

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Tinjauan Pustaka**

##### **2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani**

Dalam kehidupan manusia, bertahan hidup adalah sebuah perjuangan yang dilakukan sehari-hari dan dalam pelaksanaannya dibutuhkan kemampuan fisik seperti tubuh yang bugar. Menurut Lengkana & Muhtar, (2021) menjelaskan bahwa "kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menjalani kehidupan yang utuh dan seimbang" (hlm 2).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesabaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul (Lengkana & Muhtar, 2021, hlm. 5). Selanjutnya menurut Giriwijoyo dan Dikdik (dalam Febrianti & Rohman Hakim, 2021) menjelaskan bahwa "kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis yang diperlukan (yang sesuai) dengan kebutuhan untuk melakukan suatu tugas fisik. Kebugaran jasmani sendiri yaitu dimana kondisi tubuh dapat melakukan aktivitas atau beban tanpa mengalami kelelahan yang berarti" (hlm 2). Selanjutnya Sudiana (dalam Kamaruddin et al., 2022) mengemukakan "kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang untuk menjadi kemampuan fisik dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan atau gambaran kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara umum" (hlm 23).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis yang diperlukan seseorang untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan tanpa merasa lelah dan mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain dan menghadapi keadaan darurat sehingga dapat menjalani kehidupan dengan sangat baik.

### 2.1.2 Konsep Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani atau PJOK ini banyak didefinisikan oleh para ahli, namun memiliki inti yang sama yaitu pendidikan yang berhubungan dengan aktifitas fisik. Pendidikan jasmani menurut (Permana, 2020) adalah pendidikan melalui dan tentang aktifitas fisik (hlm. 9). Selain itu menurut Taufik et al., (2021) pendidikan jasmani adalah proses yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional (hlm. 213).

Berdasarkan pendapat yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang prosesnya memanfaatkan aktivitas fisik bertujuan untuk menghasilkan individu yang berkualitas secara jasmani dan rohani.

#### 1) Manfaat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani sangat dibutuhkan untuk siswa agar memiliki kualitas fisik dan mental yang baik. Fungsi pendidikan jasmani seperti yang dijelaskan oleh (Sudirjo & Alif, 2019), bermanfaat untuk meningkatkan kualitas individu dan melatih kemampuan psikomotorik untuk mencapai tujuan pendidikan (hlm. 5). Lain dengan pendapat yang disampaikan oleh (Lengkana & Muhtar, 2021), menurutnya pendidikan jasmani bermanfaat untuk menumbuhkan beberapa aspek dalam diri anak, bukan hanya menyehatkan jasmaninya saja, akan tetapi pendidikan jasmani dapat merubah sikap dan pemikiran siswa menjadi lebih baik (hlm. 185).

Dari pemaparan di atas dapat kita simpulkan bahwa manfaat pendidikan jasmani yaitu selain melatih kualitas individu dan motorik, juga bermanfaat untuk merubah pemikiran siswa menjadi lebih baik.

#### 2) Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani seperti yang di sampaikan oleh Bucher ( Permana, 2020) mengemukakan ada empat kategori tujuan yang harus dicapai dalam pendidikan jasmani, yaitu sebagai berikut:

- a) Perkembangan Fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

- b) Perkembangan Gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillful*).
- c) Perkembangan Mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan mengenai pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
- d) Perkembangan Sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat (hlm. 12).

Selain itu, pendidikan jasmani menurut (Taufik et al., 2021) bertujuan membantu tumbuh kembang moral dan akhlak anak serta berfikir positif secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia yang seutuhnya (hlm. 212). Selanjutnya (Siedentop, 2019) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mendidik siswa menjadi pemain-pemain yang berperasaan dan untuk membantu mereka mengembangkan, kompetensi, terpelajar dan antusias jiwa olahraga (hlm. 5).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk memberikan perkembangan kepada siswa secara fisik, mental dan sosial. Selain itu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki secara terpelajar dan membentuk antusias olahraga siswa.

### **2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Menurut Purbangkara et al., (2022, hlm. 39) mengemukakan pendapatnya tentang faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sebagai berikut:

#### 1) Makanan

Setiap manusia memerlukan makan yang cukup untuk dapat mempertahankan hidup yang layak, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang prima selain memperhatikan dari segi makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan buruk, yaitu minum alkohol serta makan berlebihan secara tidak teratur. Selain itu daya tahan yang tinggi bila mengonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar,

## 2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah suatu indikator dari keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh dapat melakukan pemulihan sehingga mampu melakukan kerja dengan nyaman.

## 3) Olahraga

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan anggota gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Anjuran untuk melakukan olahraga, yaitu dilakukan 30 menit tiap harinya.

## 4) Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

## 5) Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

## 6) Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan secara otot.

## 7) Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO<sub>2</sub> max, yang berpengaruh terhadap daya tahan. Perkins dan Sexton dalam penelitiannya menyebutkan nikotin dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Selanjutnya menurut Fitriani & Rizki Purwaningtyas, (2021, hlm. 20) menjelaskan mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sebagai berikut:

1) Umur

Kebugaran meningkat di usia 25 sampai 30 tahun, kemudian menurun 0,8 sampai 1% per tahun di usia selanjutnya

2) Jenis Kelamin

Terkait dengan perbedaan massa otot, jumlah hemoglobin, hormone, kapasitas paru-paru, dan lainnya.

3) Genetik

Genetik mempengaruhi perbedaan *skill related fitness*.

4) Status Gizi

Individu dengan IMT normal memiliki kebugaran lebih baik dibandingkan IMT kurang maupun lebih.

5) Aktivitas Fisik

Aktivitas/Latihan fisik yang teratur meningkatkan salah satu atau lebih komponen *health related fitness*

6) Asupan Gizi

Asupan gizi makro maupun mikro mempengaruhi kebugaran. Kelebihan dan defisiensi zat gizi makro menurunkan kebugaran kardiorespiratori. Defisiensi zat gizi mikro seperti Vitamin C, Zn, Ca, Fe menurunkan penampilan fisik.

Berikutnya Ratnasari (2017, hlm. 10) mengemukakan pendapatnya mengenai faktor kebugaran jasmani yang berhubungan dengan status kesehatan. Status kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dari pengertian ini maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial. Pengertian yang paling luas sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, spiritual, dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya.

Dari pendapat-pendapat yang telah dikemukakan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani secara umum yaitu makanan/asupan gizi, status gizi, kualitas istirahat,

olahraga/aktivitas fisik, umur, status kesehatan, genetik, pola hidup dan lingkungan. Hal tersebut dapat menjelaskan bahwa kita harus menjaga pola makan supaya asupan gizi untuk sehari-hari dapat menunjang aktivitas fisik dibantu dengan istirahat yang cukup sehingga kesehatan dapat terjaga untuk memenuhi faktor kebugaran jasmani.

#### **2.1.4 Komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut Welis (2013) (mengutip dari Purbangkara et al., 2022) memberi penjelasan mengenai komponen kebugaran jasmani sebagai berikut:

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan. Menurut (Welis, 2013) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan fisik yang meliputi kecepatan, kelincahan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelenturan/fleksibilitas dan koordinasi” (hlm. 37).

Berikut adalah penjelasan mengenai komponen - komponen kebugaran jasmani Purbangkara et al., (2022, hlm 37-38):

##### **1) Daya Tahan Kardiorespirasi**

Daya tahan merupakan suatu keadaan yang menyimpulkan bahwa seseorang mampu melakukan aktivitas fisik secara terus menerus dalam waktu yang lama tanpa kelelahan yang berarti. Menurut Purbangkara et al., (2022) “daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan sistem pernafasan dan sirkulasinya di dalam tubuh untuk mensuplai bahan bakar selama melakukan aktivitas fisik” (hlm. 37). Selanjutnya daya tahan kardiorespirasi menurut Narlan & Tri Juniar (2020) “daya tahan aerobik atau kardiorespirasi merupakan kemampuan tubuh melakukan fungsi kerja jantung, paru-paru dan sirkulasi dalam menyalurkan (mendistribusikan) oksigen secara maksimal ke seluruh otot yang bekerja pada saat melakukan aktivitas dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (hlm. 39).

Berdasarkan pengertian daya tahan kardiorespirasi menurut beberapa sumber, daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan tubuh meliputi sistem pernafasan dan sirkulasi oksigen didalam tubuh yang melibatkan jantung dan paru-paru secara

maksimal ke seluruh otot untuk mensuplai bahan bakar (oksigen) saat melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah. Selain itu daya tahan kardiorespirasi dapat dipengaruhi beberapa hal. Menurut Tampubolon et al., (2017) daya tahan kardiorespirasi dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik atau aktivitas jasmani, menu makanan, usia, jenis kelamin, status gizi, status kesehatan, kebiasaan merokok dan kepribadian. Daya tahan kardio respirasi akan meningkat pada masa kanak-kanak dan mencapai puncak pada usia 20-30 tahun. Sesudah usia ini akan terjadi penurunan daya tahan kardiorespirasi oleh karena penurunan fungsi paru, jantung, dan pembuluh darah dalam hal mengambil dan mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh. Awalnya daya tahan kardiorespirasi antara anak laki-laki dan perempuan sama, namun setelah mencapai usia pubertas pada perempuan nilai daya tahan kardiorespirasi lebih rendah yaitu sebesar 15%-25% dari pada laki-laki. Faktor latihan atau aktivitas fisik jika dilakukan secara terprogram atau terjadwal dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Kelebihan energi dalam tubuh yang akan disimpan dalam bentuk lemak juga akan mengakibatkan berat badan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) meningkat yang akan menghambat daya tahan kardiorespirasi. Beberapa penyakit seperti hipertensi, asma dan penyakit jantung bawaan juga akan mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi. Aktivitas fisik yang berlebih akan menyebabkan kerja jantung berlebihan pada penderita hipertensi sehingga membuat oksigen yang sampai ke jaringan otak tidak maksimal. Daya tahan kardiorespirasi juga dipengaruhi oleh kepribadian. Dalam penelitiannya anak yang memiliki sifat kurang agresif atau tenang, memiliki kemampuan daya tahan kardiorespirasi lebih baik daripada anak yang memiliki sifat terburu-buru, meledak-ledak, tidak sabaran dan masalah stress lainnya (hlm 76-77).

Bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi menurut Fenanlampir, (2020, hlm 84-85) adalah sebagai berikut:

a) Fartlek

Fartlek atau speedplay adalah suatu sistem latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang.

b) Interval Training

Interval training adalah sistem latihan yang diselingi interval-interval berupa masa istirahat. Jadi latihannya dapat dilakukan dengan cara latihan-istirahat-latihan-istirahat. Interval training sangat dianjurkan karena hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina seseorang. Bentuk latihannya dapat berupa lari interval (*interval running*) atau renang interval (*interval swimming*).

2) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot menurut Purbangkara et al., (2022) “daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang, mengatasi beban pada suatu waktu tertentu atau dengan kata lain daya tahan otot adalah kemampuan untuk melaksanakan kekuatan dan mempertahankannya selama mungkin” (hlm. 37). Selanjutnya daya tahan otot menurut Fenanlampir & Faruq (Narlan & Juniar, 2020) “daya tahan otot adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama” (hlm. 31). Faktor yang mempengaruhi daya tahan otot menurut (Novem et al., 2017, hlm 10-13) sebagai berikut:

- a) Aktivitas fisik, atrofi otot serta berkurangnya kekuatan otot muncul sebagai respon terhadap imobilitas dalam waktu yang lama, dengan persentase reduksi yang lebih besar pada kaki dan tangan. Akibat imobilisasi kontinyu terjadi pengurangan sekitar 10-15 *pound* kekuatan otot tiap minggunya. Tidak adanya kontraksi otot juga menyebabkan penurunan kekuatan otot sekitar 5% perhari. Imobilitas selama 5 sampai 6 minggu terbukti mampu menurunkan 41% dari kekuatan otot
- b) Kualitas otot, tiap unit mikroskopis otot mempengaruhi kontraksi otot yang ditimbulkan. Dengan kontraksi optimal otot akan dapat beraktivitas lebih lama dibandingkan dengan Ketika berkontraksi secara maksimal. Daya tahan juga dipengaruhi oleh kecepatan



pemendekan otot, semakin lambat pergerakannya maka semakin banyak kekuatan yang dihasilkan,

- c) Kontraksi otot, kontraksi berturut-turut secara maksimal akan mengurangi sumber energi dalam otot. Lama kelamaan hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan kontraksi otot menurun.
- d) Vaskularisasi dan inervasi, vaskularisasi berfungsi menyalurkan oksigen dan nutrisi untuk metabolisme penghasil energi. Semakin banyak pasokan oksigen dan nutrisi, akan semakin banyak energi yang dihasilkan, sehingga otot dapat beraktivitas lebih lama. Daya tahan otot juga dipengaruhi oleh banyaknya *motor unit* yang terlibat pada kontraksi otot. Semakin banyak *motor unit* yang terlibat, maka semakin besar daya tahan yang dihasilkan.
- e) Kekuatan otot, kekuatan otot berbanding lurus dengan tingkat ketahanan otot. Semakin kuat otot, maka semakin tinggi daya tahan otot yang dihasilkan.
- f) Nutrisi, waktu untuk menuju kelelahan salah satunya ditemukan oleh seberapa banyak cadangan glikogen yang masih mampu diubah menjadi glukosa yang kemudian digunakan sebagai energi untuk melakukan aktivitas. Cadangan glikogen Sebagian besar bergantung pada dukungan nutrisi yang tepat. Seseorang yang menjalankan diet tinggi karbohidrat menyimpan lebih banyak glikogen di dalam otot dibandingkan seseorang yang menjalani diet campuran maupun diet lemak.
- g) Indeks massa tubuh, penelitian pada laki-laki dewasa di Jepang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani laki-laki obesitas lebih rendah dibandingkan subyek yang memiliki indeks tubuh normal. Individu yang obesitas terbukti memiliki kapasitas aerobik lebih rendah. Hal ini dikarenakan akumulasi dan jaringan lemak visceral mempengaruhi kemampuan fisik individu tersebut.
- h) Usia, pada orang yang terlatih, ketahanan otot akan terus meningkat dan mencapai ketahanan otot maksimal di usia 20 tahun. Setelah itu, tingkat

ketahanan otot akan menetap 3-5 tahun yang kemudian berangsur-angsur turun.

- i) Jenis kelamin, daya tahan otot perempuan kira-kira 2 per 3 laki-laki. Selain itu, otot perempuan lebih kecil daripada otot laki-laki. Saat awal pubertas, testosteron akan meningkatkan massa otot, sedangkan estrogen cenderung menambah jaringan lemak. Sehingga secara umum daya tahan otot perempuan lebih rendah dari laki-laki.
- j) Jenis serat otot, karakteristik tipe serabut otot memiliki peranan pada sifat kontraktile otot seperti kekuatan, kecepatan dan ketahanan terhadap kelelahan. Secara umum serat otot dibagi menjadi 2, yaitu *slow twitch fiber* (serat lambat) dan *fast twitch fiber* (serat cepat). Serat lambat tidak mudah mengalami kelelahan, karena cenderung bergerak secara perlahan sehingga dapat bertahan lebih lama. Sedangkan serat cepat memakan lebih banyak energi karena pergerakannya yang bersifat cepat. Oleh karena itu orang yang memiliki *slow twitch fiber* atau serabut otot merah cenderung memiliki daya tahan yang lebih baik (hlm 10-13).

Menurut Wiguna, (2021) latihan beban atau *weight training* adalah latihan kekuatan dengan menggunakan beban eksternal, bukan angkat beban atau angkat berat sebagai suatu cabang olahraga. Latihan beban adalah latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, Kesehatan dan prestasi dalam cabang olahraga, sangat berbeda dengan angkat beban yang merupakan cabang olahraga tersendiri, dimana atlet berlomba untuk mengangkat beban seberat-beratnya. Latihan beban dapat dipergunakan untuk membentuk kekuatan dasar, power dan daya tahan otot (hlm. 91).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot dalam kontraksi secara berlanjut untuk menahan suatu beban dan mempertahankannya dalam waktu yang lama. Daya tahan otot dapat dipengaruhi oleh sistem otot, jenis kelamin, nutrisi, IMT, usia dan aktivitas fisik seseorang.

### 3) Kekuatan Otot

Menurut Purbangkara et al., (2022) “kekuatan otot adalah kapasitas untuk mengatasi beban/hambatan. Latihan kekuatan akan menghasilkan pembesaran otot dan peningkatan kekuatan otot” (hlm. 37).

Berkaitan dengan hal tersebut, Ayu, (2018) menjelaskan mengenai kekuatan otot dan faktor yang mempengaruhinya sebagai berikut:

Kekuatan otot adalah tegangan atau sekelompok otot yang sedang bekerja melawan suatu tahanan dengan usaha maksimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi dan menentukan kekuatan otot seseorang adalah luas potongan melintang otot sebagai akibat hipertropi otot, jumlah fibril otot, ukuran rangka tubuh (skelet), inervasi otot (syaraf pusat dan syaraf tepi), sistem kimia otot (glikogen dan ATP), tonus otot, psikologis, usia dan jenis kelamin. (hlm. 16)

Latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot adalah latihan sirkuit atau *circuit training*. Latihan sirkuit adalah suatu metode latihan fisik yang melibatkan latihan kebugaran jasmani dan kekuatan. Latihan sirkuit bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan daya tahan, selain itu latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan sirkuit, yaitu sebagai berikut:

- a) Bentuk latihan yang dipakai adalah latihan kekuatan yang progresif untuk kebugaran jasmani (tanpa atau dengan beban) dengan peralatan latihan.
- b) Pengaturan kegiatan dilakukan dalam bentuk sirkuler. Dengan kata lain, ada waktu maksimal yang menjadi batas waktu penyelesaian satu sirkuit atau jumlah repetisi yang harus diselesaikan pada setiap pos.
- c) Urutan latihan (contoh, kaki-lengan-kaki-perut dan seterusnya).
- d) Susunan dan organisasi pelaksanaan latihan sirkuit (Juntara, 2019, hlm. 11-12).

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, kekuatan otot adalah suatu kemampuan kelompok otot untuk mengatasi sebuah hambatan secara maksimal. Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot adalah struktur otot, struktur rangka tubuh, inervasi otot, psikologis, usia dan jenis kelamin.

#### 4) Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu dari komponen dari kebugaran jasmani yang sangat berperan penting dalam beberapa olahraga seperti olahraga permainan, lari 100 meter, dan lainnya. Kecepatan secara umum adalah kemampuan seseorang bergerak dengan secepat-cepatnya secara berturut-turut dalam menempuh jarak untuk mencapai tujuannya (Narlan & Tri Juniar, 2020, hlm. 67). Selanjutnya menurut Purbangkara et al., (2022) “kecepatan gerak adalah kemampuan atau kecepatan laju gerak yang berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh untuk melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin” (hlm. 37). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan seperti yang dijelaskan oleh Damayanti et al., (2021) bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing faktor ini memiliki beberapa bagian, pada faktor internal yaitu umur, jenis kelamin, kebugaran fisik, indeks massa tubuh, panjang tungkai, frekuensi langkah dan panjang langkah. Sedangkan pada faktor eksternal yaitu suhu dan kelembaban, arah dan kecepatan angin serta ketinggian tempat. Kecepatan lari dipengaruhi oleh frekuensi langkah dan panjang langkah. Panjang langkah dipengaruhi oleh fleksibilitas dan kekuatan dari otot tungkai (hlm. 7).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa, kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat-cepatnya berlaku untuk tubuh secara keseluruhan secara berturut-turut untuk mencapai tujuan tertentu. Faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan yaitu umur, jenis kelamin, kebugaran fisik, IMT, panjang tungkai, frekuensi dan panjang langkah (dipengaruhi oleh fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai), suhu dan kelembaban suatu tempat, kecepatan angin dan ketinggian tepat.

Bentuk latihan untuk mengasah kecepatan haruslah berhubungan dengan gerakan yang mengupayakan tubuh untuk menempuh jarak dalam waktu yang

sangat singkat. Seperti latihan lari jarak pendek 100-400 meter dapat meningkatkan kecepatan seseorang secara efektif (Rokhimaturrizki, 2022, hlm. 20).

#### 5) Kelincahan/Ketangkasan

Kelincahan adalah komponen kebugaran jasmani yang terdiri dari beberapa elemen kondisi fisik meliputi kecepatan, fleksibilitas, koordinasi dan *power*. Maka dari itu, seluruh elemen kondisi fisik tersebut harus dimaksimalkan agar kelincahan seseorang dalam kondisi yang sangat baik. Itulah mengapa kelincahan ini merupakan kemampuan yang kompleks karena menuntut seseorang untuk memicu stimulus luar dengan melakukan gerakan perlambatan, merubah arah dan percepatan secara singkat (Narlan & Tri Juniar, 2020, hlm, 99). Hampir selaras dengan pendapat sebelumnya menurut Purbangkara et al., (2022) “kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah/tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Definisi lain menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara efisien, dan hal ini memerlukan suatu kombinasi dari keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks dan kekuatan” (hlm. 37).

Menurut Santika, (2015) dalam kelincahan ada beberapa faktor yang harus diperhatikan yaitu:

- a) Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak, merupakan perpaduan antara kecepatan reaksi (gerak refleks) dengan kecepatan (speed) akan menghasilkan kelincahan yang maksimal.
- b) Kemampuan tubuh dalam menjaga keseimbangan, kestabilan sangat diperlukan tubuh untuk melakukan suatu gerakan yang bersifat dinamis, dimana gerakan dinamis sangatlah mutlak diperlukan seseorang pada saat melakukan kelincahan
- c) Kelentukan sendi tubuh, kelentukan sendi berperan penting untuk meningkatkan kelincahan. Karena apabila kapasitas gerak sendi terbuka secara luas maka tubuh akan lebih sanggup untuk menghasilkan kelincahan secara maksimal.
- d) Kemampuan menghentikan gerakan tubuh dengan cepat, disaat melakukan gerakan yang mengandung unsur kelincahan, seperti pada saat melakukan gerakan bolak-balik dimana pada saat tubuh melakukan

gerakan balik terjadi peristiwa dari cepat ke lambat dan kembali ke cepat. Dari sana lah diperlukan kemampuan tubuh untuk menghentikan gerakan tubuh secara cepat untuk selanjutnya kembali melakukan gerakan cepat mencapai garis *finish*.

- e) Tipe tubuh, dihubungkan dengan tipe tubuh maka, orang yang tergolong *mesomorfi* dan *mesoektomorfi* lebih tangkas dari *sektomorfi* dan *endomorf*.
- f) Usia, kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.
- g) Jenis kelamin, anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.
- h) Berat badan, berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.
- i) Kelelahan, kelelahan mengurangi ketangkasan karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Adapun latihan yang dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu dengan melakukan latihan *zig-zag running* (lari bolak-balik) dan *shutter running* (lari secepat-cepatnya) (hlm. 4-5).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, kelincahan merupakan gabungan dari beberapa komponen kebugaran jasmani meliputi kecepatan, koordinasi, fleksibilitas dan kekuatan/*power*. Kelincahan adalah kemampuan untuk melakukan perlambatan, merubah arah dan percepatan secara efisien tanpa mengganggu keseimbangan seseorang. Faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, kelincahan, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan dan faktor kelelahan seseorang.

## 6) Keseimbangan

Menurut Purbangkara et al., (2022) “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan” (hlm. 37). Keseimbangan menurut Arovah, (2021) merupakan hasil interaksi antara sistem saraf, otot, dan sistem kerangka untuk mengontrol pusat gravitasi tubuh baik dalam lingkungan statis maupun dinamis (hlm. 70). Berikutnya, keseimbangan menurut (Narlan & Juniar, 2020) adalah sebagai berikut:

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada saat diam maupun bergerak. Oleh karena itu, keseimbangan sangat dibutuhkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun saat melakukan aktivitas gerak lainnya. Faktor yang mempengaruhi keseimbangan yaitu penglihatan, telinga, persepsi kinetik, tendon dan persendian, persepsi visual selama gerakan dan kemampuan koordinasi (hlm. 80).

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa, keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan sikap dan posisi tubuh yang merupakan hasil dari sistem saraf, otot dan sistem rangka untuk mengontrol pusat gravitasi tubuh pada saat melakukan gerakan statis maupun dinamis.

Untuk melatih keseimbangan seseorang dapat dilakukan melalui beberapa latihan. Menurut Arovah, (2021) contoh latihan keseimbangan meliputi:

- a) Berdiri, angkat beban dengan satu kaki dan angkat kaki lainnya ke samping atau ke belakang.
- b) Menempatkan tumit tepat di depan jari kaki yaitu sikap tandem
- c) Berdiri dan duduk dari kursi tanpa menggunakan tangan
- d) Berjalan sambil mengangkat lutut secara bergantian dengan setiap Langkah
- e) Melakukan *Tai Chi* atau Yoga. *Tai Chi* merupakan seni bela diri lama yang melibatkan gerakan lambat dan berirama, termasuk rotasi batang tubuh, pergeseran berat badan, koordinasi, dan kemajuan bertahap untuk mempersempit posisi ekstremitas bawah.

Seiring waktu, latihan keseimbangan dapat ditingkatkan kesulitannya dengan:

- a) Memegang posisi untuk waktu yang lebih lama

- b) Sikap berjalan tandem
- c) Memejamkan mata
- d) Melepaskan kursi atau penyangga lainnya (hlm. 71).

#### 7) Kecepatan Reaksi

Dalam olahraga, kecepatan reaksi dapat berfungsi untuk berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lainnya atau untuk merespon serangan dari lawan. Dalam kehidupan sehari-hari kecepatan reaksi berguna untuk menghindari bahaya yang tak terduga seperti serangan dari hewan liar, kecelakaan di jalan raya dan lainnya. Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab atau menanggapi suatu rangsang yang diterima oleh alat indera dalam jangka waktu tertentu. Menurut Purbangkara et al., (2022) “kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetis setelah menerima rangsangan” (hlm. 37). Selanjutnya menurut Narlan & Tri Juniar, (2020) “waktu reaksi merupakan periode atau waktu antara diterimanya rangsangan dengan jawaban. Atau sering diistilahkan dengan refleks dan kecepatan gerak pertama (respon)” (hlm. 118). Kecepatan reaksi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya konsentrasi dan kesabaran dalam mengambil keputusan, koordinasi otot dan kecepatan (Fauzi et al., 2021, hlm. 247).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa, kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab sebuah rangsangan dengan refleks dan respon dengan cepat dalam waktu atau periode saat menerima sebuah rangsangan.

Dalam olahraga permainan seperti sepakbola, seorang *goalkeeper* sangat membutuhkan kecepatan reaksi yang maksimal supaya lawan tidak dapat mencetak gol ke gawangnya. Sebagai contoh latihan untuk meningkatkan reaksi seseorang terutama *goalkeeper* adalah dengan cara latihan menahan tendangan bola yang menerjang ke gawangnya. Pada dasarnya kecepatan reaksi dapat dilatih dengan latihan lainnya yang membuat refleks gerak (insting) meningkat dan membuatnya terbiasa, sehingga reaksi tersebut dapat dilakukan secara alami (Hidayat et al., 2022, hlm. 180-181).



#### 8) Kelenturan/Fleksibilitas

Menurut Purbangkara et al., (2022) “kelenturan adalah cakupan dari gerakan sekitar persendian. Jika ingin meningkatkan fleksibilitas, maka aktivitas yang dapat memperpanjang otot-otot adalah berenang atau suatu program peregangan dasar” (hlm. 37). Selanjutnya Narlan & Juniar, (2020) menjelaskan mengenai kelenturan beserta faktor yang mempengaruhinya sebagai berikut:

Kelenturan sering didefinisikan sebagai 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 di sekitar persendian tersebut (Nurhasan & Cholil, 2007). Menurut (Fenanlampir & Faruq, 2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kelenturan yaitu: keturunan, latihan, pemanasan, dan temperatur (hlm. 72).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, kelenturan/fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk mendapatkan cakupan gerakan dari sekitar persendian dan melakukan gerakan dari cakupan sendi yang didapat seluas mungkin tanpa menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian tersebut.

Untuk melatih kelenturan/fleksibilitas seseorang dapat dilakukan dengan latihan peregangan yang ada 4 macam meliputi peregangan statis, balistik, dinamis dan *proprioceptive*. (Wiguna, 2021, hlm. 68)

#### 9) Koordinasi

Koordinasi merupakan komponen yang sangat penting karena segala bentuk aktivitas membutuhkan koordinasi. Contohnya dalam kehidupan sehari-hari ketika sedang mengetik itu dibutuhkan koordinasi jari untuk menekan tombol keyboard dan visual untuk memastikan bahwa apa yang sudah diketik itu sudah benar. Lalu ketika mengoperasikan kendaraan beroda dua (motor dengan kopling) kita membutuhkan koordinasi visual untuk memastikan berada pada jalur yang benar dan mengecek kaca spion ketika ingin menyalip atau merubah arah kendaraan, tangan kiri untuk mengatur kopling supaya perpindahan gigi pada motor berjalan dengan baik, tangan kanan untuk mengatur gas dan rem depan, kaki kiri untuk memindahkan gigi, dan kaki kanan untuk menginjak tuas rem belakang pada motor. Begitupun dalam olahraga, koordinasi sangat menentukan sebuah kemampuan

gerak seseorang. Sejalan dengan pendapat menurut Purbangkara et al., (2022) “koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada sebuah gerakan” (hlm. 37). Selanjutnya mengutip pendapat menurut Narlan & Juniar, (2020) koordinasi adalah kemampuan untuk mengombinasikan beberapa gerakan kompleks menggunakan tubuh dan indera secara tepat, halus dan efisien. (hlm. 111).

Menurut Paiman, (2021) koordinasi dapat dilatih dengan beberapa cara. Contohnya dengan melakukan latihan lempar tangkap bola dan *juggling*. Latihan lempar tangkap bola berfungsi untuk melatih koordinasi tangan dan mata. Sedangkan *juggling* berfungsi untuk melatih koordinasi mata dan kaki (hlm. 221).

### **2.1.5 Manfaat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penting dalam hal peningkatan prestasi. Karena kebanyakan siswa yang berprestasi memiliki kualitas tubuh dan hidup yang baik. Disinilah kebugaran seseorang memiliki fungsi yang sangat penting. Karena seseorang dengan tingkat kebugaran yang baik secara otomatis memiliki kualitas hidup yang baik, baik secara fisik, mental, emosional dan sosial atau mencapai suatu istilah yang disebut *total fitness*. (Dirgantoro & Fauzan, 2021, hlm. 212). Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penting dalam hal peningkatan prestasi (Fauzan & Edwin, 2020). Menurut Akbar et al., (2019) “manfaat kebugaran jasmani yang baik yaitu dapat melancarkan aliran darah, memperkuat otot jantung, memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi, meningkatkan konsentrasi dan dapat membantu mengendalikan stress” (hlm. 61).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi kehidupan seseorang, terutama untuk seorang siswa yang masih menempuh jenjang pendidikan. Karena apabila seorang siswa memiliki tingkat kebugaran yang baik, maka seseorang tersebut memiliki fisik, mental, tingkat konsentrasi, emosional dan tingkat sosial yang sangat baik. Sehingga dapat menunjang siswa agar berprestasi baik di sekolah.

### 2.1.6 Tujuan Kebugaran Jasmani

Tujuan merupakan suatu hal yang ingin dicapai, Adapun hal yang ingin dari kebugaran jasmani ini adalah seseorang diharapkan dapat melakukan aktivitas rutin dalam waktu yang relatif lama tanpa merasa kelelahan yang berarti. Sehingga seseorang tersebut dapat beraktivitas dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit. Hal ini sangat dibutuhkan oleh seorang siswa agar dapat lebih bersemangat dalam menuntut ilmu secara optimal dan berprestasi di sekolah (Akbar et al., 2019, hlm. 62).

### 2.1.7 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Secara logis untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara meningkatkan dan memelihara semua komponennya. Karena setiap komponen kebugaran jasmani memiliki perannya masing-masing dalam menunjang kebugaran jasmani yang baik sehingga kita dapat merasakan manfaatnya. Untuk melatih kebugaran ada beberapa hal yang harus diperhatikan, terutama dalam proses pelatihannya. Menurut para ahli kebugaran Barisic, Leatherdale, & Kreiger (dalam Muhtar & Lengkana, 2021) untuk berhasil program latihan kebugaran faktor *frequency*/frekuensi, *intensity*/intensitas, *time*/waktu, dan *type*/jenis latihan (*FITT*) ini harus diperhatikan, karena *FITT* merupakan salah satu metode yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam jangka panjang. Berikut penjelasan mengenai *FITT*:

1) *Frequency*/Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan setiap minggu. Pedoman dasar adalah tiga sampai lima latihan kardiovaskular, dua hingga tiga latihan kekuatan, dua hingga lima senam latihan, dan tiga hingga enam latihan fleksibilitas setiap minggu.

2) *Intensity*/Intensitas

Intensitas adalah seberapa keras Anda berolahraga. Anda dapat mengukur intensitas dengan sesuatu yang disebut *RPE* (*Rating of Perceived Exertion*), yang merupakan skala psikologis dan mencerminkan seberapa keras latihan terasa untuk Anda. Indikator intensitas latihan yang paling umum digunakan adalah detak jantung. Idealnya, Anda harus tetap berada dalam zona detak jantung yang

produktif. Anda dapat menggunakan usia Anda untuk menemukan *THR* (*Target Heart Rate*)

### 3) *Time/Waktu*

Waktu yang Anda habiskan untuk berolahraga tergantung pada jenis olahraga yang Anda lakukan. Setidaknya 20 hingga 30 menit latihan intensif terus menerus akan meningkatkan ketahanan kardiorespirasi. Untuk daya tahan dan kekuatan otot, waktu latihan sama dengan jumlah pengulangan yang Anda lakukan. Untuk rata-rata orang, delapan hingga 12 pengulangan dengan resistensi yang cukup menyebabkan kegagalan otot akan meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot. Saat anda ingin ke tahap berikutnya, Anda dapat melakukan peningkatan kekuatan yang lebih baik dengan melakukan dua atau tiga set setiap latihan ketahanan. Gunakan latihan atau peregangan fleksibilitas untuk waktu yang bervariasi, tergantung pada tujuan dan sesi. Saat melakukan pemanasan sebelum lari, misalnya tahan setiap peregangan selama 10 hingga 15 detik. Untuk meningkatkan fleksibilitas, regangkan juga selama pendinginan, tahan setiap peregangan 30 sampai 60 detik. Jika peningkatan fleksibilitas adalah tujuan Anda, sempatkan setidaknya satu sesi per minggu untuk mengembangkan komponen itu.

### 4) *Type/Jenis*

Saat memilih jenis, pertimbangkan prinsip kekhususan. Beberapa orang terlalu mendekati pelatihan silang/campuran dan Anda harus menghindari hal ini. Misalnya, untuk meningkatkan kebugaran CR (komponen kebugaran utama dalam lari dan mil), lakukan latihan jenis CR. Aturan dasarnya adalah untuk meningkatkan kinerja, Anda harus mempraktikkan latihan, aktivitas, atau keterampilan tertentu yang ingin anda tingkatkan. Misalnya, jika ingin meningkatkan *push-up* maka Anda harus melakukan latihan *push-up*. Tidak ada latihan lain selain latihan yang sudah ditetapkan (hlm. 28-29).

Selain aspek latihan Irawan, (2023) menyebutkan 6 cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut:

#### 1) Rutin Berolahraga

Waktu berolahraga yang baik dilakukan sebanyak 15-30 menit per hari. Cara olahraga yang efektif adalah mulai pelan-pelan dengan jenis olahraga berintensitas

rendah hingga sedang. Contohnya jogging, bersepeda santai, senam aerobik, atau berenang.

2) Aktif Bergerak

Berdiam di suatu tempat dalam waktu yang lama itu tidak dianjurkan dalam menjaga kebugaran jasmani. Lakukanlah aktivitas rumahan, seperti jalan di luar rumah minimal 10 menit, membersihkan euham, naik turun tangga dan lainnya.

3) Makanan Sehat dan Bergizi

Dalam melakukan aktivitas maupun latihan fisik perlu diimbangi dengan makanan dengan gizi yang mencukupi untuk mengisi ulang tenaga yang dikeluarkan. Dengan makan teratur dapat menambah tenaga untuk melanjutkan aktivitas.

4) Mengatur Pola Tidur

Tidur memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga tubuh supaya tetap bugar. Dengan pola tidur yang baik dapat membantu proses pemulihan dan perbaikan kerja jantung serta pembuluh darah setelah seharian beraktivitas. Selain itu, tidur dapat membantu tubuh membuang racun dan mengatur kembali kadar gula darah rendah.

5) Hilangkan Stres

Stres yang menumpuk berkelanjutan dapat menyebabkan masalah Kesehatan fisik dan mental yang serius, diantaranya depresi, kecemasan, penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke. Untuk menghindari stress dapat dilakukan dengan cara melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti mendengarkan music, menonton TV, tidur siang sebentar dan lainnya.

6) Berhenti Merokok dan Meminum Alkohol

Merokok dapat merugikan tubuh yang dampaknya dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, memicu berbagai jenis penyakit dan kerusakan organ tubuh.. Selanjutnya konsumsi alkohol yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, masalah lambung, sirosis hati, kanker hati, pankreatitis, gangguan memori, ketergantungan alkohol, dan berbagai kondisi psikologis. Hal tersebut sudah sangat jelas menggagalkan tujuan menjaga kebugaran jasmani. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah berhenti merokok dan meminum-minuman keras.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara menerapkan konsep latihan FITT yang dilakukan secara rutin, menjaga pola hidup sehat seperti mengatur pola makan dan tidur, serta menghindari kegiatan yang bersifat negatif seperti larut dalam stress.

### **2.1.8 Tes Kebugaran Jasmani**

Tes kebugaran jasmani adalah suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah. Tes Kebugaran Jasmani yang disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010 oleh Komarudin, 2016 dalam (Narlan & Tri Juniar, 2020, hlm. 18) yang dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur siswa, yaitu (1) kelompok umur 6-9 tahun, (2) Kelompok umur 10-12 tahun, (3) Kelompok umur 13-15 tahun, (4) Kelompok umur 16-19 tahun. Tes ini sudah memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa item tes, yaitu: Lari Cepat (Sprint), Angkat Tubuh (Pull Up), Baring Duduk (Sit Up), Loncat Tegak (Vertical Jump), dan Lari Jarak Sedang. Tes tersebut dibedakan oleh kelompok usia dan jenis kelaminnya, tujuannya untuk menyesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan siswa.

### **2.1.9 Kabupaten Kuningan**

Menurut (Suryadi, 2021) Kabupaten Kuningan adalah salah satu kabupaten yang berada di Provinsi Jawa Barat. Ibukotanya terletak di Kuningan. Luas wilayah kabupaten ini 1.178,58 km persegi dengan jumlah penduduk pada tahun 2007 yakni 1.140.77 dan menurut data BPS pada tahun 2022 penduduk di Kabupaten Kuningan mengalami peningkatan mencapai 1.196.017 jiwa. Kabupaten Kuningan terletak pada titik koordinat  $108^{\circ}$  -  $108^{\circ} 47$  Bujur Timur dan  $6^{\circ} 47$  -  $7^{\circ} 12$  Lintang Selatan. Sedangkan ibu kotanya terletak pada titik koordinat  $6^{\circ} 45$  -  $7^{\circ}$  Lintang Selatan dan  $105^{\circ} 20$  -  $108^{\circ} 40$  Bujur Timur. Bagian timur wilayah kabupaten ini adalah dataran rendah, sedang di bagian barat berupa pegunungan, dengan puncaknya Gunung Ciremai (3.078 m) di perbatasan dengan Kabupaten Majalengka. Gunung Ciremai

adalah gunung tertinggi di Jawa Barat. Dilihat dari posisi geografisnya terletak di bagian timur Jawa Barat berada pada lintasan jalan regional yang menghubungkan kota Cirebon dengan wilayah Priangan Timur dan sebagai jalan alternatif jalur Tengah yang menghubungkan Bandung-Majalengka dengan Provinsi Jawa Tengah (Suryadi, 2021, hlm. 36).

Menurut data yang didapat, pada tahun 2022 jumlah SMA (negeri dan swasta) di Kabupaten Kuningan meliputi SMA (Sekolah Menengah Atas) berjumlah 29 sekolah (19 negeri dan 10 swasta) dengan total siswa yang berjumlah 19.757 orang (18.156 negeri dan 1.601 swasta), SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) 43 sekolah (9 negeri dan 34 swasta) dengan siswa yang berjumlah 29.776 orang (15.296 negeri dan 14.480 swasta) dan MA (Madrasah Aliyah) 33 sekolah (3 negeri dan 30 swasta) dengan siswa yang berjumlah 6.235 orang (1.803 negeri dan 4.491 swasta). Apabila ditotalkan berjumlah 105 sekolah dan 55.768 siswa yang berada di Kabupaten Kuningan (Badan Pusat Statistik Kabupaten Kuningan, 2023, hlm. 135-143).

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Dalam penelitian ini penulis mempunyai beberapa rujukan penelitian yang hampir sama yaitu sebagai berikut :

- 1) Cristina, Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi dengan judul penelitian “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Tasikmalaya Pasca Pandemi” yang dilaksanakan pada tahun 2022. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas X SMA 2 Tasikmalaya yang berjumlah 467 orang dengan 83 orang sampel. Hasil yang didapat dari penelitian tersebut adalah tingkat kebugaran jasmani dengan nilai “Kurang”. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah populasi dan sampel.
- 2) Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rizhardi, Dosen Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang dengan judul penelitian “Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah Di Perkotaan Dan Di Pedesaan Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Palembang Dan SMA Negeri 2 Banyuasin 2” yang dilaksanakan pada tahun

2019. Metode yang digunakan adalah metode komparatif dengan pendekatan survei. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas X SMA Negeri 5 Palembang dan SMA Negeri 2 Banyuasin 2 dengan total 332 orang dengan 30 orang sampel. Hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Banyuasin 2 lebih baik dibandingkan dengan siswa SMA Negeri 5 Palembang. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah terletak pada judul, metode, populasi dan sampel.

- 3) Lalu penelitian yang dilakukan oleh Maulana dan Kiram, Mahasiswa Jurusan Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang dengan judul penelitian “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya” yang dilaksanakan pada tahun 2019. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Sampel populasi yang digunakan adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru dengan jumlah total 69 orang. Hasil yang didapat dari penelitian tersebut adalah tingkat kebugaran jasmani dengan nilai “Kurang”. Adapaun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah terletak pada populasi dan sampel.

Kebaruan dalam penelitian ini adalah peneliti bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka berfikir adalah dasar pemikiran yang meliputi perpaduan teori dan fakta, observasi dan kajian kepustakaan yang akan menjadi dasar dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono, (2019) “kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting” (hlm. 108).

Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang didapatkan seseorang ketika mampu melakukan berbagai aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani perlu ditingkatkan di lingkungan sekolah untuk menciptakan suasana belajar & mengajar secara optimal. Karena siswa yang memiliki tingkat



kebugaran yang baik akan dapat melaksanakan aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah dengan baik pula. (Lengkana & Muhtar, 2021).

Melihat situasi yang sedang terjadi di lapangan secara asumsi maupun data dari penelitian yang telah dilakukan, terlihat sedikit gambaran bahwasanya kebugaran jasmani siswa kebanyakan cenderung dalam kondisi yang kurang baik.

Berdasarkan uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan sebuah kerangka berfikir sebagai berikut:

- 1) Pendidikan bertujuan menciptakan manusia-manusia yang berkualitas secara jasmani maupun rohani. Untuk melaksanakan tujuan tersebut, salah satu langkah awal yang dapat dilakukan adalah mengetahui kondisi kebugaran siswanya.
- 2) Data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia, termasuk siswa terbilang rendah.
- 3) Keterbatasan informasi dan data empiris menyebabkan tidak diketahuinya secara pasti kondisi kebugaran siswa, khususnya siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan sehingga dibutuhkan sebuah data empiris.
- 4) Upaya yang dilakukan untuk menghadapi permasalahan mengenai minimnya informasi sekaligus memberikan data secara empiris adalah dilaksanakannya sebuah penelitian kebugaran jasmani untuk siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan.