

**PENGARUH LATIHAN JALAN CEPAT BERIRAMA TERHADAP DAYA TAHAN
DAN KETEPATAN LANGKAH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
DRUMBAND DI SMK ASSUBANDIYAH**

Doni Mahendra¹, Sobar², Debi Krisna Irawan³, Rafdlal Saeful Bakhri⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara Sukabumi

¹doni.mahen05@gmail.com , ²sobarsobar213@gmail.com ,

³debikrisna27@gmail.com , ⁴madal.rafhael@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there is an "effect of rhythmic fast walking exercise on endurance and step accuracy among drumband extracurricular participants at SMK Assubandiyah." The research method used by the author was an experiment with a One Group Pretest-Posttest design. The research population consisted of members of the Drumband extracurricular activity at SMK Assubandiyah. The sampling technique used was purposive sampling. The instrument employed was the multi-stage fitness test (beep test) to measure endurance and step accuracy. Data processing was conducted using mean, standard deviation, normality test, homogeneity test, and hypothesis testing. Based on the results of data processing and analysis, it can be concluded that there is a significant effect of "rhythmic fast walking exercise on endurance and step accuracy among drumband extracurricular participants at SMK Assubandiyah." The data processing results are as follows: Based on the analysis of Table 4.2, the normality test yielded a pretest significance value of 0.959 and a posttest significance value of 0.999. Since both values are greater than 0.05, the data are declared normally distributed. The homogeneity test in Table 4.3 showed a significance value (sig) of 0.237, which is greater than 0.05, indicating that the data are homogeneous. Based on the t-test analysis in Table 4.4, the obtained significance value (sig) was 0.000, which is less than 0.05; therefore, H1 is accepted and H0 is rejected, with a pretest mean score of 58.67 and a posttest mean score of 86.17. The data for this study were obtained and analyzed using SPSS 26.

Keywords: *Physical Exercise, Rhythmic Fast Walking, Endurance, Step Accuracy.*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada “pengaruh latihan jalan cepat berirama terhadap daya tahan dan ketepatan langkah pada peserta ekstrakurikuler drumband di SMK Assubandiyah”. Metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah eksperimen dengan desain One Group Pretest-posttest. Populasi penelitian yang digunakan oleh penulis adalah anggota ekstrakurikuler Drumband SMK Assubandiyah. Teknik sampel yang digunakan peneliti adalah Purposive sampling, instrument yang digunakan tes multi

tahap/beep test, yaitu tes untuk mengetahui daya tahan dan ketepatan langkah. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan data rata-rata, standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan, "Pengaruh latihan jalan cepat berirama terhadap daya tahan dan ketepatan langkah pada peserta ekstrakurikuler drumband di SMK Assubandiyah". Dengan hasil pengolahan data sebagai berikut: Berdasarkan hasil analisis tabel 4.2 uji normalitas hasil pretest dengan signifikansi 0,959 dan nilai signifikansi posttest 0,999 maka hasil dari pretest dan posttest lebih dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan normal, hasil homogenitas tabel 4.3 = sig = 0,237 lebih dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan homogen, Uji-t berdasarkan hasil analisis uji-t tabel 4.4 telah diperoleh sig = 0,000 kurang dari 0.05 maka H1 diterima dan H0 ditolak. dengan rata-rata pretest 58,67 dan posttest 86,17. Adapun data yang diperoleh dari hasil penelitian dengan menggunakan SPSS 26.

Kata Kunci: Latihan Fisik, Jalan Cepat Berirama, Daya Tahan, Ketepatan Langkah

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik manusia yang dilakukan secara terorganisir dan konsisten untuk mengembangkan potensi aktual serta menjaga kondisi fisik tetap optimal. Dalam ruang lingkup lembaga pendidikan, pengembangan potensi siswa tidak hanya difokuskan pada kegiatan kurikuler formal (intrakurikuler) di dalam kelas, melainkan juga melalui kegiatan nonformal di luar kelas yang dikenal sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Sekolah menawarkan berbagai bidang ekstrakurikuler seperti seni dan olahraga untuk memaksimalkan minat dan bakat peserta didik, di mana salah satu kegiatan yang populer dan banyak diminati adalah ekstrakurikuler

drumband. Uniknya, drumband bukan sekadar aktivitas seni musik biasa, melainkan sebuah cabang olahraga permainan yang menggabungkan unsur keindahan gerak, musikalitas, konsentrasi yang tinggi, serta ketahanan fisik yang prima. Pemain drumband dituntut untuk berjalan jauh dalam kegiatan parade mulai dari jarak 4 hingga 8 kilometer sembari terus memainkan instrumen musik secara kontinu tanpa berhenti. Oleh karena itu, penguasaan aspek fisik dan teknik dasar menjadi pondasi utama guna menghasilkan penampilan drumband yang maksimal. Dua komponen krusial yang menentukan kualitas performa seorang pemain drumband adalah daya tahan tubuh (kardio) dan

ketepatan langkah. Daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan organ tubuh atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat melakukan aktivitas dalam waktu lama, disertai dengan proses pemulihan (recovery) yang cepat. Komponen fisik ini sangat menentukan prestasi karena jika daya tahan pemain lemah, penampilan kelompok tidak akan maksimal bahkan berisiko menyebabkan pemain tumbang sebelum mencapai garis finish. Di sisi lain, ketepatan langkah juga memegang peranan teknis yang sangat penting, khususnya pada penampilan parade yang menuntut keseragaman gerak, konsistensi panjang langkah, ketepatan tempo dengan musik, serta kerapian barisan agar tetap sejajar. Secara teoretis, kelelahan fisik akibat daya tahan yang rendah berkorelasi langsung terhadap penurunan ketepatan langkah, seperti munculnya keterlambatan gerak dan ketidaksesuaian tempo visual dengan musik yang dimainkan. Namun, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya terwujud pada realitas di lapangan. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler drumband di SMK Assubandiyah, ditemukan sejumlah

fenomena permasalahan di mana peserta mengalami kesulitan dalam menjaga ketepatan langkah selama penampilan parade berlangsung. Fenomena ini terlihat dari adanya ketidaksamaan panjang langkah antaranggota, keterlambatan dalam mengikuti tempo, serta penurunan keteraturan barisan setelah menempuh jarak tertentu. Kondisi nyata ini mengindikasikan bahwa kemampuan teknis ketepatan langkah peserta belum berkembang secara optimal, yang diduga kuat dipicu oleh kondisi fisik khususnya komponen daya tahan kardio peserta yang belum terlatih secara terstruktur dengan baik. Mengacu pada permasalahan tersebut, diperlukan sebuah terobosan metode latihan fisik baru yang dapat menunjang peningkatan daya tahan sekaligus ketepatan langkah secara simultan. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dinilai relevan untuk menunjang kebutuhan tersebut adalah latihan jalan cepat berirama. Latihan ini merupakan bentuk latihan aerobik yang dilakukan dengan kecepatan langkah tertentu dan disesuaikan dengan irama atau tempo, sehingga melibatkan koordinasi berkelanjutan antara gerak kaki, ritme, dan kestabilan tubuh.

Melalui penerapan latihan jalan cepat berirama, denyut nadi istirahat diharapkan dapat ditekan serendah mungkin dan koordinasi langkah kaki siswa dapat berjalan selaras dengan tempo musik yang diadopsi dalam drumband. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pengujian pengaruh dari intervensi metode tersebut melalui judul penelitian "Pengaruh Latihan Jalan Cepat Berirama terhadap Daya Tahan dan Ketepatan Langkah pada Peserta Ekstrakurikuler Drumband di SMK Assubandiyah". Adapun tujuan utama dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis secara empiris ada tidaknya pengaruh latihan jalan cepat berirama terhadap daya tahan serta terhadap ketepatan langkah pada peserta ekstrakurikuler drumband di SMK Assubandiyah. Secara praktis dan teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang luas bagi berbagai pihak terkait. Bagi penulis, penelitian ini bermanfaat untuk memperluas cakrawala pengetahuan mengenai efektivitas metode latihan jalan cepat berirama dalam membantu siswa meminimalkan kelelahan berlebih saat tampil. Bagi siswa, latihan ini menjadi

sarana baru untuk memperbaiki kondisi fisik secara kondusif dan tidak monoton. Bagi pelatih drumband, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu terobosan atau referensi metode melatih yang variatif demi meningkatkan kualitas keterampilan anak didiknya. Akhirnya, bagi pihak sekolah, luaran penelitian ini dapat diadopsi sebagai teori baru guna mendukung pengembangan kegiatan belajar mengajar maupun program pembinaan prestasi non-akademik siswa.

B. Metode Penelitian

Pada Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuantitatif yang dirancang untuk mempelajari hubungan sebab-akibat antarvariabel dengan cara memanipulasi situasi atau kondisi tertentu guna mengukur pengaruhnya terhadap variabel dependen. Desain penelitian merupakan aturan, metodologi, dan prosedur penyusunan yang berfungsi sebagai alat bantu untuk menciptakan teknik serta menghasilkan model penelitian yang terarah agar mencapai hasil maksimal. Rencana eksperimen ini sepenuhnya diarahkan untuk memutuskan hubungan sebab-akibat, di mana perubahan yang terjadi pada

variabel dependen harus benar-benar disebabkan oleh kontrol faktor otonom. Jenis desain penelitian yang diterapkan adalah One Group Pretest-Posttest Design, sebuah teknik eksperimen yang digunakan untuk melacak pengaruh perlakuan (treatment) tertentu pada satu kelompok tanpa menggunakan kelompok pembanding dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Struktur desain ini digambarkan sebagai berikut:



di mana T1 adalah pretest untuk mengukur kondisi awal daya tahan dan ketepatan langkah sebelum diberikan perlakuan, X mewakili perlakuan latihan jalan cepat berirama, dan T2 adalah posttest untuk mengukur perubahan variabel setelah perlakuan selesai. Keuntungan dari rencana alur penelitian ini adalah perbedaan hasil dapat diketahui secara pasti sebagai akibat langsung dari intervensi yang diberikan. Alur pelaksanaan dimulai dari penentuan populasi dan sampel, pengambilan data awal (pretest), pemberian perlakuan latihan jalan cepat berirama, pengambilan data akhir (posttest), hingga proses

pengolahan dan analisis data untuk menarik kesimpulan. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Assubandiyah sebagai tempat penelitian. Waktu pelaksanaan intervensi merujuk pada pemikiran bahwa untuk mengembangkan komponen daya tahan (endurance) pada tahap usia remaja, frekuensi latihan yang direkomendasikan adalah 3 sampai 4 kali dalam seminggu agar terjadi adaptasi fisiologis yang optimal tanpa memicu kelelahan kronis (overtraining). Berdasarkan acuan teori tersebut, penelitian ini dilaksanakan dengan frekuensi 4 kali seminggu yang mencakup total keseluruhan 14 kali pertemuan, dengan alokasi 1 kali pertemuan pretest, 12 kali pertemuan perlakuan (treatment), dan 1 kali pertemuan posttest. Rencana program pelatihan mengadaptasi regulasi Marching Speed PB PDBI dan modifikasi program latihan Eri Rinanto (2022) yang memiliki struktur progresif. Pertemuan ke-2 berdurasi jalan cepat selama 3 menit pada tempo 110 beat per minute (bpm) sebanyak 5 repetisi; pertemuan ke-3 meningkat menjadi tempo 116 bpm dengan durasi dan repetisi yang sama. Pada pertemuan ke-4 dan ke-5, durasi bertambah

menjadi 4 menit dengan tempo 120 bpm masing-masing 6 dan 7 repetisi. Pertemuan ke-6 menggunakan durasi 4 menit pada tempo 126 bpm sebanyak 7 repetisi, disusul pertemuan ke-7 dan ke-8 dengan durasi 5 menit pada tempo 126 bpm sebanyak 5 dan 6 repetisi. Kenaikan intensitas dilanjutkan pada pertemuan ke-9 dengan jalan cepat 5 menit pada tempo 130 bpm sebanyak 6 repetisi; pertemuan ke-10 dan ke-11 meningkat ke durasi 6 menit pada tempo 132 bpm dengan masing-masing 5 dan 6 repetisi. Dua pertemuan terakhir, yaitu pertemuan ke-12 dan ke-13, difokuskan pada pemantapan dengan durasi 5 menit pada tempo maksimal 140 bpm sebanyak 6 repetisi. Seluruh sesi perlakuan ini dilaksanakan pada intensitas konstan 90% dengan target denyut nadi istirahat terkontrol di antara 130–140 denyut per menit. Populasi dan sampel merupakan bagian esensial yang saling terkait erat dalam mengatasi masalah penelitian, di mana populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi berupa subjek yang memiliki ciri serta kualitas tertentu yang ditetapkan oleh ilmuwan untuk dikonsentrasikan. Populasi dalam

penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler drumband di SMK Assubandiyah yang berjumlah 24 orang siswa. Cara pengambilan sampel dilakukan secara tidak acak menggunakan prosedur purposive sampling, yaitu teknik penarikan sampel yang didasarkan pada karakteristik, sifat, atau kriteria spesifik tertentu yang telah ditetapkan lebih dahulu oleh peneliti. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi status subjek sebagai peserta ekstrakurikuler drumband aktif di SMK Assubandiyah dan telah mengikuti program latihan aktif sekurang-kurangnya selama satu tahun. Berdasarkan hasil pengamatan dan penyaringan kriteria tersebut, sampel yang memenuhi syarat dan diambil untuk berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua jenis instrumen tes objektif untuk mengukur masing-masing variabel dependen. Perangkat pengumpul data pertama adalah Tes Ketepatan Langkah 8 to 5 yang diadaptasi dari protokol The Ohio University Marching Band (2023) untuk mengukur aspek motorik ritmik, serta diintegrasikan dengan pedoman pelaksanaan lomba Persatuan Drum

Band Indonesia (PDBI, 2023). Tes 8 to 5 menuntut sinkronisasi temporal dan kontrol spasial secara matematis, di mana subjek harus menempuh jarak lintasan datar sepanjang 20 yard dengan total 32 langkah konstan menggunakan teknik roll step (tumit mendarat lebih dahulu). Jarak setiap 5 yard (457,2 cm) wajib ditempuh tepat dalam 8 langkah, yang berarti setiap jangkauan langkah tunggal bernilai presisi 22,5 inci atau 57,15 cm. Keberhasilan langkah dipengaruhi oleh memori otot, proprioception, dan kestabilan otot inti (core stability). Langkah pelaksanaan tes dimulai dari persiapan lintasan terkalibrasi, pemanasan otot tungkai, penyelarasan fokus dengan metronom digital standar (120 BPM), instruksi postur tegak dengan pandangan lurus ke depan, fase inisiasi kaki kiri pada hitungan pertama, hingga fase observasi tumit (heel strike) pada setiap garis penanda kelipatan 5 yard. Juri menilai performa individu menggunakan formulir resmi PDBI (Form: TPB-LBB 001) skala 1–10 pada tujuh indikator: sikap penampilan (bobot indeks 1), cara melaksanakan gerakan (indeks 1,5), jalan di tempat (indeks 1,5), mempertahankan jarak (indeks 1,5),

kelurusan saf/banjar (indeks 1,5), faktor kesulitan (indeks 2), serta variasi/improvisasi (indeks 2). Nilai mentah dikalikan indeks komponen, dijumlahkan menjadi nilai akhir (maksimal 110), lalu dikonversi menggunakan rumus konversi standar ($\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Total Skor Perolehan}}{11}$) untuk disesuaikan ke skala norma PDBI (skor 10 = baik sekali; 8–9 = baik; 6–7 = sedang; 3–5 = buruk; 1–2 = buruk sekali). Fasilitas pendukung tes ini meliputi lapangan datar, lakban penanda, metronom, lembar penilaian, stopwatch, dan peluit. Instrumen tes kedua yang digunakan adalah tes lari multitahap (Bleep Test) dari Nurhasan (2014) untuk menilai tingkat efisiensi fungsi jantung-paru melalui prediksi kapasitas pengambilan oksigen maksimum ($\text{VO}_{2\text{Max}}$). Fasilitas kelengkapannya meliputi lapangan datar sepanjang 20 meter yang ditandai kerucut pembatas di kedua ujungnya, meteran, sistem suara (sound system), kaset audio panduan, stopwatch, serta dibantu oleh petugas pengukur jarak, petugas start, pengawas lintasan, dan pencatat skor. Protokol pelaksanaan dimulai dengan pemanasan terstruktur pada otot kaki. Saat audio dinyalakan, peserta mulai berlari

bolak-balik menempuh jarak 20 meter mengikuti sinyal suara tunggal "TUT". Peserta harus menempatkan minimal satu kaki di belakang garis batas tepat saat sinyal berbunyi, berputar, lalu berlari kembali ke arah sebaliknya. Kecepatan lari akan meningkat setiap menitnya seiring dengan memendeknya interval bunyi "TUT", di mana tanda pergantian tahap diumumkan melalui bunyi tiga "TUT" berurutan. Tes ini bersifat maksimal, sehingga peserta harus berlari hingga batas kemampuan tertinggi mereka. Jika peserta gagal mencapai garis batas sebanyak dua kali berturut-turut setelah diberi kesempatan, atau secara sukarela mengundurkan diri akibat kelelahan ekstrem, maka ia dihentikan dari tes. Setelah selesai, peserta wajib melakukan pendinginan (cooling down) dengan berjalan kaki dan peregangan. Jumlah level dan balikan tertinggi yang dicapai dicatat pada formulir rekam data, kemudian dikonversikan ke dalam tabel prediksi VO2Max Nurhasan serta diselaraskan dengan tabel norma kategori kapasitas fisik olahraga menurut Brian Mac Sports Coach (Hadiono, 2016) berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin. Data mentah hasil pengukuran pretest dan posttest dari

kedua jenis instrumen tersebut dikumpulkan untuk diolah secara statistik guna membuktikan hipotesis penelitian mengenai ada tidaknya pengaruh latihan jalan cepat berirama terhadap daya tahan dan ketepatan langkah. Sebelum melakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis uji t (paired sample t-test), data terlebih dahulu diuji menggunakan analisis uji prasyarat dasar statistik yang mencakup uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas diterapkan untuk mendeteksi apakah penyebaran sebaran data penelitian berdistribusi secara normal atau tidak, di mana perhitungan statistiknya menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov berbantuan program SPSS 22 dengan kriteria sebaran data dinyatakan normal apabila diperoleh signifikansi $P > 0,05$. Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan dengan metode Analysis of Variance (ANOVA) pada SPSS untuk menjamin bahwa varians kelompok data sampel berasal dari karakteristik populasi yang homogen, dengan kriteria homogenitas terpenuhi jika nilai signifikansi menunjukkan hasil $P > 0,05$. Setelah seluruh prasyarat terpenuhi, analisis uji t berbasis

aplikasi SPSS dijalankan untuk mengukur signifikansi perbedaan rata-rata data kelompok sebelum dan sesudah intervensi, yang menjadi dasar ilmiah untuk menarik kesimpulan akhir mengenai diterimanya hipotesis penelitian.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini mengukur pengaruh latihan jalan cepat berirama terhadap dua variabel, yaitu ketepatan langkah dan daya tahan fisik pada siswa ekstrakurikuler drumband di SMK Assubandiyah. Data yang dikumpulkan meliputi skor pretest (sebelum latihan) dan posttest (sesudah latihan) untuk melihat perbedaan signifikan setelah sampel diberikan intervensi program latihan. Rangkuman data deskriptif dari kedua variabel tersebut disajikan pada Tabel 1.

Variabel/Instrumen	Statistik	Pretest	Posttest	Selisih
ketepatan langkah	jumlah	704	1034	330
	rata rata	58.67	86.17	27.5
	std deviation	4.292	4.762	0.47
	skor minimal	50	78	28
	skor maksimal	65	94	29
daya tahan	jumlah	365.5	399.5	34
	rata rata	30.458	33.292	2.834
	std deviation	5.01	5.07	0.05
	skor minimal	24.2	26.3	2.1
	skor maksimal	39.2	41.5	2.3

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor ketepatan langkah siswa mengalami peningkatan sebesar 27,5, dari semula 58,67 menjadi 86,17.

Sementara itu, nilai rata-rata daya tahan fisik siswa juga mengalami kenaikan sebesar 2,834, dari semula 30,458 menjadi 33,292. Untuk melihat distribusi kualitas kemampuan siswa secara spesifik, hasil pengelompokan kategori pretest dan posttest disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Pretest ketepatan langkah				
no	skor	kategori	frekuensi	%
1	10	baik sekali	0	0%
2	8 – 9	baik	0	0%
3	6 – 7	sedang	4	33%
4	3 – 5	buruk	8	67%
5	1 – 2	buruk sekali	0	0%
jumlah			12	100%

Data Tabel 2 menunjukkan pergeseran kemampuan ketepatan langkah siswa yang signifikan. Pada tahap awal (pretest), mayoritas siswa (67%) berada pada kategori buruk, namun setelah diberikan latihan jalan cepat berirama (posttest), kemampuan siswa meningkat tajam di mana 75% siswa berhasil mencapai kategori baik dan tidak ada lagi siswa di kategori buruk.

Posttest ketepatan langkah				
No	Skor	Kategori	Frekuensi	%
1	10	Baik sekali	0	0%
2	8 – 9	Baik	9	75%
3	6 – 7	Sedang	3	25%
4	3 – 5	Buruk	0	0%
5	1 – 2	Buruk sekali	0	0%
Jumlah			12	100%

Pada variabel daya tahan (Tabel 3), kondisi awal menunjukkan 42% siswa berada di kategori buruk sekali. Setelah intervensi, terjadi

adaptasi fisik yang positif di mana ketegangan kategori buruk sekali menurun drastis menjadi sisa 8%, dan mayoritas siswa (75%) naik ke kategori buruk serta 17% mencapai kategori sedang.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas (Shapiro-Wilk) dan uji homogenitas (Levene's Test) menggunakan SPSS 26. Seluruh data dinyatakan berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, yaitu ketepatan langkah pretest (0,959), posttest (0,999), serta daya tahan pretest (0,247), posttest (0,421). Data juga terbukti homogen dengan nilai Sig. ketepatan langkah sebesar 0,237 dan daya tahan sebesar 0,504 ($> 0,05$). Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan paired samples t-test yang dirangkum pada Tabel 4.

Paired Samples Test				
Variabel/Instrumen	T	Df	Sig.	Keterangan
Ketepatan Langkah	87.629	11	0,000	Pengaruh Signifikan
Daya Tahan	8.488	11	0,000	Pengaruh Signifikan

Kriteria pengujian menyatakan jika Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Hasil Tabel 4 menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) untuk kedua variabel adalah

0,000 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan secara empiris bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan jalan cepat berirama terhadap daya tahan dan ketepatan langkah siswa ekstrakurikuler drumband di SMK Assubandiyah.

Temuan penelitian ini secara nyata membuktikan bahwa program latihan jalan cepat berirama memberikan dampak positif ganda terhadap kapasitas fisik (daya tahan) dan kontrol motorik (ketepatan langkah) peserta drumband. Secara teoretis, latihan jalan cepat berirama merupakan modifikasi latihan fisik yang mengintegrasikan komponen tempo, jarak, dan teknik melangkah secara konstan (Kusumaningtyas, 2023). Ketika program ini diterapkan secara terstruktur dan berkala berdasarkan prinsip beban progresif Bompas (dalam Harsono, 2016), tubuh siswa merespons melalui adaptasi fisiologis yang meningkatkan efisiensi kardiorespiratori, terbukti dari kenaikan rata-rata skor daya tahan siswa dari 30,46 menjadi 33,29. Hasil ini sejalan dengan temuan Ani Agustina (2017) bahwa aktivitas jalan cepat terprogram efektif memicu peningkatan kebugaran dan kapasitas stamina makro pada usia remaja.

Peningkatan daya tahan kardiorespiratori tersebut secara linear memengaruhi kemampuan teknis siswa dalam menjaga ketepatan langkah kaki. Karakteristik penampilan drumband, terutama pada nomor Lomba Berbaris Jarak Pendek (LBJP), menuntut perpaduan intens antara konsentrasi bermain alat musik dan kecepatan gerak kaki yang sinkron dengan tempo (Yani dkk., 2023). Asih dan Lumintuarso (2021) mengemukakan bahwa kendala mendasar pada pemain pemula adalah hilangnya kestabilan pijakan akibat koordinasi motorik yang menurun saat kelelahan. Melalui latihan jalan cepat berirama menggunakan bantuan metronom, otot-otot tungkai dilatih melakukan memori gerak secara presisi sehingga meminimalisir deviasi langkah. Ketika stamina atau daya tahan siswa meningkat, sistem saraf otot dapat menunda datangnya kelelahan, yang berimbas pada terjaganya fokus, sentralisasi, dan konsistensi langkah kaki di lapangan dalam durasi yang lama. Hal ini memperkuat teori Chormitz dkk. (2009) dan Nuryadi dkk. (2018) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran fisik yang prima berbanding lurus dengan kemampuan

kontrol tubuh dan akurasi performa motorik. Dengan demikian, latihan jalan cepat berirama terbukti menjadi metode yang efektif karena mampu memperkuat fondasi kebugaran sekaligus menajamkan ketepatan gerak berbaris siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dianalisis secara empiris menggunakan program statistik SPSS 26, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan jalan cepat berirama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan peserta ekstrakurikuler drumband di SMK Assubandiyah. Selain itu, intervensi program latihan jalan cepat berirama ini juga terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan ketepatan langkah kaki peserta. Dengan demikian, penerapan metode latihan jalan cepat berirama secara keseluruhan terbukti efektif dan dapat diandalkan sebagai salah satu bentuk program latihan fisik serta teknik gerak yang mampu mendongkrak kapasitas daya tahan sekaligus akurasi ketepatan langkah siswa secara simultan dalam aktivitas drumband.

Bertolak dari temuan penelitian, pembahasan, serta simpulan yang telah dirumuskan, terdapat beberapa saran strategis yang dapat dikemukakan sebagai bahan rekomendasi. Bagi peserta ekstrakurikuler drumband, disarankan untuk memanfaatkan metode latihan jalan cepat berirama ini secara konsisten guna mengoreksi dan meningkatkan kualitas daya tahan fisik serta stabilitas langkah kaki yang dirasa masih kurang optimal di lapangan. Bagi para pelatih, program latihan jalan cepat berirama dapat dijadikan sebagai salah satu opsi kurikulum latihan berkala yang terstruktur guna memperkuat fondasi fisik dan keselarasan tempo gerak para anggota drumband binaannya. Selanjutnya, bagi peneliti berikutnya, mengingat instrumen pengukuran ketepatan langkah individu dalam penelitian ini masih menggabungkan standarisasi jarak fisik *The Ohio University Marching Band* (pola langkah 8 to 5) dengan lembar penilaian kelompok PDBI yang memiliki kompleksitas tinggi, maka disarankan untuk melakukan standarisasi instrumen yang lebih praktis. Penelitian masa depan dapat menyempurnakan aspek penilaian ini

dengan mengintegrasikan teknologi digital terbaru, seperti penggunaan sensor gerak (*motion sensor*), aplikasi berbasis kecerdasan buatan (*artificial intelligence*) pelacak tubuh, maupun pemanfaatan perangkat lunak analisis video (*video tracking analysis*) seperti Kinovea untuk mengukur tingkat penyimpangan jarak (*displacement error*) dan sinkronisasi irama langkah kaki secara otomatis, aktual, serta lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, P., & Lumintuarso, R. (2021). Analisis Teknik Dasar Gerak Kaki pada Atlet Drumband. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kusumaningtyas, M., & Handari, H. K. (2023). Efektivitas Latihan Jalan Cepat untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, dan Pembelajaran*.
- Yani, A., dkk. (2023). Karakteristik Olahraga Drumband dan Komponen Fisik Pendukung. *Jurnal Prestasi Olahraga*.