

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Olahraga

2.1.1.1 Pengertian Olahraga

Olahraga merupakan salah satu bagian aktivitas dalam hidup manusia, karena dengan olahraga seseorang dapat menjaga kesehatan, kebugaran tubuhnya, serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas dan bisa mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Menurut Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Bab I tentang Ketentuan Umum Pasal 1, ayat 4 “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.” Olahraga sangat penting bagi masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan kebugaran masyarakat Indonesia.

2.1.1.2 Tujuan Olahraga

Dalam berolahraga mempunyai tujuan-tujuan tertentu untuk melakukan olahraga, karena olahraga dapat mengembangkan dan meningkatkan dalam tujuan kita untuk melakukan olahraga. Olahraga tersebut memiliki beberapa pembinaan dan pengembangan olahraga, Menurut Undang-undang No 3 Tahun 2005 Bab 6 Pasal 17 “Ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi.” Untuk mencapai kesempurnaan olahraga pembinaan atau pengembangan tersebut, seseorang harus memproses diri dalam olahraga yang berkesinambungan. Berdasarkan tujuan olahraga dapat dikemukakan oleh Giriwijoyo dalam Akhmad, (2012) sebagai berikut “1. Olahraga Prestasi yaitu tekanannya pada pencapaian prestasi 2. Olahraga Rekreasi yaitu tekanannya pada rekreasi 3. Olahraga Kesehatan yaitu tekanannya pada pencapaian kesehatan 4. Olahraga Pendidikan yaitu tekanannya pada pencapaian tujuan pendidikan.” (hlm. 17). Menurut Undang-undang No 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 Mengemukakan pendapat dari Olahraga Pendidikan, Rekreasi, Prestasi sebagai berikut:

1. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.
2. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.
3. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Berikut macam-macam olahraga berdasarkan DBON :

Bulu tangkis, angkat besi, panjat tebing, panahan, menembak, wushu, karate, taekwondo, balap sepeda, atletik, renang, dayung, senam artistik, dan pencak silat.

2.1.1.3 Manfaat Olahraga

Aktivitas olahraga yang dilakukannya mempunyai manfaat dan tujuan yang ingin diperolehnya dalam melakukan aktivitas olahraga. Menurut Faizati Karim dalam Vladimir, (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah:

1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung. Yaitu ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang.
2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang.
3. Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cidera.
4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal.
5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit. Seperti tekanan darah tinggi sistolik dan diastolik, penyakit jantung menambah HDL-kolesterol dan mengurangi lemak tubuh.
6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifitas hormon terhadap jaringan tubuh.
7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. (hlm. 15)

Mengkaji dalam tujuan olahraga di atas maka dalam tujuan olahraga itu terdapat beberapa bagian, apa yang sudah disampaikan diatas dalam tujuan olahraga tersebut dapat disimpulkan ada 4 bagian yaitu Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, Olahraga Prestasi, Olahraga Kesehatan. Dalam tujuan ke 4 olahraga ini memiliki manfaatnya masing-masing, dari olahraga tersebut.

1) Olahraga Pendidikan

Olahraga pendidikan merupakan suatu tempat di mana siswa memperoleh pengajaran dan pembinaan agar menjadi siswa yang mempunyai keilmuan secara jasmani, rohani dan sosial. Pembinaan dan pembelajaran yang baik akan menghasilkan sesuatu yang berguna dan membanggakan salah satunya yaitu kebugaran jasmani. Memasukan olahraga pendidikan dalam kurikulum pembelajaran di sekolah memang sangat baik sekali terutama dalam menjaga kebugaran jasmani siswa agar selalu tetap sehat. Olahraga pendidikan mempunyai manfaat untuk mendidik dan membina untuk diarahkan menjadi seorang yang selalu sehat dalam aktivitas sehari-hari dan dapat tumbuh kembangnya nilai-nilai jasmani, rohani, sosial dan mempunyai keilmuan tentang olahraga sehingga bisa mengamalkannya.

Olahraga di instansi pendidikan juga memiliki tujuan untuk mengembangkan karakter positif yang terkandung dalam olahraga seperti kerja keras, disiplin, pantang menyerah, kejujuran, saling menghargai, dan lain-lain yang dibutuhkan oleh siswa atau peserta didik dalam beraktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah.

2) Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan bagian dari kehidupan manusia dengan maksud mendapatkan kesenangan dan kepuasan tersendiri, semua kegiatannya dilakukan tidak bersifat sungguh-sungguh. Masyarakat yang ingin melakukan olahraga rekreasi bisa dilakukan oleh diri sendiri maupun kelompok dengan berbagai usia status sosial, jabatan semua bebas melakukan rekreasi tanpa adanya paksaan dari siapapun. Olahraga rekreasi mempunyai manfaat untuk memperoleh kesenangan dengan sehat jasmani dan rohani dan akan terjalin hubungan sosial yang baik sesama pelaku olahraga. Walaupun sifatnya rekreasi, tetap aturan olahraga yang benar nya harus dipatuhi agar manfaat yang diharapkan bisa didapatkan. Tujuan, kondisi, program dan evaluasi dalam melakukan olahraga rekreasi harus benar-benar diperhatikan.

3) Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang mengarahkan olahragawan ke arah prestasi. Salah satu cabang yang diminati dilakukan secara dini dan terlatih dengan teratur untuk mendukung pencapaian prestasi yang maksimal melalui kompetisi. Pencapaian prestasi setinggi-tingginya dalam kompetisi olahraga dapat menjadi sesuatu yang sangat membanggakan bangsa Indonesia apabila kompetisi tersebut ke dalam kejuaraan tingkat internasional. Dalam proses memajukan prestasi olahraga yang ada di Indonesia dan meraih medali yang dapat dibanggakan harus adanya suatu yang dapat mendukung pencapaian prestasi tersebut. Manfaat dari olahraga ini sangat bermanfaat sekali untuk membaggakan dan mengharumkan nama baik pribadi, keluarga dan bangsa ataupun negara, sehingga bisa dikenal oleh negara lainnya.

4) Olahraga Kesehatan

Olahraga merupakan bagian dari upaya pencegahan langsung terhadap faktor manusia dan merupakan upaya pemeliharaan dan pencegahan yang terpenting, termurah dan paling fungsional. Olahraga kesehatan dapat dilakukan diri sendiri ataupun kelompok tetapi alangkah baiknya dalam melakukan olahraga kesehatan dengan berkelompok agar tidak terlalu membosankan bagi pelaku olahraga.

Menurut Giriwijoyo dalam Akhmad, (2012) menjelaskan bahwa:

Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/atau mengatasi keadaan gawat darurat. (hlm. 23)

Meningkatnya kemampuan dan kualitas hidup berarti juga meningkatkan kesejahteraan hidup baik jasmani, rohani maupun sosial. dengan melakukan olahraga kesehatan dapat memperlancarkan dan berfungsinya organ-organ tubuh secara maksimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari baik secara diam maupun bergerak.

Setiap orang perlu mempunyai derajat sehat dinamis, jasmani yang bugar merupakan jasmani yang memiliki derajat sehat (dinamis) sehat dalam keadaan

gerak yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka akan mampu untuk mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan meskipun kelelahan itu datang dan cepat pulih dalam aktivitas dikemudian harinya.

5) Industri Olahraga (ada di DBON)

Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Menpora RI) Zainudin Amali mengatakan bahwa industri olahraga merupakan salah satu yang diatur dalam Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 Tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Menurutnya, kemajuan industri olahraga dapat menunjang prestasi.

2.1.2 Kebugaran Jasmani

2.1.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Fahrizqi et al., (2020) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih mampu untuk melakukan kegiatan yang lainnya. Dengan pola hidup yang sehat seperti pola makan yang teratur dan bergizi, melakukan aktivitas secara teratur serta istirahat yang cukup siswa diharapkan untuk dapat menjaga kebugaran jasmaninya. Aktivitas fisik merupakan salah satu bagian dari kebugaran jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan nasional yang bertujuan mempersiapkan pembangunan manusia yang sehat jasmani dan rohani”.

Hidup ini sebenarnya adalah kancuh dari kegiatan-kegiatan dan aktivitas fisik. Di mana-mana kita lihat orang berjalan, naik sepeda, mengemudi motor, mengayuh becak, menarik pedati, mengetik, menulis dan sebagainya. Tanpa aktivitas jasmaniah tak mungkin kiranya makhluk akan dapat hidup terus. (Harsono, 2015. hlm. 37).

Secara sederhana, kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai refleksi kadar kemampuan seorang individu dalam melakukan berbagai tugas gerak secara maksimal dan efisien dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta terhindar dari berbagai resiko penyakit (Bile &

Suharharjana, 2019). Kondisi sehat dan bugarnya seseorang dipengaruhi oleh banyak hal. Latihan fisik dan olahraga yang tepat, teratur serta berkelanjutan merupakan komponen yang turut mempengaruhi peningkatan kondisi kebugaran jasmani seseorang (Bile & Suharjana, 2019).

Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan atau tugas sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang lainnya. Sementara itu secara lebih luas disebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah “kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kebugaran tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan mendadak yang tidak diperkirakan.

2.1.2.2 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Menjaga kebugaran jasmani perlu waktu teratur dalam membinanya secara terprogram. Memberikan beban dalam pekerjaan fisik pada setiap orang berbeda-beda. menurut Badriah dalam Studi et al., (2021) “sangat individual dan tergantung pula dari jenis pekerjaannya.”(hlm. 12) Berdasarkan kutipan di atas bahwasanya setiap pembebanan kebugaran jasmani sangat tergantung pada usia, jenis kelamin, dan jenis pekerjaan. Muspita dalam Studi et al., (2021) berpendapat bahwa :

Ada beberapa komponen yang dapat membangun fondasi kebugaran jasmani berdasarkan dapat dikelompokkan menjadi komponen komponen yang berkaitan dengan aspek kesehatan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan dalam kehidupan sehari hari meliputi, daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelentukan.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi.

Menurut Widiastuti (2011: 14) pada kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua aspek kebugaran jasmani yaitu:

- 1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*).

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

- a. daya tahan jantung paru (kardiorespirasi)
- b. kekuatan otot
- c. daya tahan otot
- d. *fleksibilitas*
- e. komposisi tubuh

- 2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*).

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- a. kecepatan (*speed*)
- b. *power*
- c. keseimbangan (*balance*)
- d. kelincahan (*agility*)
- e. koordinasi (*coordination*)
- f. kecepatan reaksi (*speed reaction*)

Kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan ataupun menjaga kebugaran jasmani. Pengembangan dan peningkatan kondisi fisik ini harus terencana dan terprogram, dalam mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik membutuhkan kualifikasi pelatih yang mempunyai pengalaman sehingga dapat membina atlet secara menyeluruh tanpa memunculkan efek negatif dikemudian hari, karena dalam melatih kondisi fisik ini rentan untuk menimbulkan cedera pada atlet. Program dalam latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sehingga atlet dapat mencapai prestasi atau kondisi fisik yang lebih baik. Kondisi fisik mempunyai beberapa komponen yang harus ditingkatkan atau dilatih, Menurut Harsono, (2018) “Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari: daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strenght*), daya ledak otot (*Muscular power*), Kecepatan

(*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Kelentukan (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*), Kordinasi (*Coordination*), daya tahan otot (*Muscular Endurance*).” (hlm. 3)

2.1.2.3 Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Harsono, (2018) keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut.” (hlm. 11).

2.1.2.4 Kekuatan (*Strenght*)

Menurut Badriah (2011) dalam (Izzaty et al., 1967b) menyatakan kekuatan adalah “Kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot” (hlm.35). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu kontraksi isometrik, kontraksi isotonik, dan kontraksi isokinetik. Selanjutnya Badriah (2011) dalam (Izzaty et al., 1967b) menjelaskan “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)” (hlm.35).

2.1.2.5 Daya Ledak Otot (*Muscular power*)

Menurut Hidayat, Dan Kusnadi dalam Nugraha (2022) “Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm. 48)

2.1.2.6 Kecepatan (*Speed*)

Menurut Badriah (2011) dalam (Izzaty et al., 1967) kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat”. (hlm. 37). Terdapat dua tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat dan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

2.1.2.7 Kelincahan (*Agility*)

Menurut Widiastuti, (2015, 137) Dalam (Asshiddiqi & Wahyudi, 2020). “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan

cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.” Menurut kutipan di atas, sependapat dengan (Subarjah, 2013) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.” Jadi yang dimaksud dengan kelincahan adalah gerak merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

2.1.2.8 Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Subarjah, (2013) “Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan persendian seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot disekitar persendian.” (hlm. 6) Fleksibilitas sangat penting dalam hampir seluruh cabang olahraga. Terutama dalam cabang olahraga yang membutuhkan dan menuntut gerakan persendian seperti senam, beberapa nomor atletik, dan hampir seluruh cabang olahraga permainan.

2.1.2.9 Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Harsono, (2018) Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* (sistem saraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jauh atau roboh, atau kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis atau mengontrol suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. (hlm. 164).

2.1.2.10 Kordinasi (*Coordination*)

Menurut Badriah (2011) koordinasi adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan” (hlm.40).

2.1.2.11 Daya tahan otot (*Muscular Endurance*)

Menurut Harsono, (2018) “Daya tahan otot (*Muscular Endurance*) adalah mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot-otot secara berturut-turut.” (hlm. 61). Menurut (Maliki, Hadi, & Royana, 2017) menyatakan bahwa :

“bahwa kondisi fisik khusus adalah keadaan fisik seorang atlet yang memiliki karakteristik tertentu dan sesuai dengan kebutuhan gerak cabang olahraga tertentu. Hal tersebut dikarenakan setiap cabang olahraga memiliki pola gerak yang unik dan berbeda dengan cabang olahraga yang lain sehingga seorang atlet harus memiliki kondisi fisik khusus, terlebih-lebih pada cabang olahraga bulu tangkis”. (hlm. 2)

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Irianto (2021) mengatakan bahwa “derajat kesehatan dan kebugaran seseorang di pengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga.” (hlm. 15) sedangkan menurut Palar dalam Studi et al., (2021) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik ada 5, antara lain:

1. Usia: pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan maksimal. Sedangkan pada usia dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik dikarenakan banyak jaringan-jaringan didalam tubuh yang mengalami kerusakan.
2. Jenis kelamin: sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar.
3. Genetik: kapasitas aerobik maksimal seseorang (*vo2max*) ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada kapasitas jantung paru, hemoglobin, dan eritrosit.
4. Makanan: daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal bila mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat.
5. Rokok: kadar karbon yang terisap akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan. (hlm. 18)

2.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani

Menurut Ismaryati (2008) Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Fungsi bersifat umum
Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.
2. Fungsi khusus
Fungsi kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu:
 - a. Golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa

- b. Golongan berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat melahirkan
- c. Penyandang cacat untuk rehabilitasi
- d. Keadaan berdasarkan umur misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh. (hlm. 40)

2.1.5 Karakteristik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi 2023

Mahasiswa adalah suatu Pendidikan lanjutan dari siswa SMA ke perguruan tinggi untuk menambahkan wawasan keilmuan yang lebih tinggi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, “Mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi. Didalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi diantara yang lain.” Pendidikan jasmani Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dengan aktif, sportif, dan kecerdasan emosi. Badan Standar Nasional Pendidikan dalam Alif & Sudirjo, (2019) dan sependapat juga Menurut Kanca yang dikutip oleh Mustafa & Dwiyojo, (2020, hlm 428) “Pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”.

Perkuliah mahasiswa Pendidikan jasmani universitas siliwangi Angkatan 2023 mahasiswa mengontrak 20 SKS untuk kuliah teori ada 7 matakuliah dan untuk kuliah praktek ada 2 matakuliah. Untuk matakuliah teori yaitu ada Landasan Pendidikan, Ilmu faal, Ilmu Urai, Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani, Kewarganegaraan, Bahasa Indonesia, Agama. Lalu untuk matakuliah Praktek yaitu ada Pembelajaran Senam I, Pembelajaran Atletik I.

Karakteristik kehidupan mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2023 kurang teratur dalam melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani sebagaimana yang dijelaskan dalam faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang sudah di jelaskan diatas, beberapa aktivitas yang bisa mempengaruhi kebugaran jasmani yang menjadi kekurangan mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas

Siliwangi yaitu jenis kelamin yang berbeda, makan-makanan yang kurang bergizi dalam di konsumsi, pola tidur yang kurang teratur. Dalam hal tersebut akan berdampak pada kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

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

Penelitian yang relevan pertama dari Ihsan Fauzi. 2022. yang berjudul Profil Kebugaran Jasmani Pada Atlet Bulu Tangkis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi Tasikmalaya Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana klasifikasi kebugaran jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulu tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui klasifikasi kebugaran jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulu tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif survei. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, maka diketahui kebugaran jasmani UKM Bulu tangkis Universitas Siliwangi termasuk ke dalam klasifikasi Baik, dengan persentase 4 orang 31,0 % termasuk ke dalam klasifikasi Baik Sekali, 4 orang 31,0 % termasuk ke dalam klasifikasi Baik, dan 5 orang 38,0 % termasuk ke dalam klasifikasi Sedang.

Untuk persamaan dan perbedaannya tidak berbeda jauh mengenai tes penelitian ini, untuk perbedaannya yaitu mengenai sample, sample penelitian untuk yang saya teliti yaitu tertuju pada mahasiswa Pendidikan jasmani Angkatan 2023, sempelnya yaitu purposive sampling yang berjumlah 285 orang dan tujuan penelitian ini untuk menyadarkan mahasiswa agar bisa meningkatkan kebugaran mahasiswa.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan argumentasi logis untuk sampai pada penemuan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Menurut Sugiono, (2017) “Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variable yang diteliti” (hlm. 60).

Kebugaran Jasmani Menurut Wirnantika, Pratama, & Hanief (2017) tidak hanya menggambarkan kesehatan tetapi bagaimana seseorang melakukan kegiatan sehari-hari. Banyak sekali manfaat yang 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.

Seorang mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh untuk melakukan aktifitas maupun perkuliahan tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik juga sangat membantu mahasiswa dalam melakukan perkuliahan. Dengan kebugaran jasmani yang baik mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan mencerna materi tanpa rasa lelah, karna kebugaran yang kurang baik akan berpengaruh terhadap pembelajaran. Pada tahun 2020-2022 di mana mahasiswa masih menjadi siswa SMA, Aktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah di balik karna pandemi covid-19. Hal ini di mungkinkan mengenai kondisi kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan jasmani universitas siliwangi termasuk ke dalam kategori Sedang.

Kondisi mahasiswa Pendidikan Jasmani pada saat masih menjadi siswa di bangku sekolah menengah atas siswa tersebut masih kurang dipahami kebugaran jasmani untuk menjaga kondisi kebugaran jasmani tersebut dan masih belum memahami betul untuk menjaga kondisi kebugaran jasmani dan masih melakukan olahraga semaunya atau seperlunya saja dan Cuma beberapa orang saja yang melaksanakan olahraga dengan efektif itupun juga hanya orang-orang yang memiliki kemampuan di bidang olahraga yang dimilikinya saja.

2.4 Hipotesis penelitian

Menurut Sugiono, (2017) berpendapat “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah menurut (Arikunto, 2019) berpendapat “Sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sebagai terbukti melalui data yang terkumpul”. (hlm. 110).

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis penelitian ini adalah “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Tasikmalaya Angkatan 2023 Tergolong Klasifikasi Kurang”.