

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kebugaran Jasmani

2.1.1.1 Definisi dan Konsep Kebugaran Jasmani

Kebugaran mempunyai beberapa istilah yang sering digunakan yaitu fitness, kesegaran, dan kesemaptaan. Dari berbagai istilah yang sering digunakan tersebut, pada intinya mempunyai pengertian yang sama yaitu meliputi kebugaran jasmani dan rohani. Kebugaran jasmani atau *physical fitness* merupakan upaya tubuh dalam menyesuaikan diri dengan beban fisik yang diterima karena aktivitas sehari-hari tanpa merasa Lelah yang berlebihan. Ketika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, maka kemampuan kinerja fisiknya pun akan semakin bagus.

Kebugaran jasmani juga merupakan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat – alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan kebugaran sebagai hal sehat atau segar. Jasmani berarti tubuh atau badan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah tubuh yang sehat dan segar. Menurut M. Sajoto dalam (Jeklin, 2016) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu di perlukan.

Menurut T. Cholik Muthohir dalam (Sutarman et al., 2006) kebugaran jasmani adalah kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani menurut Lutan R dan Adang S dalam (Santoso, 2016) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas

moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga mampu menjalankan tugas berikutnya.

Safrit dalam (Santoso, 2016) mendefinisikan kebugaran jasmani dari dua sudut pandang. Dari sudut pandang fisiologis, kebugaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan tersebut. Sedangkan dari sudut pandang secara umum, kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang.

Unsur yang paling penting dalam kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi. Kardiorespirasi merupakan salah satu indikator objektif dalam mengukur aktivitas fisik seseorang dan merupakan komponen terpenting dalam usaha meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Hoeger & Fawson dalam (Lengkana & Muhtar, 2021) “Jika seseorang memiliki daya tahan kardiorespirasi yang tinggi, maka kemampuannya bekerja juga tinggi, karena tubuh akan mampu mengeluarkan sejumlah energi yang cukup besar dalam periode waktu yang sangat lama”.

Dari beberapa pendapat di atas, kebugaran jasmani dapat disimpulkan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Setiap individu pasti memiliki tingkat kebugaran yang berbeda-beda.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan suatu bentuk gambaran tentang keberadaan seseorang baik segi fisik maupun psikis di dalam setiap aktivitasnya, keadaan fisik seseorang dapat diidentifikasi dengan berbagai faktor kebugaran jasmani yang meliputi unsur daya tahan, kekuatan otot, tenaga daya ledak otot, dan kecepatan. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing.

2.1.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen adalah bagian dari keseluruhan atau unsur yang membentuk suatu sistem atau kesatuan. Dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa komponen

sebagai indikator yang membentuk kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan dalam (Adi, 2010) kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu kebugaran jasmani (kesehatan) dan kebugaran jasmani (performa).

Kebugaran jasmani (Kesehatan) terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas/kelentukan. Sedangkan kebugaran jasmani (performa) terdiri dari power/daya ledak, waktu rekasi, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan agilitas/kelincahan.

Kebugaran jasmani (yang berkaitan dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli Lutan, 2002, hlm. 7).

Djoko Pekik (2000) mengemukakan bahwa komponen kebugaran digolongkan menjadi 3, yaitu :

1. Kebugaran statis yaitu keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran dinamis yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus.
3. Kebugaran motoris yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Ateng dalam (Santoso, 2016) berpendapat bahwa komponen kebugaran jasmani terbagi atas beberapa aspek, diantaranya :

1. Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kekuatan dan daya tahan otot mengacu pada kemampuan seseorang untuk terus melakukan kinerja otot yang diberi bebas kerja. Semua gerak motorik disebabkan oleh berbagai intensitas dan jumlah kontraksi atau kerut otot.

2. Daya Tahan Respirasi-kardivaskuler

Daya tahan respirasikardiovaskuler mengacu pada kemampuan seseorang untuk meneruskan kontraksi (sub- maksimum) yang berlanjut lama yang menggunakan sejumlah kelompok otot dengan jangka waktu dan intensitas yang memerlukan dukungan dari peredaran dan pernafasan.

3. Tenaga Otot

Tenaga otot adalah kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tenaga merupakan kekuatan dikalikan kecepatan. Kecepatan dan tenaga dikombinasikan hingga terjadi unjuk laku efektif.

4. Kelentukan

Efektifitas penyesuaian seseorang dalam berbagai aktivitas fisik banyak ditentukan oleh tingkat kelentukan tubuh. Kelentukan yang baik, atau rentang gerak yang luas adalah masalah fisiologik dan mekanik.

5. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

6. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat. Kelincahan mencakup juga elemen “mengubah arah” yang merupakan elemen penting dalam berbagai keterampilan olahraga.

7. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan.

8. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menguasai gerak alat tubuh. Keseimbangan berkaitan dengan komponen koordinasi dan dalam beberapa keterampilan dengan kelincahan.

9. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. Objek dapat berupa jarak atau dapat pula berupa kontak langsung dengan bagian tubuh. (Ateng, 1992)

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, *power* dan kecepatan.

1. Daya tahan kardiorespirasi

Len Kravitz dalam (Putro & Ismoko, 2021) menyebutkan bahwa unsur utama yang terpenting dari kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik. Daya tahan kardiorespirasi merupakan indikator yang cukup tepat untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Orang yang tingkat kebugaran jasmaninya baik, maka baik pula daya tahan aerobik atau kardiorespirasinya. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama. Menurut Rusli Lutan dkk (2001, hlm. 46) manfaat pembinaan daya tahan kardiorespirasi dapat mengurangi resiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung coroner, kegemukan, diabetes, kanker, dan masalah kesehatan orang dewasa.

2. Kekuatan otot

Menurut Len Kravitz dalam (Lathiifa, 2009) kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal atau mendekati maksimal dalam jangka waktu tertentu. Rusli Lutan dalam berpendapat, bahwa Kekuatan otot adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya (force) maksimal terhadap sebuah tahanan. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

3. Daya tahan otot (*Muscular endurance*)

Menurut Len Kravitz dalam (Suharjana, 2020) daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini. Rusli Lutan dalam berpendapat, daya tahan otot merupakan kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya tahan satu periode waktu terhadap ketahanan maksimum yang dapat digerakkan oleh seseorang. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot yaitu

kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara berulang-ulang untuk mensubstansi suatu kontraksi dalam satu periode.

4. Daya tahan (*Power*)

Menurut Depdiknas dalam power adalah kemampuan otot melakukan kerja secara eksplosif. Wahjoedi dalam (Jasmani, 2019) mengungkapkan, *power* mengungkapkan kemampuan tubuh untuk memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa power adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan kemampuan otot secara eksplosif.

5. Kecepatan

Menurut Pekik Irianto dalam (Wijaya et al., 2017) kecepatan merupakan “perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang sangat singkat”. Menurut Pate dalam (Hardiansyah, 2018) berpendapat bahwa “kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat”. Sehingga dapat disimpulkan dari kedua pendapat di atas bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang atau individu dalam menempuh waktu secepat-cepatnya.

2.1.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan dalam (Simanjuntak et al., 2014), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, faktor tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Intensitas Latihan

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dibandingkan dengan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

2. Frekuensi Latihan

Tidak ada cara lain yang dapat menggantikan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering orang berlatih, hal itu akan mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Latihan yang dilakukan tidak teratur kadang-kadang

latihan tidak diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak latihan.

3. Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmninya dengan tempo yang berbeda-beda. Setiap anak berkasi dengna cara yang berbeda terhadap tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

4. Motivasi berlatih

Ketika masih kecil anak-anak begitu senang bermain atau melakukan aktivitas jasmnai.

Selain ke empat faktor diatas, dalam jurnal (Malahayati, 2013) menjelaskan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, antara lain adalah aktifitas fisik, status gizi, dan perilaku merokok (Depkes RI, 2005).

2.1.1.4 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. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Harsono dalam (Indrayana, 2012) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga.

Untuk dapat meraih hasil prestasi yang tertinggi atlet harus melakukan latihan yang benar. Latihan sendiri merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Dalam pembuatan program latihan yang diutamakan adalah bagaimana terjadinya asas overcompensation atau efek latihan pada tubuh yaitu semua yang terjadi dalam latihan. Untuk bisa mendapatkan asas over compensation maka setiap latihan harus menurut dengan prinsip-prinsip

latihan. Adapun prinsip-prinsip dasar program latihan menurut Fox dan Bompada dalam (Aprilia, 2018) diantaranya :

1. Individual Needs (kebutuhan individu)
2. Kekhususan (specialization)
3. Progressive
4. Overload (beban lebih)
5. Recovery (pemulihan)
6. Reversibility (kebalikan).

Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Djoko Pekik dalam (Sumarsono & Ramadona, 2019) adalah sebagai berikut:

1. Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasakan kejemuan atau kebosanan.

2. Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Kombinasi latihan, pengaturan makan, dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

3. Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas

Dalam latihan harus sudah dikonsepsi dari awal untuk apa tujuan yang akan dicapai dan pola latihan yang akan digunakan.

4. Pembebanan harus overload (beban lebih) dan progress (meningkat)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktifitas sehari-hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti pada fungsi tubuh.

5. Latihan bersifat specific (khusus) dan individual

Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dipakai, bersifat khusus dan tidak boleh disamakan antara satu orang dengan lainnya.

6. Reversible (kembali asal)

Tingkat kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsurangsur turun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terus menerus sepanjang tahun dengan takaran dan dosis yang tepat.

7. Tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan

Program latihan harus diukur sesuai batas kemampuan dan tidak boleh dipaksakan, maka itu sebelum latihan dilakukan pengukuran kemampuan angkatan.

8. Continuitas (terus dan berkelanjutan)

Latihan sebaiknya dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan sehingga minimal mempunyai fungsi mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun dan malah bisa untuk meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal.

9. Hindari cara yang salah dan merugikan

Jangan latihan dengan cara yang salah dan tidak berkonsep. Karena latihan yang salah akan merugikan dan berdampak buruk pada hasil latihan. Dalam hal ini bisa di contohkan seseorang yang berlatih menggunakan alat beban haruslah tahu cara dan fungsi alat yang dipakainya, caranya menggunakan/menggerakkan latihannya dan pengaturan nafas saat menggunakan alat tersebut. Jangan sampai salah menggunakannya, yang akan berakibat fatal di kemudian hari.

10. Lakukan latihan dengan urutan yang benar

Tahapan latihan merupakan rangkaian dari proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harus urut mulai dari warming-up, latihan inti, dan coling-down. Jangan lakukan latihan sebelum pemanasan, karena fungsi pemanasan sangat penting dalam mempersiapkan hormonhormon dan anggota tubuh untuk latihan.

2.1.1.5 Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan dalam (Muhammad et al., 2022) berpendapat kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat diantaranya:

1. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non olahraga
2. Meningkatkan daya tahan aerobic
3. Meningkatkan fleksibilitas
4. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
5. Mengurangi stres
6. Meningkatkan gairah hidup

2.1.2 Karakteristik Siswa SMA 16-19 Tahun

Menurut Qifti (2020), remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk golongan orang dewasa. Remaja ada di antara anak dan orang dewasa, oleh karena itu remaja sering dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”.

Menurut Departemen pendidikan dan kebudayaan tahun 1979 menyatakan bahwa ciri-ciri remaja umur 17-18 tahun adalah:

- a. Ciri-ciri jasmani
 1. Pertumbuhan yang baik sekali pada kekuatan dan daya tahan. Pada anak-anak seusia ini sangat mengingkingkan untuk meningkatkan ketrampilan.
 2. Pertumbuhan jasmaniah untuk anak laki-laki boleh dikatakan lebih sempurna, sedangkan untuk anak perempuan pada usia ini dalam keadaan pembentukan proporsi tubuh yang seimbang.
 3. Banyak sekali bergerak, melebihi waktu sebelumnya. Disini selera makan meningkat luar biasa.
 4. Kebutuhan akan tidur dan istirahat boleh dikatan sama dengan orang dewasa.
 5. Koordinasi meningkat dengan baik
 6. Perkembangan set menuju dewasa.

b. Ciri-ciri mental

1. Daya ingatan untuk mengingat keadaan-keadaan yang terjadi sangat kuat. Mereka senang berpikir untuk kepentingan dan kepuasan diri sendiri.
2. Pertumbuhan mental sudah hampir sama dengan orang dewasa. Anak-anak pada umur ini perlu sekalimendapatkan pengalaman-pengalaman.
3. Mulai tertarik pada ide-ide dan mulai merasa perlu berpikir tentang pendidikan, pekerjaan, seks, perkawinan, kejadian di dunia dan juga tentang agama

c. Ciri-ciri sosial dan emosional

1. Mulai tertarik dan malah kadang-kadang sensitif terhadap jenis kelamin yang berbeda.
2. Pada umumnya anak perempuan mulai memikirkan tentang diet, sebab mereka mulai merasa berat badannya berlebihan dimana kegemukan menyebabkan kurang enak dipandang.
3. Mulai tertarik pada salah satu macam pekerjaan.
4. Menolak untuk dikatakan lemah, sehingga mereka merasa dapat berdiri sendiri, dan tidak mau dibantu oleh orang yang lebih dewasa
5. Mulai tertarik pada kegiatan social
6. Menyenangi petualangan
7. Memikirkan pakaian dan ingin dikatakan cakap
8. Lebih berkeinginan untuk berdiri sendiri
9. Mendambakan keberhasilan
10. Sangat menginginkan dapat berbuat.
11. Kurang setuju dengan orang tua yang menganggap mereka belum dapat berdiri sendiri, sehingga selalu diawasi, juga menolak anggapan guru yang mengatakan “tidak usah ini, atau itu karena kurang kuat ataupun sakit”.
12. Sangat terpengaruh oleh pendapat kelompok.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Beberapa hasil penelitian yang relevan diantaranya:

1. Fauzan & Dirgantoro (2020) dengan judul “PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT PPLP KALIMANTAN SELATAN” Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat PPLP Kalimantan Selatan adalah 1) Kriteria index masa tubuh atlet pencak silat PPLP Kalsel sebanyak 86% masuk kategori ideal, 2) tingkat kecepatan (speed) atlet pencak silat PPLP Kalsel sebanyak 29% masuk kategori sangat baik, 3) tingkat kelincahan atlet pencak silat PPLP Kalsel sebanyak 86% masuk kategori sangat baik, 4) kemampuan daya ledak otot (muscle explosive) atlet pencak silat PPLP Kalsel sebanyak 57% masuk kategori sangat baik, 5) kekuatan otot lengan (power) atlet pencak silat PPLP Kalsel sebanyak 29% masuk kategori sangat baik, 6) kekuatan otot perut atlet pencak silat PPLP Kalsel sebanyak 86% masuk kategori sangat baik, dan 7) kemampuan daya tahan (endurance) atlet pencak silat PPLP Kalsel sebanyak 49% termasuk kategori sangat baik. Persamaanya yaitu sama-sama meneliti tingkat kebugaran jasmani, namun perbedaannya peneliti meneliti peserta didik bukan atlet yang berada di tingkat SMA At-Tajdid Tasikmalaya.

2.3. Kerangka Konseptual

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani adalah

kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan Pendidikan.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bagian dari konsep pendidikan juga berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh J.B. Nash (Arifin, 2017) bahwa pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan aktivitas untuk mengembangkan fitness, organik, kontrol neuro-muscular, kekuatan intelektual, dan kontrolemosi. Dalam buku yang sama, Nixon dan Cozen mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan keseluruhan dengan melibatkan penggunaan sistem aktivitas kekuatan otot untuk belajar, sebagai akibat peran serta dalam kegiatan ini.

SMA At-Tajdid merupakan salah satu SMA yang cukup *favorite* di Kabupaten Tasikmalaya. Sekolah ini mempunyai beberapa ekstrakurikuler dan peserta didik yang sekolah di SMA At-Tajdid harus mengikuti minimal 1 ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Dibalik ekstrakurikuler juga, peserta didik masih banyak kegiatan yang menguras tenaga dan pikiran. Secara keseluruhan peserta didik SMA At-Tajdid ini memiliki kegiatan yang padat, selain jam mata pelajaran Pendidikan Jasmani satu kali dalam seminggu, mereka juga wajib mengikuti minimal satu ekstrakurikuler. Bahkan mereka juga dituntut agar mahir dalam penguasaan Bahasa Inggris. Aktifitas siswa di luar sekolah sangat padat yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, latihan di klub olahraga sesuai cabang masing-masing. Akibat hal ini maka aktifitas jasmani siswa dalam kehidupan sehari-hari sangat padat, situasi seperti ini akan sangat berpengaruh terhadap kualitas tingkat kesegaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani juga merupakan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat – alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan kebugaran sebagai hal sehat atau segar. Jasmani berarti tubuh atau badan. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa kebugaran jasmani adalah tubuh yang sehat dan segar. Menurut M. Sajoto dalam (Jeklin, 2016) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu di perlukan. Melihat atlet yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, sehingga akan diungkap dalam sebuah penelitian ini melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dengan taraf usia 16-19 tahun.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut. “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X di SMA At-Tajdid Tasikmalaya yang Baik”.