

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

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

Menurut Sudiana (2014) Kebugaran jasmani diberi arti

“Sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang sangat tinggi juga akan nampak tidak berdaya jika tidak memiliki kebugaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani dan sosial. Jadi kebugaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan bagi menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat dicapai dengan penuh harapan” (hlm.390-391).

Menurut Aprilianto & Fahrizqi (2020) “Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat kompleks dalam aktivitas olahraga. Setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peranannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik. Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang dapat mempengaruhi di dalam pencapaian prestasi seorang olahragawan” (hlm.3).

Sinuraya (2020) menyatakan bahwa Kebugaran jasmani adalah “Kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat Lelah” (hlm.24).

### 2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan. Menurut Welis (2013) menyatakan “komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelenturan dan koordinasi.

#### a. Daya Tahan

kardiorespirasi Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan sistem pernapasan dan sirkulasinya di dalam tubuh untuk mensuplai bahan bakar selama melakukan aktivitas fisik.

#### b. Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kapasitas untuk mengatasi suatu beban/hambatan. Latihan kekuatan akan menghasilkan pembesaran otot dan peningkatan kekuatan otot.

#### c. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang – ulang, mengatasi beban pada suatu waktu tertentu atau dengan kata lain daya tahan otot adalah kemampuan untuk melaksanakan kekuatan dan mempertahankannya selama mungkin.

#### d. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh menggambarkan jumlah relatif dari otot, lemak, tulang, dan bagian penting lain dari tubuh komposisi tubuh akan berbeda berdasarkan jenis kelamin. Komposisi lemak tubuh perempuan lebih tinggi bila dibandingkan laki-laki.

#### e. Kecepatan Gerak

Kecepatan gerak adalah kemampuan atau laju gerak yang dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh untuk melaksanakan gerak-gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

#### f. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh/bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Definisi lain dinyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara efisien, dan hal ini memerlukan suatu kombinasi dari keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*), refleksi (*reflexes*), dan kekuatan (*strength*).

#### g. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.

h. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetis setelah menerima rangsangan.

i. Koordinasi

Koodinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

j. Kelenturan

Kelenturan adalah cakupan dari gerakan di sekitar persendian. Jika kita ingin meningkatkan fleksibilitas, maka aktivitas yang dapat memperpanjang otot-otot adalah berenang atau dengan suatu program peregangan dasar” (hlm.9).

### 2.1.3 Tujuan kebugaran jasmani

Menurut Ruhyati (2014) “Kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari” (hlm.17), oleh karena itu aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya, diantaranya:

- a. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung;
- b. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung;
- c. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung.
- d. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik.
- e. Peningkatan tubuh (gizi tubuh).
- f. Peningkatan otot, dan.
- g. Mencegah Obesitas.

Selain itu kebugaran bagi anak-anak usia sekolah diperlukan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik disekolah maupun diluar sekolah. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit dan selalu ceria.

### 2.1.4 Fungsi kebugaran jasmani

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada begitu pula dengan situasi pandemi covid-19 ini. Menurut Pekik (dalam Fikri, 2017) “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 paru
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
- c. Kelentukan, dan
- d. Komposisi tubuh” (hlm.94).

### **2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Adapun menurut Perry (2011) “faktor-faktor yang yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain faktor umur, faktor jenis kelamin, faktor bentuk tubuh, faktor keadaan kesehatan, faktor asupan gizi, faktor berat badan, faktor tidur dan istirahat, dan faktor aktivitas fisik. Berikut penjelasan tentang faktor-faktor tersebut.

1. Faktor Umur Kebugaran jasmani dapat diperoleh di semua tingkatan umur. Namun perlu diketahui bahwa setiap tingkatan umur memiliki standar kebugaran jasmani yang berbeda. Semakin matang umur seseorang maka kebugaran jasmaninyapun akan semakin tinggi tergantung dari aktivitas yang dilakukan seseorang tersebut.
2. Faktor Jenis Kelamin Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda khususnya pada kebugaran jasmani yang dimiliki. Dalam keadaan normal, perempuan memiliki keunggulan dalam menghadapi perubahan suhu yang terjadi secara tiba-tiba. Sedangkan laki-laki memiliki keunggulan dalam hal eksplorasi tenaga dan kecepatan.
3. Faktor Bentuk Tubuh Bentuk tubuh identik dengan proporsi tubuh. Semakin baik bentuk tubuh tentu semakin mudah dalam memperoleh kebugaran jasmani. Bentuk tubuh yang baik adalah bentuk tubuh yang bebas dari kecacatan fisik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.
4. Faktor Keadaan Kesehatan Kebugaran jasmani tidak dapat dicapai bila seseorang berada dalam kondisi tidak sehat dan begitu pula sebaliknya. Seseorang yang berada dalam kondisi sehat akan lebih mudah dalam mencapai kebugaran jasmani.
5. Faktor Asupan Gizi Makanan yang dikonsumsi menjadi komponen vital dalam memperoleh kebugaran jasmani. Makanan yang baik untuk dikonsumsi adalah makanan yang memenuhi standar gizi, yaitu makanan yang terdapat unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air di dalamnya.

6. Faktor Berat Badan Berat badan identik dengan komposisi lemak yang ada dalam tubuh. Semakin ideal berat badan maka akan semakin mudah mencapai kebugaran jasmani. Berat badan ideal adalah berat badan yang selaras dengan tinggi badan.
7. Faktor Tidur dan Istirahat Dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan tentu saja tubuh membutuhkan istirahat untuk memperbaiki otot-otot tubuh serta mengisi kembali tenaga yang sudah dikeluarkan. Tanpa tidur atau istirahat yang cukup seseorang tidak akan dapat memperoleh kebugaran jasmani yang diinginkan.
8. Faktor Kegiatan Fisik Kegiatan fisik mutlak sangat menentukan kebugaran jasmani seseorang. Kegiatan fisik yang sesuai takaran dan disertai dengan istirahat akan berimbang positif dengan kondisi kebugaran jasmani” (hlm. 22-23).

#### **2.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Menurut Nugraheni (2013), “Menjelaskan bahwa dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani ada 3 (tiga) cara, yaitu:

##### **a. Makanan**

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas dan kuantitas, yaitu memenuhi syarat makan sehat yang seimbang, cukup energy dan nutrisi. Kebutuhan energy untuk pekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energy dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%. Mengatur pola makan mengandung makna kalau seseorang bekerja dengan kebutuhan tenaga yang banyak, seperti tukang batu, pengayuh becak, atau seorang atlet berarti kebutuhan makan juga banyak. Sebaliknya, seseorang yang bekerja di atas meja seperti sekretaris atau kepala kantor yang memerlukan tenaga tidak banyak, maka makanan yang dibutuhkan juga tidak banyak. Oleh karena itu, konsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan kata lain, input energi harus sama dengan output energi. Mengonsumsi makanan yang berlebihan dapat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan, dan akibatnya dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes melitus, dan secara tidak langsung dapat menimbulkan depresi, dan ketidaknyamanan sosial.

Sebaliknya, jika mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi, juga dapat menyebabkan tubuh tidak sehat, badan tampak kurus,

dan penampilan menjadi kurang percaya diri. Oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan, setiap orang harus membiasakan mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang. 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”(hlm.191). Selain itu Long & Shanon, (dalam Suharjana, 2012), menyebutkan cara yang mudah untuk menentukan takaran 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”(hlm.25-26).

#### b. Istirahat

Pekik (dalam Nugraheni, 2013), menjelaskan bahwa “istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan nyaman. Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu mengerjakan pekerjaannya terus menerus sepanjang hari. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsional tubuh manusia. Istirahat berkaitan dengan tidur atau sekedar mengistirahatkan organ-organ tubuh. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari tubuh mendapat istirahat karena faktor aktifitas dan kehidupan sosial. Kelelahan berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dialami seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk” (hlm.25).

#### c. Olahraga

Berolahraga merupakan alternative yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani. Menurut Pekik (dalam Nugraheni, 2013), “Olahraga yang memiliki multi manfaat yaitu fisik dan psikis, Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Pengaruh suatu latihan akan terwujud apabila program

latihan disusun secara sistematis, terinci agar memenuhi tuntutan dan tercapainya sasaran yang diinginkan. Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Adapun bentuk kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu antara lain, Jalan cepat, jogging, bersepeda, senam, naik turun tangga dan sebagainya”(hlm.25-26). Sementara Sumasarjuno (dalam Edwar III. 2021), menambahkan juga bentuk latihan antara lain, jogging, jalan cepat, naik sepeda, renang, senam kebugaran jasmani dan atletik. Dari kedua pendapat tadi terkesan hampir sama karena, mereka lebih fokus terhadap olahraga aerobik saja. Memang harus diakui bahwa olahraga yang bersifat aerobik lebih mengembangkan kemampuan Kardiovaskuler tapi tidak terlalu prinsip. Pengalaman penulis selama ini melakukan latihan aerobik yaitu intensitas latihan diambil di tengah yakni antara 70 — 80% x DN MAX. Sedangkan lama latihan berlangsung antara 30 s/d 45 menit tiap latihan sementara frekuensi pengulangan latihan 3 kali seminggu” (hlm. 25-26).

### 2.1.7 Tes kebugaran jasmani

Tes Kebugaran Jasmani adalah 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 oleh Komarudin (dalam Narlan & Juniar, 2020), yang dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu (1) Kelompok umur 6-9 tahun, (2) Kelompok umur 10-12 tahun, (3) Kelompok Umur 13-15 tahun, (4) Kelompok umur 16-19 tahun. Tes ini sudah memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes, derajat tersebut bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 2. 1 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI

Tingkat Sekolah	Validitas	Realiabilitas
Sekolah Dasar (Usia 6-12 tahun)	0,92	0,89
SMP (Usia 13-15 tahun)	0,95	0,96
SMA (Usia 16-19 tahun)	0,92	0,71

Sumber: (Nurhasan & CHolil, 2007 dalam (Narlan & Juniar, 2020))

Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa item tes, yaitu: Lari Cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull Up*), Baring Duduk (*Sit Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*), dan Lari Jarak Sedang. Tes-tes tersebut dibedakan oleh kelompok usia dan jenis kelaminnya, tujuannya untuk menyesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan peserta didik (siswa). Adapun prosedur pelaksanaan tesnya adalah sebagai berikut:

1. Lari Cepat (*Sprint*)

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa. Dalam tes ini jarak tempuh setiap kelompok umur dibedakan dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, jarak tersebut bisa dilihat pada tabel 2.2

Tabel 2. 2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (*Sprint*)

Kelompok Umur (Tahun)	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	30 meter	30 meter	Waktu dicatat sampai persepuluh detik
10 – 12	40 meter	40 meter	
13 – 15	50 meter	50 meter	
16 – 19	60 meter	60 meter	

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

2. Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tes ini terdapat dua bentuk yaitu, tes gantung rikut angkat tubuh dikhususkan untuk putra kelompok usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun selama 60 detik; tes gantung sikut tekuk untuk putra-putri kelompok usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun selama 30 detik dan untuk putri kelompok usia 13-15 dan usia 16-19 selama 60 detik.

Tabel 2. 3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Kelompok Umur (Tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	30 detik		Gantung Sikut Tekuk
10 – 12			
13 – 15	60 detik		Putra: Gantung Sikut Angkat Tubuh Putri: Gantung Sikut Tekuk
16 – 19			

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

### 3. Baring Duduk (*Sit Up*)

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Sasaran tes ini adalah siswa kelompok usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun.

Tabel 2. 4 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Kelompok Umur (Tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	30 detik		
10 – 12			
13 – 15	60 detik		
16 – 19			

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

### 4. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui atau mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai. Sasaran dari tes ini adalah seluruh kelompok umur siswa sekolah mulai dari 6-19 tahun.

### 5. Lari Jarak Sedang

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan paru-jantung (*cardiovascular*) siswa. Sasaran dari tes ini adalah seluruh siswa sekolah yang disesuaikan dengan kelompok usia dan jenis kelaminnya. Lebih jelasnya bisa dilihat pada table 5.

Tabel 2. 5 Kriteria Tes Lari jarak Sedang

Kelompok Umur (Tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	600 detik		
10 – 12			
13 – 15	1000 meter	800 meter	
16 – 19	1200 meter	1000 meter	

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faozan Tri Bagaskoro, Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2020 dengan judul penelitian: “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara tahun 2019. Dalam kesimpulannya dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Rakit yang mengikuti Ekstrakurikuler olahraga pada kategori kurang 15 siswa (18,8%), sedang dengan 21 siswa (52,5%), baik dengan 21 siswa (26,3%), dan baik sekali dengan 2 siswa (2,5%). Persamaannya adalah variabelnya yaitu kebugaran jasmani, penulis tidak melakukan eksperimen tetapi hanya menggunakan metode deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa. Kemudian berbeda dalam hal populasi dan sampel penelitian serta tempat penelitian.

## 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, salah satunya dapat dirasakan ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan

durasi yang lama dan melakukan aktivitas fisik yang melelahkan tetapi tidak merasakan lelah yang berlebihan, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (wirnantika, pratama, & hanief, 2017, hlm.240-250).

Kegiatan berjalan kaki untuk sampai ke sekolah di perkampungan masih diminati oleh sebagian peserta didik, karena minimnya alat transportasi angkutan umum, kendaraan pribadi, dan jarak tempuh dari tempat tinggal menuju ke sekolah berbeda-beda ada yang dekat dan sebagian ada yang jauh. Medan yang dilalui peserta didik yang rumahnya berada di daerah dataran tinggi banyak jalan tanjakan dan turunan, peserta didik harus berjalan kaki dengan menempuh jarak sejauh 3 kilometer menuju sekolah setiap harinya, jika peserta didik telat akan tertinggal dengan peserta didik lain karena sebagian peserta didik yang rumahnya berada di daerah dataran tinggi akan berangkat bersama-sama dan begitupun ketika pulang sekolah karena medan jalan yang dilalui masih sepi dan jauh dari pemukiman penduduk sehingga peserta didik selalu berangkat bersama-sama, peserta didik pejalan kaki ke sekolah yang sebagian besar berasal dari daerah dataran tinggi setiap harinya melakukan aktivitas jalan cepat supaya tidak terlambat sampai ke sekolah dengan melewati berbagai tanjakan dan turunan. Peserta didik dapat berjalan kaki dengan jarak kurang lebih 30 menit bagi yang jarak tempuhnya dekat bahkan bisa sampai 1 jam perjalanan untuk berangkat ke sekolah bagi peserta didik yang jarak tempuh ke sekolahnya cukup jauh. Dengan adanya aktivitas peserta didik berjalan kaki ke sekolah dengan jarak yang cukup jauh dan waktu yang lama dapat berdampak pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. 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.

Maka dari uraian diatas dapat ditarik sebuah kerangka berfikir sebagai berikut:

- a. Kebugaran jasmani didapat dari hasil latihan yang terencana dan pola hidup sehat.
- b. Teori Djokok Pekik menjelaskan tiga upaya bugar yaitu makan, istirahat, dan olahraga. Pada masa pandemic kurang diminati atau jarang dilakukan (berolahraga).
- c. Olahraga sebagai salah satu alternative yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani.
- d. Kebugaran Jasmani akan menurun apabila kegiatan fisik atau olahraga jarang dilakukan atau berkurang intensitasnya.
- e. Berjalan kaki menuju sekolah dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
- f. Adanya aktivitas jalan cepat ketika berangkat ke sekolah dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk melihat tingkat kebugaran jasmani peserta didik MA Al-Hidayah Satron Desa Parumasan Kecamatan Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016) Hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian-penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm.96).

Berdasarkan kutipan di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut, “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pejalan Kaki ke MA Al-Hidayah Satron Desa Parumasan Kecamatan Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya berada pada klasifikasi tinggi”.