

RINGKASAN

Kapasitas aerobik adalah suatu kerja yang di laksanakan secara terus menerus selama mungkin, suatu kerja otot yang agak bersifat umum, dalam kondisi aerobik (Soebroto,1975:19). Olahraga yang kita lakukan ada kalanya menggunakan sistem energi yang bersifat aerobik dan anaerobik. Aerobik merupakan suatu sistem latihan untuk mencapai peningkatan kesegaran jasmani. Jenis latihan aerobik apabila dijalankan dengan benar dan teratur, akan banyak sekali pengaruhnya terhadap perkembangan tubuh manusia. Kapasitas anaerobik adalah suatu kerja yang membuat kita mampu melaksanakan secara terus menerus selama mungkin, suatu kerja otot yang agak bersifat umum, dalam kondisi anaerobik (Soebroto,1975:23). Kerja anaerobik terlaksana dalam suatu kondisi dimana kebutuhan akan oksigen melebihi kapasitas maksimum konsumsi. Pada masa anak-anak (*childhood*) sistem energi yang digunakan masih bersifat satu kesatuan sistem energi (Prasad, 1995). Usaha peningkatan kesegaran jasmani pada usia dini merupakan suatu upaya dalam menciptakan sumberdaya manusia yang bermutu.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan aerobik terhadap peningkatan kapasitas aerobik dan peningkatan kapasitas anaerobik. Bentuk penelitian adalah eksperimen dengan rancangan penelitian *Randomized control group pre test - post test design*. Sampel penelitian adalah 60 orang siswa putra Sekolah Dasar Negeri Percobaan dan Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM). Sampel berusia 9 – 10 tahun dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *Ordinal Pairing*, masing-masing kelompok 30 orangsiswa. Secara random diperoleh kelompok 1 sebagai kelompok Latihan aerobik dan kelompok 2 sebagai kelompok kontrol. Latihan diberikan 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu, Variabel yang dikaji adalah tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, *body mass index*, kapasitas aerobik (tes lari 600 yard / 548,4 meter) dan kapasitas anaerobik (50 yard / 45,7 meter). Latihan aerobik dilakukan dengan latihan naik turun bangku setinggi 30 centimeter dengan intensitas latihan 60% Heart rate maksimal, repetisi 250 (10 menit) langkah naik turun bangku dan beban 25 gerakan langkah per menit. Variabel kapasitas aerobik diukur dengan *stop watch* dan kapasitas anaerobik dengan *photo gate meter*.

Data yang diperoleh diolah dengan statistik deskriptif, uji t, korelasi dengan taraf signifikan 5%. Hasil pre test dengan hasil post test menunjukkan bahwa kapasitas aerobik pada pre test kelompok latihan ada perbedaan secara bermakna ($p=0,000$) dengan kapasitas aerobik post test kelompok latihan, sedangkan kapasitas aerobik pada pre test kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang bermakna ($p=0,161$) dengan kapasitas aerobik post test pada kelompok kontrol. Kapasitas anaerobik pada pre test kelompok latihan ada perbedaan yang bermakna ($p=0,007$) dengan kapasitas anaerobik post test pada kelompok latihan, sedangkan kapasitas anaerobik pada pre test kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang bermakna ($p=0,136$) dengan kapasitas anaerobik post test pada kelompok kontrol. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan aerobik (naik turun bangku) meningkatkan kapasitas aerobik dan dapat juga meningkatkan kapasitas anaerobik pada anak laki-laki usia 9 – 10 tahun.