

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kebugaran Jasmani

2.1.1.1 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan kontribusi bagian dari program pendidikan secara umum, terutama melalui pengalaman gerak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional dan spiritual. Secara psikologis pendidikan yang menggunakan fisik sangat penting bagi perkembangan dan kemajuan peserta didik, dengan demikian belajar pendidikan jasmani sangat penting. Belajar sebagai proses yang aktif, *learning by doing*.

Sofa Nuraeni & Lengkana Setia dalam (Peter Chen, 2017) “mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai berikut: “Physical education is an integral part of total education in which the concepts of total well-being is the central core to the subject of physical education. Total well-being involves physical, mental and emotional, social and spiritual well-being. Dari dua pandangan di atas jelaslah terlihat perbedaan bahwa Peter Chen menambahkan unsur sosial dan spiritual, sedangkan pengertian menurut mendikbud hanya berorientasi pada fisik, intelektual, dan emosional saja “. (hlm.7).

Pendidikan Jasmani menurut Nugraha Bayu (2015) “Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara menyeluruh dalam kualitas individu, yang mencakup fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai suatu kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya”. (hlm. 3). Selanjutnya menurut Widayati & Iswanto (2018) “Pendidikan jasmani merupakan media, untuk mendorong perkembangan ketrampilan motoric, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayataan nilai-nilai (sikap-mental, emosional-spiritual-dan

social), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang” (hlm.3). Sedangkan menurut Basir & Abdul (2024) “Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah bentuk gerak gerak olahraga sehingga pendidikan jasmani disekolah akan memuat cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa” (hlm.4). Adapun menurut Aulia (2024) “ Pendidikan jasmani adalah salah satu tahap dari keseluruhan proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat, dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosional dan sosial. Sedangkan jasmani atau badan, yang dimaksud jasmani bukanlah hanya fisik saja melainkan keseluruhan karena antara jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang berkaitan” (hlm.2).

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.

2.1.1.2 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.

Sedangkan menurut Bangun, S. Y. (2013) manfaat dari pendidikan jasmani di sekolah adalah sebagai berikut:

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak
2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya
3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna
4. Menyalurkan energi yang berlebihan
5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional

Berdasarkan uraian diatas manfaat pendidikan jasmani dapat disimpulkan Pendidikan jasmani akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral

2.1.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya menekankan pada perkembangan aspek jasmani saja tetapi juga aspek lainnya seperti mental, sosial, emosional dan moral. Secara nyata tujuan pendidikan jasmani menurut Sofa Nuraeni & Lengkana Setia dalam (Depdiknas 2017.Hlm.10) adalah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Sedangkan 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).

Adapun menurut Bangun, S. Y. (2013) mengemukakan tujuan pendidikan jasmani yaitu sebagai berikut :

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.

3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga. (hlm.5)

Berdasarkan uraian di atas maka tujuan pendidikan jasmani dapat disimpulkan oleh yaitu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif.

2.1.2 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 adapun definisi kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi satu tugas bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang masing-masing. Berikut pengertian kebugaran jasmani menurut pendapat para ahli

Pulungan Prastyawan & Pulungan, dalam (Cahyo 2022) mengemukakan “Kebugaran jasmani adalah ”suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. Sehingga kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme didalam tubuh akan bekerja dengan efisien, dan juga merangsang peredaran darah, pernafasan serta sistem syaraf. Selain itu, dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang baik yakni prestasi belajar”.(hlm.2).

Menurut Prastyawan & Pulungan, dalam (Wulandari & Jariono 2022) “Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas

atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut Tingkat kebugaran yang dapat diartikan sebagai kemampuan masing-masing untuk kegiatan cukup energi yang tersisa untuk melakukan aktivitas dalam waktu kosong, serta mempunyai cukup energi untuk mengatasi situasi ketika akan masih melakukan aktivitas yang mendadak.(hlm.2)

Adapun menurut Lengkana & Muhtar, (2021) 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” (hlm. 5).

Selanjutnya menurut Muhajir (2016) kebugaran jasmani adalah “Kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan” (hlm.57). Sedangkan 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 aktivitavitas atau beban tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (hlm2).

Menurut Prastyawan & Pulungan dalam (Cocca et al., 2022) “Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot” (hlm.2).

Menurut Nurhasan dalam Damar Prawira & Taufiq Hidayat (2015) “Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama

tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan” (hlm.604).

I Kadek Happy Kardiawan (2013) menyatakan bahwa “kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani, orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja” (hlm.174).

Menurut Susilodinata Halim (2012) “kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani (Physical fitness) merupakan dampakan setiap orang. Ditinjau dari ilmu faal yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yang sangat baik dan baik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat dipergunakannya”. (hlm.33).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi yang dapat digunakan untuk melakukan aktifitas lainnya. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari terutama dalam melakukan aktifitas dan Kebugaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani yang baik akan menjadikan seseorang mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani

2.1.3.1 Komponen Motorik

Menurut Prastyawan & Pulungan, (2022. hlm.3) komponen - komponen motorik dalam kebugaran jasmani sebagai berikut :

1. Kecepatan Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesungkat – singkatnya.

2. **Kelincahan** Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.
3. **Keseimbangan** Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.
4. **Daya ledak** Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu.
5. **Koordinasi** Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

2.1.3.2 Komponen Kesehatan

Menurut Prastyawan & Pulungan, (2022. hlm.3) komponen-komponen kesehatan dalam kebugaran jasmani sebagai berikut :

1. **Daya Tahan Paru dan Jantung**

Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja dalam jangka waktu yang lama.

2. **Daya Tahan Otot**

Yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang – ulang.

3. **Kekuatan Otot**

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

4. **Kelentukan**

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

5. **Komposisi Tubuh**

Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak.

Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Kadir et.al (2022 hlm 4) yaitu sebagai berikut :

“Daya tahan kardiovaskuler (Cardiovaskuler Endurance), Daya tahan otot (Muscle Endurance), Kekuatan otot (Muscle Strength), Kelenturan (Flexibility), Komposisi tubuh (Body Composition), Kecepatan gerak (Speed of Movement), Kelincahan (Agility), Keseimbangan (Balance), Kecepatan reaksi (Reaction time), Koordinasi (Coordination). Sejumlah ahli kesehatan olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut di atas, komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang”.

Selanjutnya menurut Gusti Anugrah Abi (2023.hlm.18-19) mengemukakan bahwa komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi dua kelompok yaitu sebagai berikut :

1. Komponen pertama, terdapat komponen-komponen yang berkaitan dengan kesehatan, yang melibatkan empat aspek penting, yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Komponen ini menjadi kunci untuk menjaga kesehatan tubuh dan kelangsungan fungsi organ-organ vital.
2. Komponen kedua, komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan performa, yang mencakup enam komponen, termasuk koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power, dan waktu reaksi. Komponen-komponen ini berperan dalam meningkatkan kemampuan seseorang dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga yang lebih ekstensif.

Dengan adanya komponen-komponen kesegaran jasmani dalam tubuh manusia, dapat dipastikan bahwa kebugaran jasmani manusia tersebut baik dan dapat lebih nyaman dalam melakukan suatu kegiatan dengan optimal. Komponen kebugaran jasmani merupakan unsur-unsur kebugaran jasmani yang berperan penting dalam peningkatan kualitas kemampuan fisik manusia apabila dilatih secara rutin. Derajat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu manusia dalam melaksanakan aktivitas menjadi lebih efektif dan efisien.

2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satu diantaranya adalah gaya hidup. Untuk mencapai derajat Kesehatan yang baik

diperlukan gaya hidup yang baik. Menurut Sharkey (dalam Suharja,2018) untuk menjalani hidup sehat seseorang harus menjalankan 7 kebiasaan hidup, yaitu : 1). Olahraga secara teratur 2). Tidur secukupnya 3). Sarapan yang baik 4). Makan secara teratur 5). Kontrol berat badan 6). Bebas dari rokok dan obat- obatan 7). Tidak mengkonsumsi alkohol (hlm.7).

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.

Menurut Fitriani & Rizki Purwanigtyas, (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.

Dari pendapat yang telah dikemukakan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani secara umum yaitu status kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Adapun lebih jelaskan faktor kebugaran jasmani meliputi umur, jenis kelamin, genetik, status gizi, aktivitas fisik, asupan gizi.

2.1.5 Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani seseorang dapat tampil lebih semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kesegaran jasmani pada saat ini sudah disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kesegaran dan aktivitas olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Prastyawan & Pulungan, (2022) mengemukakan bahwa “Fungsi kebugaran jasmani bagi siswa maupun bagi diri seseorang yaitu mampu menjaga kebugaran jasmani serta mampu memberikan berbagai manfaat dari pencapaian pada sebuah tujuan pendidikan. Pada peningkatan kebugaran jasmani saat ini perlu dilakukan pembinaan terhadap siswa untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran yang efektif serta optimal melalui pendidikan jasmani. Sebab jika seluruh siswa memiliki kebugaran jasmani yang kuat, maka akan mampu melakukan segala sesuatu aktivitas dengan baik.(hlm.3)”.

Menurut Arifin (2018) “ Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya, dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif apabila

kebugaran jasmaninya semakin meningkat. Fungsi kebugaran jasmani selain menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi untuk beberapa golongan yaitu:

- 1) Bagi olahragawan meningkatkan prestasi
- 2) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja
- 3) Bagi pelajar berguna untuk meningkatkan prestasi belajar
- 4) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi
- 5) Bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan
- 6) Bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit (hlm.27)".

Selanjutnya menurut Muhajir (2016) "manfaat melakukan latihan kesegaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah:

1. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga dapat terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Olahraga merupakan salah cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas.
2. Mencegah timbulnya penyakit jantung Latihan kesegaran jasmani juga dapat mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih dengan berolahraga, semakin baik pula kinerjanya. Artinya jantung dapat terhindar dari berbagai penyakit seperti serangan jantung, stroke, dan jantung koroner.
3. Menurunkan tekanan darah tinggi Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan termasuk penyakit jantung, gagal jantung, dan stroke. Olahraga dapat menghindari dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
4. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan Saat berolahraga tubuh seseorang dapat merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kesegaran jasmani.

5. Menambah kepintaran Olahraga dapat melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Artinya olahraga atau aktivitas fisik dapat menjauhkan seseorang dari berbagai penyakit yang melemahkan kinerja otak, seperti pikun. (hlm.163)".

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi merupakan cara untuk mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari serta terdapat manfaat dari kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit. Dapat disimpulkan manfaat kesegaran jasmani yaitu dapat memberikan kemudahan dalam melaksanakan kegiatan atau tugas sehari harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tetap sehat.

2.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Cara meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa maupun bagi diri seseorang yaitu mampu menjaga kebugaran jasmani serta mampu memberikan berbagai manfaat dari pencapaian pada sebuah tujuan pendidikan. Pada peningkatan kebugaran jasmani saat ini perlu dilakukan pembinaan terhadap siswa untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran yang efektif serta optimal melalui pendidikan jasmani. Sebab jika seluruh siswa memiliki kebugaran jasmani yang kuat, maka akan mampu melakukan segala sesuatu aktivitas dengan baik.

Adapun menurut Prastyawan & Pulungan, (2022)" yaitu ada beberapa cara meningkatkan kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut :

1. Mengatur makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan porsi karbohidrat 60% , lemak 25%, dan protein 15%.

2. Istirahat secara teratur

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan recovery, sehingga dapat melakukan kerja sehari – hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga, tubuh bias segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak

– anak dalam masa pertumbuhan bias sampai 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik lelah.

3. Berolahraga secara rutin

Olahraga merupakan salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stress, dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bias menjalin komunikasi dengan orang lain, bias bekerjasama dengan orang lain, bias menghargai diri sendiri dan orang lain.

4. Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Seorang dokter menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah mencapai usia 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh.

5. Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa putri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra lebih banyak bila dibandingkan dengan siswa putri. Samapi pubertas biasanya kebugaran jasmani laki – laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki – laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

6. Genetic

Genetic berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot. (hlm.4)”.
”

2.1.7 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.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan merupakan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan dan dapat dijadikan acuan dan dijadikan sumber bagi penulis dalam penelitian ini, baik berupa sumber dalam bentuk buku, artikel, jurnal, skripsi atau yang lainnya, yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti.

Adapun penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian Fahrizqi Eko Bagus Mahasiswa S-1 Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia 2020. Permasalahan yang diteliti oleh Fahrizqi Eko Bagus “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19”. Dari hasil penelitian tersebut tingkat kebugaran jasmani sebanyak 14 orang (17,95%) dengan klasifikasi baik, lalu dengan klasifikasi sedang sebanyak 43 orang (55,13%), dan dengan klasifikasi kurang sebanyak 21 orang (26,92%). Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal pandemi covid-19 adalah dapat dikategorikan sedang. Sedangkan perbedaan dalam penelitian yaitu objek yang digunakan dalam penelitian siswa/siswi Kelompok usia 13-15 tahun Smp Islam Terpadu Al Mukhtar Padakaria Kecamatan Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual menurut Arikunto (2013) adalah “sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik” (hlm.104). Menurut Arikunto (2013) menjelaskan bahwa peneliti perlu merumuskan anggapan dasar sebagai berikut : “(1) agar ada dasar berpijak yang kukuh bagi masalah yang sedang

diteliti, (2) untuk mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian, (3) guna menentukan dan merumuskan hipotesis” (hlm.104).

Kutipan di atas menjelaskan bahwa kerangka berpikir dalam suatu penelitian merupakan pemikiran seorang peneliti terhadap penelitian yang akan dilaksanakan, sehingga peneliti dapat merumuskan beberapa hipotesis penelitiannya. Berdasarkan hasil tersebut hasil pemikiran yang diajukan peneliti adalah bahwa Smp Islam Terpadu Al-mukhtar masih banyaknya siswa yang merasa kelelahan ketika melakukan kegiatan dalam pembelajaran penjas, siswa yang merasa lelah pun akan merasa malas untuk mengikuti jam pembelajaran selanjutnya, dan akan menyebabkan menurunnya tingkat prestasi siswa dalam belajar Hal ini dapat disebabkan oleh faktor yang bermacam-macam, diantaranya bisa dari aktivitas belajarnya, bisa dari pengajarnya yang terlalu menekankan, pola hidup siswa yang kurang sehat dan tentunya minimnya tingkat kebugaran jasmaninya. Adapun siswa SMP Islam Terpadu Al Mukhtar merupakan siswa sekaligus santri di pondok pesantren sehingga waktu untuk melakukan aktivitas terbatas dan diketahui bahwa di sekolah tersebut belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas, asumsi atau anggapan dasar yang menjadi titik tolak pemikiran penulis dalam penelitian ini. Pada umumnya siswa yang memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Maka dari itu untuk memperoleh prestasi belajar yang baik, perlu didukung dengan Tingkat kebugaran jasmani yang baik. Karena dalam menjalankan kewajiban sebagai pelajar di sekolah terutama saat pembelajaran akan di dapati rasa jenuh, bosan, kurangnya konsentasi, mengantuk bahkan menimbulkan stres. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor yang bermacam-macam, diantaranya bisa dari aktivitas belajarnya, bisa dari pengajarnya yang terlalu menekankan, pola hidup siswa yang kurang sehat dan tentunya minimnya tingkat kebugaran jasmaninya. Sedangkan untuk menjaga Tingkat kebugaran jasmani siswa harus bisa mengatur pola makan, istirahat secara teratur dan berolahraga secara rutin.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan salah satu hal penting dalam penelitian, karena menjadikan penulis dapat melaksanakan penelitian. Hipotesis merupakan jawaban sementara yang perlu diuji secara empiris kebenarannya. Mengenai hipotesis Menurut (Sugiyono, 2019, hlm. 115) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Sesuai dengan pengertian hipotesis yang telah dijelaskan, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian ini adalah “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Terpadu Al-Mukhtar Kelompok usia 13-15 Kabupaten Tasikmalaya mempunyai kebugaran yang baik”.