

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

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

###### **2.1.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang berarti kecocokan fisik. Di Indonesia dikenal dengan nama: kebugaran jasmani, kesamaptaan, kesegaran jasmani dan kesanggupan jasmani. Secara harfiah *physical fitness* merupakan kecocokan atau kesesuaian jasmani yang berarti sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani. Menurut Prasetyo *et al* (2017, p. 87) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*).

Kebugaran Jasmani memiliki peranan penting bagi tubuh, diantaranya untuk menjaga kesehatan. Kebugaran jasmani adalah seseorang yang kemampuan jasmaninya tetap optimal pada saat melakukan tugas sehari-hari yang berkaitan dengan kejasmanian bahkan kegiatan jasmani tersebut ditambah tidak menimbulkan kelelahan yang berarti (Kurniawan, 2017, p. 13). Selanjutnya Menurut Pratiwi (2016, p. 19) 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. Sedangkan menurut Afrizal (2022, p. 10) mengemukakan bahwa:

kebugaran jasmani dalam bentuk yang lebih luas meliputi dasar-dasar yang dibutuhkan untuk kehidupan sehari-hari yaitu, kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal yang tak terduga sebelumnya.

Menurut pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah salah satu aspek kemampuan fisik seseorang yang optimal menyesuaikan aktivitas jasmani sehari-hari dengan penuh kewaspadaan serta tanpa kelelahan yang berarti jika ditambah aktivitas jasmaninya atau dapat menikmati waktu senggangnya. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang baik seseorang perlu

melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

### **2.1.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Menurut Mahfud *et al* (2020, p. 57) dalam penelitiannya bahwa kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktivitas, dan latihan. Berikut penjelasan tentang faktor-faktor tersebut:

#### **1) Genetik**

Genetika merupakan sifat bawaan yang diwariskan dari kedua orang tua atau keturunannya. Secara fisiologis, orang tua mewariskan faktor genetik dimulai dari kekuatan otot, daya tahan otot, komposisi tubuh, serta jenis otot serabut atau enzim yang langsung mempengaruhi kapasitas VO<sub>2</sub>max (Ilyas & Almunawar, 2020, p. 38). Genetik setiap anak memiliki aspek fisiologis yang dominan, tetapi komponen yang lain bisa dilatih dengan konsisten meskipun progresnya setiap individu berbeda-beda. Dibuktikan dari penelitian Sudiana (2014, p. 395) bahwa:

terdapat bukti-bukti kuat yang menunjukkan bahwa variasi genetik berbeda dalam hal respon terhadap kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Genotip mempengaruhi komponen kesegaran jasmani yang berbeda (fenotip) dengan berbagai jalan. Pengaruh keturunan terhadap lemak tubuh 25%, kesegaran otot 20-40%, dan kesegaran kardiovaskuler 10-25%. Hal ini dibandingkan pada orang-orang yang tidak terlatih.

#### **2) Jenis kelamin**

Laki-laki dan perempuan memiliki kelebihan tersendiri dalam hal kebugaran jasmani yang dimiliki. Perempuan memiliki kemampuan mengontrol suhu yang jauh lebih besar, sedangkan laki-laki lebih tinggi dalam hal kecepatan dan tenaga yang mendukung potensinya dalam kesegaran jasmani (Purnamasari & Kusnandar, 2014, p. 31-32). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan yang menjadi penetu utama salah satunya yakni sekresi hormon testoteron dan estrogen (Sabrina *et al*, 2021, p. 79).

#### **3) Usia**

Kebugaran jasmani seorang anak mencapai puncaknya pada usia 25-30 tahun, kemudian kapasitas fungsional seluruh tubuh akan menurun diperkirakan

sebesar 0,8-1 % per tahun, akan tetapi dengan berolahraga secara rutin bisa jadi sepenuhnya mengurangi percepatan penurunannya. (Agus, 2012, p. 28)

4) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah bentuk tubuh seseorang yang dipersentase komponennya seperti lemak, otot, tulang, dan air. Dengan mengetahui komposisi tubuh bisa membantu dalam program kebugaran jasmani.

5) Aktivitas

Cara kondisi kebugaran jasmani tetap baik tidak terlepas dari aktivitas fisik yang proporsional disertai istirahat yang cukup.

6) Latihan

Latihan merupakan proses meningkatkan dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani seseorang. (Latar & Tomaso, 2020, p. 408).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor bawaan (genetik, jenis kelamin, dan usia) serta faktor eksternal (komposisi tubuh, aktivitas, dan latihan). Faktor bawaan bersifat relatif tetap, sementara faktor eksternal dapat dikendalikan melalui pola hidup sehat, olahraga teratur, dan manajemen aktivitas. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani seseorang pada dasarnya dapat ditingkatkan dan dipelihara melalui pengelolaan komposisi tubuh, peningkatan aktivitas fisik, serta latihan yang terprogram.

### **2.1.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani**

Komponen adalah keterkaitan antar bagian atau unsur yang berkontribusi membentuk sistem atau kesatuan. Komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu setiap individu untuk mencapai derajat kebugarannya. Menurut Badriah (dalam Azhar, 2023, p. 7) menyatakan bahwa:

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 (*eksresi*), dan kerja sama antar berbagai sistem tersebut secara holistik. Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya, maka komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, kelenturan, daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal.

Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama. Jika diuraikan komponen kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan kelenturan termasuk komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan. Sedangkan koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan dikategorikan komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan (Utari dalam Prasetyo *et al*, 2017, p. 87).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, bisa disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi sebagai berikut:

1) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah memaksimalkan setiap otot atau sekelompok otot melawan beban dalam satu kali kontraksi. Kekuatan ditentukan seberapa usaha seseorang memaksimalkan tahanan yang dibebankan dalam satu kali usaha (Arifandy *et al*, 2021, p. 222).

Kekuatan otot dalam kebugaran jasmani merupakan komponen penting karena kemampuan setiap tingkatannya menyesuaikan dengan proporsi dari kualitas dan jumlah serabut otot. Wiarto (2015, p. 58) mengutarakan bahwa daya tahan otot merupakan suatu otot yang mampu berkontraksi submaksimal secara berulang-ulang atau terus-menerus dalam waktu tertentu.

Melatih kekuatan otot memacu otot berkontraksi. Harsono dalam Parwata (2015, p. 3) kontraksi otot dapat digolongkan dalam tiga kategori yaitu:

- a) Kontraksi isometris, dalam kontraksi isometris otot-otot tidak memanjang atau memendek sehingga tidak nampak suatu gerakan yang nyata, atau dengan perkataan lain tidak ada jarak yang ditempuh. Kontraksi ini disebut juga kontraksi statis.
  - b) Kontraksi isotonis, dalam kontraksi akan nampak bahwa terjadi suatu gerakan dari anggota-anggota tubuh yang disebabkan memanjang dan memendeknya otot-otot sehingga terdapat perubahan dalam panjang otot. Kontraksi ini disebut juga kontraksi dinamis.
  - c) Kontraksi isokinetis yaitu kontraksi dari kedua kontraksi tersebut.
- 2) Daya Tahan Respirasi-Kardiovaskular

Daya tahan kardiovaskular artinya tubuh memiliki kemampuan melakukan latihan bersifat dinamis melibatkan sekelompok otot dengan intensitasnya dari sedang hingga tinggi dalam jangka waktu yang lama (Dewi & Muliarta, 2016, p. 2).

Ada juga menurut pendapat Rusdi *et al* (2022, p. 67) bahwa daya tahan kardiovaskular atau kebugaran jantung dan paru merupakan efisiensi sistem sirkulasi dan sistem pernapasan untuk menyuplai oksigen kepada otot secara berkelanjutan pada jangka waktu yang lebih lama saat melakukan aktivitas fisik.

### 3) Daya Ledak Otot

Daya ledak adalah mengendalikan kekuatan secara maksimal dan secepat mungkin (Syukriadi *et al*, 2021, p. 60). Dapat dikatakan bahwa daya ledak otot perpaduan antara kecepatan dan kekuatan.

### 4) Kelentukan

Kelentukan atau fleksibilitas menurut Widayanti dalam Wijaya (2020, p. 119) bahwa Fleksibilitas sendiri dapat didefinisikan sebagai efektivitas individu dalam menyesuaikan diri di berbagai aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Fleksibilitas menjadi hal utama untuk dimiliki baik atlet maupun orang awam. Seseorang melatih fleksibilitasnya dengan baik akan dapat manfaatnya yang menunjang kebugaran jasmaninya. Penelitian yang dilakukan oleh Gopnik dalam Wijaya (2020, p. 119) mengungkapkan bahwa siswa kecil memiliki fleksibilitas yang lebih baik dari orang dewasa karena ototnya masih elastis, sendi dan capsule belum terbentuk sempurna.

Oleh karena itu fleksibilitas merupakan prasyarat untuk menampilkan keterampilan tertentu yang membutuhkan ruang gerak sendi yang luas dan memudahkan pada saat melakukan gerakan-gerakan yang cepat ( Wijaya, 2020, p. 120 ).

### 5) Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu syarat kemampuan menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin (Fox dalam Iyakrus, 2018, p. 170). Harsono dalam Komarodin (2018, p. 14) menyatakan Kecepatan adalah

kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurutan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya.

Iyakrus (2018, p. 170) mengemukakan bahwa kecepatan dalam olahraga dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu:

- a) kecepatan sprint (*sprinting speed*)

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme untuk bergerak kedepan dengan cepat, kecepatan ini ditentukan antara lain oleh kekuatan otot dan persendian.

- b) kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu ransangan dengan cepat, ransangan itu dapat berupa suara melalui pendengaran serta penglihatan. Kecepatan ini ditentukan oleh daya orientasi dan pasca indra.

- c) kecepatan bergerak (*speed of movement*)

Kecepatan bergerak adalah kemampuan bergerak mengubah arah dalam gerakan yang utuh. Kecepatan bergerak ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, kelincahan dan keseimbangan.

## 6) Kelincahan

Kelincahan (agility) merupakan kemampuan mengubah arah dengan kecepatan dan ketepatan yang maksimal, saling terhubung, dan tanpa kehilangan keseimbangan (Arifin, 2018, p. 25).

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting di semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan menjadi prasyarat untuk bisa menguasai keterampilan gerak dan teknik olahraga yang mengutamakan koordinasi gerakan. lebih lanjut kelincahan diperlukan kemampuan adaptasi yang tinggi di setiap perubahan situasi dalam pertandingan olahraga.

## 7) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan panca indra terutama pendengaran dan penglihatan, yang dikolaborasikan dengan

bagian tubuh untuk kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi (Kelialat *et al*, 2019, p. 50). Koordinasi di kebugaran jasmani memudahkan individu melakukan gerakan dengan teknik yang semula begitu sulit, menjadi efisien tanpa banyak gerakan tambahan yang tidak perlu. Semakin sulit suatu gerakan, maka tinggi tingkat koordinasinya.

Memiliki komponen biomotor koordinasi yang baik, dapat melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dan efisien yang dimaksud yakni efektif menjalankan proses yang dilalui untuk mencapai tujuan serta efisien menggunakan waktu, ruang, dan energi dalam melakukan suatu gerakan.

#### 8) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan atau mengontrol sistem *neuromuscular* (sistem syaraf otot) di posisi statis atau sikap efisien ketika bergerak ( Borrow & McGee dalam Harsono, 2016, p. 133).

#### 9) Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan suatu gerak ke arah sasaran tertentu sesuai dengan tujuan atau target yang diinginkan. Ketepatan dipengaruhi oleh sensitivitas sistem saraf dalam menerima dan memproses stimulus atau rangsangan dari luar, seperti: tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.

Berdasarkan uraian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi dua kategori besar, yaitu:

1. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*), mencakup kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, dan komposisi tubuh.

2. Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*), meliputi kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Setiap komponen tersebut memiliki peran yang saling melengkapi untuk menunjang performa fisik maupun kesehatan tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya penting bagi atlet, tetapi juga bagi

setiap individu untuk mendukung aktivitas sehari-hari, menjaga kesehatan, serta meningkatkan kualitas hidup.

#### **2.1.1.4 Tujuan Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Menurut Ruhayati & Fatmawati dalam Darmawan (2017, p. 148–149), aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya, diantaranya:

- 1) Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung

Latihan aerobik teratur (mis. jalan cepat, lari, bersepeda, renang) meningkatkan kapasitas kardiorespirasi ( $VO_2\text{max}$ ) dan kemampuan jantung/paru memompa oksigen ke jaringan. Peningkatan ini terjadi melalui adaptasi vaskular (pembuluh darah), peningkatan volume darah, dan efisiensi kerja otot pernapasan. Panduan WHO dari Bull et al (2020, p. 12) menekankan bahwa aktivitas aerobik *moderat–vigorous* minimal 150 menit/minggu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kardiorespirasi.

- 2) Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung

Menurut Pescatello *et al* (2019, p. 1314) bahwa latihan aerobik dan kombinasi resistensi/aerobik menurunkan detak jantung istirahat dan tekanan darah sistolik/diastolik pada orang dewasa, serta meningkatkan efisiensi jantung (output per denyut lebih optimal).

- 3) Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung

Arem *et al* (2015, p. 962) Terdapat hubungan dosis-respons: lebih banyak aktivitas moderat–vigorous terkait penurunan mortalitas keseluruhan dan mortalitas kardiovaskular. Studi besar dan meta-analisis menegaskan bahwa memenuhi rekomendasi aktivitas (atau bahkan peningkatan sekecil 75–150 menit/minggu) menurunkan risiko kematian.

- 4) Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik

Menurut Atakan *et al* (2021, p. 2-3) Program latihan terstruktur (interval singkat atau sesi 10–30 menit) meningkatkan toleransi latihan dan kapasitas kerja otot sehingga aktivitas sehari-hari menjadi lebih mudah ditangani. Bahkan durasi singkat secara konsisten dapat memberi peningkatan yang bermakna pada ketahanan.

5) Peningkatan tubuh (gizi tubuh)

Jayedi et al (2024, p. 179-196) Aktivitas fisik meningkatkan metabolisme, membantu pengaturan berat badan dan distribusi lemak — khususnya bila dikombinasikan dengan pengaturan nutrisi. Meta-analisis terbaru menemukan bahwa aerobik  $\geq 150$  menit/minggu berkaitan dengan pengurangan lingkar pinggang dan persentase lemak tubuh pada orang dengan overweight/obesitas.

6) Peningkatan otot

Menurut Bull et al (2020, p. 1451-1462) bahwa Latihan kekuatan (resistance training) dua kali seminggu atau lebih efektif meningkatkan massa otot, kekuatan, dan komposisi tubuh (mencegah kehilangan massa otot saat diet). Oleh karena itu panduan modern merekomendasikan latihan penguatan selain aerobik.

7) Mencegah obesitas.

Menurut Leegard et al (2023, p. 880-895) bahwa menambah intervensi latihan pada program penurunan berat badan melalui diet meningkatkan sensivitas insulin dan fungsi sel- $\beta$  secara bermakna dibandingkan diet saja.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Dampaknya meliputi optimalisasi fungsi kardiorespirasi, pengendalian tekanan darah, perbaikan komposisi tubuh, peningkatan massa serta kekuatan otot, dan pencegahan obesitas maupun penyakit kardiovaskular. Dengan demikian, kebugaran jasmani berperan esensial dalam mendukung kesehatan, performa fisik, serta kualitas hidup secara menyeluruh.

### 2.1.1.5 Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berfungsi bagi seseorang tidak hanya untuk mengetahui kondisi fisiknya saja, tetapi penting juga meningkatkan mutu kehidupannya menyesuaikan dengan situasi masing-masing. Hal ini didasari bahwa manusia memiliki latar belakang yang berbeda-beda.

Adapun fungsi kebugaran jasmani dikelompokan menjadi 2 fungsi menurut Ismaryati yang dikutip oleh Armade & Manurizal (2019, p. 146) yakni:

- 1) Fungsi umum kebugaran jasmani, mengacu pada pengembangan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang dapat mempertinggi daya kerja.
- 2) Fungsi khusus kebugaran jasmani, menyesuaikan dengan kekhususannya yang dibedakan menjadi tiga golongan berdasarkan pekerjaan yaitu atlet, pelajar, dan mahasiswa.

Penelitian mutakhir memperkuat pembagian fungsi tersebut. Donnelly et al. (2016, pp. 1197–1222) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berhubungan positif dengan kapasitas kognitif, prestasi akademik, serta kesehatan metabolismik. Hal ini menegaskan fungsi umum kebugaran jasmani dalam meningkatkan kapasitas kerja tubuh dan kesiapan psikis. Selanjutnya, Redondo-Flórez et al. (2022, artikel 14750) menunjukkan bahwa pada mahasiswa, tingkat kebugaran jasmani berkorelasi dengan pencapaian akademik, yang membuktikan bahwa kebugaran jasmani juga memiliki peran khusus dalam menunjang proses belajar. Hasil serupa diperkuat oleh Muntaner-Mas et al. (2022, p. 823), yang menemukan bahwa komponen kebugaran seperti kekuatan otot dan kapasitas kardiorespirasi berhubungan erat dengan fungsi eksekutif yang pada gilirannya memengaruhi prestasi akademik.

Pada kelompok atlet, kebugaran jasmani berfungsi khusus sebagai landasan pencapaian performa olahraga. Xiao et al. (2021) melalui tinjauan sistematis menyimpulkan bahwa program latihan fungsional dapat meningkatkan kecepatan, kekuatan, daya, kelincahan, dan keseimbangan, yang merupakan komponen esensial bagi performa kompetitif. Sementara itu, pada mahasiswa, kebugaran jasmani berfungsi mendukung adaptasi terhadap tuntutan akademik dan psikologis.

Studi longitudinal oleh Teuber et al. (2024, artikel 598) menunjukkan bahwa aktivitas fisik harian berdampak positif pada beban stres, pemulihan, serta parameter yang terkait dengan kinerja akademik.

Dengan demikian, secara umum kebugaran jasmani berfungsi dalam meningkatkan kesehatan, daya tahan, kekuatan, serta kesiapan fisik dan psikis seseorang. Secara khusus, kebugaran jasmani menyesuaikan dengan kebutuhan individu, baik untuk mendukung performa atletik, menunjang efektivitas belajar, maupun meningkatkan produktivitas akademik. Oleh karena itu, kebugaran jasmani sebaiknya dipandang sebagai sumber daya yang dapat dikembangkan sesuai konteks individu agar mampu meningkatkan kualitas hidup sekaligus keberhasilan dalam bidang yang digelutinya.

#### **2.1.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Kesehatan dan kebugaran menjadi kebutuhan dasar manusia dengan cara melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan. Dibutuhkan ketekunan dan kesabaran dalam menjalankan program dengan konsisten agar kesehatan dan kebugaran yang baik tercapai.

Pranata & Kumaat (2020, p. 108) mengatakan bahwa Agar seseorang dapat bekerja dengan lancar tanpa hambatan dan mendapatkan hasil terbaik, perlu memperhatikan kesesuaian antara tantangan fisik dan keadaan kebugaran jasmaninya. Karena kesesuaian serta kecukupan seseorang dalam melakukan tugas akan berdampak pada hasil dan kesehatan seseorang tersebut.

Menurut Pekik dalam Panggraita *et al* (2020, p. 28) parameter meningkatkan kebugaran jasmani dapat dikatakan berhasil tidak terlepas dari tiga konsep yaitu :

1) Frekuensi latihan

Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi 20-60 menit setiap latihan.

2) Intensitas latihan

Intensitas latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam penerapannya disesuaikan dengan tujuan dan jenis latihan. Perlu diperhatikan intensitas latihan

yang diterapkan dalam latihan yaitu 60% - 90% DJM (Detak Jantung Maksimal).

3) Waktu atau durasi latihan

Sedangkan latihan untuk meningkatkan kebugaran, dengan mengikuti program penurunan berat badan biasanya membutuhkan waktu dan durasi latihan sekitar 20-60 menit.

Rekomendasi tersebut sejalan dengan pedoman internasional. Menurut Bull et al. (2020, p. 1451–1452), Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan aktivitas aerobik dengan total 150–300 menit per minggu pada intensitas sedang, atau 75–150 menit pada intensitas kuat, serta aktivitas penguatan otot minimal dua kali per minggu. Hal ini berarti frekuensi 3–5 kali latihan per minggu dengan pembagian durasi 20–60 menit per sesi merupakan strategi efektif untuk memenuhi kebutuhan aktivitas mingguan.

Dari sisi intensitas, Seo et al. (2021, p. 4533) menjelaskan bahwa peningkatan kapasitas fungsional dan kualitas hidup umumnya terjadi pada latihan dengan intensitas minimal sedang, yaitu sekitar 60% dari berbagai ukuran intensitas submaksimal. Demikian pula, Chen, Zhu, dan Su (2022, p. 3) menemukan bahwa penggunaan metode penghitungan target denyut jantung, seperti Heart Rate Reserve (HRR) atau Anaerobic Threshold (AT), dapat membantu memastikan intensitas latihan berada pada zona yang efektif dan aman, khususnya bagi populasi dengan kondisi kesehatan tertentu.

Selain itu, American College of Sports Medicine (ACSM) menegaskan bahwa durasi latihan aerobik yang efektif untuk meningkatkan kebugaran berada pada kisaran 20–60 menit per sesi, baik dilakukan secara terus menerus maupun dibagi menjadi beberapa sesi singkat (U.S. Department of Health and Human Services, 2018, p. 12). WHO (2020, p. 1452) juga menyatakan bahwa akumulasi durasi latihan tidak lagi harus minimal 10 menit per sesi, sehingga latihan singkat tetap bermanfaat bila dilakukan secara konsisten.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani yang optimal memerlukan penerapan prinsip **FITT** (*Frequency, Intensity, Time, and Type*). Frekuensi latihan yang disarankan adalah 3–5 kali per minggu,

dengan durasi 20–60 menit per sesi, intensitas sedang hingga kuat (60–85% HRmax atau 60–90% DJM), serta kombinasi jenis latihan aerobik dan penguatan otot. Konsistensi, ketekunan, dan penyesuaian intensitas dengan kondisi individu menjadi kunci utama keberhasilan program kebugaran jasmani.

#### **2.1.1.7 Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani**

Latihan adalah proses untuk tercapainya prestasi yang maksimal dengan cara menyempurnakan atlet dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang. Menurut Dewangga (2023, p. 89) Latihan merupakan aktivitas yang terorganisir, terstruktur, berulang-ulang, dan terfokus pada peningkatan atau pemeliharaan kebugaran.

Untuk mencapai puncak prestasi, atlet harus melakukan latihan dengan benar. Harsono dalam Aprilia *et al* (2018, p. 57) menyatakan Latihan sendiri merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

Aprilia *et al* (2018, p. 57) mengatakan Dalam pembuatan program latihan yang diutamakan adalah bagaimana terjadinya asas *overcompensation* atau efek latihan pada tubuh yaitu semua yang terjadi dalam latihan.” Untuk bisa mendapatkan asas *overcompensation* maka setiap latihan harus menurut dengan prinsip-prinsip latihan.

Adapun prinsip-prinsip dasar program latihan menurut Fox dan Bompa dalam Aprilia et al (2018, p. 57) diantaranya : 1) *Individual Needs* (kebutuhan individu) ; 2) Kekhususan (*specialization*) ; 3) *Progressive* ; 4) *Overload* (beban lebih) ; 5) *Recovery* (pemulihan) ; 6) *Reversibility* (kebalikan).

Konsep *overcompensation* atau *supercompensation* dijelaskan oleh Bompa & Buzzichelli (2019, p. 34) sebagai peningkatan performa setelah tubuh mengalami pemulihan pasca stres latihan, sehingga perencanaan beban dan istirahat menjadi faktor penentu keberhasilan adaptasi. Prinsip pemulihan (*recovery*) juga sangat penting. Helms (2021, p. 92) menegaskan bahwa tanpa pemulihan yang cukup, efek superkompenasi tidak akan muncul dan justru meningkatkan risiko *overtraining*. Sebaliknya, bila latihan dihentikan atau tidak dilakukan secara konsisten, adaptasi yang sudah terbentuk dapat menurun. Bland *et al.* (2021, p. 6) menyatakan bahwa

prinsip *reversibility* menjelaskan kehilangan adaptasi fisiologis saat stimulus latihan dihentikan, sehingga kontinuitas latihan menjadi syarat penting.

Selain itu, prinsip individualisasi (*individual needs*) menekankan bahwa program latihan harus disesuaikan dengan kondisi setiap atlet. Kasper (2019, p. 96) menyatakan bahwa individualisasi program latihan penting karena setiap atlet memiliki tingkat kebugaran awal, tujuan, serta respon fisiologis yang berbeda terhadap stimulus latihan. Dengan demikian, prinsip latihan tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan dan karakteristik atlet, serta harus direncanakan secara periodisasi agar puncak performa dapat dicapai tepat waktu.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan yang efektif untuk mencapai prestasi maksimal harus mengikuti prinsip-prinsip latihan modern: *progressive overload, specificity, supercompensation, recovery, reversibility, dan individual needs*. Penerapan prinsip tersebut memungkinkan terjadinya adaptasi optimal melalui peningkatan beban bertahap, latihan yang spesifik terhadap cabang olahraga, pemulihan yang cukup, kontinuitas program, serta penyesuaian dengan kebutuhan individu. Dengan pendekatan sistematis ini, prestasi puncak dapat dicapai secara efektif dan berkelanjutan.

#### **2.1.1.8 Tes Kebugaran Jasmani**

Parameter untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang baik atau tidak, maka dilakukanlah tes serta evaluasi. Tes merupakan alat ukur yang aturan-aturannya sudah ditentukan. Hasil tes yang diukur biasanya tentang atribut, sifat, atau karakteristik terhadap individu atau objek bersangkutan. Sedangkan evaluasi merupakan pengumpulan data dan informasi untuk menentukan alternatif yang tepat dalam mengambil keputusan (Arikunto dalam Sulistiono, 2014, p. 226).

Menurut Bompa dalam Sulistiono (2014, p. 226) tes adalah instrumen unjuk kerja individu, sedangkan penilaian merupakan proses untuk menentukan status patokan yang dipakai.

Pengukuran tes kebugaran jasmani sangatlah penting diamati untuk memperoleh responden kebugaran, kemudian ditinjau terlebih dahulu apakah hasilnya sesuai atau tidak dengan klasifikasi dan kategori yang ada di dalam

instrumen tersebut. Jika tidak maka dicari solusi terhadap permasalahan tersebut (Mukholid dalam Sinuraya & Barus, 2020, p. 25).

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang salah satunya dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia adalah tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 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 (siswa). Menurut Nainggolan (2019, p. 33) mengatakan bahwa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga karena dapat melihat tingkat kesegaranjasmani siswa di setiap sekolah.

Kajian mutakhir mendukung pentingnya penggunaan tes kebugaran jasmani yang terstandar. Marques dkk. (2021, p. 3) menegaskan bahwa tes kebugaran jasmani berbasis lapangan pada anak dan remaja berperan penting dalam pemantauan kesehatan karena berhubungan dengan faktor kardiometabolik serta indikator kesehatan jangka panjang. Masanović dkk. (2020, p. 4) juga menemukan adanya tren penurunan beberapa komponen kebugaran jasmani pada populasi anak dan remaja di berbagai negara sehingga dibutuhkan pemantauan berkala menggunakan instrumen yang reliabel dan valid. Lebih lanjut, Huang dkk. (2023, p. 7) meneliti kelayakan (feasibility) dan reliabilitas baterai tes kebugaran pada anak dengan kebutuhan khusus, dan hasilnya menunjukkan bahwa instrumen kebugaran jasmani dapat diaplikasikan pada populasi beragam asalkan prosedur terstandar diterapkan.

Selain aspek fisik, kebugaran jasmani juga berkaitan dengan aspek non-fisik seperti fungsi kognitif. Donnelly dkk. (2016, p. 1223) melalui tinjauan sistematis

menyatakan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berhubungan positif dengan fungsi kognitif serta pencapaian akademik anak-anak, sehingga pengukuran kebugaran jasmani di sekolah memiliki implikasi luas, tidak hanya terbatas pada kesehatan tubuh. Dengan demikian, TKJI dapat diposisikan tidak hanya sebagai alat ukur kebugaran semata, melainkan juga instrumen yang mendukung tujuan pendidikan secara holistik.

Berdasarkan uraian teori dan temuan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa tes kebugaran jasmani merupakan instrumen penting dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. TKJI, sebagai tes standar nasional, memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi kebugaran peserta didik dengan mempertimbangkan perbedaan usia dan jenis kelamin. Hasil tes yang valid, reliabel, dan feasible sangat diperlukan agar dapat dijadikan dasar pengambilan keputusan serta perencanaan program latihan atau intervensi yang sesuai. Lebih jauh, kebugaran jasmani terbukti berkorelasi dengan kesehatan jangka panjang serta fungsi kognitif dan akademik, sehingga pemantauan melalui TKJI menjadi krusial untuk mendukung perkembangan peserta didik baik secara fisik maupun non-fisik.

### **2.1.2 Karakteristik Siswa SMK**

Sebagai seorang peneliti sekaligus pengajar di SMK Nurul Huda, penulis memandang bahwa istilah karakteristik memiliki peranan penting dalam memahami kondisi peserta didik secara menyeluruh. Mayoritas peserta didik di sekolah SMK Nurul Huda berasal dari lingkungan pedesaan, sehingga kondisi fisiknya relatif berbeda dengan peserta didik di kota-kota besar. Secara umum, peserta didik laki-laki memiliki tinggi badan berkisar antara 160–170 cm dengan berat badan rata-rata 50–60 kg, sedangkan peserta didik perempuan memiliki tinggi badan 150–160 cm dengan berat badan 45–55 kg. Postur tubuh mereka cenderung proporsional, meskipun perkembangan massa otot belum optimal karena kurangnya pola latihan jasmani yang terarah. Fisik peserta didik banyak terbentuk dari aktivitas sehari-hari khas pedesaan, seperti membantu orang tua di sawah, beternak, berdagang, atau mengurus pekerjaan rumah tangga. Aktivitas tersebut memberikan daya tahan tubuh alami, tetapi tidak sepenuhnya melatih aspek kebugaran jasmani spesifik, seperti kecepatan, kelincahan, atau kekuatan eksplosif.

Dari segi psikologis, baik peserta didik yang tinggal di pondok pesantren maupun yang tidak tinggal di pondok menunjukkan sikap sederhana, rendah hati, dan memiliki etos kerja yang cukup tinggi. Peserta didik yang tinggal di pondok terbiasa dengan kedisiplinan yang ketat, mulai dari bangun dini hari untuk shalat berjamaah, mengikuti kegiatan belajar formal, hingga melaksanakan pengajian malam. Hal ini membentuk kedisiplinan, tanggung jawab, serta kemampuan manajemen waktu yang baik. Sementara itu, peserta didik yang tidak tinggal di pondok tetap memiliki kesamaan kultur karena berasal dari lingkungan pedesaan dengan latar belakang keluarga religius. Mereka juga terbiasa menjalani kehidupan sederhana, membantu pekerjaan orang tua, dan aktif dalam kegiatan keagamaan di masyarakat. Dengan demikian, meskipun terdapat perbedaan dalam rutinitas harian antara peserta didik pondok dan non-pondok, secara psikologis keduanya sama-sama dipengaruhi oleh budaya pedesaan dan nilai religius yang kuat.

Dari sisi sosial, peserta didik pondok lebih terbiasa hidup kolektif, berbagi ruang dan waktu dengan banyak teman sebaya, serta menekankan kebersamaan dalam aktivitas sehari-hari di asrama. Solidaritas sosial mereka tumbuh dari kebiasaan gotong royong dalam menjaga kebersihan, saling membantu belajar, hingga berbagi kebutuhan dasar. Sementara itu, peserta didik non-pondok yang tinggal bersama keluarga juga memiliki solidaritas tinggi, meskipun lebih terwujud dalam lingkup masyarakat sekitar, seperti kegiatan gotong royong desa, pengajian, maupun kegiatan keagamaan bersama. Keduanya memiliki kesamaan kultur berupa nilai-nilai kekeluargaan, empati, dan sikap sosial yang menekankan kebersamaan. Dengan demikian, karakteristik peserta didik SMK Nurul Huda, baik yang tinggal di pondok pesantren maupun yang tidak, sama-sama dipengaruhi oleh kultur pedesaan dan religiusitas, sehingga membentuk kepribadian sederhana, disiplin, serta solidaritas sosial yang kuat meskipun terdapat perbedaan pola kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, peserta didik SMK Nurul Huda, baik yang tinggal di pondok pesantren maupun yang tidak, memiliki karakteristik fisik, psikologis, dan sosial yang khas akibat pengaruh kultur pedesaan dan nilai-nilai religius. Perbedaan pola kehidupan sehari-hari tidak mengurangi kesamaan kultur yang membentuk

kepribadian sederhana, disiplin, serta solidaritas sosial yang tinggi, sehingga pemahaman terhadap karakteristik ini penting dalam merancang proses pembelajaran yang sesuai dengan potensi dan kebutuhan mereka.

### **2.1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani bagi Peserta Didik**

Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat bagi peserta didik demi berlangsungnya pembelajaran. Peserta didik diberi aktivitas fisik yang didesain secara terstruktur memberi dampak yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajarnya. Menurut Donnelly et al. (2016, p. 1199), aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berkorelasi positif dengan fungsi kognitif serta prestasi akademik anak. Hal ini sejalan dengan temuan Chu et al. (2016, p. 8) bahwa kebugaran kardiovaskular berhubungan erat dengan pencapaian akademik serta indikator neuroelektrik yang mencerminkan efisiensi kognitif. Dengan demikian, aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis mampu memperkuat kapasitas belajar peserta didik.

Aktivitas fisik dengan pembelajaran pendidikan jasmani, keduanya perlu dilakukan sinkronisasi yang tidak hanya diberikan terkait jenis olahraga, tetapi dimaksimalkan dari segi kualitas dan jenis aktifitas fisik. Jangan hanya memberikan pembelajaran dengan pesan makna kosong tanpa manfaat, agar peserta didik mengetahui dampak yang dirasakan saat melakukan aktivitas fisik baik secara logika dapat dicerna maupun fisiologinya meningkat sesuai dengan jenjang pendidikannya (Riyanto, 2020, p. 123). Li et al. (2017, p. 843) menegaskan bahwa efek latihan fisik terhadap kognisi akan lebih optimal apabila intensitas dan durasi aktivitas diperhitungkan dengan tepat. Hal ini diperkuat oleh de Sousa Fernandes et al. (2020, p. 715) yang menyatakan bahwa latihan fisik merangsang pelepasan faktor neurotropik (misalnya BDNF), meningkatkan perfusi otak, serta memperkuat konektivitas sinaptik. Dengan demikian, sinkronisasi antara aktivitas fisik dan pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting untuk memaksimalkan dampak positifnya terhadap kognisi dan akademik.

Pendapat lain yang diutarakan Abduh *et al* (2020, p. 77) bahwa aktivitas fisik yang intens mendorong perubahan otak yang terlihat dengan peningkatan oksigenasi dan jaringan, serta peningkatan aktivitas metabolism dan memberikan peningkatan perkembangan neurologis. Menurut de Sousa Fernandes et al. (2020,

p. 721), latihan aerobik secara teratur mendukung neuroplasticity melalui mekanisme angiogenesis dan neurogenesis. Smits & Rusche (2018, p. 575) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik memicu respon molekuler seperti peningkatan faktor pertumbuhan saraf dan regulasi neurotransmitter, yang pada akhirnya memperkuat fungsi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor penentu dalam pencapaian prestasi akademik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memberikan manfaat yang luas bagi peserta didik, baik dari sisi fisik maupun kognitif. Aktivitas fisik yang terstruktur, sinkron dengan pembelajaran, serta dilakukan secara intens dapat meningkatkan fungsi otak, neuroplasticity, dan prestasi akademik. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam kesehatan fisik, tetapi juga dalam menunjang kualitas belajar peserta didik secara menyeluruh.

#### **2.1.4 Pondok Pesantren**

Zulhima dalam Kesuma (2017, p. 68) mengatakan bahwa Asal kata "pesantren" adalah pe-"santri"-an, kata "santri" artinya murid dalam bahasa Jawa Istilah "pondok" berasal dari bahasa Arab "funduuq" yang berarti penginapan.

Pesantren biasanya dipimpin oleh seorang kyai. Para santri senior diberi amanah oleh kyai yang disebutnya "*lurah pondok*" di pesantren *salaf* untuk mengkondisikan dan membimbing adik-adik kelasnya. Santri biasanya tinggal di pondok pesantren jauh dari keluarganya untuk belajar mandiri dan bersungguh-sungguh mencari ilmu keislaman.

Ada beberapa elemen pesantren yang membedakan dengan lembaga pendidikan lain menurut Nurhayati dalam Kesuma (2017, p. 68) yaitu : 1) pondok tempat menginap para santri; 2) santri : peserta didik; 3) masjid; sarana ibadah dan pusat kegiatan pesantren; 4) kyai : tokoh atau sebutan seseorang yang memiliki kelebihan dari sisi agama, dan kharisma yang dimilikinya; 5) kitab kuning : sebagai referensi pokok dalam kajian keislaman.

Pesantren memiliki peran yang sangat penting khususnya di dunia pendidikan. Terbukti masih eksis hingga sekarang dan menjadi rekomendasi orang

tua yang ingin anak nya untuk menimba ilmu ke pondok pesantren. Dan itu sejalan dengan pendapat Masud (2019, p. 83) menyatakan bahwa:

Peran Pondok Pesantren dari turun-temurun dalam menjaga dan memperkuat literasi Islam dan membangun moderasi bangsa sangat besar dan tidak diragukan. Terbukti dari eksisnya para lulusan pesantren yang mudah diterima ditengah-tengah masyarakat (*Out Coming*), dan banyak sekali alumni Pondok Pesantren menjadi penentu dan perubahan terhadap kondisi riil masyarakat, baik di dalam tatanan ibadah, mu'amalah, aqidah, dan aturan hidup lainnya.

Mastuhu dalam Fauzi (2023, p. 12) menyatakan Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang paling banyak berhubungan dengan rakyat secara langsung. Karena alesan itu, tidaklah berlebihan jika dinyatakan bahwa pesantren, sebagai lembaga pendidikan, sudah sangat menyatu dengan kehidupan sebagian besar rakyat.

Pendidikan pesantren dalam prosesnya mengorientasikan pemahaman, penghayatan, dan pengalaman ajaran islam. Para santri maupun santriwati dibimbing untuk menjadi alim dan shalih serta menjadi agen perubahan di masyarakat. Dalam perkembangannya ke depan, pesantren tetap harus menjadi "rumah", menjadi pertahanan mental spiritual sesuai dengan perkembangan zaman dan tuntutan masa (Kesuma, 2017, p. 74).

Di Indonesia, pondok pesantren banyak ditemukan tipe-tipe sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ziemek dalam Syafe'i (2017, p. 69-70) yang dapat digolongkan sebagai berikut :

- 1) Tipe A, yaitu pondok pesantren yang masih mempertahankan tradisi lama, biasanya digunakan oleh kelompok-kelompok tarikat dan disebut juga pesantren tarikat. Tidak ada perubahan dari sistem pendidikan, inovasi, dan sarana dan prasarana umum ditemui pada awal berdiri pesantren seperti masjid tempatnya untuk sholat, juga untuk belajar agama islam. Para santri tinggal di asrama yang terletak di sekitar rumah kyai atau dirumah kyai.
- 2) Tipe B, yaitu pondok pesantren tradisional yang sangat sederhana dengan sistem pembelajaran individual (sorogan, bandungan, dan wetonan. Sarana dan prasarana terdiri dari masjid, rumah kyai, pondok atau asrama bagi santri yang sekaligus jadi tempat belajar.

- 3) Tipe C, yaitu pondok pesantren salafi yang didirikan bersama dengan lembaga sekolah (madrasah, SMU atau kejuruan) yang menjadi karakteristik pembaharuan dan modernisasi pendidikan islam. Tetapi sistem pendidikan nya masih dipisah.
- 4) Tipe D, yaitu pondok pesantren yang mengalami transformasi yang sangat signifikan dimulai dari corak sarpras, sistem pendidikan yang dibuat dipersiapkan agar santri bisa menyesuaikan dengan perkembangan zaman. tipe ini sangat memperhatikan minat dan bakat supaya santri bisa mengembangkan bakatnya di luar pembelajaran pesantren dan tak kalah pentingnya dituntut untuk bisa belajar bahasa asing. jenjang pendidikan nya dimulai dari PAUD dan TK sampai perguruan tinggi.
- 5) Tipe E, yaitu pesantren yang tidak memiliki pendidikan formal, tetapi santri diberi kesempatan bisa belajar pendidikan formal diluar pondok pesantren. pesantren ini bisa dijumpai di pesantren salafi tetapi jumlahnya relatif sedikit di nusantara.
- 6) Tipe F, yaitu pesantren yang diadakan di perguruan tinggi agama islam yang bernama *Ma'had 'Aly*. para mahasiswa diasramakan dan harus mengikuti aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi.

Beragam pesantren yang sudah dipaparkan diatas, Zarkasyi dalam Syafei' (2017, p. 70-71) mengatakan bahwa sejak awal berdiri hingga perkembangan pesantren saat ini, ada tiga kategori bentuk pesantren, yaitu :

- a) Pertama, Pesantren tradisional yang budayanya konservatif. Dimulai dari pembelajaran kitab, permasalahan tidur, makan, dan MCK-nya, serta kitab-kitab *maraji'*-nya yang dikenal dengan nama “kitab kuning”.
- b) Kedua, pesantren semi modern, yaitu perpaduan pesantren tradisional dengan pesantren modern. Sistem pembelajaran yang digunakan berkolaborasi antara kurikulum pesantren tradisional dalam kajian klasik dengan kurikulum kemenag dan kemendiknas.
- c) Ketiga, pesantren modern dengan manajemen yang sudah tersusun, baik sistem pembelajarannya maupun kurikulumnya. Selain itu pesantren modern sudah

didukung Ilmu Teknologi dan lembaga bahasa mancanegara yang mempunyi. Serta *ma'had 'aly* termasuk kategori pesantren modern.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian Rejalestio A., Defliyanto, Sugihartono T. (2023) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Santri Pondok Pesantren Boarding School di Kabupaten Rejang Lebong”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani santri putra Pondok Pesantren Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan menggunakan 5 tes: Tes lari 60 m, Tes Gantung Siku Tekuk, Tes Baring Duduk, Tes Loncat Tegak, dan Tes Lari 1200 m. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif presentase. Populasi penelitian dilakukan di seluruh Pondok Pesantren MA di Kabupaten Rejang Lebong yang berjumlah 3 Pondok Pesantren dengan total 174 santri, sampel ditentukan dengan cara Random Sampling, lalu diambil 10 santri dari setiap Pondok Pesantren, dengan total 30, terdapat 30 santri yang mengikuti tes, ternyata dari 30 santri tersebut terdapat 2 santri atau 7 % dalam kategori baik, 22 santri atau 67 % dalam kategori sedang dan 8 santri atau 27 % dalam kategori kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran santri Pondok Pesantren MA di Kabupaten Rejang Lebong Tahun Akademik 2021/2022 berada dalam kategori sedang.

Penelitian Nugraha E.P., Pudjijuniarto (2019) yang berjudul “Analisis Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah II Surabaya”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani santri putra pada usia 13-19 tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putra Yayasan Khadijah II Surabaya yang berjumlah 25 santri. Sampel yang di ambil sebanyak 13 santri, dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan hanya dilakukan sebanyak satu kali. Hasil dari penelitian tersebut diolah dengan menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 23.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase hasil tingkat kebugaran jasmani santri

putra pada usia 13-19 di Yayasan Khadijah II Surabaya yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 santri (0%), kategori baik sebanyak 3 santri (23%), kategori sedang sebanyak 5 santri (38%), kategori kurang sebanyak 4 santri (31%), kategori kurang sekali sebanyak 1 santri (8%). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak usia 13-19 tahun sebesar 14,15 termasuk dalam kategori sedang (S).

Penelitian Wahab, D.A, Kusnadi, N., & Listyasari, E. (2021) yang berjudul “Profil Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren Riyadlul’ulum Wadda’wah Kota Tasikmalaya”. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani santri/siswa SMA pondok pesantren Riyadlul’-Ulum Wadda’wah kota Tasikmalaya di Kecamatan Cibeureum Tahun Ajaran 2020/2021. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif Kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah santri/siswa kelas XI IPS 3 dan IPS 4 SMA pondok pesantren Riyadlul’-Ulum Wadda’wah Kota Tasikmalaya yang berjumlah 54 orang. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian menggunakan Teknik Proporsional random sampling. Pada penelitian ini sampel yang diambil berjumlah 48 santri/siswa putra SMA kelas XI IPS 4 dengan populasi yang berjumlah 54 santri/siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI tahun 2010 yang telas disusun oleh Kemendiknas yang terdiri dari 5 item yaitu: Lari cepat (Sprint) 60 meter, Angkat Tubuh (Pull Up) 60 detik, Baring Duduk (Sit Up) 60 detik, Loncat Tegak (Vertical Jump), Lari Jarak Sedang 1200 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Santri/siswa putra SMA pondok pesantren Riyadlul’-Ulum Wadda’wah Kota Tasikmalaya tingkat kebugaran diperoleh 55% kategori baik.

Penelitian Maharani, T.G., Yudiana, Y. & Sumpena, A. (2022) yang berjudul “ Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Pondok Pesantren Di Masa Pandemic Covid-19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mondok dan siswa tidak mondok. Metode yang digunakan adalah metode Ex-post facto. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Pondok Pesantren MTS Al-Muawanah, sedangkan yang menjadi sampel yaitu siswa yang mondok berjumlah 18 orang dan

siswa tidak mondok berjumlah 18 orang. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik simple random sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes kebugaran jasmani A.C.S.P.F.T. Hasil penelitian ini diperoleh kategori tingkat kebugaran jasmani dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Jadi simpulan penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mondok dengan siswa tidak mondok.

Penelitian Al Jamil, A.H., Sugiyanto, & Sugihartono (2018) yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa pendidikan pondok pesantren di Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Dalam melakukan penelitian ini terdapat 10 populasi pondok pesantren di Kota Bengkulu, Lalu di ambil 5 sebagai sampel yaitu:Pondok Pesantren Al Mubaarak, Pondok Pesantren Harsalakum, Pondok Pesantren Pancasila, Pondok Pesantren Darussalam dan Pondok Pesantren Hidayatullah dengan jumlah subjek 128 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu teknik tabulasi frekuensi. Hasil Penelitian membuktikan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa Pondok pesantren dengan hasil tes lari 2400 meter dalam bentuk presentase sebagai berikut:Siswa dengan kebugaran jasmani baik sekali 0%, siswa dengan kebugaran jasmani baik 23 orang atau 17,96%, siswa dengan kebugaran jasmani sedang 73 orang atau 57,03%, siswa dengan kebugaran jasmani yang kurang 28 orang atau 21,87% dan siswa dengan Kebugaran jasmani yang sangat kurang yaitu 4 orang atau 03,14%. Jadi berdasarkan hasil penelitian bahwa kondisi kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin siswa Pendidikan Pondok Pesantren di Kota Bengkulu yaitu untuk kelompok laki-laki 11,27 menit yaitu sedang, untuk kelompok perempuan waktu rata-rata 15,02 yaitu sedang.

Jika dibandingkan dengan penelitian Rejalestio, Deflyianto, & Sugihartono (2023), sama-sama menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan instrumen tes kebugaran jasmani yang terdiri dari beberapa item uji fisik. Perbedaannya, penelitian mereka berfokus pada santri MA di Kabupaten Rejang

Lebong, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada peserta didik SMK yang tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda.

Selanjutnya, penelitian Nugraha & Pudjijuniarto (2019) juga menggunakan metode deskriptif kuantitatif serta instrumen TKJI, sama seperti penelitian ini. Namun, perbedaannya terletak pada jumlah sampel dan teknik pengambilan data, di mana penelitian mereka hanya melibatkan 13 santri putra di Yayasan Khadijah II Surabaya dengan purposive sampling, sedangkan penelitian ini melibatkan peserta didik SMK dengan jumlah dan karakteristik berbeda.

Penelitian Wahab, Kusnadi, & Listyasari (2021) menunjukkan kesamaan dalam penggunaan instrumen TKJI yang juga terdiri dari lima item tes, serta fokus pada santri di pondok pesantren. Bedanya, penelitian mereka dilakukan pada siswa SMA di Tasikmalaya, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa SMK di lingkungan pesantren yang berbeda, sehingga konteks populasi serta kondisi peserta didik tidak sama.

Penelitian Maharani, Yudiana, & Sumpena (2022) memiliki persamaan dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani santri, namun berbeda dalam metode yang digunakan, yakni ex-post facto dan instrumen A.C.S.P.F.T, serta fokus penelitian pada perbedaan siswa yang mondok dan tidak mondok selama pandemi Covid-19. Sedangkan penelitian ini hanya menitikberatkan pada peserta didik SMK yang tinggal di pesantren dengan kondisi pasca pandemi.

Adapun penelitian Al Jamil, Sugiyanto, & Sugihartono (2018) memiliki kemiripan dalam meneliti kebugaran jasmani siswa pesantren secara umum. Perbedaannya terletak pada metode analisis yang lebih menekankan deskriptif kualitatif dengan tabulasi frekuensi, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Selain itu, sampel mereka mencakup lima pesantren dengan jumlah siswa yang lebih besar, sementara penelitian ini terfokus pada satu pondok pesantren.

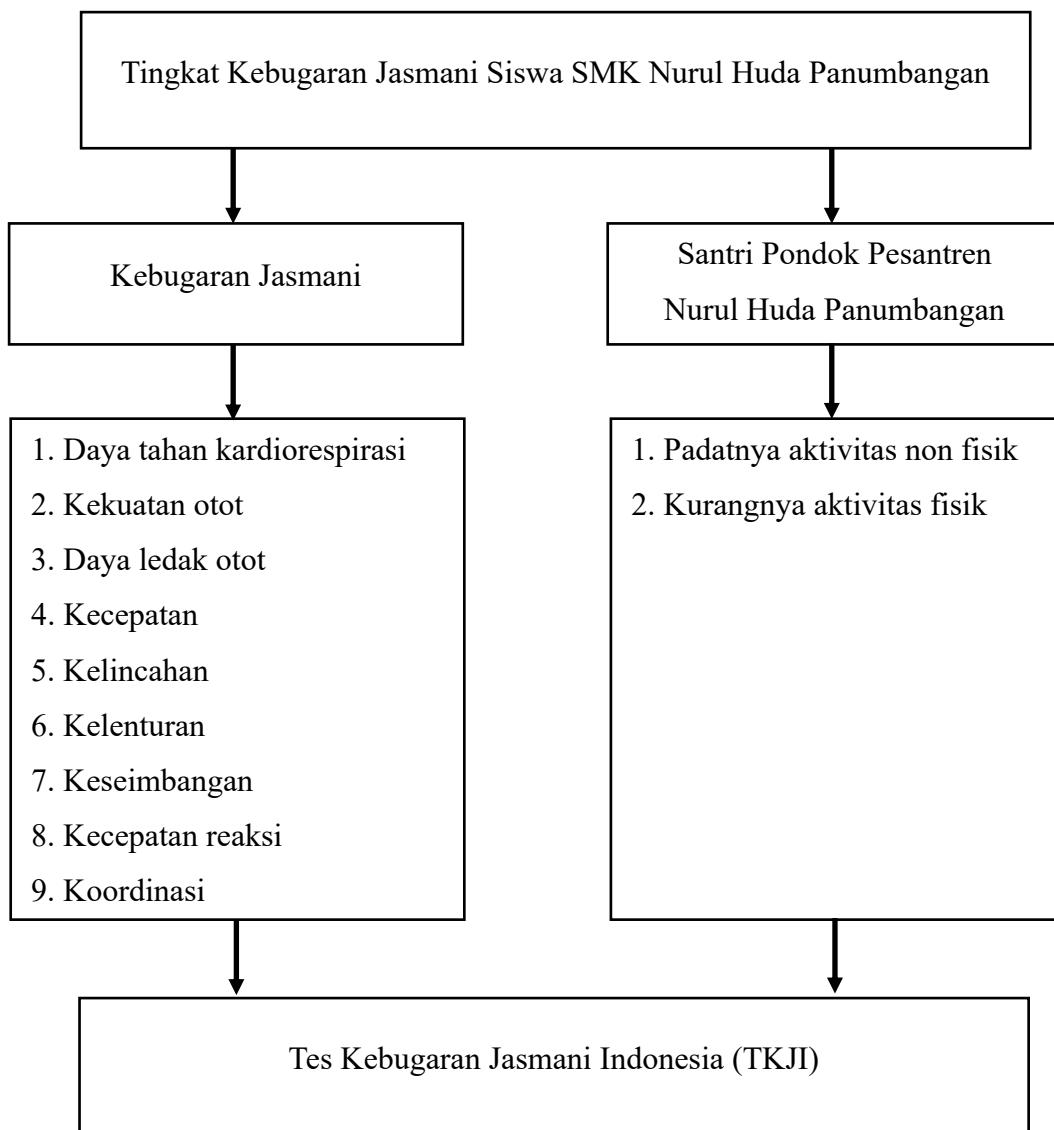
Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMK Nurul Huda yang Tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda memiliki persamaan dengan penelitian sebelumnya dalam hal fokus pada

kebugaran jasmani santri/peserta didik dan penggunaan instrumen tes kebugaran jasmani. Perbedaannya terletak pada konteks lokasi, karakteristik sampel, jumlah populasi, serta metode atau instrumen yang digunakan, sehingga penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baru dalam menggambarkan kondisi kebugaran jasmani peserta didik SMK di lingkungan pesantren.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Dari hasil kajian teori, dapat disusun kerangka konseptual bahwa kebugaran jasmani adalah sebuah komponen yang penting dalam setiap individu manusia. Ketika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dapat melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti, namun ketika seseorang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dapat mengalami lelah, letih, dan lesu sehingga ketika melakukan aktivitas sehari atau melakukan pekerjaan tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Sebagaimana terungkap dalam kajian teori, aktivitas sehari-hari para santri di pondok pesantren adalah kurangnya aktivitas jasmani. Kurangnya melakukan aktivitas jasmani akan mengakibatkan kebugaran jasmaninya tidak terjaga dan akan mengganggu kegiatan sehari-hari termasuk pembelajaran yang dilakukan di kelas. Peserta didik pasti akan mudah merasakan lelah, letih, lesu dan kehilangan semangatnya. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani yang baik, perlu dilakukan tes kebugaran jasmani agar diketahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani Siswa SMK Nurul Huda yang tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Nazir (2014) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Berdasarkan permasalahan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMK Nurul Huda yang Tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda adalah kurang.