

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dari tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Menurut (Rosdiani, (2015, p. 3) Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral.

Manusia dalam belajar pasti banyak melakukan kegiatan yang lebih dominan bergerak sehingga pendidikan jasmani juga merupakan bagian dari proses belajar melalui gerak (Mulyanto, 2014, p. 34). Pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pengalaman tersebut dilaksanakan secara bertahap, terencana, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku, dan menghargai manfaat aktivitas jasmani untuk peningkatan kualitas hidup seseorang. Sementara itu, ada pendapat lain yang mengatakan bahwa pendidikan jasmani ialah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan kualitas individu secara kognitif, pemahaman, neuromuskuler, dan emosional dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan nasional (Rosdiani, 2015, p. 23).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dikemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan kegiatan fisik atau hal yang berkaitan dengan aktivitas gerak tubuh manusia dalam aktivitas jasmani yang telah terencana secara sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan potensi individu baik secara psikomotor, kognitif, afektif, dan emosional. Oleh karena itu,

pendidikan jasmani merupakan hal yang sangat penting dan harus ada di pembelajaran sekolah.

### 2.1.2. Pengertian Kebugaran

Istilah kebugaran jasmani (*physical fitness*) sering dibicarakan bila mendiskusikan tentang aktivitas fisik. Kebugaran fisik atau lazim disebut kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Ada beberapa komponen kesegaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan (Welis & Sazeli, 2013, pp. 2–3).

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang untuk melakukan berbagai macam aktivitas kehidupan sehari – hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pengertian kebugaran jasmani beberapa ahli olahraga macam – macam pengertiannya, kebugaran jasmani menurut (Nurhasan (2011, p. 12).

Dapat dikemukakan bahwa dari kedua pendapat diatas pendidikan jasmani adalah sesuatu aktifitas yang akan selalu melibatkan aktifitas fisik pada saat akan pembelajaran.

### 2.1.3. Komponen kebugaran Jasmani

Komponen menurut KBBI adalah bagian dari keseluruhan yang membentuk suatu kesatuan. Dengan kata lain komponen kebugaran jasmani merupakan suatu bagian yang terikat untuk membentuk kebugaran jasmani.

Tujuan utama dari kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya, Menurut Badriah (dalam Mubarok, 2021, p. 15) mengemukakan komponen kebugaran jasmani meliputi:

#### 1. Kekuatan (*strenght*),

kekuatan atau strenght merupakan suatu kemampuan kontraksi secara yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot secara mengatasi suatu tahanan. Batasan dalam kekuatan menurut Harsono (2018, p. 64) adalah “kemampuan untuk membangkitkan tegangan otot (*force*) terhadap suatu tahanan”. Untuk melatih

kekuatan pada otot bisa dilakukan dengan cara latihan Weight training. Terdapat 3 kontraksi dalam otot diantaranya

- a) Kontraksi Isometrik, kontraksi tanpa adanya pemendekan dan pemanjangan otot. Ukuran sama dan panjang yang sama. Otot bergeming selama 10-12 detik
- b) Kontraksi Isotonik, Kontraksi melawan beban yang tetap dengan adanya pemanjangan dan pemendekan otot. Ada otot yang bergerak. Beban 8-12 Repetisi Maksimal.
- c) Kontraksi isokinetik, kontraksi yang timbul di otot yaitu pada waktu terjadinya pemendekan dengan kecepatan (kinetik) yang sama (iso). Beban terasa sama pada setiap sudut gerakannya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kekuatan yaitu, Usia, Jenis Kelamin, Suhu otot.

## 2. Daya tahan (*endurance*),

Menurut Harsono (, 2018 p. 11) Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Menurut Sajoto (Ninzar, 2018) daya tahan dibagi menjadi dua yaitu:

- a) Daya tahan otot setempat (*muscular local endurance*)
- b) Daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*)

## 3. Daya Ledak otot (*Power*)

Kemampuan otot untuk mengerahkan seluruh kekuatan maksimal dengan gerakan eksplosif dalam waktu yang singkat. Menurut Harsono dalam (Sihombing, 2019) daya ledak otot adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

## 4. Kecepatan (*Speed*),

Menurut (Harsono, 2018 p. 145) kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan yang secara berturut-turut dalam waktu yang sangat cepat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

#### 5. Daya lentur (*flexibility*),

Kelentukan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Menurut Davis dalam (Fenanlampir & Faruq, 2015, p. 131), kelentukan seseorang dipengaruhi oleh: tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit, dan bentuk tulang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut ditentukan oleh: keturunan, sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan, pemanasan, temperatur menurut Nieman dalam (Fenanlampir & Faruq, 2015, p. 131)

#### 6. Kelincahan (*agility*),

Kelincahan merupakan salah satu faktor komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu, kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan Teknik olahraga, terutama Gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan situasi dalam pertandingan (Fenanlampir & Faruq, 2015, p. 150)

Dapat dikemukakan bahwa Kelincahan suatu kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan tergantung kepada faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan

#### 7. Koordinasi (*coordination*),

Menurut Purnami & Purnomo (2019, p. 2) “koordinasi adalah aktivitas kerja sama sistem syaraf pusat sebagai sistem yang telah disamakan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya gerakan secara terarah”. Sedangkan menurut Harsono (2018, p. 159) “koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks”. Dapat disimpulkan dari kedua

pendapat di atas bahwa koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan pola gerakan yang sistematis.

#### 8. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan menurut (harsono, 2018, p. 154) “keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan sistem neoromuscular ( sistem saraf-otot) dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jatuh atau roboh dalam suatu posisi atau sikap efisien selagi bergerak”. Sedangkan menurut Rahmat (2019, p. 7) menyatakan bahwa” keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan tubuh pada saat melakukan gerakan.

#### 9. Kecepatan reaksi,

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima suatu rangsangan. Waktu gerakan berbeda dengan waktu reaksi dalam proses berfikir. Faktor yang mempengaruhi waktu reaksi adalah: usia, jenis kelamin, kesiapan, intensitas latihan, latihan, diet dan kelelahan.

#### 2.1.4. Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, (Darmawan, 2014, pp. 148–149), menjelaskan Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya, diantaranya:

- a. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung;
- b. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung
- c. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung
- d. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik
- e. Peningkatan tubuh (gizi tubuh)
- f. Peningkatan otot

#### g. Mencegah Obesitas

Selain itu kebugaran bagi anak–anak usia sekolah diperlukan untuk melaksanakan aktivitas sehari–hari, baik disekolah maupun diluar sekolah. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang untuk beraktivitas sehari-hari, dengan adanya kebugaran jasmani maka seseorang itu tidak akan mengalami kelelahan yang berlebih. Tujuan utama meningkatkan kebugaran jasmani adalah meningkatkan daya tahan tubuh agar mampu menyesuaikan atau bertahan melakukan aktivitas sehari-hari.

#### 2.1.5. Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat berfungsi untuk seseorang dalam setiap melakukan aktifitas sehari-hari, dan semakin baik kebugaran jasmaninya maka semakin tinggi juga kemampuan seseorang untuk melakukan segala aktifitas,

Fungsi kebugaran jasmani (Arifin, 2018, p. 27) selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu:

- 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti:
  - a) Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi
  - b) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja
  - c) Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar.
- 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti:
  - a) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi
  - b) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan
- 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu :
  - a) Bagi anakanak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.
  - b) Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

#### 2.1.6. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Pada dasarnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada seorang individu, seperti faktor

genetik, usia, maupun jenis kelamin (Rosdiani, 2015). Sedangkan faktor eksternal ini merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar seperti latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, status gizi.

a. Genetik

Faktor genetik merupakan faktor keturunan yang diperoleh sejak lahir yang didapat dari kedua orang tua. Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawah sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih.<sup>12</sup>

b. Usia

Faktor usia sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat kinerja kardiovaskuler, dimana kinerja kardiovaskuler akan melemah seiring dengan bertambahnya usia, tetapi melemahnya kardiovaskuler ini bisa diminimalisasi dengan serangkaian kegiatan olahraga secara teratur.

c. Jenis kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub> Max) laki-laki lebih besar dari nilai volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub> Max) perempuan berkisar antara 15-30%, walaupun antar atlet yang terlatih sekalipun. Perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan ke nilai absolut (liter per menit). Pada umumnya perubahan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan Hb.<sup>13</sup>

d. Latihan

latihan kebugaran sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Pada dasarnya latihan sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang dilakukan secara baik dan benar bisa meningkatkan fungsi dan kinerja kardiovaskuler. Menurut (Nurhasan 2011) latihan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

- 1) Intensitas latihan, yaitu beratnya kegiatan fisik dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan faal tubuh,
- 2) Frekuensi latihan, yaitu jumlah kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu, dan
- 3) Lama latihan, yaitu waktu yang digunakan dalam melakukan latihan fisik.

e. Gaya hidup

Gaya hidup juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, jika seseorang ingin memperoleh kebugaran jasmaninya tetap baik dan terjaga, maka perlu menerapkan cara hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti makan makanan yang bersih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan memelihara tubuh dengan baik.

f. Status gizi

Kualitas gizi seseorang mulai di dalam kandungan pada masa-masa pertumbuhan berikutnya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani maupun kecerdasan seseorang. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Kebutuhan gizi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air yang seimbang.

### 2.1.7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Ada beberapa komponen yang harus ditingkatkan untuk kebugaran jasmani diantaranya daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan perut, fleksibilitas, dan koordinasi. Berikut merupakan latihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan komponen komponen tersebut.

1. latihan-latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru menurut Rushall dan Pyke yaitu “Continuous Training, Interval Training, Fartlek Training” (harsono, 2018, p. 15)
  - a). *Continuous Training*  
Continuous Training yaitu lari terus menerus tanpa istirahat, dan yang biasanya berlangsung untuk waktu yang lama, lari terus menerus yang lebih dari 30 menit dengan tempo yang sedang dan

b). *Interval Training*

sesuai dengan namanya, interval training adalah suatu system Latihan yang diselengi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelaksanaan nya lari – istirahat – lari lagi – dan seterusnya

c). *Fartlek Training*

dalam sistem latihan *Fartlek* ini seseorang dapat menentukan sendiri tipe dan lamanya latihan, tergantung dari keadaan dan kondisi seseorang pada saat itu. Dengan demikian, maka seseorang bebas untuk "bermain-main" dengan kecepatannya sendiri, bebas untuk memvariasi tempo larinya sendiri, *fartlek* biasanya dimulai dengan lari lambat-lambat yang kemudian divariasi dengan sprint-sprint pendek yang intensif dan dengan lari jarak menengah dengan kecepatan konstan yang cukup tinggi, kemudian bisa diselengi dengan jogging dan sprint lagi, dan seterusnya.

2. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot perut yaitu *weight training* atau *hanging leg raise* menurut (harsono, 2018, p. 75)

a). *Weight Training*

*weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis yang bebannya hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, menguatkan otot-otot, menghindari ketidak seimbangan (*imbalance*) dalam otot, Oleh karena itu, beban-beban yang digunakan dalam *weight training* tidaklah seberat sebagaimana dalam *weight lifting*.

*Weight training* harus didahului oleh *warm-up* yang menyeluruh, misalnya lari di tempat (atau lari keliling), loncat-loncat, *squat-thrust*, *push-ups*, *pull-ups*, *sit-ups*, bungkuk dan tegakkan badan

b). *Hanging Leg Raise*

menurut (Piyana, Subekti, & Santika, 2020, p. 8) dalam pelaksanaannya yaitu posisikan diri pada media yang datar pada posisi menengah dan terlentang. Selanjutnya angkat tungkai secara perlahan menuju vertikal dan turunkan kembali secara perlahan menuju horisontal.

3. Latihan Latihan yang dapat meningkatkan fleksibilitas dan koordinasi menurut (harsono, 2018, pp. 38–48)

a). Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota-anggota tubuh secara ritmis (berirama) dengan gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh, sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa teregangkan. Dengan gerakan-gerakan demikian diharapkan ruang gerak sendi secara bertahap dan progresif bisa meningkat.

b). Peregangan Statis

Dalam latihan peregangan statis ini, pelaku mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu secara statis. Misalnya: sikap berdiri dengan tungkai lurus, badan dibungkukkan, tangan menyentuh atau mencoba menyentuh lantai, sikap demikian meregangkan kelompok otot belakang paha (hamstring). Sikap ini kemudian dipertahankan secara statis (bergeming, tidak digerakkan) untuk selama beberapa detik.

c). Peregangan Pasif

Dalam metode ini, pelaku (A) me-relax-kan suatu kelompok otot tertentu, kemudian temannya (B) membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan sampai titik fleksibilitas maksimum tercapai, tanpa keikutsertaan secara aktif dari pelaku, sikap regang ini dipertahankan selama kira-kira 20 detik.

d). Peregangan Kontraksi Rileksasi

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan latihan ini ialah:

- Seperti dalam latihan bentuk fleksibilitas lainnya, lakukan warm-up sebelumnya oleh karena otot-otot yang masih dingin tidak mudah diregangkan.
- Dalam melakukan kontraksi isometrik (PNF), jangan meregangkan otot-otot secara eksplosif, tetapi lambat-lambat, makin lama makin jauh.
- Setelah kontraksi isometrik, temannya membantu secara perlahan-lahan meregangkan otot-otot pelaku, sedangkan pelaku tinggal pasif.

e). Latihan Koordinasi

koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, koordinasi, terdapat beberapa cara dalam Latihan koordinasi ini (harsono, 2018, p. 160)

- Latihan dengan perubahan kecepatan dan irama.
- Latihan dalam kondisi lapangan dan peralatan yang berubah-ubah. Memperkecil (lebih sempit) dan memperluas lapangan.
- Kombinasi berbagai latihan senam.
- Kombinasi berbagai permainan.
- Latihan-latihan untuk mengembangkan reaksi.
- Lari halang-rintang dalam waktu tertentu.
- Latihan di depan kaca, latihan keseimbangan, latihan dengan mata tertutup.
- Melakukan gerakan-gerakan yang kompleks pada akhir latihan.
- Latihan keseimbangan segera setelah melakukan koprol beberapakali, atau setelah berputar-putar di tempat.

## **2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang di susun oleh lia christiana tahun 2021 yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi (Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 2 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022)" penelitian ini membahas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sma negeri 2 kota tasikmalaya pada kelas 10 yang berjumlah 83 siswa menggunakan tes tkji dengan hasil tingkat kebugaran jasmani kelas 10 sma 2 kota tasikmalaya tahun 2021 berada pada kategori kurang sekali (CRISTIANA, 2022).

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pasca masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 2 Palu. Metode penelitian menggunakan survey dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa diperoleh bahwa terdapat 2 Siswa (6,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik Sekali (BS), 5 siswa (15,6%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan

kategori Baik (B), 19 siswa (59,4%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Sedang (S), dan 6 siswa (18,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Kurang (K). Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa masih dalam kondisi sedang sehingga siswa diharapkan untuk lebih memperhatikan dan memperbanyak melakukan aktivitas fisik baik pada saat pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah maupun aktivitas fisik diluar sekolah agar siswa dapat memperoleh Tingkat Kebugaran Jasmani yang lebih optimal.(Saputra, Awaluddin, Rusli, & Ismail, 2021)

Dari penelitian di atas persamaan penelitian terdahulu dengan penulis adalah terdapat persamaan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani,namun terdapat yaitu subjek yang di teliti, instrument tes yang dilakukan peneliti terdahul menggunakan tes kebugaran jasmanai indosnesia(TKJI) sedangkan yang penulis gunakan yaitu instrumen tes kebugaran pelajar nusantara(TKPN),lalu perbedaan yang lain nya terdapat pada populasi dan sampel.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka berfikir adalah alur berfikir yang disusun secara singkat untuk menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan dari awal, proses pelaksanaan, hingga akhir. Menurut (sugiyono 2017, p.60)kerangka berfikir merupakan “Model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.

Kebugaran Jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan tetapi bagaimana seseorang melakukan kegiatan sehari – hari. Banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, salah satunya dapat dirasakan ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan durasi yang lama dan melakukan aktivitas fisik yang melelahkan tetapi tidak merasakan lelah yang berlebihan, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan.(Wirnantika et al., 2017).

Berdasarkan yang penulis ketahui dari hasil wawancara guru olahraga sma negeri 1 cijeruk bahwa kebugaran jasmani yang ada di SMA Negeri 1 Cijeruk

Kabupaten Bogor pasca pandemi kurang dikarenakan beberapa faktor seperti pembelajaran yang di laksanakan secara daring ketika 2 tahun kebelakang dan pembelajaran secara daring dinilai kurang efektif khususnya dalam kegiatan pembelajaran pjok (Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan) yang akan selalu melibatkan aktifitas fisik atau jasmani pada setiap kegiatan pembelajaran dilaksanakan,

Ketika pembelajaran daring pun kurang nya pengawasan dari guru dikarenakan hanya sebatas melakukan pertemuan tatap maya dan tidak bisa untuk melakukan pertemuan langsung karena terhalang oleh pandemic *covid 19*, dan itupun menjadi salah satu faktor penghambat proses pembelajaran khususnya dalam kegiatan pembelajaran pjok sekaligus menjadi faktor kurang nya kebugaran jasmani pada SMA Negeri 1 Cijeruk.

Maka dari itu sebelum di adakan nya program untuk meningkatkan kebugaran jasmani tentunya di perlukan tes pengukuran terlebih dahulu untuk melihat /evaluasi untuk sebagai acuan menentukan progress dari peserta didik untuk mengetahui tingkat kebugran para siswanya, maka diperlukan alat ukur untuk di analisis setelah data yang diperoleh dan salah satu tes yang bisa dilakuka yaitu tes kebugaran pelajar nusantara.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian disusun berdasarkan pemahaman proses, khususnya tentang media landasan dan dalil atau teori terkait dengan kasus atau fenomena yang menjadi obyek penelitian. Pada hakekatnya penyusunan hipotesis menuntut pemikiran logis berbasis teori, dalil dan fenomena aktual untuk menjawab pertanyaan penelitian (Yam & Taufik, 2021).

Hipotesis yang baik ditulis secara singkat dengan bahasa yang jelas dan sederhana. Berarti penulisan hipotesis harus spesifik, jelas dan dapat diuji. Sehingga dengan demikian, dapat dipahami bahwa penulisan hipotesis diupayakan bisa dalam bentuk terarah, namun tidak mutlak. Hipotesis terarah bisa disusun, mengacu pada arah hasil penelitian terhadap dan teori.

Berdasarkan kerangka konseptual dari atas maka dari itu penulis mengemukakan sebuah kesimpulan sementara atau hipotesis dari penelitian ini

yaitu kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Cijeruk Kabupaten Bogor yang tergolong dengan klasifikasi kurang.