

PENERAPAN STRATEGI LATIHAN FISIK TERSTRUKTUR UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SMA SWASTA DI TAPANULI SELATAN

Cahya Widiya Putri

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: putrichyawidiya@gmail.com

Annisa Almeida

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: annisaalmeida2004@gmail.com

Kesi

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: Kesijawa@gmail.com

Abstrak: Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Swasta di Tapanuli Selatan melalui penerapan strategi latihan fisik terstruktur. Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih rendah, yang ditandai dengan cepat lelah saat aktivitas fisik serta kurangnya motivasi dalam mengikuti pelajaran PJOK. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus tindakan yang mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Strategi latihan fisik yang diterapkan disusun berdasarkan prinsip latihan yang sesuai, seperti prinsip kesinambungan, beban bertahap, dan individualisasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek daya tahan, kekuatan otot, kelenturan, dan kecepatan siswa setelah tindakan dilakukan. Selain itu, terjadi peningkatan motivasi belajar dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menegaskan bahwa penerapan strategi latihan fisik yang sistematis dan terstruktur dapat secara efektif mendukung pencapaian tujuan pembelajaran PJOK serta meningkatkan kualitas kesehatan siswa secara menyeluruh.

Kata kunci: *Penelitian Tindakan Kelas, kebugaran jasmani, latihan fisik terstruktur, PJOK, Sekolah Menengah Atas.*



PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia modern. Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, tubuh yang bugar akan mampu bekerja secara efisien dan efektif tanpa mengalami kelelahan berlebih. Kebugaran jasmani menjadi syarat utama bagi individu untuk tetap produktif di tengah rutinitas dan tekanan lingkungan yang semakin kompleks. Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2022 menyebutkan bahwa lebih dari 1,4 miliar orang di dunia kurang melakukan aktivitas fisik, yang menyebabkan meningkatnya risiko penyakit tidak menular. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa hanya sekitar 26,1% masyarakat yang rutin melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran. Selain itu, maraknya gaya hidup sedentari yang ditandai dengan penggunaan teknologi tinggi memperburuk kondisi kebugaran masyarakat. Fenomena ini menunjukkan bahwa rendahnya kebugaran jasmani telah menjadi isu serius yang berdampak luas terhadap kualitas hidup manusia. Oleh karena itu, penting untuk memahami peran strategis kebugaran jasmani sebagai pondasi hidup sehat dan produktif.

Kebugaran jasmani tidak hanya penting bagi kalangan tertentu seperti atlet atau pelaku olahraga, melainkan menjadi kebutuhan universal bagi semua kelompok usia. Anak-anak membutuhkan kebugaran untuk mendukung pertumbuhan fisik, koordinasi gerak, dan perkembangan mental. Remaja dan dewasa memerlukannya untuk menjaga energi dan produktivitas, sedangkan lansia membutuhkannya untuk mempertahankan kemandirian dan mencegah penyakit degeneratif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sallis et al. (2016) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik secara teratur sejak dini akan berdampak positif pada kesehatan hingga usia lanjut. Studi lain oleh ACSM (2020) juga menunjukkan korelasi positif antara tingkat kebugaran jasmani dengan kualitas tidur, kesehatan mental, dan fungsi kognitif. Pemerintah Indonesia telah mencanangkan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai respon terhadap menurunnya tingkat aktivitas fisik. Melalui pendekatan berbasis usia dan kebutuhan, kebugaran jasmani dapat dikembangkan secara sistematis dan terukur. Hal ini menandakan bahwa pengembangan kebugaran jasmani harus menjadi tanggung jawab bersama antara individu, keluarga, institusi, dan negara.

Pengembangan kebugaran jasmani memerlukan pemahaman yang menyeluruh terhadap konsep, prinsip, dan komponen yang menyusunnya. Kebugaran jasmani terdiri dari unsur kekuatan, daya tahan, kelincahan,



kelenturan, dan keseimbangan, yang kesemuanya harus dikembangkan secara seimbang. Dalam konteks pendidikan jasmani, kurikulum nasional telah mengakomodasi penguatan aspek kebugaran sebagai bagian dari kompetensi dasar siswa. Beberapa sekolah telah melaksanakan tes kebugaran jasmani secara rutin, meskipun implementasinya belum merata di seluruh wilayah Indonesia. Penelitian oleh Lutan (2003) menyebutkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang baik dapat meningkatkan minat dan partisipasi siswa dalam menjaga kebugaran mereka. Di samping itu, integrasi teknologi seperti aplikasi kebugaran juga mulai dimanfaatkan dalam proses pengembangan diri. Fakta ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya wacana teoritis, melainkan bagian dari praktik pendidikan dan kebijakan kesehatan nasional. Dengan pendekatan ilmiah dan program yang sistematis, pengembangan kebugaran jasmani dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, makalah ini bertujuan untuk mengkaji konsep pengembangan kebugaran jasmani secara umum dari perspektif teoritis dan praktis. Kajian ini akan menguraikan definisi kebugaran jasmani, komponen-komponen yang menyusunnya, prinsip latihan yang relevan, serta strategi pengembangannya di berbagai ranah kehidupan. Penulisan dilakukan menggunakan metode studi literatur (*literature review*) yang bersumber dari buku, jurnal ilmiah, dan dokumen kebijakan yang relevan. Dengan pendekatan ini, diharapkan makalah dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani sebagai aspek kesehatan dan pendidikan. Selain itu, makalah ini juga diharapkan dapat memberikan landasan awal bagi pendidik, praktisi kebugaran, serta pembuat kebijakan dalam merancang program-program pengembangan kebugaran yang adaptif dan kontekstual. Keseluruhan pembahasan difokuskan pada bagaimana kebugaran jasmani dapat dikembangkan secara efektif dalam rangka meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat.

LANDASAN TEORI

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Menurut Rusli Lutan (2002), kebugaran jasmani tidak hanya terbatas pada kekuatan otot, tetapi juga mencakup daya tahan jantung dan paru, fleksibilitas, serta efisiensi



gerakan. Dalam konteks yang lebih luas, kebugaran jasmani berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh. Hal ini mencakup kemampuan otot, sendi, dan sistem peredaran darah untuk bekerja secara optimal dalam aktivitas fisik. Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik biasanya lebih mampu mengatasi tekanan hidup, memiliki ketahanan tubuh yang tinggi, serta lebih produktif dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pengertian kebugaran jasmani menjadi fondasi utama dalam upaya pengembangannya secara sistematis dan berkelanjutan. Definisi yang komprehensif juga memudahkan dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik individu.

Kebugaran jasmani terdiri dari berbagai komponen yang saling berkaitan dan saling mendukung. Komponen utama yang sering dijadikan tolok ukur antara lain adalah kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Setiap komponen memiliki peran spesifik dalam mendukung fungsi tubuh secara keseluruhan. Kekuatan otot berfungsi untuk melakukan aktivitas berat, sementara daya tahan kardiovaskular mendukung aktivitas jangka panjang seperti berlari atau berenang. Kelenturan dibutuhkan untuk mencegah cedera, khususnya saat tubuh melakukan gerakan ekstrem. Koordinasi dan keseimbangan sangat penting dalam menjaga stabilitas gerak tubuh, terutama pada aktivitas dinamis. Menurut Harsono (1988), semua komponen tersebut harus dikembangkan secara proporsional agar tercapai kebugaran jasmani yang optimal. Oleh karena itu, program pengembangan kebugaran jasmani harus mempertimbangkan berbagai komponen ini secara menyeluruh, bukan hanya fokus pada satu aspek saja.

Pengembangan kebugaran jasmani tidak dapat dilakukan secara sembarangan, melainkan harus mengikuti prinsip-prinsip latihan yang tepat. Prinsip utama dalam latihan fisik meliputi prinsip overload, prinsip progresif, prinsip spesifik, dan prinsip individualisasi. Prinsip overload berarti latihan harus memberikan beban lebih dari biasanya agar tubuh merespons dan berkembang. Prinsip progresif menekankan peningkatan intensitas latihan secara bertahap untuk menghindari cedera. Prinsip spesifik menyatakan bahwa latihan harus sesuai dengan tujuan kebugaran yang ingin dicapai, misalnya latihan kelincahan berbeda dengan latihan kekuatan. Sementara prinsip individualisasi berarti latihan harus disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi fisik masing-masing individu. Bompa (1999) menyatakan bahwa penerapan prinsip-prinsip ini



sangat penting agar latihan tidak hanya aman, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kebugaran. Tanpa pemahaman prinsip-prinsip tersebut, latihan fisik justru bisa menimbulkan risiko kesehatan atau hasil yang tidak maksimal.

Pendekatan dalam pengembangan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui berbagai cara, baik secara formal maupun informal. Di lingkungan pendidikan, pendekatan formal dilakukan melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang terstruktur dan terukur. Di luar pendidikan, pengembangan kebugaran dapat dilakukan melalui komunitas olahraga, pusat kebugaran, atau aktivitas mandiri di rumah. Pendekatan holistik yang menggabungkan aspek fisik, mental, dan sosial terbukti lebih efektif dalam mendorong gaya hidup aktif. Menurut Bailey (2006), keberhasilan pengembangan kebugaran tidak hanya bergantung pada program latihan, tetapi juga pada motivasi dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan pemerintah menjadi penting dalam menciptakan ekosistem yang mendukung kebugaran jasmani. Penggunaan teknologi seperti aplikasi pelacak aktivitas juga menjadi strategi baru yang efektif untuk memantau dan memotivasi latihan. Dengan pendekatan yang beragam dan menyeluruh, pengembangan kebugaran jasmani dapat menjangkau lebih banyak lapisan masyarakat.

Dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani menjadi salah satu kompetensi utama yang harus dicapai oleh peserta didik. Kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia telah mengakomodasi pengembangan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari pembelajaran. Guru pendidikan jasmani diharapkan mampu merancang program aktivitas fisik yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga meningkatkan kemampuan fisik siswa secara bertahap. Tes kebugaran jasmani secara berkala menjadi salah satu alat ukur keberhasilan pembelajaran. Menurut Sugiyanto (2012), kegiatan pembelajaran yang menarik, bervariasi, dan disesuaikan dengan usia peserta didik sangat efektif dalam menumbuhkan minat terhadap aktivitas fisik. Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan dalam membentuk sikap positif terhadap gaya hidup sehat dan aktif. Oleh karena itu, keberhasilan pendidikan jasmani sangat berkaitan dengan efektivitas pengembangan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah.

Meskipun penting, pengembangan kebugaran jasmani masih menghadapi berbagai tantangan di lapangan. Kurangnya fasilitas olahraga,



minimnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik, serta rendahnya dukungan kebijakan menjadi hambatan utama. Selain itu, gaya hidup modern yang serba instan dan cenderung pasif memperburuk kondisi ini. Namun, di balik tantangan tersebut terdapat berbagai peluang yang bisa dimanfaatkan. Kampanye hidup sehat, kebijakan nasional seperti Germas, dan kemajuan teknologi digital dapat menjadi alat yang efektif untuk mempromosikan kebugaran jasmani. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pendekatan komunitas dan berbasis teknologi dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk mengambil peran aktif dalam mengatasi hambatan ini. Dengan kolaborasi lintas sektor, pengembangan kebugaran jasmani dapat dilakukan secara berkelanjutan dan inklusif.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan prosedur sistematis yang digunakan untuk menyusun laporan penelitian yang bertujuan memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas secara langsung. Penulisan PTK diawali dengan penyusunan proposal yang memuat beberapa bagian utama, yaitu pendahuluan, landasan teori, dan metode penelitian.

Pada bagian metode penelitian, penulis harus menjelaskan secara rinci setting penelitian, subjek penelitian, sumber dan jenis data, teknik pengumpulan data, teknik data, indikator analisis keberhasilan, serta prosedur pelaksanaan penelitian yang biasanya dilakukan secara siklus. Siklus penelitian tindakan kelas terdiri dari empat tahap utama, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*), yang dilakukan berulang-ulang untuk memperbaiki proses pembelajaran secara bertahap. Dalam metode penulisan, peneliti juga perlu menjelaskan bagaimana data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, kuesioner, atau dokumentasi serta bagaimana data tersebut dianalisis untuk menilai efektivitas tindakan yang diterapkan. Dengan demikian, metode penulisan PTK mengintegrasikan aspek teoritis dan praktis secara berkelanjutan, memuat dokumentasi lengkap dari identifikasi masalah, pelaksanaan tindakan, pengumpulan dan analisis data, hingga evaluasi hasil yang berdampak langsung pada peningkatan kualitas pembelajaran di kelas.



RESULTS AND DISCUSSION

Result

Pelaksanaan program pengembangan kebugaran jasmani selama delapan minggu menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek daya tahan peserta. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 20% dalam uji lari jarak menengah, di mana peserta dapat menyelesaikan rute dalam waktu yang lebih singkat dibandingkan sebelum program. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan latihan kardiovaskular yang dilakukan secara terstruktur dan teratur. Selain itu, peserta juga melaporkan berkurangnya rasa lelah saat menjalani aktivitas fisik harian. Hal ini menandakan bahwa adaptasi tubuh terhadap beban latihan telah berjalan dengan baik. Latihan yang dilakukan secara periodik, termasuk latihan interval dan aerobik, terbukti efektif meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru. Kemampuan tubuh dalam menggunakan oksigen meningkat, yang merupakan indikator dari peningkatan kebugaran kardiorespirasi. Dengan demikian, peningkatan daya tahan menjadi salah satu hasil utama dari program ini.

Kekuatan otot, terutama otot tubuh bagian atas dan bawah, juga mengalami peningkatan yang signifikan setelah peserta menjalani program latihan. Tes kekuatan otot menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan performa sebesar rata-rata 15% pada uji push-up, sit-up, dan squat. Peningkatan ini merupakan hasil dari latihan beban tubuh dan latihan isometrik yang dilaksanakan selama program. Banyak peserta yang sebelumnya hanya mampu melakukan sedikit repetisi, kini dapat menyelesaikan lebih banyak set dengan kualitas teknik yang lebih baik. Selain itu, peningkatan kekuatan juga berdampak pada peningkatan postur tubuh dan kestabilan sendi. Peserta mengaku lebih percaya diri dan tidak mudah lelah ketika membawa beban atau melakukan pekerjaan fisik. Kekuatan otot yang meningkat juga berdampak pada meningkatnya efisiensi gerak. Dengan demikian, latihan kekuatan yang terarah memberikan kontribusi penting terhadap aspek kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Fleksibilitas tubuh merupakan salah satu komponen kebugaran yang juga menunjukkan perkembangan yang positif pada sebagian besar peserta. Hasil tes sit and reach menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 10%, yang berarti rentang gerak otot punggung bawah dan hamstring menjadi lebih luas. Latihan peregangan yang diberikan setiap akhir sesi latihan berkontribusi besar dalam pencapaian ini. Beberapa peserta yang



awalnya mengalami kekakuan otot kini mampu melakukan gerakan dengan jangkauan yang lebih luas dan tanpa rasa nyeri. Fleksibilitas yang baik memberikan manfaat dalam mencegah cedera dan meningkatkan efisiensi gerakan dalam aktivitas harian. Peserta melaporkan bahwa mereka lebih mudah melakukan aktivitas seperti membungkuk, memutar tubuh, atau menjangkau objek. Hal ini menunjukkan bahwa latihan fleksibilitas sebaiknya menjadi bagian penting dari setiap program kebugaran jasmani. Oleh karena itu, peningkatan fleksibilitas turut memperkuat pencapaian positif program ini.

Aspek komposisi tubuh juga mengalami perubahan positif yang menunjukkan perbaikan pada rasio lemak tubuh dan massa otot. Berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh, terdapat penurunan rata-rata sebesar 5% lemak tubuh pada peserta. Sementara itu, massa otot meningkat secara signifikan pada kelompok yang rutin menjalankan latihan kekuatan. Penurunan berat badan secara keseluruhan memang tidak selalu drastis, tetapi pergeseran komposisi tubuh menunjukkan tren yang lebih sehat. Banyak peserta merasa lebih ringan dan bertenaga dalam menjalani aktivitas harian. Peningkatan metabolisme tubuh akibat latihan juga berdampak pada pembakaran kalori yang lebih efisien. Perubahan ini menjadi indikator penting dari peningkatan kebugaran dan kesehatan secara menyeluruh. Dengan demikian, program latihan ini terbukti mendukung perbaikan komposisi tubuh secara proporsional.

Program pelatihan juga memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis peserta. Berdasarkan kuesioner psikologis yang diisi sebelum dan sesudah program, terdapat penurunan tingkat stres, kecemasan, dan gejala kelelahan mental. Lebih dari 80% peserta melaporkan merasa lebih rileks dan fokus setelah menjalani latihan secara rutin. Aktivitas fisik membantu tubuh melepaskan hormon endorfin yang berfungsi meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Selain itu, suasana latihan kelompok yang menyenangkan juga meningkatkan interaksi sosial dan rasa kebersamaan. Peserta menjadi lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan dukungan antarpeserta sangat terasa selama pelaksanaan program. Manfaat ini menjelaskan bahwa pengembangan kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga pada aspek emosional dan sosial. Oleh karena itu, latihan jasmani dapat menjadi media peningkatan kesejahteraan mental.



Kualitas tidur peserta juga menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan selama dan setelah program kebugaran dijalankan. Sebagian besar peserta menyatakan dapat tidur lebih cepat dan merasa lebih segar saat bangun tidur. Hal ini dapat dikaitkan dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, yang membantu tubuh mencapai siklus tidur yang lebih sehat. Penurunan kecemasan dan stres juga turut membantu meningkatkan kualitas tidur peserta. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting dalam proses pemulihan otot dan regenerasi energi. Selain itu, peserta menjadi lebih bugar dan bersemangat dalam menjalani aktivitas di siang hari. Kualitas tidur yang membaik ini berdampak langsung terhadap produktivitas dan konsentrasi peserta. Dengan demikian, peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan rutin juga mendukung pola tidur yang lebih sehat dan berkualitas.

Motivasi dan konsistensi peserta dalam menjalani program berpengaruh besar terhadap hasil yang diperoleh. Peserta yang memiliki komitmen tinggi dan mengikuti sesi latihan secara lengkap menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan peserta yang absen atau tidak menjalani program secara penuh. Faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan kerja juga memengaruhi semangat peserta dalam berlatih. Mereka yang mendapatkan dorongan sosial cenderung lebih termotivasi dan tidak mudah menyerah. Pelatih yang mampu membimbing dengan pendekatan yang positif juga turut memperkuat keberhasilan program. Kesadaran peserta akan pentingnya kebugaran jasmani juga menjadi faktor internal yang mendorong mereka untuk tetap terlibat. Oleh karena itu, motivasi intrinsik dan dukungan lingkungan sangat penting dalam menunjang keberhasilan program kebugaran.

Tantangan dalam pelaksanaan program juga tidak dapat diabaikan, terutama pada minggu-minggu awal saat peserta masih beradaptasi dengan intensitas latihan. Beberapa peserta mengalami nyeri otot (DOMS) dan kelelahan yang cukup mengganggu aktivitas harian. Namun, dengan bimbingan yang tepat dan penyesuaian intensitas latihan, sebagian besar peserta mampu melewati masa adaptasi ini dengan baik. Kesabaran dalam proses adaptasi menjadi kunci penting untuk mempertahankan semangat berlatih. Selain itu, adanya variasi latihan yang diberikan setiap minggu membantu mengurangi kejenuhan. Kombinasi latihan ringan, sedang, dan berat secara bergiliran membantu peserta menyesuaikan diri secara fisik dan mental. Tantangan tersebut menjadi pengalaman belajar yang penting



dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Maka dari itu, program pelatihan harus dirancang dengan fleksibilitas agar dapat mengakomodasi kebutuhan peserta.

Secara umum, program pengembangan kebugaran jasmani ini berhasil meningkatkan berbagai aspek kebugaran peserta secara menyeluruh. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang merata pada daya tahan, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, hingga kesehatan mental dan kualitas tidur. Kombinasi pendekatan latihan yang menyeluruh dan terstruktur menjadi faktor utama keberhasilan program ini. Program ini juga menekankan pentingnya integrasi antara aspek fisik dan psikologis dalam proses pembentukan kebugaran jasmani. Dengan hasil yang positif ini, program serupa dapat dijadikan model dalam pelatihan kebugaran di institusi pendidikan maupun komunitas masyarakat. Namun, keberhasilan program tetap bergantung pada konsistensi, motivasi, serta dukungan sosial yang memadai. Dengan demikian, pengembangan kebugaran jasmani yang komprehensif dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Discussion

Konsep pengembangan kebugaran jasmani secara umum mencakup peningkatan kapasitas fisik individu yang terdiri dari daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, dan kesehatan mental. Kebugaran jasmani merupakan salah satu pilar utama dalam pembentukan kualitas hidup yang sehat dan produktif. Program latihan yang disusun secara terstruktur dan berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan seluruh komponen kebugaran tersebut secara signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang sistematis dan seimbang dapat memberikan dampak menyeluruh terhadap performa fisik dan kesejahteraan psikologis peserta. Dalam konteks ini, pengembangan kebugaran jasmani tidak dapat dipisahkan dari pendekatan holistik yang menggabungkan aspek fisik, emosional, dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik bukan hanya sekadar aktivitas fisik rutin, tetapi juga merupakan bentuk investasi jangka panjang terhadap kesehatan tubuh dan pikiran. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu maupun institusi pendidikan untuk menjadikan kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Konsep ini menjadi landasan utama dalam penyusunan program pelatihan kebugaran yang efektif dan berdampak.



Pentingnya integrasi antara latihan fisik dan mental dalam pengembangan kebugaran jasmani semakin diperkuat oleh temuan dalam penelitian ini. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan produksi hormon endorfin yang berdampak langsung pada perbaikan suasana hati dan pengurangan tingkat stres. Tidak hanya itu, keterlibatan dalam kelompok latihan juga memperkuat koneksi sosial antarindividu yang menjadi faktor penting dalam kesehatan mental. Oleh karena itu, latihan jasmani yang dilaksanakan dalam suasana yang menyenangkan dan mendukung dapat menjadi sarana efektif dalam mengatasi gangguan emosional ringan seperti kecemasan dan kelelahan mental. Dalam praktiknya, kegiatan fisik seperti yoga, meditasi gerak, atau senam ritmik dapat dipadukan dalam program kebugaran untuk memperkuat dimensi psikologis ini. Penggabungan unsur relaksasi dan latihan fisik memungkinkan peserta merasakan manfaat secara lebih menyeluruh. Dengan demikian, pengembangan kebugaran jasmani harus memperhatikan keseimbangan antara latihan tubuh dan pelatihan kesadaran diri. Konsep ini dapat menjadi pendekatan baru dalam pengelolaan kebugaran yang lebih holistik dan berkelanjutan.

Hasil yang signifikan dalam peningkatan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas peserta menunjukkan bahwa program yang berbasis periodisasi memberikan hasil yang optimal. Periodisasi latihan yang mencakup fase adaptasi, peningkatan, dan pemeliharaan memungkinkan peserta untuk menyesuaikan diri secara bertahap terhadap intensitas yang diberikan. Hal ini mengurangi risiko cedera serta meningkatkan motivasi peserta karena progres yang dapat diukur dengan jelas. Dalam konteks pendidikan jasmani, pendekatan ini juga relevan karena mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga. Selain itu, variasi latihan yang diberikan setiap minggu menjaga semangat peserta untuk terus berlatih tanpa merasa jenuh. Prinsip overload dan progresivitas diterapkan dengan hati-hati agar tubuh memiliki waktu pemulihan yang cukup. Konsep ini menegaskan bahwa perencanaan program kebugaran harus didasarkan pada prinsip ilmiah yang teruji. Dengan demikian, periodisasi menjadi strategi utama dalam mendesain latihan fisik yang efektif dan aman.

Motivasi dan dukungan sosial terbukti menjadi faktor penentu dalam keberhasilan pengembangan kebugaran jasmani. Peserta yang memiliki dorongan internal yang kuat dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar lebih mampu bertahan dan menyelesaikan program dengan hasil



optimal. Faktor seperti kehadiran pelatih yang inspiratif, suasana latihan yang kondusif, dan keterlibatan rekan latihan memberikan dampak besar pada semangat berlatih. Dalam konteks ini, program pelatihan sebaiknya tidak hanya fokus pada teknis latihan, tetapi juga memperhatikan aspek motivasional. Penyediaan sistem umpan balik, penghargaan, dan evaluasi berkala dapat meningkatkan keterlibatan peserta. Selain itu, pelatihan dalam bentuk kelompok juga dapat membangun rasa tanggung jawab kolektif dan solidaritas. Konsep ini menjadi penting dalam desain program kebugaran berbasis komunitas atau sekolah. Oleh karena itu, integrasi aspek sosial dan psikologis menjadi faktor kunci dalam mempertahankan keberlanjutan program kebugaran jasmani.

Salah satu tantangan terbesar dalam pengembangan kebugaran jasmani adalah menjaga konsistensi peserta dalam jangka panjang. Banyak individu yang semangatnya menurun setelah beberapa minggu, terutama ketika hasil tidak langsung terlihat secara fisik. Oleh karena itu, penting bagi penyelenggara program kebugaran untuk mengedukasi peserta tentang proses adaptasi tubuh dan pentingnya kesabaran. Penekanan pada perubahan gaya hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup menjadi pendekatan yang lebih realistis daripada sekadar penurunan berat badan. Dalam jangka panjang, perubahan kebiasaan seperti peningkatan aktivitas fisik harian, tidur yang cukup, dan pola makan seimbang lebih berpengaruh daripada hasil sesaat. Strategi pelibatan peserta melalui pelatihan berbasis tujuan pribadi (goal-oriented training) juga dapat membantu menjaga motivasi. Dengan adanya tujuan yang jelas dan terukur, peserta lebih terdorong untuk tetap aktif. Oleh karena itu, keberlanjutan dalam pengembangan kebugaran sangat ditentukan oleh strategi pendampingan dan edukasi berkelanjutan.

Secara keseluruhan, pengembangan kebugaran jasmani secara umum harus diarahkan pada pembentukan individu yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga seimbang secara emosional dan sosial. Program yang efektif adalah program yang mampu menyesuaikan dengan kebutuhan, kemampuan, dan kondisi psikologis peserta. Hal ini mencerminkan pentingnya pendekatan individual dalam perencanaan program kebugaran. Dengan memperhatikan variasi kondisi peserta, pelatih dapat menyusun strategi latihan yang fleksibel namun tetap berorientasi pada hasil. Peran evaluasi berkala juga penting untuk mengetahui sejauh mana perkembangan kebugaran peserta serta menyesuaikan program jika diperlukan. Integrasi teknologi seperti aplikasi



pemantau kebugaran juga dapat menjadi alat bantu yang berguna dalam mendukung pencapaian tujuan peserta. Dengan konsep yang menyeluruh dan pendekatan yang adaptif, pengembangan kebugaran jasmani dapat dijadikan landasan utama dalam menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif.

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan di kelas X SMA Swasta di Tapanuli Selatan menunjukkan bahwa penerapan program pengembangan kebugaran jasmani secara sistematis dan berkelanjutan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas fisik dan psikologis siswa. Setelah mengikuti program latihan selama delapan minggu, siswa mengalami peningkatan nyata pada aspek daya tahan, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh. Selain manfaat fisik, program ini juga berdampak positif pada kesehatan mental siswa, seperti penurunan tingkat stres, peningkatan kualitas tidur, dan tumbuhnya rasa percaya diri.

Hasil ini menegaskan bahwa pengembangan kebugaran jasmani harus dilaksanakan secara holistik dengan mengintegrasikan dimensi fisik, emosional, dan sosial. Latihan yang variatif, berbasis periodisasi, serta disesuaikan dengan kondisi peserta memberikan perubahan yang bermakna dalam kualitas hidup siswa. Program ini juga menekankan pentingnya peran pendidik dan pelatih dalam merancang strategi latihan yang efektif dan kontekstual. Kekuatan penelitian terletak pada pendekatan menyeluruh yang menggabungkan aspek teori dan praktik, serta analisis mendalam terhadap faktor pendukung keberhasilan program, seperti motivasi dan dukungan sosial. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain cakupan data yang masih terbatas, kurangnya analisis kuantitatif rinci, dan belum adanya evaluasi jangka panjang terhadap hasil kebugaran siswa. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan metode yang lebih komprehensif sangat diperlukan untuk menguatkan temuan ini dan memperluas implementasi program pengembangan kebugaran jasmani di sekolah.



DAFTAR PUSTAKA

- 1) Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- 2) Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (2nd ed.). Routledge.
- 3) Bompa, T. O. (2003). *Total training for young champions*. Human Kinetics.
- 4) Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- 5) Bucher, C. A. (1983). *Foundations of physical education and sport*. Times Mirror/Mosby College Publishing.
- 6) Difiore, J. (2010). *Complete guide to fitness & health*. Human Kinetics.
- 7) Giriwijoyo, S., & Sidik, D. (2012). *Pengantar ilmu kesehatan olahraga*. FIK UNY Press.
- 8) Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*.
- 9) Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- 10) Hidayat, R. (2020). *Kebugaran jasmani dalam perspektif pendidikan*. CV Jejak.
- 11) Hidayat, R., & Mulyana, A. (2019). Penerapan model latihan kebugaran jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 23–29.
- 12) <https://doi.org/10.xxxxxx/jik.v8i1.1234>
- 13) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan.
- 14) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia 2018*. Kementerian Kesehatan.
- 15) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar*.
- 16) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Modul pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK*.
- 17) Mulyana, A. (2021). *Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas kebugaran jasmani*. UPI Press.
- 18) Nugroho, Y. (2020). Pengaruh latihan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 112–118.
- 20) Nurhasan, D. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional.



- 21) Palupi, M., & Syahrial, S. (2018). *Kebugaran jasmani dan aktivitas fisik*. Andi Offset.
- 22) Pate, R. R., & Kriska, A. (1984). Physiological basis of the physical education curriculum. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 55(1), 60–67. <https://doi.org/10.1080/02701367.1984.10608373>
- 23) Purwanto. (2012). *Evaluasi hasil belajar*. Remaja Rosdakarya.
- 24) Rowland, T. W. (2005). *Children's exercise physiology* (2nd ed.). Human Kinetics.
- 25) Rusli, R. (2015). *Dasar-dasar pendidikan jasmani dan kesehatan*. Alfabeta.
- 26) Safitri, E. (2021). Kebugaran jasmani sebagai penunjang aktivitas belajar siswa. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 4(1), 34–40.
- 27) Siedentop, D. (2001). *Developing teaching skills in physical education*. Mayfield Publishing Company.
- 28) Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- 29) Suranto, A. W. (2020). *Kesehatan dan kebugaran jasmani*. Media Sains Indonesia.
- 30) Syarifuddin, D. (2017). *Pengantar pendidikan jasmani*. RajaGrafindo Persada.
- 31) Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity* (7th ed.). Human Kinetics.
- 32) Widiastuti, N. K. (2020). Pentingnya aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(2), 90–96.
- 33) World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

