



**Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja:
Literature Review**

Imam Rahman Kaloko¹, Daud Silalahi², Jonatan Purba³, Hendra Kurnia Pulungan⁴
^{1,2,3,4}Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

**Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli
Serdang, Sumatera Utara**

Email: rahman416733@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan olahraga tertentu dengan optimal. Hasil olahraga ataupun latihan fisik seseorang pasti akan berbeda tergantung pada waktu dan kebiasaan melatih fisik tubuhnya. Semakin sering dan rutin berolahraga maka produktivitas dan kebugaran seseorang akan semakin tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja. Jenis penelitian ini yaitu penelitian literature review atau penelitian kepustakaan. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu yang didapatkan dari situs Google Scholar dan Science Direct. Hasil dari literature review ini didapatkan bahwa olahraga dan model latihan fisik dapat mendorong pertumbuhan, perkembangan fisik, meningkatkan kemampuan motorik, dan mengurangi risiko obesitas. Selain itu manfaat olahraga dan model latihan fisik yang dilakukan secara reguler dan terprogram dapat mampu meningkatkan kebugaran jasmani khususnya remaja. Jadi olahraga dan model latihan fisik memberi pengaruh yang baik pada kebugaran jasmani dan kesehatan remaja.

Kata Kunci: Olahraga, Latihan Fisik, Kebugaran jasmani

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi (Afandi Ahmad, Miftah Azrin, 2019). Kebiasaan berolahraga berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani, terutama intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. Membiasakan olahraga sangat membantu meningkatkan kebugaran, dan beberapa hal positif tentang kebiasaan berolahraga dapat membantu untuk menyalurkan ekspresi mereka (Ilyas, 2020).

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan

tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, 2021).

Kesehatan dan kebugaran adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia dan untuk mencapainya membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan. Kesehatan dan kebugaran tidak bisa diraih dalam waktu yang singkat, dibutuhkan ketekunan dan kesabaran agar program dapat terus berjalan dengan baik dan konsisten. Agar seseorang dapat bekerja dengan lancar tanpa hambatan dan mendapatkan hasil terbaik, perlu memperhatikan kesesuaian antara tantangan fisik dan keadaan kebugaran jasmaninya. Karena kesesuaian serta kecukupan seseorang dalam melakukan tugas akan berdampak pada hasil dan kesehatan seseorang tersebut (Muspita & Fernando, 2016).

Perkembangan olahraga sekarang sangat pesat dan masyarakat mulai menyadari pentingnya kegiatan olahraga baik itu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, olahraga prestasi maupun olahraga untuk kebugaran. Tujuan olahraga bermacam-macam tergantung pada aktivitas yang dilakukan salah satunya untuk mengetahui kondisi seseorang. Untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga diperlukan pengetahuan tentang keadaan fisik sendiri pada awal ataupun setelah melakukan aktivitas fisik untuk mengetahui kemajuan setiap kali melakukan aktivitas fisik tersebut (Daud Damsir, Muhamad Idris, 2021).

Latihan fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot secara terencana, terstruktur, dan berulang-ulang yang melibatkan penggunaan energi untuk meningkatkan kebugaran. Olahraga secara teratur memiliki efek yang menguntungkan bagi kesehatan terutama membantu mengurangi dan mencegah berbagai penyakit kardiovaskular, gangguan sindrom metabolik, dan osteoporosis (Elsa Yuniarti, 2015). Kondisi fisik yaitu kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan olahraga yang dilakukan secara optimal. Hasil latihan juga berbeda beda tergantung oleh rutinitas dan produktivitas ketika melatih fisik tubuhnya semakin aktif melakukan latihan fisik semakin tinggi juga produktivitas dan kebugaran seseorang (Setia & Winarno, 2021). Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh kegiatan olahraga dan kegiatan

tersebut juga berperan langsung dalam komposisi kebugaran. Kegiatan olahraga harus sesuai dengan usia orang yang melakukannya termasuk jenis kegiatan, tindakan pencegahan keselamatan, dan peralatan yang digunakan. Kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan secara asal-asalan, tetapi harus dilakukan dengan aturan dan teknik yang benar (Putra, 2021). Kebugaran jasmani anak-anak dan remaja dianggap sebagai indikator terpenting kesehatan maupun hasil psikologis serta dirancang sebagai ukuran terpadu kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, kebugaran otot, dan komposisi tubuh. Selain itu, kebugaran fisik yang rendah di masa kanak-kanak dapat membahayakan kesehatan remaja dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Muhammad Afifuddin Nur Lutfillah, 2020).

Remaja secara etimologi adalah mulai tumbuh dewasa dan mencapai usia yang cukup untuk menikah. Masa remaja adalah suatu tahap dimana seorang anak bukan lagi anak-anak, tetapi belum dianggap dewasa. Oleh karena itu, masa remaja merupakan usia yang menjembatani usia anak-anak dan usia dewasa. Pubertas adalah masa perubahan yang paling terlihat, membawa kita dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Semua aspek kehidupan manusia: bentuk tubuh, kepercayaan, pikiran, emosi, aspek sosial. Secara umum, terdapat perubahan besar pada bentuk tubuh yang banyak berimplikasi pada aspek seksual dan umumnya ini terjadi di sekitar usia 13 tahun. Maka dari itu, masa remaja diprediksi terjadi antara usia 13-20 tahun (Vasha Pradana Efendi Widodo, 2021).

Ukuran kesuksesan dalam meningkatkan kebugaran jasmani tidak terlepas dari frekuensi latihan, intensitas latihan, dan lamanya latihan. Frekuensi melakukan latihan 3-5 kali per minggu dengan lama latihan 20-60 menit dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Perlu diperhatikan juga intensitas yang diterapkan dalam latihan yakni 60-90 % detak jantung maksimal. Keadaan dan ukuran latihan disesuaikan juga pada tujuan serta jenis latihan. Durasi latihan untuk program kebugaran dan penurunan berat badan biasanya berlangsung 20-60 menit (Gilang Nuari & Mega Widya, 2016).

Berdasar pada pemikiran di atas, maka diperlukan analisis hasil beberapa penelitian tentang olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja. Penelitian literature review ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja sehingga nantinya dapat dijadikan rekomendasi bagi remaja untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini meliputi penelusuran literatur atau literature review. Literature review adalah deskripsi teori, hasil, dan penelitian lain yang digunakan untuk merumuskan masalah yang sedang kita selidiki. Studi literatur atau penelitian kepustakaan adalah studi yang mengkaji gagasan atau penemuan sastra yang berorientasi ilmiah, mengajukan pertanyaan kritis, serta memberikan kontribusi teoritis dan metodologis terhadap suatu topik. Penelitian ini menggunakan data sekunder. Data sekunder berasal dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu. Data yang sudah diperoleh dari berbagai sumber selanjutnya digabungkan menjadi satu dokumen yang digunakan untuk memecahkan masalah yang ada (Prawira et al., 2021).

Sumber jurnal yang akan digunakan sebagai referensi diperoleh pada situs science direct dan google scholar. Merujuk pada kata kunci "*The Influence of Sports and Physical Exercise Models on Adolescent Physical Fitness Levels*" yang dipergunakan pada pencarian jurnal Internasional dan kata kunci "Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja" yang dipergunakan pada jurnal Nasional dan dipilih sesuai dengan tema yang telah ditentukan didapatkan 6 jurnal nasional dan 4 jurnal internasional yang terkait dengan permasalahan. Pada jurnal Internasional yang menggunakan bahasa Inggris akan di bahas dengan menggunakan bahasa Indonesia. Kemudian untuk temuan, dispesifikasi pada 7 tahun terakhir yaitu sekitar 2013-2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Didapatkan 10 artikel maupun jurnal (6 nasional dan 4 internasional) sebagai literature utama dengan berbagai macam penelitian yang dilakukan di berbagai lokasi baik dalam negeri ataupun luar negeri. Literatur pertama data penelitian dari Endie Riyoko Universitas PGRI Palembang mengambil data pada siswa putra SMA Srijaya Negara Palembang. Literatur kedua oleh Dani Wardani dan Alwi Nurudin dari Universitas Muhammadiyah Sukabumi bertempat pada SMP Negeri 1 Kadudampit Kabupaten Sukabumi. Literatur ketiga oleh Ngatman Soewito dari FIK Universitas Negeri Yogyakarta bertempat pada SMP Negeri 1 Jepon, Kabupaten Blora. Literatur keempat oleh Muhammad Kharis Fajar dan Nanda Iswahyudi berlokasi di Universitas kahuripan Kediri. Literatur kelima pengumpulan data survei oleh Elif Top, Yagmur Akkoyunlu dan Mustafa Akil di Turki. literatur keenam data penelitian oleh beberapa peneliti diantaranya Rohan M. Telford dari University of Canberra, Australia. Literatur ketujuh pengambilan data

penelitian dari beberapa peneliti yaitu Takanori Noguchi dari Fukui University of Technology, Fukui, Japan. Literatur kedelapan pengambilan data penelitian oleh beberapa peneliti diantaranya Kelsey Logan dari Division of Sport Medicine, United States. Literatur kesembilan oleh Aep Rohendi dan Ali Budiman dari STKIP Pasundan berlokasi di SMAN 1 Parongpong. Literatur kesepuluh data penelitian Sheila Dwi Loviani dari Jurusan Pendidikan Olahraga STKIP Sebelas April Sumedang pengambilan data bertempat pada SMA Negeri 1 Conggeang Kabupaten Sumedang.

Substansi dari artikel dan jurnal penelitian termasuk judul, nama peneliti, dan hasil penelitian dimasukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian

NO	JUDUL	PENELITI	HASIL
1	Pengaruh permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani (2019)	Endie Riyoko	Hasil survey dan pembahasan penelitian ini menyimpulkan bermain sepak bola 2 x 20 menit dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa putra SMA Srijaya Negara Palembang. Peningkatan kebugaran jasmani dibuktikan dengan nilai post test 11,36 dan nilai pre test 10,08 yang berarti nilai post test lebih tinggi dari pada nilai pre test.
2	Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP (2020)	Dani Wardani, Alwi Nurudin	Berdasarkan hasil penelitian sesuai siswa melakukan senam bugar muhammadiyah didapatkan hasil bahwa siswa dengan kategori kurang sekali 50%, kategori kurang 25%, dan kategori sedang 25%. Hasil menunjukkan senam bugar muhammadiyah tidak berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa. Karena saat pelaksanaan senam sampel tidak memiliki kontrol gerakan yang baik dan akibatnya mempengaruhi hasil kebugaran tiap individu.
3	Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Jepon, Blora (2014)	Ngatman Soewito	Metode circuit training berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 1 Jepon, Kabupaten Blora. Dengan hasil uji t yang menunjukkan nilai t hitung lebih besar dari t tabel
4	Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa	Muhammad Kharis Fajar, Nanda Iswahyudi.	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa latihan plyometric berpengaruh signifikan 60% terhadap peningkatan kebugaran mahasiswa Penjaskesrek Universitas Kahuripan Kediri

	Universitas Kahuripan Kediri 2017/ 2018 (2018)		
5	Analysis of the influence of a twelve month swimming exercise on mentally disabled individuals physical fitness level (2015)	Elif Top, Yagmur Akkoyunlu, Mustafa Akil	Menurut hasil dari penelitian ini, Perlu untuk menerapkan program pelatihan baru dan merevisi program pelatihan saat ini yang ditujukan untuk individu cacat mental. Pelatihan reguler dan program latihan berkontribusi dalam perkembangan fisik dan motorik individu cacat mental secara positif dan memungkinkan pengembangan kualitas hidup mereka
6	The influence of sport club participation on physical activity, fitness and body fat during childhood and adolescence: The LOOK Longitudinal Study (2015)	Rohan M. Telford, Richard D. Telford, Thomas Cochranea, Ross B.Cunninghamd, Lisa S. Olivee, Rachel Davey	Peran olahraga sebagai sarana untuk mendorong perubahan perilaku di kalangan remaja agar berdampak positif bagi kesehatan. klub olahraga dapat menjadi sumber aktivitas fisik yang semakin penting di kalangan pemuda. Pemuda yang mengikuti klub olahraga lebih aktif, lebih bugar, dan memiliki lemak tubuh lebih sedikit daripada yang tidak berpartisipasi di klub olahraga.
7	Effect of Sports Club Activities on the Physique and Physical Fitness of Young Japanese Males (2013)	Takanori Noguchi, Shinichi Demura, Shigeru Shimada, Hidetsugu Kobayashi, Shunsuke Yamaji & Takayoshi Yamada	Tingkat kebugaran jasmani dan rohani siswa laki-laki muda Jepang sangat dipengaruhi oleh keanggotaan klub olahraga selama empat tahun antara usia 15 hingga 19 tahun. Melakukan dan melanjutkan olahraga pada remaja sangat penting untuk mendorong pertumbuhan, perkembangan fisik dan kebugaran jasmani mereka.
8	Youth sports participation and health status in early adulthood: A 12-year follow-up (2020)	Kelsey Logan, Rhodri S. Lloyd, Tara Schafer- Kalkhoff, Jane C. Khoury, Shelley Ehrlich, Lawrence M. Dolan, Amy S. Shah, Gregory D. Myer	Remaja yang mempertahankan partisipasi olahraga terorganisir sepanjang tahun sekolah melaporkan jumlah aktivitas fisik yang jauh lebih tinggi secara signifikan sebagai orang dewasa muda, dibandingkan dengan kelompok non olahraga. Keterlibatan partisipasi olahraga awal dan berkelanjutan penting untuk menghindari spiral negatif ketidakaktifan terutama pada populasi yang beragam dan rentan obesitas.
9	Pengaruh Latihan Permainan Bola Basket, Futsal dan Motivasi	Aep Rohendi, Ali Budiman	Kemampuan siswa setelah melakukan latihan permainan bola basket, futsal, dan motivasi berprestasi untuk kebugaran jasmani meningkat.

	Berprestasi terhadap Kebugaran Jasmani (2019)		
10	Pengaruh Olahraga Rekreasi Hiking Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri 1 Conggeang Kabupaten Sumedang (2017)	SheilaDwi Loviani	Terdapat peningkatan yang berarti terhadap kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hiking melalui kegiatan olahraga rekreasi yang ada di SMA Negeri 1 Conggeang

Pembahasan

Literatur pertama penelitian Endie Riyoko (2019). Penelitian ini dilatar belakangi oleh kelemahan siswa laki-laki SMA Srijaya Negara Palembang dan siswa merasa lelah setelah mengikuti pelajaran olahraga. Adapun permainan yang diberikan untuk mengetahui pengaruh dalam meningkatkan kekuatan fisik yaitu sepak bola 2 x 20 menit. Sebanyak 25 siswa laki-laki SMA Srijaya Negara Palembang menjadi objek penelitian. Penelitian ini menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan *posttest* signifikan karena eksperimen berperan aktif. Berdasarkan hipotesis bermain sepak bola meningkatkan kebugaran jasmani siswa laki- laki SMA Srijaya Negara Palembang dalam percobaan menggunakan sistem sampling. Tepatnya 25 siswa tersebut diberi permainan sepak bola 2 x 20 menit berganti-ganti empat kali seminggu selama satu bulan. Hasilnya kebugaran siswa setelah melakukan *posttest* lebih tinggi dengan rata-rata 11,36 dari pada hasil *pretest* sebelumnya yang rata- rata nya 10,08. Hal ini disebabkan oleh proses latihan bermain sepak bola 2 x 20 menit yang variatif (Endie Riyoko, 2019).

Literatur kedua pada penelitian Dani Wardani, Alwi Nurudin (2020). Hasil penelitian seusai siswa melakukan senam bugar muhammadiyah didapatkan hasil bahwa siswa dengan kategori kurang sekali 50%, kategori kurang 25%, dan kategori sedang 25%. Menurut hasil penelitian senam kebugaran jasmani muhammadiyah tidak berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 7 SMPN 1 Kadudampit, Kabupaten Sukabumi. Dikarenakan pada waktu melakukan senam sampel tidak menguasai gerakan sehingga berpengaruh kepada kebugaran individu. Karena itu perencanaan program latihan merupakan hal terpenting yang dapat membantu dalam memperkirakan dampak suatu perlakuan terhadap kebugaran jasmani. Implikasi dari penelitian ini adalah senam

kebugaran muhammadiyah harus dipelajari lebih detail dengan sampel yang lebih banyak dan metode latihan yang terprogram supaya didapatkan efek yang lebih nyata (Dani Wardani, 2020).

Literatur ketiga bermaksud mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran siswa kelas 7 SMPN 1 Jepon, Kabupaten Blora. Latihan sirkuit merupakan latihan yang terbentuk atas beberapa stasiun atau pos. Latihan sirkuit selesai apabila latihan di semua pos terselesaikan tepat dengan waktu dan dosis yang sudah ditentukan. Dalam penelitian ini memakai metode quasi eksperimen dengan pengumpulan data *one group pre test posttest design*. 30 siswa yang terdiri 15 laki-laki dan 15 perempuan dijadikan sampel. Metode circuit training yang digunakan untuk treatment memperlakukan siswa yakni sebagai berikut : (1) 30 detik lari di tempat, (2) 30 detik sit up, (3) 30 detik angkat besi dengan kedua tangan (*dumbbell*), (4) 30 detik lompat tali, (5) 30 detik *push up*, (6) 30 detik *jumping jack*, (7) 30 detik back up, (8) 30 detik naik turun bangku, (9) 30 detik jalan di tempat. Treatment latihan sirkuit ini dilakukan sebanyak 24 kali selama 3 bulan. Gerakan yang dilakukan dalam latihan sirkuit ini bersifat komprehensif mewakili komponen biomotor yang diperlukan untuk membentuk fisik seseorang meliputi kekuatan, daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Melalui hasil uji-t dapat diketahui nilai *pretest* dengan rata-rata 10,07 dan nilai *posttest* dengan rata-rata 16,57. Dari hal tersebut bisa disimpulkan metode *circuit training* memiliki efek yang signifikan pada kebugaran jasmani siswa kelas 7 SMPN 1 Jepon, Kabupaten Blora (Soewito, 2014).

Literatur keempat mengulas tentang pengaruh latihan *plyometric* terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri. Penelitian ini memakai metode eksperimen dan desain penelitian meliputi *pre treatment* dan *post treatment tes*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang mahasiswa Penjaskesrek Universitas Kahuripan Kediri umur 16-19 tahun. Metode pengumpulan data dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa komponen antara lain : (1) sprint 60 meter, (2) gantung siku 60 detik, (3) sit up 60 detik, (4) vertical jump, (5) lari 1200 meter. Hasil rata-rata *posttest* lebih besar dari *pretest* kemudian analisis statistik uji-t menghasilkan 5.812 nilai hitung dan ini lebih besar dari nilai t-tabel yaitu 3.579. Dari analisis ini dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri dengan presentase 60%. Penyebab menurunnya kebugaran jasmani sekarang ini yaitu kurang aktif dalam bergerak, menghabiskan waktu menonton

TV serta bermain game online sepanjang hari yang menghabiskan banyak waktu. Kegiatan tersebut sangat merugikan anak-anak dan remaja yang sedang di masa pertumbuhan. Jika kondisi ini terus berlanjut dapat menyebabkan obesitas atau penyakit akibat kurang beraktivitas (Muhammad Kharis Fajar, 2018). Literatur kelima dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan renang dua belas bulan pada individu tingkat kebugaran jasmani. Subjek penelitian ini terdiri dari 15 orang (7 perempuan, 8 laki-laki) berusia antara 14-19 tahun dan kelompok kontrol terdiri dari 13 individu (3 perempuan, 10 laki-laki), yang semuanya cacat mental pada tingkat sedang. Berdasarkan studi diagnosis, dilaporkan bahwa semua peserta memiliki tingkat kecerdasan yang dapat dilatih (IQ 50-70). Dua pengukuran diambil dan rata-ratanya dihitung dan didaftarkan pengukuran berat badan dilakukan dengan alat analisis komposisi tubuh (Model IOI- 353). Perangkat ini adalah sistem yang memiliki permukaan baja bersih di mana kaki telanjang bersentuhan dan mampu melakukan analisis melalui frekuensi 5, 50, 250 KHz dari satu kaki ke kaki lainnya. Body Masa Indeks (BMI) dihitung berdasarkan proporsi nilai tinggi dan berat badan. $BMI = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi}^2}$. Persentase Lemak Tubuh: Untuk pengukuran Persentase Lemak Tubuh (BFP), 4 daerah berbeda (Bisep, trisep, subskapula, dan spinailiaca). Kesimpulan studi dianggap bahwa program latihan renang tidak memiliki efek statistik pada tingkat berat badan, tetapi jika waktu dan intensitas latihan meningkat, itu akan lebih berpengaruh pada berat badan. Dalam hal BMI, ditentukan bahwa latihan renang memiliki efek perlindungan dan membantu mempertahankan tingkat indeks semua pada kelompok kontrol, BMI telah meningkat secara luar biasa tetapi tidak ditemukan perbedaan yang berarti secara statistik di antara mereka. Perlu untuk menerapkan program pelatihan baru dan merevisi program pelatihan saat ini yang ditujukan untuk individu cacat mental. Pelatihan reguler dan program latihan berkontribusi dalam perkembangan fisik dan motorik individu cacat mental secara positif dan memungkinkan pengembangan kualitas hidup mereka (Top et al., 2015).

Literatur keenam membahas tentang Pengaruh partisipasi klub olahraga aktivitas fisik, kebugaran dan lemak tubuh selama masa kanak-kanak dan remaja. Desain penelitian ini Studi longitudinal (134 laki-laki, 155 perempuan) remaja Australia berusia 8-16 tahun. Metode: Aktivitas fisik dinilai dengan pedometer dan akselerometer, kebugaran dengan lari shuttle 20 m, lemak tubuh dengan DEXA dan partisipasi olahraga klub dengan kuesioner. Model campuran linier digunakan untuk menentukan efek

partisipasi olahraga dan perbedaan gender. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh longitudinal partisipasi olahraga terhadap aktivitas fisik, kebugaran dan perubahan lemak tubuh selama masa kanak-kanak dan remaja. Hasil menunjukkan peserta klub olahraga lebih aktif secara fisik pada semua kelompok umur dibandingkan yang bukan peserta. Kebugaran lebih tinggi di antara peserta olahraga (laki-laki 27% dan perempuan 20% lebih tinggi, baik $p < 0,001$) dan peserta olahraga perempuan memiliki 2,9% lebih sedikit lemak tubuh ($p < 0,05$). Skor kebugaran yang lebih tinggi dipertahankan dari waktu ke waktu oleh peserta olahraga tetapi aktivitas fisik mereka yang lebih besar berkurang selama masa remaja. Hanya 20% peserta klub olahraga yang memenuhi rata-rata harian yang direkomendasikan yaitu MVPA 60 menit. Peran olahraga sebagai sarana untuk mendorong perubahan perilaku di kalangan remaja agar berdampak positif bagi kesehatan. klub olahraga dapat menjadi sumber aktivitas fisik yang semakin penting di kalangan pemuda. Pemuda yang mengikuti klub olahraga lebih aktif, lebih bugar, dan memiliki lemak tubuh lebih sedikit dari pada yang tidak berpartisipasi di klub olahraga. Sementara tingkat partisipasi yang tinggi menunjukkan potensi klub olahraga sebagai tempat promosi kesehatan, mayoritas peserta olahraga tidak memenuhi tingkat Physical Activity yang direkomendasikan. Yang menjadi perhatian adalah berkurangnya efek partisipasi olahraga pada tingkat Physical Activity selama masa remaja, terutama pada anak perempuan. Strategi yang bertujuan untuk memaksimalkan manfaat yang terkait dengan partisipasi olahraga diperlukan dan harus disesuaikan dengan jenis kelamin tertentu, kelompok usia dan tahap perkembangan pemuda. Temuan penelitian ini menunjukkan strategi yang menargetkan anak perempuan, terutama mereka yang berasal dari ekonomi yang lebih rendah dan pada periode remaja (Telford et al., 2015).

Literatur ketujuh mengulas tentang membandingkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kebugaran fisik pria muda Jepang yang tergabung dalam klub olahraga. Subyek dalam penelitian ini meliputi 253 mahasiswa teknik laki-laki di antara 587 (15-19 tahun) yang berpartisipasi dalam pengukuran kebugaran fisik terus menerus selama empat tahun. Tes fisik dan kebugaran fisik diberikan kepada 253 mahasiswa teknik laki-laki sebanyak empat kali dari kelas 9 sampai 12. Subyek dibagi menjadi dua kelompok: mereka yang tidak tergabung dalam klub olahraga ekstrakurikuler (kelompok kontrol: CG, $n = 126$), dan mereka yang tergabung dalam klub olahraga (kelompok olahraga: EG, $n = 127$). Dalam tes *sit-up*, *side-stepping*, lari *shuttle* 20 m, lari 50 m dan tes

lempar bola tangan dan skor total EG (kelompok olahraga) lebih unggul dibandingkan dengan CG (kelompok kontrol). Perbedaan antara kedua kelompok dalam massa tubuh, indeks Rohrer, enam tes kebugaran fisik (kecuali untuk pegangan tangan dan lari 50 m), dan skor total meningkat seiring dengan kenaikan kelas. CG (kelompok kontrol) lebih rendah dalam kebugaran fisik secara keseluruhan dari pada EG (kelompok olahraga) terutama dalam daya tahan seluruh tubuh. Tingkat kebugaran jasmani dan rohani siswa laki-laki muda Jepang sangat dipengaruhi oleh keanggotaan klub olahraga selama empat tahun antara usia 15 hingga 19 tahun. Secara khusus, daya tahan seluruh tubuh berkembang sedikit pada siswa yang tidak melakukan aktivitas klub olahraga bahkan selama masa remaja. Selain itu, massa tubuh, kelenturan, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan (kemampuan lompat, dan lempar) meningkatkan perbedaan pertumbuhan dan perkembangan dengan usia antara siswa yang tergabung dalam klub olahraga dan yang tidak. Melakukan dan melanjutkan olahraga pada remaja sangat penting untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kebugaran jasmani mereka. Kegiatan klub olahraga secara signifikan dan positif mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan laki-laki muda selama masa pertumbuhan di bawah 19 tahun dan ketidakaktifan menghambat perkembangan daya tahan tubuh (Noguchi et al., 2013).

Literatur kedelapan meneliti hubungan antara partisipasi serial dalam olahraga yang diorganisir pemuda dan faktor risiko kardiometabolik bersamaan, dengan status kesehatan jangka panjang akan membantu memahami peran partisipasi olahraga. Tujuan penelitian ini untuk menentukan hubungan antara partisipasi olahraga terorganisir remaja dan faktor risiko kardiometabolik dengan kesehatan dan aktivitas fisik di masa dewasa muda. Faktor risiko kardiometabolik dipantau setiap tahun, dan keterlibatan partisipasi olahraga melalui sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi, bersama dengan status dicatat 12 tahun setelah studi awal dimula. Faktor risiko kardiometabolik meliputi: indeks massa tubuh (BMI), lingkar pinggang, tekanan darah, kolesterol total, *high-density lipoprotein* (HDL), kolesterol *low-density lipoprotein* (LDL) dan trigliserida, glukosa dan insulin. Partisipasi olahraga terorganisir memiliki banyak manfaat di kalangan pemuda. Secara khusus, olahraga terorganisir dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental, pengurangan perilaku pengambilan risiko, peningkatan kebugaran dan dapat mengurangi risiko kelebihan berat badan pada masa kanak-kanak dan remaja. Sebanyak 462 peserta menyelesaikan tindak lanjut

penelitian ini. Penelitian telah menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga terorganisir dapat dikaitkan dengan peningkatan komposisi tubuh dan tingkat aktivitas fisik, terutama selama masa remaja (Logan et al., 2020).

Literatur kesembilan dalam penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh olahraga bola basket, futsal, dan motivasi berprestasi terhadap kebugaran jasmani SMAN 1 Parongpong. Metode yang dipakai untuk mendeteksi masalah ini adalah metode eksperimen yang menggunakan eksperimen faktorial 2 x 2, dan pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Sampel terdiri atas 40 orang. Analisis data menggunakan analisis varians (ANOVA) dan pengujian lebih lanjut menggunakan uji Tukey. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara keseluruhan antara bermain basket dan bermain futsal dalam hal kebugaran siswa. Ada hubungan antara bermain bola besar dengan motivasi berprestasi siswa untuk mencapai tingkat kebugaran jasmaninya. Untuk siswa yang motivasi berprestasi tinggi, latihan dalam permainan basket lebih baik dari pada permainan futsal. Untuk siswa yang motivasi berprestasinya rendah, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kebugaran jasmani siswa antara latihan dalam permainan bola basket dan latihan dalam permainan futsal. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kemampuan pada siswa dapat meningkat setelah melakukan latihan permainan bola basket, futsal dan motivasi berprestasi terhadap kebugaran jasmani (Aep Rohendi, 2019).

Literatur kesepuluh Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh olahraga rekreasi hiking dalam meningkatkan kebugaran jasmani para siswa SMA Negeri 1 Conggeang Sumedang. Metodologi yang digunakan peneliti adalah eksperiment dengan cara memberikan *treatment hiking* selama 12 kali pertemuan dilakukan 3 kali dalam satu minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Conggeang yang mengikuti ekstrakurikuler hiking dan sebagai control sampel penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga, sedangkan sampel berjumlah sebanyak 20 orang yang telah mengikuti olahraga rekreasi hiking selama 6 bulan, terdiri dari 12 orang laki-laki dan 8 orang perempuan. Dalam pelaksanaannya sampel diberikan *treatment* (perlakuan) tes kebugaran jasmani dengan melakukan lari 12 menit sebelum mereka melakukan olahraga rekreasi hiking dan di tes kembali lari 12 menit setelah mereka melakukan 12 kali olahraga rekreasi hiking. Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh data hasil yaitu secara keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hiking antara laki-laki dan perempuan terdapat

perbedaan yang berarti yaitu kebugaran jasmani siswa laki-laki lebih baik di bandingkan dengan kebugaran jasmani perempuan. Hal ini disebabkan ketika melakukan olahraga rekreasi hiking, siswa laki-laki lebih intensif dan serius dalam melakukannya sehingga kebugaran jasmaninya pun lebih baik. Sedangkan sebagai kontrol sampelnya adalah siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga menunjukkan perbedaan yang berarti, namun siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hiking menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga (Sheila Dwi Loviani, 2017).

KESIMPULAN

Hasil literature review ini mengungkap bahwa Terdapat 8 hasil penelitian yang menyatakan ada peningkatan kebugaran jasmani setelah melakukan olahraga dan model latihan fisik sedangkan 2 hasil penelitian lainnya menyatakan tidak ada pengaruh. Di dalam jurnal yang dibahas terdapat faktor yang menyebabkan tidak adanya peningkatan kebugaran jasmani diantaranya sampel tidak menguasai gerakan dengan baik sehingga perlu adanya perencanaan latihan yang reguler dan terprogram agar dapat diketahui pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani mereka setelah melakukan olahraga dan latihan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aep Rohendi, A. B. (2019). Pengaruh Latihan Permainan Bola Basket, Futsal dan Motivasi Berprestasi terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga*, 5(2).
- Afandi Ahmad, Miftah Azrin, F. (2019). *Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Atlet Sepak Bola (PPLP) Pekanbaru Menggunakan Metode Lari 12 Menit*. 92–97.
- Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, G. N. P. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara*, 4(1), 126–137.
- Dani Wardani, A. N. (2020). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP The Effect of Muhammadiyah Gymnastics on Physical Fitness of Junior High School Students. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2, 100–108.
- Daud Damsir, Muhamad Idris, R. R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jolma Universitas PGRI Palembang*, 1(1), 41–53.
- Elsa Yuniarti, A. J. (2015). Pengaruh Latihan Fisik Submaksimal Terhadap Kadar F2-Isoprostan Pada Siswa Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat. *Eksakta*, 1, 16–21.
- Endie Riyoko. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympia*, 1(1).

- Gilang Nuari, I. T., & Mega Widya. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 05(02), 27–33.
- Ilyas, A. A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 37–45.
- Logan, K., Lloyd, R. S., Schafer-kalkho, T., Khoury, J. C., Ehrlich, S., Dolan, L. M., Shah, A. S., & Myer, G. D. (2020). Youth sports participation and health status in early adulthood : A 12-year follow-up. *Preventive Medicine Reports Journal*, 19(February).<https://doi.org/10.1016/j.pme.2020.101107>
- Muhammad Afifuddin Nur Lutfillah, S. W. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri : Literatur Review. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 151–159.
- Muhammad Kharis Fajar, N. I. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018*. 1.
- Muspita, K., & Fernando, R. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 FKIP UIR Tahun 2015/2016*. 70–78.
- Noguchi, T., Demura, S., Shimada, S., Kobayashi, H., & Yamaji, S. (2013). Effect of Sports Club Activities on the Physique and Physical Fitness of Young Japanese Males. *World Journal of Education*, 3(6), 27–32. <https://doi.org/10.5430/wje.v3n6p27>
- Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini : Literature Review. *Jurnal Educatio*, 7(2), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>
- Putra, B. F. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Pelindo III U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 9–16.
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116.
- Sheila Dwi Loviani. (2017). Pengaruh Olahraga Rekreasi Hiking Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri 1 Conggeang Kabupaten Sumedang. *JESA (Jurnal Edukasi Sebelas April)*, 1(2).
- Soewito, N. (2014). *Pengaruh metode circuit training terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas vii smp negeri 1 jepon, kabupaten blora*. 2, 125–134.
- Telford, R. M., Telford, R. D., Cochrane, T., Cunningham, R. B., Olive, L. S., & Davey, R. (2015). The influence of sport club participation on physical activity, fitness and body fat during childhood and adolescence: The LOOK Longitudinal Study. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.04.008>
- Top, E., Akkoyunlu, Y., & Akil, M. (2015). Analysis of the influence of a twelve-month swimming exercise on mentally disabled individuals' physical fitness level. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2(2), 315–322.
- Vasha Pradana Efendi Widodo, A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 17–26.