

KAJIAN KEPUSTAKAAN : METODE LATIHAN FISIK TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI REMAJA

Nuraini Oktaviana¹, Gatot Jariono², Pungki Indarto³

Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2,3}

a810210138@student.ums.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi metode latihan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani remaja. Penelitian menggunakan metode studi kepustakaan dengan menganalisis artikel dari berbagai jurnal ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2014 hingga 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan interval, sirkuit, dan plyometric efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja. Latihan ini meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi remaja untuk rutin berolahraga guna menjaga kesehatan fisik dan mental. Rekomendasi latihan meliputi aktivitas sehari-hari seperti berjalan, bersepeda, jogging, dan berenang. Dukungan dari orang tua dan lingkungan sangat penting untuk memastikan remaja tetap aktif secara fisik. Simpulan, metode Latihan meningkatkan kebugaran jasmani remaja

Kata kunci: Kebugaran jasmani; latihan fisik; latihan remaja; metode

ABSTRACT

This study aims to identify physical exercise methods that can improve adolescent physical fitness. The study used a literature study method by analyzing articles from various scientific journals published between 2014 and 2024. The results showed that interval, circuit, and plyometric training methods are effective in improving adolescent physical fitness. This exercise increases strength, endurance, and flexibility. This study provides recommendations for adolescents to exercise regularly to maintain physical and mental health. Exercise recommendations include daily activities such as walking, cycling, jogging, and swimming. Support from parents and the environment is very important to ensure that adolescents remain physically active. In conclusion, exercise methods improve adolescents' physical fitness

Keywords: adolescents, exercise method, Physical fitness, physical exercise.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam menentukan masa depan individu maupun masyarakat. Tidak hanya meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesehatan, ada satu aspek yang sangat penting dan tak terpisahkan dari kehidupan, yaitu kesehatan tubuh. Fokus utama pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada pendidikan umum adalah melatih individu dalam mengembangkan keterampilan gerakanya, memecahkan masalah kesehatan dan kesejahteraan, menumbuhkan kompetensi sosial, melatih berpikir kritis bersama (Armade & Manurizal, 2019).

Menurut Sepriadi, (2017), mengemukakan bahwa Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan individu dalam menghadapi tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang di berikan tanpa menimbulkan

kelelahan yang berlebihan. Suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefisien dan seefektif mungkin. Fungsi kebugaran jasmani bagi siswa maupun bagi diri seseorang yaitu mampu menjaga kebugaran jasmani serta mampu memberikan berbagai manfaat dari pencapaian pada sebuah tujuan pendidikan (Wulandari et al., 2022). Manfaat dari aktivitas fisik sangat berkontribusi terhadap kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak serta remaja, karena tingkat aktivitas fisik seseorang mempengaruhi kemampuan fisiknya dalam melaksanakan berbagai aktivitas. Berdasarkan penjelasan tersebut, menjaga kesehatan fisik yang optimal kemungkinan besar akan meningkatkan kemampuan seseorang untuk beraktivitas dalam jangka panjang. Dengan kata lain, tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki kapasitas yang lebih baik dalam menyelesaikan pekerjaan. Hal ini sejalan dengan tujuan memiliki jiwa yang kuat dalam tubuh yang sehat. Oleh karena itu, untuk memperoleh latihan yang efektif, penting untuk melaksanakan latihan fisik yang mencakup kombinasi antara latihan *crunch* dan latihan kekuatan yang baik.

Aktivitas fisik anak-anak dan remaja dianggap sebagai faktor penting terhadap hasil kesehatan dan psikologi yang dikembangkan sebagai ukuran gabungan dari kesehatan *kardiovaskuler*, *fleksibilitas*, dan kebugaran fisik. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik pada masa kanak-kanak dapat mempengaruhi kesehatan remaja dalam jangka pendek dan jangka panjang (Wahyudi & Fajrin, 2019). Secara etimologis, masa remaja diartikan sebagai tahap awal pertumbuhan menuju kedewasaan. Ini adalah periode di mana seseorang belum sepenuhnya dianggap sebagai anak-anak, tetapi juga belum dianggap dewasa. Dengan demikian, masa remaja adalah fase transisi yang menggabungkan elemen dari masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja adalah periode transisi yang paling jelas antara kanak-kanak dan dewasa. Secara umum terdapat perubahan signifikan pada komposisi tubuh yang berdampak besar terhadap *gender* dan biasanya terjadi pada usia 15 hingga 22 tahun (V. P. Efendi & Widodo, 2021)

Saat ini, banyak anak muda yang belum memahami betapa pentingnya memiliki tubuh yang sehat. Teknologi modern telah memungkinkan generasi muda untuk melakukan aktivitas yang tidak banyak melakukan gerak gerak, yang dapat menyebabkan peningkatan lemak tubuh. Untuk hidup sehat dan bahagia, generasi muda harus meningkatkan kesehatannya melalui aktivitas ringan, sedang, dan berat. Kesehatan dan kebugaran merupakan hal terpenting yang harus dilakukan orang ketika berolahraga. Jika kebutuhan tidak dapat dipenuhi dalam waktu singkat, maka dibutuhkan ketekunan dan kesabaran agar program ini efektif dan berkelanjutan. Agar seseorang dapat bekerja secara efektif dan tanpa batasan maka perlu diperhatikan kesesuaian jenis olah raga dan bentuk kesehatannya, karena cara ini akan mempengaruhi hasilnya terhadap kesehatan seseorang.

Olahraga mencakup berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan sedikit usaha atau bahkan tanpa usaha sama sekali. Kombinasi rutin berolahraga, pola makan yang seimbang, dan istirahat yang cukup dapat meningkatkan kesehatan serta kebugaran fisik Anda. Olahraga melibatkan gerakan terstruktur yang dilakukan secara berulang dan memanfaatkan kekuatan tubuh untuk mencapai kondisi fisik yang optimal. Aktivitas ini harus dilakukan sesuai dengan program pelatihan yang berdasarkan prinsip-prinsip dan metode pendidikan jasmani. Latihan beban tubuh umum termasuk *jumpingjack*, *crunch*, *pull-up*, *sit-up*, *push-up* dan *squat*. Jika dalam seminggu melakukan olahraga 3 sampai 5 kali, dapat meningkatkan kesehatan seseorang. Dengan berolahraga 20 sampai 60 menit untuk bersenang-senang dan menurunkan berat (Nuari

et al., 2014). Maka dari itu, penting bagi generasi muda untuk memahami bahwa memiliki tubuh yang sehat memerlukan upaya pembinaan dan pemeliharaan melalui olahraga secara rutin. Selain itu, aktivitas seperti senam, jalan cepat, lari, bersepeda, dan berenang dapat membantu menjaga kesehatan fisik.

Berdasarkan pemikiran tersebut, penting untuk menganalisis hasil dari berbagai penelitian mengenai metode latihan yang berpengaruh pada peningkatan kebugaran jasmani remaja. Oleh karena itu, penelitian kajian pustaka ini bertujuan untuk mengidentifikasi metode latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, agar bisa dijadikan rekomendasi bagi remaja dalam meningkatkan kebugaran fisiknya. Penelitian ini juga bertujuan untuk menjelaskan temuan dari masing-masing penelitian sehingga proses latihan fisik dapat disesuaikan dengan hasil observasi tersebut.

KAJIAN TEORI

Setiap bentuk aktivitas yang dilakukan oleh manusia sehari-hari memerlukan tingkat kebugaran fisik yang baik. Namun, kebutuhan akan kebugaran fisik bervariasi tergantung pada jenis kegiatan, aktivitas, atau pekerjaan yang dilakukan. Bagi remaja, kebugaran fisik merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang dalam proses pembelajaran, pengembangan ataupun kegiatan remaja yang bersifat non – akademik (Nur Subekti, 2018). Secara umum, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan mudah dan tanpa merasa lelah secara berlebihan, serta masih memiliki energi cadangan untuk aktivitas tambahan. Pada dasarnya, kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek yang sudah melekat pada individu, seperti faktor genetik, usia, dan jenis kelamin. Sementara itu, faktor eksternal mencakup elemen-elemen yang berasal dari lingkungan luar, seperti latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, dan status gizi dan sebagainya.

Remaja dalam bahasa latin yaitu *adolescere*, yang berarti tumbuh menuju kematangan. Dalam arti lain, kematangan bukan hanya dari segi fisik, tetapi juga kematangan secara sosial psikologinya. Remaja didefinisikan sebagai suatu masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa. Remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 12 tahun dan berakhir pada usia 15 tahun hingga 22 tahun. Pada masa ini remaja mengalami proses pematangan fisik yang lebih cepat dari pada psikososialnya dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga. Masa ini juga merupakan masa bagi seorang individu yang akan mengalami perubahan dalam berbagai aspek kognitif, emosional, sosial dan moral. Dalam usia yang menginjak dewasa atau remaja peran keluarga dan lingkungan itu sangat penting untuk membantu pertumbuhan pola pikir, pola hidup dan mengontrol emosional dalam diri mereka. Maka keluarga dan lingkungan harus selalu memberikan motivasi yang positif dan mudah dipahami, motivasi itu sendiri untuk dapat hidup sehat dan bugar (Esih, 2021).

Aktivitas fisik merupakan segala macam kegiatan yang menggerakkan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakan seperti mencuci, jogging, berenang, atau bersepeda (Baga et al., 2017). Semua kegiatan sehari-hari yang memerlukan energi termasuk dalam kategori aktivitas fisik. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga tingkat intensitas: rendah, sedang, dan tinggi. Masyarakat diharapkan menyadari bahwa berpartisipasi dalam aktivitas fisik dengan berbagai tingkat intensitas rendah, sedang, dan tinggi sangat bermanfaat untuk kesehatan dan dapat membantu mencegah berbagai penyakit tidak menular di masa depan. Kurangnya aktivitas fisik atau kebiasaan

bergantung pada teknologi tanpa banyak bergerak dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Keadaan manusia kurang melakukan gerakan itu berdampak beberapa problematika seperti dijelaskan diatas yaitu penyakit degeneratif atau non infeksi (Pratiwi et al., 2011).

Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dampak kurangnya aktivitas fisik pada masyarakat, karena efeknya bisa sangat signifikan. Ketika masyarakat jarang berolahraga atau kurang bergerak, dampak negatif terhadap kesehatan bisa besar. Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan sehari-hari yang melibatkan pergerakan tubuh dan memerlukan energi. Aktivitas fisik dibagi menjadi beberapa tingkat intensitas: rendah, seperti berjalan, menyapu, dan mencuci; sedang, seperti jogging, bersepeda, dan berenang; dan tinggi, seperti olahraga berat. Saat ini, banyak orang yang melakukan aktivitas fisik setiap hari tetapi masih mengalami kondisi tubuh yang tidak fit dan mudah lelah.

Metode latihan fisik adalah pendekatan atau cara yang digunakan untuk melakukan latihan dalam rangka meningkatkan kebugaran fisik, seperti kekuatan otot, daya tahan, kekuatan, keseimbangan, serta kapasitas kardiovaskular. Metode latihan fisik dapat bervariasi tergantung pada tujuan latihan, seperti meningkatkan stamina, menambah massa otot, atau menjaga kesehatan jantung. Beberapa metode latihan fisik meliputi latihan aerobik, latihan kekuatan, latihan kelenturan, dan latihan keseimbangan, yang semuanya disesuaikan untuk kebutuhan fisik individu atau kelompok. Saat ini, banyak orang yang kurang termotivasi dan belum menyadari pentingnya berolahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Padahal, ada berbagai jenis olahraga yang mudah dilakukan untuk meningkatkan kebugaran, seperti berolahraga secara rutin, melakukan latihan di rumah seperti *exercise*, menggunakan *treadmill*, senam, atau berlari di halaman belakang rumah. Menurut hasil penelitian cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani ada beberapa olahraga sederhana yang dapat dilakukan di rumah maupun diluar rumah yaitu jalan cepat, senam, renang, dan *jogging*.

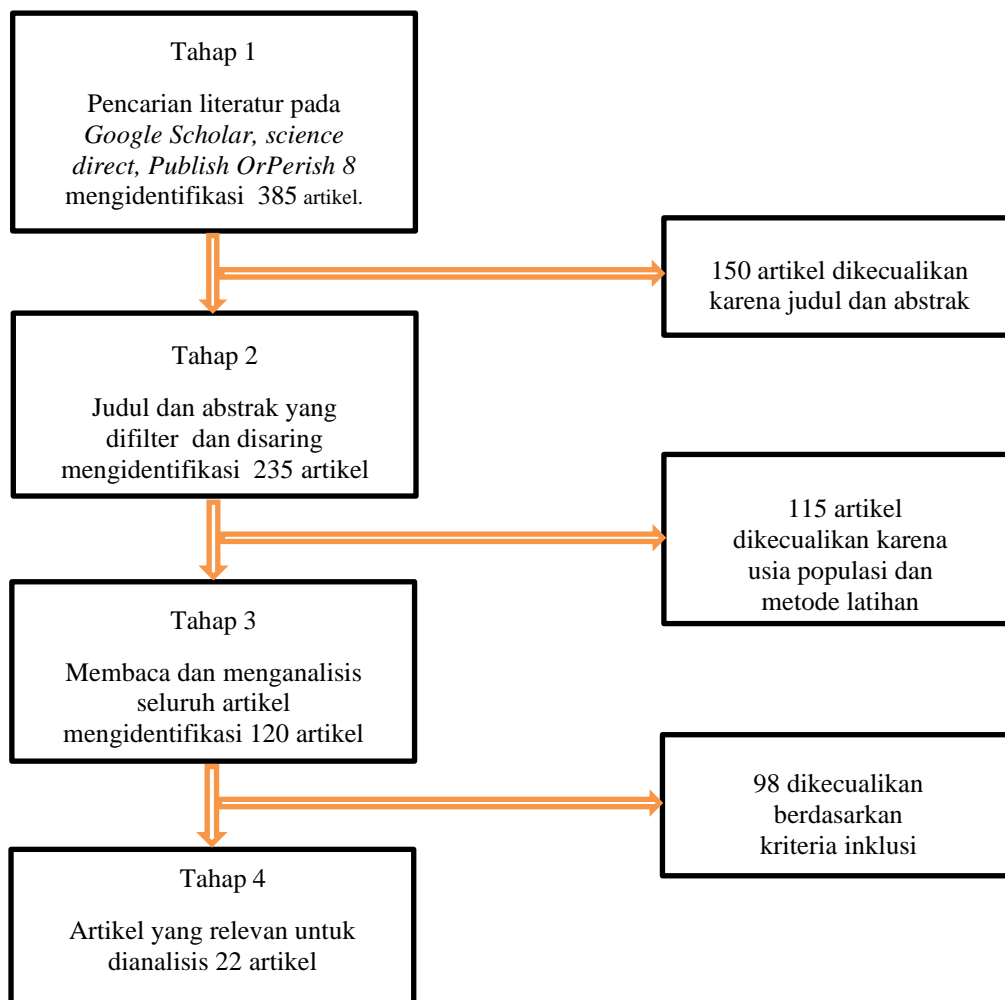
METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Desain penelitian ini menggunakan metode *study* kepustakaan atau *literatur review*. Penelitian ini adalah studi kepustakaan yang dilaksanakan secara mandiri di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan memanfaatkan sumber dan database dari jurnal serta karya ilmiah. Database ini memungkinkan peneliti untuk mencari artikel, dan publikasi ilmiah lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian. Penelitian ini dimulai pada tanggal 1 Oktober 2024. Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari penelitian-penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang diterbitkan antara tahun 2014 hingga 2024. Data yang diperoleh selanjutnya digabungkan menjadi satu dokumen yang digunakan untuk memecahkan masalah yang ada. Objek penelitian ini mencakup artikel jurnal dan karya ilmiah yang dipublikasikan yang berkaitan dengan metode latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja. Subjek penelitian ini adalah peneliti itu sendiri, yang bertugas mencari jurnal dan karya ilmiah yang digunakan sebagai referensi dalam penelitian dengan metode studi kepustakaan. Data ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang ketat untuk memastikan relevansi dengan topik penelitian mengenai metode latihan fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)*, dengan proses analisis dibagi menjadi tiga tahap: identifikasi, penyaringan, dan inklusi, serta mematuhi kriteria inklusi untuk memastikan kesesuaian

dan relevansi dengan faktor fisik dalam peningkatan kebugaran jasmani. Sumber data diambil dari database dengan menggunakan kata kunci yang relevan, yaitu metode latihan fisik, kebugaran jasmani, dan kajian kepustakaan. Sumber jurnal yang digunakan sebagai referensi diperoleh dari *google scholar*, *science direct*, *scopus* dan *publish or perish* seri 8 dengan kata kunci metode, latihan fisik, kebugaran jasmani, dan remaja untuk melakukan tinjauan sistematis ini.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan kata kunci metode, latihan fisik, kebugaran jasmani, dan remaja yang dimasukkan pada *google scholar*, *science direct*, *scopus* dan *publish or perish* seri 8, sehingga total artikel yang membahas tentang metode latihan fisik dan kebugaran jasmani remaja sebanyak 385 artikel. Pada hasil pencarian literatur didapatkan hasil akhir sejumlah studi yang sesuai dengan kriteria inklusi terlihat diagram alur penelusuran dapat dilihat pada gambar 1. Seluruh subjek yang ditinjau membahas metode latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.



Gambar 1. Diagram alir identifikasi artikel dalam tinjauan sistematis

Tabel. 1.
Kriteria inklusi dan eksklusi tinjauan sistematis

Inklusi	Eksklusi
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sepuluh dan lima tahun terakhir (mulai dari tahun 2014 – 2024 dan 2019 sampai 2024) jurnal terbitan nasional maupun internasional 2. Diterbitkan dalam bahasa inggris maupun indonesia 3. Remaja usia 15 – 22 tahun yang digunakan sampel penelitian 4. Jenis jurnal yaitu original artikel dan review dengan bentuk tulisan full teks 5. Temuan penelitian menjelaskan tentang metode latihan fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani remaja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Artikel yang menggunakan usia 1 sampai 14 tahun. 2. Sesi pelatihan tidak dimasukkan kedalam artikel jurnal.

Kualitas artikel yang diteliti dievaluasi menggunakan 11 kriteria PEDro (*Physiotherapy Evidence Database*) telah dinilai kualitas metodologisnya. Kualitas artikel sangat penting untuk membantu pengguna dalam mengatasi hambatan seperti kurangnya waktu dan kemampuan berpikir kritis serta membuatnya lebih mudah untuk mengintegrasikan penelitian klinis berkualitas tinggi ke dalam praktik klinis. Penelusuran artikel dilakukan pada 4 search engine jurnal yakni *google scholar*, *science direct*, *scopus* dan *publish or perish*, 385 artikel diidentifikasi dan tidak menemukan artikel duplikat. Kemudian 235 artikel disaring berdasarkan judul dan abstrak, menyisakan 120 artikel untuk dibaca ulang. Hasilnya meninggalkan 22 artikel yang ditinjau secara total. Artikel ini dikelompokkan berdasarkan latihan fisik (tabel 2)

PEMBAHASAN

Tabel 2.
Data tinjauan pustaka dan hasil metode latihan

No	Penulis, Tahun	Judul	Hasil
1	(Hardiansyah, 2017)	Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga	Latihan interval yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan serangkaian latihan dengan intensitas tinggi yang diikuti oleh periode istirahat atau latihan dengan intensitas rendah. Rata-rata kesegaran jasmani meningkat dari 16.17 (kategori sedang) menjadi 17.72 (kategori baik) setelah latihan. Uji statistik menunjukkan peningkatan yang signifikan.

No	Penulis, Tahun	Judul	Hasil
2	(A. Y. Efendi, 2016)	Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bermain Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani	Latihan bermain dan sirkuit ini dilakukan tiga kali seminggu selama enam minggu. Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan bermain dan metode latihan sirkuit, dimana metode latihan bermain lebih efektif dibandingkan metode latihan sirkuit dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang, hal ini ditunjukkan dengan nilai thitung (2,779) > ttabel (2,042).
3	(Pranata & Kumaat, 2022)	Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review	Latihan yang terstruktur dan terprogram, seperti plyometric dan circuit training, memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan yang tidak terstruktur. Sehingga latihan bisa digunakan untuk mendapatkan manfaat maksimal bagi kebugaran jasmani remaja.
4	(Mawardinur et al., 2023)	Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Remaja Pencak Silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat	Hasil Sebelum latihan, rata-rata kebugaran jasmani mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai 16.17. Setelah mengikuti 16 sesi latihan interval, rata-rata kebugaran jasmani meningkat menjadi 17.72, yang masuk dalam kategori baik. Sehingga Uji statistik menunjukkan peningkatan ini signifikan, yang berarti metode interval training efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
5	(Soraya, 2019)	Pengaruh Latihan Skj 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas Unib	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan nilai rerata kebugaran jasmani Sebelum perlakuan dan setelah perlakuan terdapat peningkatan. Latihan SKJ 2018 memberikan kontribusi daya tahan kardiovaskuler, intensitas latihan meningkat selama 16 kali pertemuan. sehingga kebugaran jasmani meningkat. Rangkaian gerakan dari senam SKJ 2018 juga memberikan kontribusi untuk melatih kekuatan otot, daya tahan, kelincahan dan keseimbangan.
6	(Agustina, 2017)	Pengaruh Latihan Jalan Cepat Terhadap Peningkatan Kebugaran Remaja	Latihan jalan cepat dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu. Sebelum pemberian intervensi diketahui adanya penurunan tingkat kebugaran remaja. Setelah pemberian

No	Penulis, Tahun	Judul	Hasil
			intervensi terjadi sedikit peningkatan kebugaran pada remaja yang telah diberikan intervensi selama 6 minggu, dengan uji paired sample test menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$).
7	(Suardika & Kadek, 2020)	Model Latihan Trx (Total Body Resistance Exercise) Terhadap Kebugaran Jasmani	Latihan TRX terbukti lebih efektif dibandingkan latihan kontrol dalam meningkatkan kondisi fisik. Latihan ini melibatkan penggunaan berat badan sendiri sebagai beban dengan bantuan tali, yang melatih kekuatan, daya tahan otot, stabilitas, dan koordinasi otot syaraf. Dimana hasil dengan rata-rata peningkatan sebesar 29,33%. Nilai beda rata-rata antara pretest dan posttest adalah 8,80.
8	(Nurdiansyah et al., 2022)	Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Pada Remaja Daerah Pesisir Pantai Desa Pagatan Besar Kecamatan Takisung Tanah Laut	Permainan tradisional seperti Gerobak Sodor efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani karena melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan menantang. Selain itu, permainan ini juga melatih kecepatan, kelincahan, dan strategi. Latihan yang diberikan adalah permainan tradisional yang dilakukan secara rutin, yang membantu remaja tetap aktif dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka.
9	(Fahruzi et al., 2017)	Perbedaan Latihan Fisik Dua Dan Empat Kali Per Minggu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Angkatan 2009	Latihan empat kali per minggu memberikan peningkatan kebugaran jasmani yang lebih besar dibandingkan dengan latihan dua kali per minggu. Rata-rata Vo_2 maks meningkat dari 26,83 menjadi 32,31 setelah latihan dua kali per minggu. rata-rata Vo_2 maks meningkat dari 29,18 menjadi 35,86 setelah latihan empat kali per minggu
10.	(Mubarok, 2023)	Penerapan Metode Latihan Tabata Melalui Aplikasi Fitness dan Bodybuilding Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani	Latihan Tabata, merupakan bagian dari High-Intensity Interval Training (HIIT). Metode latihan Tabata melalui aplikasi Fitness & Bodybuilding memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani, Setiap latihan dilakukan selama 20 detik dengan istirahat 10 detik, diulang sebanyak 2 set. Hasil uji t-test menunjukkan nilai thitung sebesar 7,38 dengan p-

No	Penulis, Tahun	Judul	Hasil
			value < 0,05, yang berarti hasilnya signifikan.
11.	(Nurhayati et al., 2022)	Pengaruh fartlek training terhadap peningkatan kebugaran pada remaja: literature review	Fartlek training direkomendasikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik remaja dibandingkan dengan metode latihan lain seperti interval training dan continuous running rata-rata menunjukkan peningkatan kebugaran yang signifikan setelah melakukan fartlek training.
12.	(Mohd. Adrizal, Ely Yuliawan, 2023)	Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	Latihan permainan tradisional dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi dua kali per minggu. Tes kebugaran jasmani meliputi lari 40 m, dodging run, loncat tegak (vertical jump), sit up 30 detik, dan lari 600 m. Hasil uji t menunjukkan nilai thitung (9,099) lebih besar dari ttabel (1,833), yang berarti hipotesis diterima dan ada peningkatan signifikan.
13.	(Nur Subekti, 2018)	Tingkat Kebugaran Fisik Dasar Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fkip Ums Angkatan Pertama Tahun 2017	Dari 90 mahasiswa, 30% berada dalam kategori "kurang sekali", 43% "kurang", 17% "sedang", dan 10% "baik". Tidak ada mahasiswa yang mencapai kategori "baik sekali". Secara keseluruhan, 66 mahasiswa berada dalam kategori "kurang" hingga "kurang sekali" sehingga direkomendasikan Latihan kardiorespirasi seperti lari, berenang, atau bersepeda, serta latihan kekuatan dan fleksibilitas.
14.	(Afifuddin et al., 2021)	Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri : Literatur Review	Mayoritas pemain futsal putri memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat kurang, dengan rata-rata VO2Max kurang dari 35 ml/kg/menit. Disarankan untuk melakukan latihan berintensitas rendah hingga tinggi, tes kebugaran berkala, dan program latihan individual dan Latihan interval, plyometrik terbukti efektif dalam

No	Penulis, Tahun	Judul	Hasil
			meningkatkan VO2Max dan fleksibilitas pemain futsal putri.
15.	(Lestyoning sih, 2022)	Literatur Review: Aktivitas Fisik Pada Usia Anak Dan Remaja Di Masa Pandemi Covid 19	Banyak anak menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar dan kurang berolahraga. Aktivitas fisik seperti membereskan tempat tidur, menyapu, mengepel, berkebun dan olahraga yang sering dilakukan remaja yaitu basket, sepak bola, lari, voli, berenang, jongging, bersepeda dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
16.	(Brellians Syach & Nurhidayat, 2024)	Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 13-15 Tahun	Mayoritas siswa (54%) berada dalam kategori gizi kurang (thinness), 36% dalam kategori gizi baik (normal), dan 10% dalam kategori gizi lebih (overweight). Tidak ada siswa yang mengalami obesitas. Hasil tes menunjukkan bahwa semua siswa memiliki kebugaran jasmani yang sangat rendah pada tes sit up dan PACER. Latihan yang disarankan untuk meningkatkan kebugaran jasmani meliputi berjalan, bersepeda, jogging, berenang, push up, sit up, dan squat thrust.
17.	(Muhammad Willy Febriyanto et al., 2022)	Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 10 Tjkt Smk Negeri 1 Klaten Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Tahun Ajaran 2022/2023	Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 10 TJKT SMK Negeri 1 Klaten masuk dalam kategori “Cukup. Latihan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Indeks Massa Tubuh, V Sit and Reach, Sit Up, Squat Thrust, Pacer Test. Hasil Siswa putra memiliki indeks massa tubuh (IMT) rata-rata 8,25 dengan kategori “Normal” (85%), sedangkan siswa putri memiliki IMT rata-rata 17,5 dengan kategori “Normal” (81%).
18.	(Jariono et al., 2024)	Metode Latihan Aktifitas Fisik Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli : Sebuah Tinjauan Sistematis	Beberapa metode pelatihan termasuk pelatihan Plyometric, Pelatihan kekuatan, Pelatihan ketahanan, Pelatihan neuromuskular, Pelatihan resistensi, Pelatihan sirkuit, Pelatihan intermiten, Pelatihan interval intensitas tinggi, Pelatihan fungsional, Pelatihan unilateral dan bilateral. tampak bahwa ada dampak pada stamina pemain bola voli, kekuatan otot,

No	Penulis, Tahun	Judul	Hasil
			daya tahan aerobik dan anaerobik, kecepatan dan akselerasi, daya ledak, fleksibilitas, kelincihan, dan keseimbangan.
19.	(Kunci & Cheung, 2021)	Latihan Delapan Minggu Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Remaja Putri yang Aktif Sedentary	Latihan sirkuit dengan intensitas sedang selama delapan minggu efektif meningkatkan kekuatan otot perut dan mengurangi massa tubuh pada remaja perempuan yang tidak banyak bergerak ² . Peningkatan ini terjadi pada empat minggu pertama dan berlanjut hingga empat minggu berikutnya. Program latihan terdiri dari pemanasan, latihan sirkuit (lompat kaki silang, push-up, sit-up, lompat tali, pijakan bangku, dan latihan dumbel), dan pendinginan.
20.	(Ortega et al., 2014)	Aktivitas fisik, kebugaran fisik, dan kelebihan berat badan pada anak-anak dan remaja: Bukti dari studi epidemiologi	Tingkat aktivitas fisik yang tinggi, terutama aktivitas fisik yang intens, dikaitkan dengan jumlah lemak tubuh total dan sentral yang lebih rendah pada anak dan remaja. Aktivitas fisik yang direkomendasikan adalah 60 menit aktivitas sedang hingga berat setiap hari, dengan tambahan manfaat dari aktivitas fisik berat minimal 15 menit setiap hari.
21.	(Ardoy et al., 2015)	Meningkatkan Kebugaran Fisik pada Remaja Melalui Intervensi Berbasis Sekolah: Studi EDUFIT	Menggunakan frekuensi sesi PE cukup untuk meningkatkan kebugaran fisik, terutama kebugaran aerobik, yang merupakan indikator kuat kesehatan kardiovaskular pada remaja. Latihan yang dilakukan meliputi tes Course-Navette untuk kapasitas aerobik, lompat jauh untuk kekuatan otot, lari bolak-balik 4x10 meter untuk kecepatan dan kelincihan, serta tes duduk dan meraih untuk fleksibilitas.

Dari hasil analisis terhadap 22 artikel, ditemukan beberapa metode yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani seperti latihan interval, latihan sirkuit, dan latihan plyometric. Latihan interval terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dengan intensitas tinggi yang diikuti oleh periode istirahat. Latihan sirkuit dan *plyometric* juga menunjukkan hasil yang baik dalam meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Kekuatan merupakan komponen yang paling utama dan menjadi dasar bagi komponen kondisi fisik lainnya dan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan hampir pada semua cabang olahraga (Gäbler et al., 2018). Oleh sebab itu, peningkatan kemampuan komponen kekuatan tersebut sangat penting mendapat

perhatian para pelatih. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas maksimal, sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan. Kebutuhan kekuatan olahraga angkat berat, akan jauh berbeda dengan dibanding dengan kebutuhan olahraga permainan. Kekuatan otot dapat juga didefinisikan sebagai tenaga atau tegangan otot untuk melakukan kerja yang berulang-ulang atau terus menerus melawan tahanan dalam suatu usaha yang maksimal (Jamka et al., 2021).

Latihan Interval (*interval training*) adalah suatu system latihan yang diselingi istirahat didalamnya dengan repetisi pengulangan latihan yang banyak. Intensitas latihan dengan kecepatan medium, yaitu dengan kecepatan antara 60%-70% dari kemampuan maksimal. Contoh latihan lari interval training, jarak lari antara 600m sampai dengan 800m, intensitas 70% dari kemampuan maksimal atau denyut nadi maksimal, jumlah ulangan 8 kali sampai dengan 12 kali, dan interval sampai denyut nadi kembali antara 120 kali sampai dengan 130 kali permenit.

Daya tahan kardiovaskular menunjuk pada efisiensi dalam membawa oksigen ke dalam paru-paru dan kedalam aliran darah dan mengangkut ke berbagai bagian badan yang memerlukan". Gabbard, LeBlanc dan Lowy dalam Setyo (2012) menjelaskan bahwa "daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang berfungsi secara efisien selama periode waktu yang panjang. Secara langsung yang berhubungan dengan fungsi ini adalah kapasitas kerja fisik. Sistem jantung dan peredaran darah berfungsi sangat tinggi, yaitu menghantar banyak darah, karena oksigen diikat oleh haemoglobin darah maka membuat banyak oksigen dapat digunakan untuk kerja otot".

Ketahanan merupakan salah satu unsur pokok dalam keterampilan motorik yakni merupakan hasil kapasitas psikologis siswa unuk menopang gerakan pada waku tertentu. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk mempertahankan gerakan dengan intensitas tinggi maupun latihan statis (Fathir et al., 2021). Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu, sedangkan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu.

Manfaat dan efek positif dari aktifitas fisik dapat bersifat jangka panjang. Dari beberapa literature penelitian ini telah memberikan gambaran bahwa beberapa remaja mengalami penurunan kebugaran fisik dan peningkatan berat badan yang diakibatkan oleh terbatasnya ruang gerak. Dukungan orang tua dan lingkungan anak remaja menguatkan dalam pelaksanaan perilaku tersebut. Diharapkan dengan koordinasi lintas sektor dan masyarakat serta didukung oleh kebijakan, dan panduan kesehatan dapat di tingkatkan agar pemenuhan hak-hak pendidikan dan kesehatan anak remaja tetap terpenuhi di masa modern ini. Aktivitas fisik tetap harus dilakukan karena banyak manfaatnya untuk tubuh kita, aktivitas fisik dapat dilakukan sesuai umur, jenis, dimulai dengan pemanasan terlebih dahulu dengan intensitas ringan sedang dan direkomendasikan untuk dilakukan di rumah atau sekitar rumah dengan mudah misalnya dengan berolahraga senam, yoga, jalan santai, jogging, dan lain-lain.

SIMPULAN

Setelah analisis menyeluruh, ditemukan bahwa banyak program pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja termasuk kekuatan, daya tahan aerobik dan

anaerobik, kekuatan otot, kecepatan dan akselerasi, fleksibilitas dan keseimbangan. Aktivitas fisik remaja disarankan untuk aktif berolahraga setidaknya 30-60 menit sehari, secara rutin. Minimal 30 menit selama 3 hari dalam satu minggu. Beberapa aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk remaja seperti melakukan aktivitas sehari-hari. Tidak harus selalu olahraga, sekedar membersihkan rumah atau mengajak jalan hewan peliharaan selama 45-60 menit, juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Menari, senam, berenang selama 20-30 menit. Selain aktivitas tersebut orang tua bisa mencari ide lain untuk mengajak remaja bergerak. Dibutuhkan intervensi yang tepat kepada para orangtua untuk tetap mengawasi dan memastikan bahwa usia anak dan remaja di lingkungannya, dalam kondisi aktif secara fisik dengan tetap memperhatikan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin, M., Nur, L., & Sapto, W. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 09*(Nomor 01 Tahun 2021), 151–159.
- Agustina, A. (2017). Pengaruh Latihan Jalan Cepat terhadap Peningkatan Kebugaran Remaja di Karang Taruna Balangan. *Jurnal UNISA*, 1–4.
- Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Ruiz, J. R., Chillón, P., España-Romero, V., Castillo, M. J., & Ortega, F. B. (2011). Improving Physical Fitness in Adolescents Through a School-Based Intervention: the EDUFIT Study. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 64(6), 484–491. <https://doi.org/10.1016/j.rec.2011.02.010>
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjskesrek*, 6(1), 140–151.
- Baga, H. D. S., Sujana, T., & Triwibowo, A. (2017). Perspektif Lansia Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kesejahteraan Jasmani Di Desa Margosari Kota Salatiga Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 89. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.278>
- Brellians Syach, M. R., & Nurhidayat, N. (2024). Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 13-15 Tahun. *Jurnal Porkes*, 7(1), 71–83. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25052>
- Efendi, A. Y. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bermain dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani (Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 9 Padang). *Menara Ilmu*, X(73).
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja Vasha Pradana Efendi Achmad Widodo. *J Kesehat Olahraga*.
- Esih, G. P. B. (2021). *olahraga renang pada klub renang kabupateN KEDIRI Gladyola Pawestri Bintang Esih*. 28–37.
- Fahruzi, O., Nuriatin, N., & Rusman, A. A. (2017). Perbedaan Latihan Fisik Dua dan Empat Kali Per Minggu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Angkatan 2009. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i1.398>
- Fathir, L. W., Hartanto, S., & Kusnanik, N. W. (2021). Original Article Strength ,

- endurance and speed development using functional strength training (FST) program for recreational runners performance. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 21(4), 2453–2457. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4330>
- Gäbler, M., Prieske, O., Hortobágyi, T., & Granacher, U. (2018). The Effects of Concurrent Strength and Endurance Training on Physical Fitness and Athletic Performance in Youth : A Systematic Review and. *Frontiers in Psychology*, 9(August). <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01057>
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 83–92.
- Jamka, M., Mađry, E., Jankowska, P. K., Batyrova, G., Źuchowska, M. D., Więckowska, A. G., & Bogdański, P. (2021). The effect of endurance and endurance - strength training on body composition and cardiometabolic markers in abdominally obese women : a randomised trial. *Scientific Reports*, 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-90526-7>
- Jariono, G., Nurhidayat, Indarto, P., Sistiasih, V. S., Nugroho, H., & Maslikah, U. (2024). Physical Activity Training Methods to Improve the Physical Condition of Volleyball Players: A Systematic Review. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 118–129. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.15>
- Kunci, K., & Cheung, Y. W. (1992). *Latihan Delapan Minggu Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Remaja Putri yang Aktif Sedentary*. 249–255.
- Lestyoningsih, I. H. (2022). Literatur Review: Aktivitas Fisik pada Usia Anak dan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Spencer*, 1(1), 58–65.
- Mawardinur, M., Azandi, F., & Nugroho, A. (2023). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Remaja Pencak Silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat. *Jurnal Prestasi*, 6(2), 81. <https://doi.org/10.24114/jp.v6i2.42570>
- Mohd. Adrizal, Ely Yuliawan, I. A. A. (2023). *Sebesar 9,099 Bila Dibandingkan T*. 8(1), 46–55.
- Mubarok, M. Z. (2023). Penerapan Metode Latihan Tabata Melalui Aplikasi Fitness & Bodybuilding Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Physical Activity Journal*, 4(2), 209. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.8423>
- Muhammad Willy Febriyanto, Pungki Indarto, & Nurhidayat, N. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 10 Tjkt Smk Negeri 1 Klaten Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Tahun Ajaran 2022/2023. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6010>
- Nuari, G., Tresnowati, I., & Widya, M. (2014). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa PJKR Jalur Undangan Tahun 2012/2013. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 5(2), 27–33.
- Nur Subekti. (2018). Multistage Fitness Test). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(1), 44–48.
- Nurdiansyah, N., Sofyan, S., Yani, M., & Surya, M. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Pada Remaja Daerah Pesisir Pantai Desa Pagatan Besar Kecamatan Takisung Tanah Laut. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 293–299. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i2.4579>
- Nurhayati, U. A., Nurfajrianti, N., & Kristiana, D. (2022). Pengaruh fartlek training

- terhadap peningkatan kebugaran pada remaja: literature review. *Journal Physical Therapy UNISA*, 1(2), 74–82. <https://doi.org/10.31101/jitu.2310>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Castillo, M. J. (2013). Physical activity, physical fitness, and overweight in children and adolescents: Evidence from epidemiologic studies. *Endocrinología y Nutrición (English Edition)*, 60(8), 458–469. <https://doi.org/10.1016/j.endoen.2013.10.007>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.
- Pratiwi, D., Santika, D. D., & Pardamean, B. (2011). An Application Of Backpropagation Artificial Neural Network Method for Measuring The Severity of Osteoarthritis. *International Journal of Engineering & Technology IJET-IJENS*, 11(03), 117303–118585.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Soraya, I. (2019). Pengaruh Latihan Skj 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas Unib Intan Soraya Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu. 3(2), 249–255.
- Suardika, & Kadek, I. (2020). Model Latihan Trx (Total Body Resistance Exercise) Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.20937>
- Wahyudi, A. S. B. S. E. W., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 51–58.
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>