

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari kata *Physical Fitness* yang berarti kecocokan fisik. Di Indonesia kebugaran dikenal dengan nama: kesamaptaaan, kesegaran jasmani dan kesanggupan jasmani. Secara harfiah *physical fitness* merupakan kecocokan atau kesesuaian jasmani yang berarti sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmaninya itu sendiri.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting bagi tubuh salah satunya untuk menjaga Kesehatan, dengan menjaga kebugaran jasmaninya. Menurut Rusli Lutan (2002, hlm. 8) kebugaran jasmani terdiri atas dua aspek, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan
2. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan
3. Kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang berarti kecocokan fisik.

Menurut Kurniawan (2017, hlm 13), Kebugaran jasmani merupakan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Selanjutnya Menurut Pratiwi, (2016) “Kebugaran jasmani memiliki arti kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (aktifitas yang dilakukan sehari–hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti “(hlm 19).

Selain itu menurut Sogiyanto (2010, hlm 2), mengatakan kebugaram jasmani merupakan satu prasyarat untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif.

Menurut pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami

kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan aktivitas tambahan. Untuk dapat mencapai kondisi Kebugaran jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

2.1.2 Manfaat Kebugaran Jasmani

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya, dalam melaksanakan 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.

Mengenai manfaat kebugaran jasmani Arifin (2018 hlm 75) mengemukakan 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

Menurut (Lutan, 2002 hlm.10) manfaat kebugaran jasmani antara lain sebagaiberikut:

1. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non olahraga.
2. Meningkatkan daya tahan aerobic
3. Meningkatkan fleksibilitas
4. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
5. Mengurangi stress
6. Meningkatkan gairah hidup

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya *aerobic*, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori,

mengurangi stress serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

Bagi siswa kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Badriah, (2013) komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai sistem tubuh, mulai dari sistem otot (*muscular*), sistem saraf (*nervorum*), sistem tulang (*skelet*), sistem pernafasan (respirasi), sistem jantung (*cardio*), sistem ginjal (ekresi), dan kerja sama antar berbagai sistem tersebut secara holistik.

Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya, maka komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal (hlm. 33).

Berikut akan dipaparkan hal yang berkaitan dengan komponen yang membentuk kebugaran jasmani menurut Badriah, (2013, hlm. 33-40):

1. Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan kardiorespirasi menurut Badriah (2013) “merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering menjadi sinonim bagi pengertian kebugaran jasmani itu sendiri” (hlm.33).

Daya tahan kardiorespirasi menurut Dewi, Made, dan Muliarta (2016) adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan latihan dinamis yang melibatkan banyak kelompok otot dalam waktu yang lama dengan intensitas sedang hingga tinggi” (hlm.2). Ada juga menurut pendapat Widiastuti (2011, hlm. 14) daya tahan tahan jantung, paru-paru dan pembuluh darah berfungsi optimal selama aktivitas

sehari-hari. Dari pernyataan ini semakin jelas bahwa daya tahan hati, paru-paru adalah kapasitas jantung, paru-paru dan sistem vaskular kinerja yang optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan pengertian daya tahan kardiorespirasi dari beberapa sumber, jadi daya tahan kardiorespirasi adalah faktor utama dalam kebugaran jasmani karena melibatkan banyak kelompok otot yang kerja terus menerus dengan intensitas yang sedang maupun tinggi. Selain itu ada Faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi. Berikut faktor fisiologis menurut (Badriah, 2013, hlm.33) adalah:

1. Keturunan (genetik), hal ini didasarkan pada hasil penelitian bahwa, kemampuan ambilann oksigen minimal per menit dipengaruhi oleh faktor genetik, khususnya jenis serabut otot dan kadar Hb. Serabut otot yang dominan untuk mewujudkan kerja daya tahan adalah jenis otot *slow twitch fiber* (jenis serabut otot lambat atau jenis serabut otot merah). Dikatakan serabut otot merah satu tipe otot lambat, karena figmen-figmen pada otot jenis ini berwarna merah karena banyaknya pembuluh kapiler yang memberikan suplay dan nutrisi untuk kerja otot tersebut. Semakin banyak pembuluh kapiler yang mensuplay otot tersebut akan semakin lama kemampuan kontraksinya.
2. Usia, mulai anak-anak sampai usia 20 tahun, daya tanhan kardiorespirasi meningkat dan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun.
3. Jenis kelamin, sampai pada usia pubertas tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan wanita dan setelah usia itu wanita lebih rendah sekitar 15-20% dari laki-laki.
4. Aktivitas fisik, istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiorespirasi sebanyak 17-27 %. Efek latihan aerobik selama 8 minggu akan meningkatkan sebanyak 62% dari keadaan istirahat atau sekitar 18% bila tidak melakukan istirahat.

Menurut uraian di atas dikatakan bahwa dalam daya tahan kardiorespirasi itu di pengaruhi oleh keturunan, usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik.

2. Kekuatan Otot

Menurut Badriah, (2013) “Kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot” (hlm, 35). Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik). Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot menurut (Badriah, 2013, hlm. 35) adalah:

1. Usia, sampai usia 12 tahun peningkatan kekuatan otot terjadi akibat peningkatan ukuran otot, pada laki-laki maupun wanita sama. Sampai usia pubertas peningkatan kekuatan otot jauh lebih besar pada laki-laki, karena adanya pengaruh sekresi hormon testoteron. Kekuatan otot pada wanita mencapai maksimal pada usia 25 tahun. Penurunan dan kekuatan otot sangat tergantung pada jenis latihan fisik yang dilakukan dan status kesehatan.
 2. Jenis kelamin, kekuatan otot panggul wanita sebesar 80% kekuatan otot laki-laki, dan kekuatan otot-otot lengan wanita hanya 55% dari kekuatan otot-otot lengan laki-laki,
 3. Suhu otot, kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi daripada suhu normal tubuh.
3. Daya Ledak Otot

Daya ledak otot menurut Badriah (2013) “adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm, 57). Daya ledak otot dipengaruhi oleh: kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari-hari daya ledak otot dibutuhkan dalam upaya: memindahkan tubuh sebagian atau keseluruhan pada tempat lain secara tiba-tiba dalam olahraga, daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga melempar (lembing dan cakram), bola basket, bela diri dan olahraga permainan lainnya, yang memungkinkan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Kecepatan juga

dapat berarti laju gerak tubuh dalam waktu yang singkat. Faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut (Badriah, 2013, hlm.37) adalah sebagai berikut:

1. Kelentukan, kurangnya kelentukan pada daerah panggul dan tungkai atas akan mengurangi kecepatan lari, karena hal tersebut meningkatkan tahanan yang dibuat oleh otot antagonis di bagian ekstremitas bawah terutama otot betis dan otot-otot paha.
2. Tipe tubuh, walaupun sukar untuk mencari hubungan kecepatan gerak tubuh dengan tipe tubuh, namun kita dapat mengerti bahwa tubuh yang gemuk akan menyebabkan seseorang bergerak sangat lamban. Hal ini disebabkan karena adanya friksi sel lemak yang berada diantara sel-sel otot dan beban ekstra (berat badan, kurangnya kelentukan, dan sebagainya) yang harus diatasi pada saat melakukan gerakan.
3. Usia, peningkatan kecepatan sesuai dengan pertambahan usia. Pada wanita rata-rata mencapai puncaknya pada usia 13-18 tahun dan laki-laki pada usia 21 tahun. Namun demikian pembinaan kecepatan dapat dimulai sejak anak berusia 6 tahun atau pada usia anak sekolah taman kanak-kanak sesuai dengan karakteristik anak seusia ini yang sangat menyukai permainan.
4. Jenis kelamin, wanita mempunyai kecepatan sebesar 85% dari kecepatan laki-laki. Hal ini disebabkan adanya perbedaan kekuatan otot dan komposisi tubuh.
5. Kelincahan (*Agility*)

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

6. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelentukan: usia, aktivitas, dan elastisitas otot. Khususnya untuk kelentukan togok, harus mendapat

latihan yang cukup baik, sehingga kemungkinan terjadi cedera punggung dapat dicegah. Bila punggung cedera, akan berakibat fatal, yaitu mengalami kelumpuhan.

7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dibagi dua menjadi: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah keseimbangan pada saat kita tidak bergerak atau berdiri tegak, sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan pada saat kita bergerak. Keseimbangan tergantung pada: kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semi pada telinga, dan reseptor pada otot (*muscle spindle* dan *apartus golgi*). Gangguan pada mata dan telinga, akan mengakibatkan seseorang sulit untuk menghentikan langkah atau gerak dan kesulitan melakukan rangkaian gerak.

8. Kecepatan reaksi (*Reaction Time*)

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

9. Koordinasi (*Coordination*)

Kordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan continue atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Dengan memiliki tingkat koordinasi yang baik, gerakan yang dilakukan hanya membutuhkan energi yang sedikit, sehingga ada efesiensi gerak dan energi. Koordinasi yang rendah akan menyebabkan terjadinya cedera, terlebih pada cabang-cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan gerak yang kompleks dan halus.

Dari uraian diatas ada 9 komponen dalam kebugaran jasmani, masing-masing dari komponen diatas rata-rata dipengaruhi oleh jenis kelamin, faktor genetik, usia dan aktivitas fisik yang begitu besar bagi kebugaran jasmani seseorang.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Ratnasari (2017, hlm 7-10), menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain:

1. Umur

Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan, Beberapa penelitian menunjukan bahwa kelenturan meningkat sampai remaja awal, dan sesudah itu menurun. Penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda.

2. Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur dari anak laki-laki. Perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini, begitupun dengan kekuatan otot berbeda antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot *skeletal* dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu. Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek:

1. Tipe dan tujuan aktivitas fisik (misal: rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan).
2. Intensitas (beratnya)
3. Efisiensi
4. Durasi (waktu)
5. Frekuensi (misalnya waktu per minggu)
6. Pengeluaran kalori dari aktivitas yang dilakukan

4. Makanan

Makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalori sebagai sumber zat tenaga dan pembangunan yang dibutuhkan tubuh.

5. 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 faktor Eksternal (lingkungan fisik, sosial dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya.

Dari uraian diatas disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, makanan, dan status kesehatan. Tentu saja ke lima faktor itu sangat berpengaruh, seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa kondisi fisik laki-laki dan perempuan berbeda setelah mengalami pubertas, tidak hanya itu makanan yang kita makan akan berpengaruh terhadap kesehatan.

2.1.5 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Menurut Nugraheni (2013, hlm: 25-26) menjelaskan bahwa dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan 3 (tiga) cara yaitu:

a) Makan

Menurut Pekik dalam Nugraheni (2013, hlm 25), Manusia dalam mempertahankan hidupnya memerlukan makan yang cukup dengan kualitas dan kuantitas yang baik dengan memenuhi syarat makan yang sehat dan berimbang.

Pedoman Umum Gizi seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60 – 70 % kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10 – 25 % dari lemak. Menurut Almatsier dalam Suharjana, (2012) Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus ada takarannya.

Selain itu Long dan Shanon, dalam Suharjana (2012) menyebutkan cara yang mudah untuk menentukan takaran makanan makan adalah dengan metode *Low calory Eating* atau 70-80 % kenyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur – unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

b) Istirahat

Pekik dalam Nugraheni, (2013, hlm 25), menjelaskan bahwa istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari–hari dengan nyaman. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari tubuh mendapat istirahat karena faktor aktivitas dan kehidupan sosial.

c) Olahraga

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Menurut Pekik dalam Nugraheni (2013, hlm 25-26). Olahraga merupakan kegiatan yang memiliki multi manfaat bagi fisik dan psikis untuk memperoleh kebugaran jasmani. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani menurut Pusat Pengembangan Kualitas jasmani (2002) antara lain, jalan cepat, jogging, bersepeda, senam, naik turun tangga. Sementara Sumasarjonu dalam Edwar, dkk (2021) menambahkan juga bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani antara lain: Jogging, jalan cepat, naik sepeda, renang, senam kesegaran jasmani dan atletik.

2.1.6 Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan adalah proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang ulang. Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga

Menurut M Pur'clan dalam (Yogyakarta & Kebugaran, 2012) “prinsip prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip-prinsip semacam itu menunjuk pada semua aspek dan dalam kegiatan latihan, prinsip-prinsip itu menentukan isi, cara dan metode”. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk dalam (Yogyakarta & Kebugaran,

2012) prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan Latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

Menurut Annas dalam Anita Rosdiana, (2021) “faktor latihan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kegiatan latihan yang teratur juga dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan akan dapat mengurangi lemak yang terdapat dalam tubuh”. Menurut Sumarsono dalam Anita Rosdiana, (2021) bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus diperhatikan supaya tujuan latihan sesuai dengan harapan peningkatan prestasi olahraga yang maksimal.

Menurut Tuhadi dalam Anita Rosdiana, (2021) Adapun prinsip-prinsip Latihan yaitu:

1. Pilih Latihan yang efektif dan aman
2. Untuk mencapai tujuan Latihan yang optimal disarankan tidak hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup dan kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makanan dan istirahat.
3. Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas.
4. Pembebanan harus berlebih (*overload*) dan meningkat (*progressive*).
5. Latihan bersifat khusus (*spesifik*) dan individual.
6. Terus dan berkelanjutan (*continuitas*)
7. Hindari cara yang salah dan merugikan yang berdampak di kemudian hari.
8. Melakukan Latihan dengan urutan atau tahapan yang benar.

Menurut Irianto dalam (Tresnowati et al., 2016)” Latihan yang teratur adalah latihan yang sesuai dengan konsep FIT yaitu Frekuensi, Intensitas dan *Time* (Durasi)”.

Frekuensi latihan menyatakan jumlah ulangan latihan yang dilakukan dalam jangka waktu per minggu. Frekuensi latihan yang ideal dilakukan sebanyak 3-5 kali per minggu, berdasarkan pada prinsip latihan ada hari latihan berat dan ada hari latihan ringan.

Intensitas ditunjukkan dengan seberapa berat seseorang berlatih selama periode latihan. Besar kecilnya intensitas latihan disesuaikan dengan tujuan serta jenis latihannya. Intensitas untuk latihan kebugaran biasanya berkisar antara 60% hingga 90% DJM (Detak Jantung Maksimal).

Time (durasi) merupakan lamanya latihan yang berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Semakin berat intensitas latihan maka waktu yang dibutuhkan semakin singkat. Dibutuhkan waktu latihan sekitar 20 hingga 60 menit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta program penurunan berat badan.

Prinsip-prinsip latihan tersebut bisa diterapkan pada peserta didik di SMP Negeri 1 Manonjaya, terutama pada kebugaran jasmani yang kurang seperti pada tes Pull Up yang bisa diperbaiki dengan latihan latihan otot tangan.

2.1.7 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tes Kebugaran Jasmani adalah suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes Kebugaran Jasmani yang disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010 oleh Komarudin, 2016 dalam (Narlan & Juniar, 2020) yang dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, 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 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 peserta didik.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Dalam penelitian ini penulis mempunyai penelitian rujukan yang hampir sama yakni penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Miftakul Huda, Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, tahun 2016. Dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo”. Penelitian yang dilakukan oleh Bagaskoro, Universitas Negeri Semarang tahun 2020 dengan

judul penelitian: “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara tahun 2019”. penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, Mahasiswa Universitas Islam Riau dengan judul penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak. Kebaruan dalam penelitian ini adalah peneliti bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Manonjaya.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftakul Huda, Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya pada sampel penelitian yaitu siswa kelas VII sampai kelas IX sedangkan sampel yang penulis teliti adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Manonjaya.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka berfikir adalah alur berfikir yang disusun secara singkat untuk menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan dari awal, proses pelaksanaan, hingga akhir. Menurut Sugiyono, (2015) kerangka berfikir merupakan “Model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting” (hlm, 91).

Banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, salah satunya dapat dirasakan ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan durasi yang lama dan melakukan aktivitas fisik yang melelahkan tetapi tidak merasakan lelah yang berlebihan, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017).

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis dengan pemahaman pada pola hidup sehat, yang meliputi 3 (tiga) upaya bugar, yaitu: makan, istirahat, dan berolahraga.

Dengan menjaga kebugaran, pola makan, istirahat, dan berolahraga dengan baik, seseorang bisa memiliki kebugaran yang baik pula untuk kehidupan sehari-harinya. Seperti halnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Manonjaya, dengan perubahan aktivitas siswa dari bangku sekolah dasar ke bangku sekolah menengah pertama, yang menjadikan siswa-siswinya memiliki

kebugaran yang sedang.

Tak hanya mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, menurut hasil wawancara peneliti dengan beberapa siswa kelas VII, mereka menjelaskan bahwa mereka memiliki inisiatif untuk melakukan aktivitas fisik di rumah.

Tujuan dilakukannya penelitian ini yakni untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani kelas VII pada siswa SMP Negeri 1 Manonjaya.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono, (2016) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”. Berdasarkan pengertian hipotesis dan kerangka konseptual di atas penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “ Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Manonjaya termasuk kategori Sedang”

Peneliti beranggapan bahwa hipotesis pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Manonjaya berkategori “Sedang” karena melihat fakta di lapangan, peserta didik berhasil mendapatkan kejuaraan-kejuaraan dari ekstrakurikuler yang diwajibkan oleh sekolah untuk para siswa-siswi terutama kelas VII.