

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kebugaran Jasmani

Mengutip dari salah satu buku yang didalamnya tertulis beberapa definisi kebugaran jasmani menurut para ahli (Lengkana & Muhtar, 2021) salah satunya (Roy, Spinger, McNulty, & Butler, 2010) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat waktu menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul.

Lebih lanjut menurut (Vanthees, 2005) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetic*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja.

(*of Sport Medicine & other*, 2013) menjelaskan pengertian kebugaran jasmani yang diambil dari definisi sehat menurut WHO yaitu, Sejahtera jasmani, Rohani, dan sosial bukan hanya bebas dari penyakit cacat dan kelemahan.

Dapat penulis simpulkan bahwa Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luang dan melanjutkan aktivitas selanjutnya. Jika dari definisi WHO bahwa orang yang memiliki kebugaran sudah dipastikan dia memiliki badan yang sehat, tetapi jika orang tersebut memiliki tubuh yang sehat dia belum tentu memiliki kebugaran yang baik.

Kebugaran jasmani dikelompokkan ke dalam tiga jenis yakni:

- 1) Kebugaran statis dalam arti kata keadaan seseorang yang bebas dari penyakit;

- 2) Kebugaran dinamis dalam arti kemampuan untuk bekerja efisien yang tidak memerlukan keterampilan, misalnya berjalan, mengangkat, dll; dan
- 3) Kebugaran motoris dalam arti kemampuan untuk melakukan kerja dengan keterampilan tinggi dan efisien.

2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Narlan dan Juniar (2020) dalam buku tes dan pengukuran olahraga ada beberapa komponen dalam kebugaran jasmani diantaranya sebagai berikut :

1. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang beraktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama. Daya tahan *aerobic* atau *cardiorespiratory* merupakan kemampuan tubuh melakukan fungsi kerja jantung, paru-paru, dan sirkulasi dalam menyalurkan oksigen O₂ secara maksimal ke seluruh otot yang bekerja pada saat melakukan aktivitas dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
2. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi dalam satu kali usaha maksimal melawan beban. Kekuatan otot adalah salah satu komponen yang sangat penting dalam segala bentuk aktivitas gerak karena memiliki peran sebagai penggerak.
3. Kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang penting dalam aktivitas olahraga tertentu. Pada umumnya kecepatan merupakan suatu kemampuan menggerakkan tubuh untuk menempuh jarak dalam waktu yang sangat singkat. Ada dua kata kunci dalam pengertian kecepatan yaitu kemampuan melakukan gerakan yang sama secara berturut-turut dalam waktu yang sangat singkat atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
4. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami dan menimbulkan cedera pada persendian dan otot disekitar persendian tersebut.
5. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat diam dan bergerak.

6. Daya Eksplosif (*Power*) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.
7. Kelincahan adalah suatu keterampilan kompleks yang dimiliki atlet untuk merespon stimulus luar dengan sebuah perlambatan, perubahan arah dan percepatan ulang secara cepat.
8. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan tugas gerak secara tepat dan halus menggunakan gerak tubuh dan Indra.
9. Waktu reaksi merupakan periode atau waktu antara diterimanya rangsangan dengan jawaban atau sering diistilahkan sebagai refleksi dan kecepatan gerak, waktu antara pemberian rangsangan (*stimulus*) dengan gerak pertama (*respon*).

2.1.3 Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani

Dalam kebugaran jasmani ada beberapa factor yang membuat kondisi kebugaran menjadi baik dan buruk. Secara sederhana kita contohkan saja dalam satu tubuh manusia pasti akan ada kondisi Dimana kebugarannya baik atau kurang yang bisa di sebabkan beberapa factor terutama factor internal dan eksternal tubuh.

Miuri. (2019). Ada 10 faktor-faktor kebugaran jasmani diantaranya Umur, Jenis Kelamin, Somatipe atau bentuk tubuh, Keadaan sehat, Gizi, Berat Badan, Tidur dan istirahat, Kegiatan Jasmaniah, Keturunan, perilaku (Para. 2.)

1. Umur merupakan factor pertama dalam menjaga kebugaran tubuh. Tentunya semakin tua umur kita, maka kondisi kebugaran jasmani kita juga akan menurun. Dan dalam melakukan olahraga ada porsinya masing-masing.
2. Jenis Kelamin. Manusia memiliki dua jenis kelamin yaitu laki-laki dan Perempuan. Kondisi fisik dari laki-laki dan Perempuan tentunya berbeda. Tingkat kekuatan fisik dari laki-laki biasanya lebih tinggi dari Perempuan
3. Somatipe atau bentuk tubuh. Dengan memiliki bentuk tubuh yang ideal, tentu saja hal tersebut akan mempermudah anda dalam mencapai kebugaran jasmani yang anda inginkan. Karena saat memiliki bentuk tubuh yang ideal, kita bisa melakukan aktivitas fisik dengan konsisiten.
4. Keadaan sehat apabila kita sedang dalam kondisi sakit, itu berarti kondisi kebugaran jasmani kita sedang terganggu. Aktivitas yang kita lakukan saat sakit biasanya akan mudah lelah berbeda dengan saat kita sehat.

5. Gizi menjadi faktor penentu dalam asupan pada tubuh kita. Dalam menentukan makanan yang memiliki gizi yang ideal untuk tubuh kita. Setidaknya haruslah terdiri dari 12% protein, 50% karbohidrat, 38% lemak. Karena komposisi tersebut merupakan komposisi gizi yang ideal untuk tubuh manusia.
6. Berat badan orang dengan berat badan yang ideal, biasanya rentan mengalami penyakit karena kondisi kebugarannya terganggu. Maka dari itu guna menjaga kebugaran jasmani kita harus membuat berat badan kita menjadi ideal. Orang dengan berat badan berlebih biasanya rentan terhadap penyakit apalagi jika tidak dibarengi dengan olahraga yang rutin.
7. Waktu tidur dan istirahat. Dengan waktu tidur dan istirahat yang cukup, tubuh kita akan mengisi ulang energinya sehingga kondisi kebugaran jasmani akan terjaga dengan baik.
8. Kegiatan Jasmaniah sama dengan aktivitas fisik. Dalam menjaga kondisi kebugaran jasmani, tentu kita perlu melakukan kegiatan-kegiatan yang memiliki manfaat positif untuk jasmani kita. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membuat kebugaran kita menjadi sangat baik dan tidak mudah lelah.
9. Keturunan merupakan factor yang sangat penting untuk diketahui bila kita ingin menjaga kebugaran jasmani. Kenali apakah orang tua anda memiliki penyakit keturunan atau tidak. Karena dengan mengetahui hal tersebut kita dapat menentukan Langkah selanjutnya untuk mengatasi penyakit tersebut.
10. Perilaku merupakan factor terakhir yang sangat ditentukan oleh diri sendiri. Perilaku kita merupakan salah satu factor penting kesehatan jasmani. Perilaku yang dimaksud adalah apakah kita menjalani hidup yang sehat atau sebaliknya. Kebiasaan begadang dan konsumsi alkojol sangat berbahaya untuk tubuh anda. Apabila anda sering melakukan hal tersebut, tentunya kondisi kebugaran jasmani anda sangat berpengaruh. Alkohol adalah zat yang berbahaya bila masuk kedalam tubuh secara terus menerus, karena dapat menyebabkan tulang rapuh. Bergadang juga sangat berbahaya, karena angin malam sangat tidak baik untuk Kesehatan tubuh.

Disamping faktor di atas, munculnya *gadget* dan barang elektronik lainnya yang membuat segala aktivitas menjadi mudah tanpa banyak mengeluarkan tenaga menyebabkan manusia malas melakukan aktivitas fisik sehingga menyebabkan kebugaran jasmani pada tubuh menjadi tidak bugar dan rentan penyakit. Jadi pola hidup sehat menjadi factor terpenting untuk menjaga tubuh supaya tetap bugar mulai dari menjaga keturunan, aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari, pola makan dan asupan gizi serta istirahat yang cukup bisa membuat tubuh tetap bugar.

2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani

Ada beberapa manfaat saat kita memiliki kebugaran jasmani yang baik. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Anisa Wakidah (2021). Melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar serta dalam jangka waktu yang cukup akan mendapatkan serangkaian manfaat sebagai berikut:

1. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas.
2. Mencegah penyakit jantung.
3. Mencegah dan mengatasi penyakit diabetes.
4. Meningkatkan kualitas hormon.
5. Menurunkan tekanan darah tinggi.
6. Menambah kepintaran, hal ini dikarenakan sirkulasi oksigen pada otak lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer).
7. Menambah energi.
8. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL. Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau *jogging* selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *Low Density Lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *High Density Lipoprotein*).
9. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan.
10. Menurunkan risiko kanker tertentu.
11. Melindungi dari osteoporosis.
12. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri.
13. Meningkatkan *mood*.

14. Membuat awet muda.

15. Membuat anak-anak selalu aktif. (par.8)

Dapat penulis simpulkan bahwa banyak sekali manfaat yang bisa kita rasakan saat memiliki kebugaran jasmani yang baik mulai dari terhindarnya kita dari berbahagi penyakit, meningkatkan hormon menjadi lebih Bahagia, serta menikmati makan dan tidur dengan nikmat dan pulas.

2.1.5 Peserta Didik

Peserta didik memiliki beberapa makna yang sangat luas dan setiap orang memiliki pandanganya tentang makna peserta didik tersebut. Dan di bawah ini beberapa pendapat ahli tentang pengertian peserta didik

Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu (UU No. 20 Sisdiknas). Dengan demikian, peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh pendidikan melalui proses pembelajaran yang sesuai dengan keinginan dan cita-citanya masing-masing.

Sementara itu, menurut Danim (Gamal, 2022) peserta didik juga dapat didefinisikan sebagai orang yang belum dewasa dan memiliki sejumlah potensi dasar yang masih perlu dikembangkan. Potensi yang dimaksud umumnya terdiri dari tiga kategori, yaitu kognitif (pikiran), afektif (perasaan), dan psikomotor (gerak otot/campuran).

Sedangkan menurut Hasbullah (Gamal, 2022) berpendapat bahwa peserta didik merupakan salah satu *input* yang ikut menentukan keberhasilan proses pendidikan. Tanpa adanya peserta didik, sesungguhnya tidak akan terjadi proses pembelajaran. Hal tersebut karena peserta didiklah yang membutuhkan pengajaran dan bukan guru, guru hanya berusaha memenuhi kebutuhan yang ada pada peserta didik.

Dapat peneliti simpulkan bahwa peserta didik adalah anggota Masyarakat yang menentukan pilihan serta memiliki peran penting dalam ranah pendidikan sebagai salah satu unsur dalam dunia pendidikan. Selain itu peserta didik memiliki cita-cita untuk mengembangkan potensi dirinya serta memiliki beberapa potensi dari mulai afektif (sikap), kognitif (pengetahuan), dan psikomotor (tingkah laku).

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh : Penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada

Siswa Sekolah Menengah Pertama” tepatnya di SMP Negeri kecamatanBetung Kabupaten Banyuasin disusun oleh Daud Damsir pada tahun 2021. Hasil penelitian 4% atau 1 orang siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang sekali, 56% atau 14 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang, 40% atau 10 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori sedang, sementara tidak ada siswa SMP Negeri kecamatanBetung yang dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori baik dan sangat baik. (Damsir et al., 2021)

Penelitian yang berjudul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama” tepatnya di SMPN 21 Malang yang disusun oleh Dwi Almira Sari dan Siti Nurrochmah pada tahun 2019. Kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Sebagian besar atau kecenderungan berada pada dominan sedang (yaitu diatas kriteria kurang sekali dan kurang tapi berada dibawah kriteria baik sekali dan baik). Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama 21 malang berada pada kriteria sedang yaitu berjumlah 131 orang 73,59 persen dari jumlah keseluruhan siswa 178 orang. Diketahui bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswi putri. (Sari & Nurrochmah, 2019)

Adapun penelitian yang dilakukan oleh penulis relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh daud Damsir yang sama-sama menggunakan metode deksriptif kuantitatif. Perbedaannya dalam populasi dan sampel yang digunakan. Terdapat perbedaan dalam judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama”, sedangkan penulis “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pondok Pesantren Darul Arqom Garut”.

Relevan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh oleh Dwi Almira Sari dan Siti Nurrochmah terkait metode yang digunakan yaitu dekriptif kuantitatif dan Tes Kebugaran jasmani Indonesia. Perbedaannya dalam populasi dan sample yang digunakan serta berbeda dalam judul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama”, sedangkan penulis “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pondok Pesantren Darul Arqom Garut”.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual atau hasil yang menuju ke jawaban sementara merupakan titik tolak bagi penulis dari segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan, dan anggapan dasar ini diperlukan sebagai pegangan secara umum. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017) adalah “kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi obyek permasalahan”. Maksud dari pernyataan tersebut yaitu jika anggapan itu dapat diterima kebenarannya dianggap tidak menyokong pendapat ini, maka diterima suatu anggapan lain yang jadi tandingannya. Kerangka berpikir merupakan titik tolak bagi penulis dan segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan dan diperlukan sebagai pokok secara umum. Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut maka yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

Kebugaran jasmani pada peserta didik yang ikut dalam semua program yang ada di pesantren dan sekolah terutama peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang sudah mendapatkan prestasi, perlu mempersiapkan kondisi fisik supaya badan mereka bugar dan dapat mengikuti semua rangkaian kegiatan yang sudah dibuat oleh pondok pesantren dan sekolah serta untuk menjaga prestasi mereka. Ketika mereka sudah selesai melaksanakan pendidikan di pondok pesantren ini, mereka pun bisa menjaga kondisi kebugarannya setelah keluar dari pondok pesantren atau melanjutkan ke jenjang SMA/MA, lalu ke perguruan tinggi dan dunia kerja. Karena kondisi tubuh yang bugar akan mampu menerima berbagai aktivitas pembelajaran yang sudah diterapkan pada kurikulum Pendidikan di sekolah/pondok pesantren.

Berdasarkan pemaparan di atas, sangatlah penting untuk dilakukan penelitian mengenai sejauh mana tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII MTs Pondok Pesantren Darul Arqom Garut. Maka dari itu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Pondok Pesantren Darul Arqom Garut, peneliti melakukan analisis mendalam mengenai indikator-indikator kebugaran jasmani dengan tes dan pengukuran secara langsung dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan memanfaatkan sarana dan prasarana

yang tersedia, sehingga dengan begitu dapat kita ketahui profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Pondok Pesantren Darul Arqom Garut.

2.4 Hipotesis Penelitian

Bailey dalam Fernando dkk, (2021) mendefinisikan hipotesis sebagai proposisi yang dinyatakan dalam bentuk hubungan tertentu antara dua variable dengan kata lain jika kita berpikir bahwa ada hubungan maka yang pertama kita nyatakan sebagai hipotesis dan memerlukan pengujian dari hasil lapangan dalam suatu penelitian. Secara harfiahnya bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu permasalahan yang menjadi objek penelitian yang akan diteliti.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis merumuskan hipotesis yang peneliti ajukan adalah “Tingkat kebugaran jasmani peserta didik Pondok Pesantren Darul Arqom Garut ada dalam kategori Sedang.”