 2013. "Peran Kualitas Pelatih Dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi Atlet Tenis Meja." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689-99.
- Palar, Chrisly M., Djon Wongkar, and Shane H. R. Ticoalu. 2015. "Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia." *Jurnal e-Biomedik* 3(1).
- Prasetyo, Moch Adi, and Mashuri Eko Winarno. 2006. "Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP." 1(3): 475-78.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/3091>.
- Sandi, I. 2016. "Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi." *Sport and Fitness Journal*.
- Sopiatin, Popi. 2010. *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Bogor. Ghalia Indonesia.
- Subhan, Kholid. 2016. "Hubungan Antara Aktivitas Jasmani Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Muntilan Tahun Ajaran 2015-2016." 841: 2-12.
- Sulistiono, Agus Amin. 2014. "Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Banjarmasin." *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 20(3): 380.
- Sudarsono NC. Pengantar: Pengaruh Latihan terhadap Kerja Otot Rangka. Departemen Ilmu Faal FKUI.
http://staff.ui.ac.id/internal/140222109/material/pengaruh_latihan_terhadap_kerja_otot.pdf Di akses Februari 2020
- Zenitha, Nur Maylla. 2019. "Hubungan Aktivitas Fisik Diluar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa." : 519-22.