

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Konsep Kebugaran Jasmani**

Merujuk kepada pendapat Nurhasan & Narlan (2017, p.82) dikatakan bahwa kebugaran jasmani adalah “Kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Senada dengan Nurhasan & Narlan Giriwijoyo & Sidik (2012, p.17) mengatakan “Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Lebih lanjut Nurhasan & Narlan menjabarkan bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*. Sebab didalam *total fitness* terdapat beberapa komponen, yakni :

1. *Anatomocal Fitness*
2. *Physiological Fitness* (kebugaran jasmani)
3. *Psycological Fitness*

Atmojo (2010, p.55) mengatakan bahwa “Melalui penelitian dan penyelidikan ilmiah, nampak jelas bahwa karakteristik multi dimensional dari kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian ; Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan” Lebih lanjut Atmojo (2010, p.56) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan “Meliputi aspek-aspek fisiologis yang menawarkan terhadap penyakit sebagai hasil dari gaya hidup (kurang gerak)”. Oleh karena itu kebugaran jasmani dapat ditinjau dari dua sudut pandang, pertama dari sudut pandang kesehatan, kedua dari sudut pandang keterampilan.

Dalam penelitian ini sudut pandang yang digunakan adalah yang berkaitan dengan kesehatan, karena inti dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik anggota pecinta alam. Sebagai mana pendapat dari Lefevre, dkk. (2000, p.487) berpendapat bahwa “...aktivitas fisik yang teratur memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebugaran fisik dan kesehatan yang lebih baik”. Kemudian pada penelitian Wu, dkk. (2019, p.109)

dikatakan bahwa “...kebugaran fisik memberikan kontribusi yang signifikan, kualitas pengajaran, kualitas siswa dan lingkungan pendidikan.”. dengan demikian maka kontribusi kebugaran fisik pada kegiatan dan aktivitas di sekolah sangatlah besar terbukti berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu.

Senada dengan pendapat dari para ahli di atas, Rusyan (2000) mengatakan “Kondisi fisik dan mental peserta didik menjadi faktor internal yang memengaruhi hasil belajar. Peserta didik yang memiliki tubuh sehat dan bugar dapat belajar dengan baik”. Oleh karena itu kebugaran jasmani merupakan hal fundamental yang perlu dipelihara dalam dunia pendidikan, (Blom & Alvarez, 2009; Makbulullah, dkk. 2018; Sudrajat, dkk. 2019).

Dari paparan di atas dapat kita simpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Berdasarkan paparan di atas maka kebugaran jasmani sangat relevan dengan karakteristik kegiatan para penggiat alam terbuka. Seperti yang diketahui bahwa kegiatan alam terbuka memerlukan kualitas fisik yang baik guna meminimalis resiko cidera (Long, 2021; Mountaineers, 2017).

Kualitas kebugaran jasmani akan mempengaruhi kesanggupan seseorang untuk melakukan kegiatan di alam terbuka. Hal ini menjadi bukti bahwa urgensi memelihara tingkat kebugaran jasmani untuk tetap pada kondisi yang baik adalah wajib kususnya bagi para penggiat alam terbuka.

## 2.2 Fungsi Kebugaran jasmani untuk Kegiatan Alam Terbuka

Kebugaran jasmani berfungsi untuk melakukan kegiatan sehari hari. Kebugaran jasmani dapat berfungsi sebagai pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas dengan baik tanpa kelelahan berarti, sehubungan dengan fungsi kebugaran jasmani. Atmojo (2010, p.63) mengemukakan pendapat bahwa “kebugaran jasmani mempunyai fungsi berarti

bagi seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya, juga kebugaran jasmani berfungsi bagi seseorang dalam pengabdiannya kepada masyarakat”.

Fungsi kebugaran jasmani menjadi penting, karena akan sulit mencapai hasil belajar yang baik, tanpa disertai jasmani yang segar. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani juga berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja seseorang sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Berkenaan dengan topik penelitian yang mengkaji organisasi pecinta alam, maka pada bagian ini akan diuraikan fungsi dan relevansi kebugaran jasmani untuk kegiatan alam terbuka.

Kebugaran jasmani menawarkan cara efektif untuk mengelola stress membantu mengurangi persepsi stres dan meningkatkan perasaan positif. Oleh karena itu Latihan kebugaran jasmani dapat membantu meningkatkan fungsi eksekutif kemampuan otak untuk merencanakan, mengatur, dan mengendalikan perilaku (Nurajab, 2019).

Kebugaran jasmani khususnya daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot sangat penting untuk kegiatan outdoor seperti hiking atau trekking. Sebuah penelitian kuantitatif oleh Firmana, (2018) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh signififik pada kualitas kegiatan hiking remaja putri usia 18 tahun (value  $t > t_{tabel}$ ). Ini menguatkan bahwa latihan fisik yang berulang di lingkungan alam meningkatkan performa fisik. hal ini senada dengan hasil penelitian Nugraha, dkk., (2024) yang menunjukkan hasil bahwa aktivitas outdoor secara teratur meningkatkan kekuatan otot dan kapasitas kardiovaskular.

Lebih jauh kegiatan alam terbuka sering melibatkan variabel fisik seperti medan berat, cuaca berubah-ubah, dan tantangan psikologis. Hasil penelitian Nugraha, dkk., (2024) mencatat bahwa latihan outdoor secara konsisten meningkatkan ketahanan fisik dan mental, menguatkan *self-confidence* dan *life satisfaction*.

Dari paparan di atas artinya kebugaran jasmani ditinjau dari sisi fungsi dan kegunaan sangat diperlukan khususnya bagi para penggiat kegiatan alam terbuka.

### **2.3 Komponen Kebugaran jasmani**

Berdasarkan pendapat Nurhasan & Narlan (2017, p.82) dijelaskan komponen kebugaran jasmani secara umum terdiri dari :

1. *Strength* (kekuatan)

Merujuk kepada Hasyim & Saharullah (2019, p.22) disebutkan bahwa “Kekuatan adalah suatu kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas”.

2. *Power* (daya)

Merujuk kepada Hasyim & Saharullah (2019, p.24) dijelaskan bahwa “*Power* adalah kemampuan tahan lamanya kekuatan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan”.

3. *Speed* (kecepatan)

Merujuk kepada Hasyim & Saharullah (2019, p.31) dijelaskan bahwa “*Speed* adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju kemaksimalan”.

4. *Flexibility* (kelentukan)

Merujuk kepada Hasyim & Saharullah (2019, p.39) dijelaskan bahwa “*Flexibility* adalah kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudonya yang luas, untuk kejelasan definisi tersebut dapat juga disebutkan bahwa *flexibility* adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan jasmaniah atau usaha kelentukan tubuh atau persendian-persendian tertentu’.

5. *Agility* (kelincahan)

Merujuk kepada Hasyim & Saharullah (2019, p.36) dijelaskan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang merubah posisi dan arah sesuai situasi yang dihadapi. Kelincahan juga merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

## *6. Endurance (daya tahan)*

Merujuk kepada Hasyim & Saharullah (2019, p.28) dijelaskan bahwa “Daya tahan adalah kemampuan daya tahan lama dari organisma untuk melawan kelelahan yang timbul dalam menjalankan aktivitas”.

## **2.4 Olahraga, Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Hidup**

Menurut Giriwijoyo & Sidik (2012, p.233) bahwa olahraga adalah “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani”. Berkaitan dengan topik penelitian yaitu kebugaran jasmani, kita harus mengakui bahwa pada era teknologi kesibukan dalam kehidupan yang serba cepat dan serba mesin sering menyebabkan orang menjadi kurang gerak, diiringi stres yang dapat mengundang penyakit. Oleh karena itu sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar dari segala nikmat dan kemampuan. Nikmatnya makan, minum serta kemampuan berpikir, bergerak dan bekerja menjadi terganggu apabila kita tidak sehat. Maka berolahraga secara tidak langsung adalah usaha untuk mempertahankan kesehatan agar tetap bisa merasakan nikmatNya.

Merujuk kepada Giriwijoyo & Sidik (2012, p.234) konsep olahraga kesehatan adalah “Padat gerak, bebas stres, singkat, massal, mudah dan murah. Sehingga olahraga kesehatan membuat manusia menjadi sehat jasmani, rohani dan sosial sesuai dengan konsep sehat WHO”. Maka kebugaran jasmani hanya dapat diperoleh bila ada kemauan bergerak khususnya melalui kegiatan olahraga. Siapa yang mengolahragakan tubuhnya, maka dia lah yang sehat.

Dari paparan di atas dapat kita maknai secara sederhana bahwa olahraga adalah suatu kebutuhan yang diperlukan tubuh agar tetap bugar dalam menjalani segala aktivitas hidup.

## 2.5 Kegiatan Latihan Fisik Rutin Pecinta Alam *Advance*

Berdasarkan studi dokumentasi, diketahui bahwa *Advance* memiliki program latihan fisik yang rutin dilakukan. Dalam seminggu dilakukan tiga kali, yaitu pada hari selasa, kamis dan sabtu. Khusu untuk selasa dan kamis latihan dilkakukan mulai pukul 16.30, sementara sabtu dimulai pada pukul 08.00. latihan rutin ini berdurasi sekitar 30-45 menit. Beirkut akan dijabarkan pada tabel di bawah.

**Tabel 3.1**  
**Latihan Rutin *Advance***

No	Jenis Latihan	Keterangan
1	Dorong Angkat ( <i>Push Up</i> )	40 kali
2	Duduk Tegak ( <i>Sit Up</i> )	40 kali
3	Lari	12 menit

Sumber : Buku Administrasi Latihan *Advance*

Berdasarkan rangkaian latihan tersebut dapat dilihat kecenderungan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan atau *endurance*. Hal ini menjadi rasional mengingat karakteristik kegiatan yang dilakukan oleh para penggiat kegiatan alam terbuka adalah *hiking*.

## 2.6 Kegiatan Alam Terbuka

Kegiatan alam terbuka merupakan aktivitas yang dilakukan di alam. Kegiatan ini dapat dikatakan kegiatan yang memerlukan kebugaran jasmani yang baik karena adanya resiko kecelakaan bahkan kematian.

Kegiatan alam terbuka memiliki ragam bentuk. Yang populer di kalangan remaja tingkat SMA diantaranya diantaranya adalah *mountaineering*, *climbing*, *caving*, *rafting* dan *rapling*. Pada bagian ini akan dijelaskan satu-persatu karakteristik dari masing-masing kegiatan alam terbuka.

### 1. *Mountaineering*

*Mountaineering* adalah aktivitas mendaki gunung yang mencakup berbagai keterampilan teknis, fisik, dan mental untuk mencapai puncak gunung yang memiliki medan kompleks, mulai dari jalur trekking hingga pendakian teknis di es, salju, dan tebing batu.

Merujuk kepada Mountaineers, (2017, p.3) disebutkan bahwa “Mendaki gunung adalah kegiatan memanjat gunung, baik di atas batu, salju, atau es, dan melibatkan keterampilan teknis seperti mencari rute, mengelola tali, dan menilai risiko.”

Oleh karena itu mountaineering atau mendaki gunung adalah tindakan memanjat gunung dengan cara berjalan, memanjat, atau memanjat batu, salju, atau es, yang sering kali melibatkan penggunaan peralatan teknis, (IFMGA, 2018)

Berdasarkan karakteristiknya mountaineering membutuhkan beberapa aspek pendukung, diantaranya; 1) Penguasaan Medan, 2) Keterampilan Teknis, 3) Manajemen Risiko dan 4) Ketahanan Fisik dan Mental, (Fyffe & Peter, 1990).

Lebih lanjut Fyffe & Peter (1990, p.3) mengatakan “Mendaki gunung bukan hanya tentang pengambilan keputusan dan penilaian risiko, tetapi juga tentang kinerja fisik.”. Artinya para penggiat alam terbuka khususnya pendaki gunung harus memiliki kebugaran jasmani yang prima.

Berkenaan dengan resiko *mountaineering*, Mountaineers (2017, p.8) menjelaskan bahwa “Setiap kegiatan pendakian gunung melibatkan keseimbangan antara bahaya objektif dengan keputusan subjektif, dimana kesalahan dalam pengambilan keputusan dapat berakibat fatal”. Namun demikian merujuk kepada kajian Ewert & Hollenhorst, (1989, p.77-90) terdapat manfaat dari kegiatan mendaki gunung diantaranya berdampak positif pada, 1) Fisik, 2) Psikologis, 3) Sosial dan 4) Ekologis.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan *mountaineering* atau pendakian gunung adalah kegiatan yang beresiko apabila tidak ditunjang oleh kebugaran jasmani yang baik.

## 2. *Climbing*

Climbing adalah aktivitas fisik yang melibatkan pendakian permukaan vertikal atau hampir vertikal, baik pada medan alami (tebing batu, es) maupun buatan (dinding panjat), dengan atau tanpa bantuan alat pengaman. Hal ini senada dengan pendapat Mountaineers, (2017, p.7) bahwa “Panjat

tebing adalah aspek teknis pendakian gunung yang melibatkan pendakian batu curam, salju, atau es dengan menggunakan keterampilan dan peralatan khusus”.

Secara umum *climbing* berbeda dengan mountaineering dalam fokusnya. *Climbing* lebih spesifik pada teknik memanjat medan vertikal, baik sebagai bagian dari mountaineering maupun sebagai aktivitas mandiri.

Merujuk kepada Long, (2021, p.5) dikemukakan bahwa “Manjat adalah tindakan menggunakan tangan, kaki, dan peralatan khusus untuk menaiki fitur alam seperti permukaan batu atau dinding buatan, sering kali membutuhkan kekuatan, teknik, keseimbangan, dan fokus mental”. Berdasarkan pendapat ini dapat kita lihat kontribusi kebugaran jasmani begitu diperlukan untuk melakukan aktivitas ini. Oleh karena itu keberhasilan memanjat dipengaruhi oleh 50% fisik dan 50% mental, (Long, 2021, p.40).

Berdasarkan jenisnya *climbing* dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, diantaranya; 1) *bouldering*, 2) Sport Climbing, 3) *Traditional Climbing (Trad)*, 4) *Top Rope Climbing*, 5) *Lead Climbing*, 6) *Ice Climbing* dan 7) *Aid Climbing*, (Long, 2021; Mountaineers, 2017)

Berdasarkan karakteristiknya *climbing* membutuhkan beberapa aspek pendukung diantaranya adalah; 1) Fisik, 2) Kognitif, 3) Psikologis dan 4) Sosial, (Hardy & Hutchinson, 2007).

### 3. *Caving*

*Caving*, juga dikenal sebagai speleology dalam konteks ilmiah, adalah aktivitas menjelajahi gua dengan tujuan rekreasi, ilmiah, eksplorasi, atau pendidikan. Hal ini senada dengan pendapat Warwick (1976, p.1) bahwa “Susur gua adalah eksplorasi rekreasi sistem gua alam, yang sering kali memerlukan kombinasi dari memanjat, merangkak, berenang, dan menggunakan tali untuk menavigasi lingkungan bawah tanah”.

Sementara itu The British Caving Association (2015, p.4) menjelaskan bahwa “Susur gua melibatkan pergerakan melalui lorong gua, yang mungkin termasuk merangkak sempit, jurang vertikal, sungai bawah tanah,

dan ruang-ruang, yang membutuhkan keterampilan teknis dan ketahanan fisik.”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat kita temukan bahwa kontribusi kebugaran jasmani teramat diperlukan pada kegiatan susu gua atau *caving*. Berdasarkan karakteristik kegiatannya susur gua membutuhkan, kebugaran jasmani, pemecahan masalah dan kerja sama tim, (Lindsley & Aldenderfer, 1978).

#### 4. *Rafting*

Merujuk kepada Priest & Gass (2005, p.123) dikemukakan bahwa “Arung jeram adalah kegiatan petualangan luar ruangan kooperatif di mana para peserta mengarungi sungai menggunakan rakit tiup, menghadapi berbagai tingkat jeram yang membutuhkan kerja sama tim, keterampilan mendayung teknis, dan manajemen risiko”. Hal ini senada dengan pendapat International Rafting Federation (2021, p.4) bahwa “Arung jeram adalah kegiatan berlayar di sungai, khususnya sungai air deras, oleh sekelompok pendayung menggunakan rakit tiup, dengan tujuan untuk berhasil melewati tantangan sungai”.

Berdasarkan dua pendapat diatas maka dapat dikatakan *Rafting* adalah aktivitas pengarungan sungai menggunakan perahu karet (*raft*) yang dilakukan secara individu maupun kelompok, dengan mengarungi jeram (*whitewater*) atau aliran sungai tertentu. Rafting termasuk dalam kategori *whitewater adventure sports*, yang mengkombinasikan unsur petualangan, tantangan fisik, dan kerjasama tim.

Beberapa resiko ketika melakukan aktivitas arung jeram diantaranya 1) *Hydraulic Trap*: Terjebak dalam lubuk berputar, 2) *Foot Entrapment*: Kaki terjebak di sela batu saat berdiri di arus deras 3) *Capsizing*: Perahu terbalik akibat gelombang atau benturan, 4) *Strainer*: Tersangkut di pohon tumbang di sungai, 5) *Hypothermia*: Suhu tubuh turun drastis saat terpapar air dingin dalam waktu lama, (International Rafting Federation, 2021; The American Whitewater Association, 2019)

### *5. Rappelling*

*Rappelling* atau dalam Bahasa Indonesia dikenal sebagai rapling, adalah teknik menuruni medan curam atau vertikal seperti tebing, gedung, atau air terjun menggunakan tali yang dikendalikan dengan sistem pengaman tertentu.

Menurut Long (2021, p.212) “Rapling adalah menuruni tali dengan terkendali menggunakan alat gesekan untuk melewati medan curam atau vertikal dengan aman.”. Dengan demikian *Rappelling* merupakan salah satu komponen pendakian gunung yang secara teknis paling berbahaya, memerlukan pengaturan dan pelaksanaan yang tepat agar dapat turun dengan aman, (Mountaineers, 2017). Pada intinya *rappelling* bukan hanya teknik dalam *climbing*, tapi juga komponen penting dalam *caving*, *rescue*, militer, bahkan kegiatan outdoor education.

Berdasarkan jenisnya *rappelling* dapat dibagi menjadi beberapa macam, diantaranya; 1) *Standard Rappel*, 2) *Australian Rappel*, 3) *Free-hanging Rappel* dan 4) *Waterfall Rappel*, (Mountaineers, 2017; The American Whitewater Association, 2019).

Berdasarkan penjelasan tentang kegiatan alam terbuka di atas, dapat kita simpulkan bahwa peranan kebugaran jasmani sangat diperlukan agar aktivitas alam terbuka dapat berjalan lancar dan aman.

## **2.7 Penelitian yang Relevan**

Sebagai pembanding berikut penulis sajikan beberapa penelitian terdahulu, berikut akan diuraikan satu persatu.

Pertama, penelitian Muntaha, (2017). Dengan judul Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pecinta Alam Shawaraga Di Sma Negeri 9 Bandung. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan ( $t_{hitung} = 12,102 \geq t_{tabel} = 1,988$ ), yang berarti siswa pecinta alam memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi daripada yang tidak ikut.

Kedua, penelitian Rosdiana, (2016). Dengan judul Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Tanggung Jawab Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa yang Mengikuti dan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pecinta Alam di Sma Laboratorium Percontohan Upi. Dengan hasil Uji independent sample t menghasilkan nilai signifikansi 0,000 untuk kebugaran jasmani ( $\sigma < 0,025$ ), menegaskan perbedaan bermakna antara kedua kelompok.

Ketiga, penelitian Setiawan, dkk. (2024). Dengan judul penelitian *Improving Physical Fitness Through the Outdoor Adventure Education Program in Physical Education in High School*. Dengan hasil menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan ( $p = 0,000$ ) dibandingkan kelompok kontrol, membuktikan efektivitas model pembelajaran berbasiskan petualangan untuk memperkuat kondisi fisik siswa.

Keempat, penelitian Nurajab, (2019). Dengan judul penelitian Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Aklimatisasi Pendaki Gunung. Dengan hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani berpengaruh terhadap aktifitas aklimatisasi pendaki ketika berada di ketinggian 2.958 M dpl hal ini berdasarkan data yang diperoleh peneliti terhadap komunitas pecinta alam damapl sirem yang menjadi sampel penelitian di gunung gede pangrango.

Kelima, penelitian Murdiono, dkk., (2022). Dengan judul penelitian Pengaruh permainan *outdoor education* dan tingkat motivasi terhadap kebugaran jasmani siswa. Dengan hasil permainan *outdoor education* berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, terdapat interaksi antara permainan outdoor education dan tingkat motivasi terhadap kebugaran jasmani siswa.

## 2.8 Kerangka Konseptual

Memperhatikan dari pemaparan pada bagian sebelumnya pada bagian ini penulis akan merinci hal-hal yang mendasari terbentuknya kerangka pemikiran pada penelitian ini.

Pertama, memperhatikan karakteristik dan resiko pada kegiatan alam terbuka yang berpotensi mengalami kelelahan ekstrem di tengah perjalanan, atau peserta ekspedisi yang mengalami cedera karena lemahnya kekuatan otot dan

kelenturan, bukanlah kasus yang langka. Sehingga tubuh yang prima bukan hanya soal daya tahan, tetapi juga soal keselamatan.

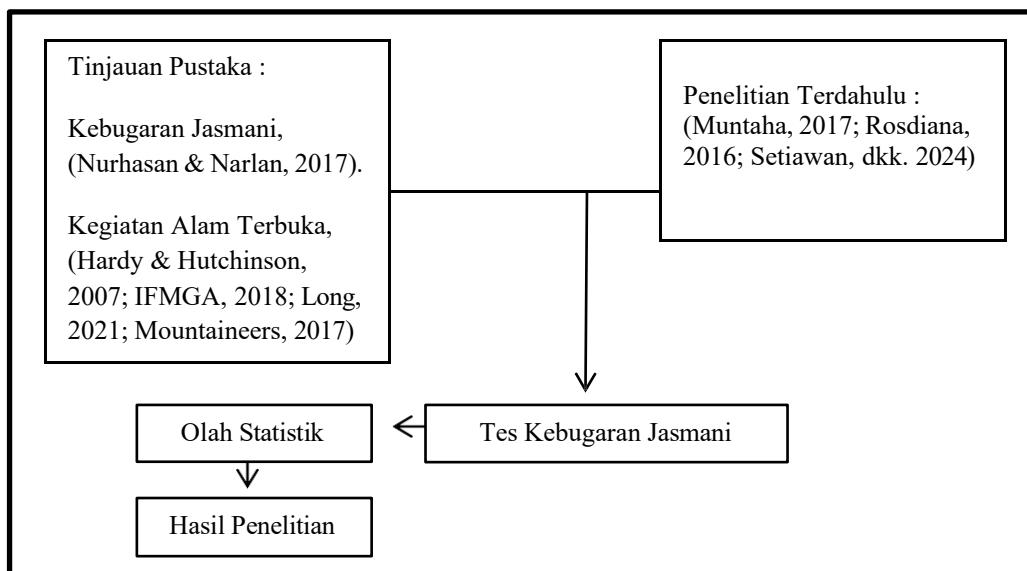
Kedua, dari berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani anggota pecinta alam lebih baik daripada yang bukan anggota pecinta alam, (Muntaha, 2017; Rosdiana, 2016; Setiawan, dkk. 2024)

Ketiga, adanya program pembinaan fisik dan jasmani yang terstruktur dan sistematis yang *Advance* lakukan, sehingga sudah barang tentu mendorong dan memfasilitasi anggotanya untuk tetap berada pada level kebugaran yang prima.

Keempat, keseuaian fenomena tersebut dengan definisi kebugaran jasmani dalam kerangka pendidikan jasmani, kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas moderat tanpa kelelahan berlebihan (Nurhasan & Narlan 2017, p.82).

Keenam, bahwa peranan kebugaran jasmani sangat diperlukan agar aktivitas alam terbuka dapat berjalan lancar dan *safety*. (Hardy & Hutchinson, 2007; IFMGA, 2018; Long, 2021; Mountaineers, 2017)

Dari paparan di atas membawa penulis kepada sebuah keyakinan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Al-Muttaqin yang menjadi anggota pecinta alam *Advance* berada pada kategori baik.



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Pemikiran**

## **2.9 Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiyono (2017, p.63 )bahwa “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”. Maka hipotesis untuk penelitian ini adalah:

“Tingkat kebugaran jasmani peserta didik anggota organisasi pecinta alam di SMA Al-Muttaqin Tasikmalaya berada pada kategori baik.”