

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:

- a. Kemampuan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan
- b. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan 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 tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif apabila kebugaran jasmaninya semakin meningkat.

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 sebagai berikut:

- 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 aerobik
- 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

Komponen-komponen kebugaran jasmani sangatlah penting sebagai penentu tinggi rendahnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Seperti yang dikemukakan oleh Widiastuti (2015, hlm 14), tingkatan kebugaran jasmani harus dimiliki oleh seseorang yang bekerja cukup berat seperti militer, para militer bukan hanya harus memiliki kebugaran jasmani yang baik saja, tetapi harus memiliki kemampuan fisik menyeluruh yang disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*.

Menurut (Tresnowati et al., 2016) Kebugaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar, yaitu kebugaran *organic (organic fitness)* dan kebugaran dinamik (*dynamic fitness*). Kedua komponen itu sangat penting di dalam kebugaran jasmani secara keseluruhan dan interaksi keduanya itu yang menentukan tingkat kebugaran jasmani yang kita miliki. Kebugaran organik diwariskan secara genetika dari kedua orang tua berdasar pada garis keturunan yang bersifat khusus sehingga sulit untuk mengubahnya. Sedangkan kebugaran dinamik dikategorikan menjadi dua yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan motorik. Ini menunjukkan bahwa kebugaran dinamik dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui aktivitas fisik.

Menurut Rusli Lutan dalam Eza et al., (2018) “komponen kebugaran jasmani di bedakan menjadi 2, yaitu “komponen yang terkait dengan kesehatan yang terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, *fleksibilitas*. yang terkait dengan performa yang terdiri, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, *agility, power*, waktu *reaksi*” (hlm.10-11).

Menurut Nurhasan dalam Nosa & Faruk, (2013) “komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kategori yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan

dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan”.

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, diantaranya adalah:
 - a. Kekuatan (*Strength*) Adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi disebut dengan kekuatan (*strength*). Dalam jurnal (Adhi, 2017) menyebutkan bahwa. ”Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan atau *force* terhadap suatu tahanan”.
 - b. Kelentukan (*flexibility*) Adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal, sesuai dengan kemungkinan gerakannya(*range of movement*).
 - c. Komposisi tubuh Adalah komposisi relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh. Dimana komposisi tubuh dinyatakan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yakni berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Selain itu, juga dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh yakni perbandingan antara berat lemak tubuh dan berat badan yang diperoleh berdasarkan ketebalan lemak.
 - d. Daya tahan (*endurance*) Adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu. Dalam jurnal (Adhi, 2017) menyebutkan bahwa:” Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktifitas tersebut”.
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan. Diantara nya adalah:
 - a. Kecepatan (*speed*) Merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga. Berknaan dengan hal ini Harsono dalam (Nosa & Faruk, 2013), menjelaskan bahwa: “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”
 - b. Daya (*power*) Merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan, atau pengerahan otot secara maksimum.
 - c. Kelincahan (*agility*) Adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah

secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

- d. Keseimbangan (*balance*) Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).
- e. Koordinasi (*coordination*) Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.
- f. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) Yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan, sampai awal munculnya respon atau reaksi.

Menurut M. Sajoto dalam Dharmawan (2016) menjelaskan mengenai komponen kebugaran jasmani berpendapat bahwa “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik, jadi dapat diartikan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani sama dengan komponen fisik” (hlm.23).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari 10 komponen yaitu:

1. Kekuatan

Menurut Harsono,(2016 hlm.3) kekuatan merupakan “Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk menahan atau menerima beban.

2. Daya tahan kardiovaskuler

Menurut Harsono, (2016 hlm.11) “daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk secara kontinyu melakukan aktivitas yang berat dalam waktu yang relatif lama.

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan menurut Harsono, (2016 hlm 31) kelentukan adalah “kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi”. Kapasitas fungsional persendian

kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo dan ligamen persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita dapat dikatakan segar bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah geraknya masing- masing secara normal. Agar kesegaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelenturan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas.

1. *Power* (Daya ledak)

Power menurut Menurut Harsono, (2016 hlm. 79) adalah “kemampuan untuk mengerahkan upaya *eksplosif* (mendadak) semaksimal mungkin” sedangkan menurut Yunusul Hairy (2004: 123) mengemukakan bahwa “*power* adalah komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau *power* merupakan hasil dari daya X percepatan($power = force \times velocity$)”.

2. Kecepatan

Menurut Harsono, (2016 hlm.119) berpendapat bahwa “kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat” Sedangkan menurut Pekik Irianto, (2002) kecepatan merupakan “perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.73). Dapat disimpulkan bahwa Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak secepat mungkin.

3. Keseimbangan

Menurut Harsono, (2016 hlm 133) keseimbangan merupakan “kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam keadaan statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi sikap yang efisien selagi kita bergerak”.

4. Kelincahan

Menurut Mutohir & Maksun, (2007 hlm.55) Kelincahan merupakan

“kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi” . Sedangkan menurut Harsono, (2016 hlm 31) orang yang lincah yaitu “orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” Dari pengertian tersebut bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

5. Ketepatan

Ketepatan menurut Sajoto, (1988 hlm.18) Merupakan “kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.” .

6. Koordinasi

Koordinasi menurut Barror dalam Subarjah, (2012) merupakan “kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus” (hlm.10).

7. Reaksi

Reaksi menurut Sajoto, (1988) adalah “kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera atau saraf lainnya” (hlm.18). Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau *power* dan daya tahan paru dan jantung.

Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Widiastuti adalah:

1. Daya Tahan Jantung dan Paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru- paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Kekuatan Otot (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau

beban. Widiastuti mengemukakan kekuatan otot secara mekanis sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kali kontraksi.

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Daya Eksplosif (*Power*)

Power merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang cepat dan kuat diperlukan untuk Tindakan-tindakan yang membutuhkan kemampuan tenaga maksimal, contohnya seperti saat melakukan teknik *smash* dalam permainan bola voli.

6. Kelincahan (*Agility*)

Merupakan kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat atau bersama-sama dengan gerakan lainnya.

7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat saat berdiri (*static balance*) atau pada saat gerakan (*dynamic balance*). Kemampuan keseimbangan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor visual dan vestibular. Keseimbangan statik ataupun dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun remaja.

8. Ketepatan (*Accurary*)

Ketepatan sebagai ketrampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*).

9. Koordniasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja

dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik.

Sedangkan 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 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:

- a. Keturunan (genetik), hal ini didasarkan pada hasil penelitian bahwa, kemampuan ambilan 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 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.
- b. Usia, mulai anak-anak sampai usia 20 tahun, daya tahan kardiorespirasi meningkat dan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun.
- c. 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.
- d. 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:

- a. 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.

- b. 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,
- c. 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 hlm 57) “adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”. 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:

- a. 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.
- b. 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.

- c. Usia, peningkatan kecepatan sesuai dengan penambahan 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.
 - d. 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 kontinyu 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.

Menurut Pekik dalam Fikri (2017, hlm 94) komponen kebugaran yang berkaitan dengan Kesehatan yang menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat antara lain:

- a) Daya tahan jantung dan paru;
- b) Kekuatan dan daya tahan otot;
- c) Kelentukan, dan;
- d) Komposisi tubuh.

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi atau mengatasi tantangan hidup yang sehat.

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 menunjukkan 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 menunjukkan 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:

- a) Tipe dan tujuan aktivitas fisik (misal: rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan).
- b) Intensitas (beratnya)
- c) Efisiensi
- d) Durasi (waktu)
- e) Frekuensi (misalnya waktu per minggu)
- f) 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, prinsipprinsip 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 di perhatikan 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 (*progresive*).
5. Latihan bersifat khusus (*spesifik*) dan individual.
6. Terus dan berkelanjutan (*continuitas*).
7. Hindari cara yang salah dan merugikan yang berdampak dikelak 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)”.

1. 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.
2. 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.

2.1.7. Tes Kebugaran Jasmani

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah umum atas dilakukan melalui tes dan evaluasi. Menurut Arikunto dalam Sulistiono, (2014) tes merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan- aturan yang sudah ditentukan. Berdasarkan hasil tes, biasanya diperoleh tentang atribut, sifat, atau karakteristik yang terdapat pada individu atau objek yang bersangkutan, sedangkan evaluasi merupakan kegiatan untuk mengumpulkan data dan informasi tentang bekerjanya sesuatu, yang selanjutnya data dan informasi tersebut di- gunakan untuk menentukan alternatif yang tepat dalam mengambil keputusan.

Menurut Sulistiono,(2014 hlm.70) “Instrumen tes kebugaran jasmani harus mencakup komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahanaerobik, komposisi tubuh, kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi”. Menurut Bompa dalam Sulistiono,(2014 hlm. 70) “tes adalah instrumen unjuk kerja individu, sedangkan penilaian merupakan proses untuk menentukan status seseorang sesuai patokan yang dipakai”.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi *testee*. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh *testee* lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, antara lain:

1) Tes lari 12 menit

Tes kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh Cooper. Pada tes ini jarak yang ditempuh peserta tidak ditentukan, yang ditentukan adalah waktu tempuh peserta selama 12 menit. Pelaksanaan tes ini memerlukan prosedur yang agak rumit, dimana peserta harus memberi tanda ketika sudah melampaui waktu 12 menit kemudian dilakukan pengukuran jarak. Dan hasilnya dikonfirmasi ke dalam tabel kategori kebugaran jasmani untuk menetapkan status kebugaran peserta tes.

2) Tes lari 2,4 KM

Tes lari 2,4 Km dirancang oleh Cooper untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Tes ini mengukur waktu tempuh peserta sejauh 2,4 Km dan waktu yang dicatat dimasukkan ke dalam tabel pengkategorian kebugaran milik Cooper. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

3) *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tes ini mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau *Cardiovascular*. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran yang baik ketika memiliki *Cardiovascular* yang baik. Pada tes ini peserta melakukan lari 20 meter secara bolak-balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi kardiovaskulernya.

4) Tes jalan-lari 15 menit (*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kebugaran jasmani dengan mengukur VO2MAX seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh selama 15 menit kemudian dimasukkan ke dalam rumus.

5) *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes Harvard merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45 cm. jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan. Kemudian subjek didudukkan dan merupakan akhir dari tes, dan denyut jantungnya dihitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5, dan 3 sampai 3,5 menit.

6) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani menurut TKJI (2020). Tes kebugaran jasmani merupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010 (Komaroduin, 2016) 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, dan (4) Kelompok umur 16-19 tahun. Dengan item tes:

1. Tes Lari 60 M untuk mengukur kecepatan. Dengan peralatan instrument tes yang digunakan adalah Lintasan lari 60-100 meter, bendera, stopwatch, Kertas skor pencatat waktu, dan peluit. Prosedur pelaksanaan tes atlet melakukan sprint ke arah depan setelah menggerakkan peluit aba – aba. Waktu dari hasil sprint dihitung melalui stopwatch dengan mengambil waktu tercepat (Widiastuti, 2011, hlm. 37).
2. Tes *Pull Up* untuk mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan dan otot bahu. Peralatan instrumen tes yang diperlukam adalah palang tunggal, stopwatch, serbuk kapur alat tulis pencatat skor. Pelaksanaan tes pull up, gerakan yang dihitung adalah gerakan atau angkatan yang dilakukan secara sempurna, yakni dagu melewati pull bar dengan gerakan sebanyak-banyaknya. Waktu yang diberikan untuk tes selama 60 detik (Faruq, dan Albertus 2015, hlm. 47).
3. Tes *Sit up* untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Peralatan yang diperlukan adalah stopwatch, matras dan peluit. Pelaksanaan tes peserta berbaring pada matras, kemudian mengangkat badan dengan menyentuh ke arah lutut. Tes ini dilakukan selama 60 detik dengan menghitung jumlah gerakan yang didapatkan secara maksimal (Widiastuti, 2011, hlm 37).
4. Tes *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Peralatan tes adalah Papan berskala centimeter dengan ukuran 30 x 150 cm, yang dipasangkan ke dinding, Jarak antara lantai dengan papan tes adalah 150 cm. Pada pelaksanaan tes, peserta berdiri tegak, dengan kaki rapat dekat dinding dan melakukan

lompatan dan menekan papan skor dengan serbuk putih. Pencatatan skor dilakukan dengan 3 kali percobaan pada lompatan (Widiastuti, 2011).

5. Tes lari 1200 untuk putra dan 1000meter untuk putri. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru. Instrumen peralatan pada tes ini adalah Lintasan lari, Stopwatch, Bendera, Peluit, Tiang pancang, Alat tulis pencatat skor. Pengambilan waktu dimulai saat bendera start diangkat sampai peserta berlari dengan jarak 1200 untuk putra dan 1000meter untuk putri, dan waktu yang didapat sesuai dengan peserta sampai pada jarak tersebut (Faruq dan Albertus, 2015).

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Dalam penelitian ini penulis mempunyai penelitian rujukan yang hampir sama yakni penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, Mahasiswa Universitas Islam Riau dengan judul penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak. Penelitian yang dilakukan oleh Herlandkk, Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Singaperbangsa Karawang dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Surade. Kebaruan dalam penelitian ini adalah peneliti bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Manonjaya.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti relevan dengan penelitian yang dilakukukan oleh Wahyudi, Mahasiswa Universitas Islam Riau perbedaannya Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak sedangkan yang penulis lakukan penelitiannya di kelas 10 SMA Negeri 1 Manonjaya.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlandkk, Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Singaperbangsa Karawang pada sampel penelitian yaitu siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Surade sedangkan sampel yang penulis teliti adalah siswa kelas 10 SMA 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).

Kebugaran Jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan tetapi bagaimana seseorang melakukan kegiatan sehari-hari. Banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, salahsatunya 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.

Aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur akan meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas jasmani yang dilakukan siswa SMA N 1 Manonjaya yang dilakukan di sekolah yakni mengikuti ekstrakurikuler khususnya dalam permainan futsal, bola voli dan basket, yang menjadikan siswa-siswinya memiliki kebugaran yang sedang.

Tujuan dilakukannya penelitian ini yakni untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani kelas 10 pada siswa SMA N 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 10 SMA N 1 Manonjaya termasuk kategori sedang”