

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 1.1 Penelitian yang Relevan

##### 1.1.1 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritis yang akan dikemukakan. Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah :

1. Penelitian oleh Andy Supriady (2021) dengan judul Latihan Sirkuit 5 Pos Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Dimasa Pandemi. Penelitian tersebut bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dimana saat pandemi dengan pembatasan aktivitas di luar rumah akan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa serta untuk mengetahui apakah latihan sirkuit dengan 5 pos mampu menjadi solusi dalam peningkatan kebugaran jasmani dimasa pandemi. Kemudian penelitian ini dilaksanakan dengan rancangan *one group pre-test and post-test design* dan pengambilan data pretest dan posttest dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani dengan menggunakan sampel sebanyak 20 orang siswa SMP Padalarang Kabupaten Bandung. Setelah dilaksanakan pretest, latihan 5 pos dan posttest. Analisis dari data yang diperoleh menghasilkan t-hitung yang lebih besar dari t-tabel pada tingkat kepercayaan atau taraf nyata  $\alpha = 0.05$  dengan dk  $(n_1 + n_2 - 2) = 18$ , dimana harga  $t(1 - \frac{1}{2} \alpha)$ , dalam daftar distribusi diperoleh harga t-tabel sebesar 2.23. Maka dalam pengujian tersebut signifikan yang artinya latihan sirkuit 5 pos memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 8A SMP Padalarang Kabupaten Bandung Barat.
2. Penelitian oleh Jumesli Purba dkk (2020) dengan judul Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan

Sirkuit dan Olahraga Aerobik. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah variasi latihan sirkuit dan olahraga aerobic bisa meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini dilaksanakan dengan rancangan *one group pre-test and post-test design* dengan menggunakan sampel sebanyak 26 orang siswa SMA Titian Teras Jambi. Setelah dilaksanakan pretest dan posttest, berdasarkan analisis Uji t diketahui  $t\text{-hitung} = 19,128$  dan  $t\text{-tabel} = 1,711$  yaitu nilai  $t$  hitung lebih besar sehingga dinyatakan adanya peningkatan kebugaran jasmani. Dan berdasarkan hasil data diketahui terdapat peningkatan kebugaran jasmani dimana tes awal rata-rata sebesar 17,54 kemudian setelah di beri perlakuan variasi latihan sirkuit dan olahraga aerobik terdapat tes akhir dengan rata-rata sebesar 17,54.

3. Penelitian oleh Azizi Fikri (2017) dengan judul Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Jenis dalam penelitian ini ditujukan sebagai penelitian tindakan kelas, yakni penelitian yang dilakukan guru untuk memperbaiki proses pembelajaran yang menjadi tanggung jawabnya dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan mutu praktik pembelajaran, dimana sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswi dengan nilai terendah dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kemudian berdasarkan data uji-t menunjukkan nilai  $t$  hitung sebesar 3,949 dan  $t$  tabel sebesar 2,045 yaitu  $t$  hitung lebih besar sehingga bisa ditarik kesimpulan terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri Lubuklinggau setelah mengikuti pembelajaran dengan metode latihan sirkuit. Kemudian diketahui juga faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani siswa seperti

makanan, pola hidup tak teratur, dan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang menjadi pembeda sehat yang dimiliki siswa.

4. Penelitian oleh Arif Ardi Sulaiman (2016) dengan judul Pengaruh Latihan Sirkuit Tanpa Beban Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow 6 Titik Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-15 Tahun Pada Pembinaan Atlet Berbakat (Pab) DIY. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah atlet-atlet Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) DIY yang berjumlah 38 anak. Sampel penelitian ini adalah atlet yang masuk kriteria sebanyak 17 atlet. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling dengan kriteria kehadiran saat latihan, merupakan atlet bulutangkis putra Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) dan masih berusia 12-15 tahun. Instrumen yang digunakan adalah Rangkaian Olah Kaki yang dikemukakan oleh Tohar. Kemudian berdasarkan data diperoleh hasil uji t 10,235 dan t tabel 2,11 yaitu lebih besar nilai uji t, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan sirkuit tanpa beban terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow 6 titik atlet bulutangkis putra usia 12-15 tahun pada Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) DIY.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya penelitian relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian yang akan digunakan dalam penelitian ini. Tentunya peneliti menjadikan keempat judul penelitian di atas sebagai pendukung teori penelitian karena memiliki kesamaan antaranya tujuan utama dari keempat penelitian di atas adalah untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani menggunakan latihan sirkuit sebagai metode latihannya. Kemudian sebagai sampel penelitian para peneliti di atas juga menggunakan purposive sampel atau sample dengan kriteria tertentu seperti jenis kelamin, usia dan tingkat kelas.

Selanjutnya antara penelitian relevan di atas dengan penelitian yang akan peneliti laksanakan juga memiliki beberapa perbedaan seperti

subjek dalam penelitian yang relevan di atas adalah siswa & siswi yang bersekolah di sekolah umum atau siswa-siswi yang merupakan bagian dari atlet binaan, sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan santri pondok pesantren sebagai subjeknya.

Kemudian dari keempat penelitian yang relevan di atas hanya penelitian oleh Andy Supriady (2021) dengan judul Latihan Sirkuit 5 Pos Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Dimasa Pandemi, yang memiliki kesamaan dalam menggunakan Tes Kebugaran Jasmani dalam menentukan nilai *pretest* & *posttest*. Sedangkan ketiga penelitian lainnya hanya menggunakan Tes Kebugaran Jasmani ketika pelaksanaan *posttest*.

## **1.2 Latihan**

### **1.2.1 Pengertian Latihan**

Secara sederhana pengertian latihan dapat dirumuskan sebagai segala daya dan upaya dengan tujuan meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh dengan proses sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah juga jumlah beban, waktu dan intensitasnya. Selain itu latihan juga bisa dikatakan sebagai proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban (Jonathan, 2018). Kemudian menurut Sukadiyanto dalam (Panduan Latihan Beban, 2016) latihan merupakan istilah yang diserap dari bahasa Inggris sehingga dapat mengandung beberapa arti seperti *practice*, *exercises* dan *training*.

Latihan sendiri memiliki prinsip-prinsip yang harus diperhatikan ketika pelaksanaannya seperti beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), prinsip menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the*

*abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, prinsip proses latihan menggunakan model.

Pemberian beban dalam latihan harus melebihi kebiasaan dari kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari secara teratur. Dengan tujuan agar sistem fisiologis dapat menyelesaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Menurut Purba et al., dalam (Siregar et al., 2022) peningkatan kebugaran jasmani akan dialami dengan melalui latihan sirkuit dan olahraga aerobik.

Menurut Sukadiyanto (2016) susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain:

- a. Pembukaan atau pengantar latihan.
- b. Pemanasan (*warming-up*).
- c. Latihan inti.
- d. Latihan tambahan (*suplemen*).
- e. *Cooling down* atau penutup.

### **1.2.2 Macam-Macam Metode Latihan**

Ada begitu banyak metode latihan yang bisa kita gunakan dalam proses peningkatan kebugaran jasmani. Metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani diantaranya adalah: lari lintas alam, *fartlek*, *interval training* dan sirkuit *training* (Supriady, 2021). Sedangkan menurut Sajoto dalam (Sulaiman, 2016) ada banyak metode latihan yang berfungsi meningkatkan daya tahan aerobik dimana antaranya seperti jogging, *fartlek*, *cross country*, *interval training*, bersepeda, berenang, *circuit training* dan masih banyak lagi.

#### **1. Metode Latihan Beban (*Weight Training*)**

Dalam melaksanakan latihan maupun olahraga, dapat dilakukan dengan latihan beban (*weight training*). Latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk mendukung proses latihan yang tujuannya untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot,

kecepatan, pengencangan otot, *hypertrophy* otot, rehabilitasi pasca cedera, penurunan berat badan, dan lain-lainnya. Suharjana (2016) menyatakan bahwa latihan beban adalah latihan yang sistematis yang menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, membangun hipertropi atau pengencangan otot.

## 2. Metode Latihan Interval (*Interval Training*)

Latihan interval adalah suatu sistem latihan yang dilaksanakan secara bergantian antara melakukan kegiatan latihan dengan periode kegiatan yang berintensitas rendah.

Bowers dan foss dalam (Budiwanto, 2012) menjelaskan beberapa keuntungan dari sistem latihan interval sebagai berikut:

- Mudah dalam mengontrol ketelitian ketegangan yang terjadi.
- Karena dilakukan secara sistematis dari hari ke hari, akan lebih mudah dalam mengamati kemajuan yang dialami.
- Dibandingkan dengan metode latihan yang lain, latihan interval lebih cepat dalam memperbaiki energi potensial.
- Program latihan yang dapat dilaksanakan dimanapun karena tidak memerlukan peralatan khusus.

## 3. Metode Latihan Kecepatan lari (*Speed play or Fartlek*)

Latihan fartlek diciptakan oleh Gotta Roamer dari swedia. Fartlek adalah salah satu metode latihan dengan tujuan melatih daya tahan (*endurance*) untuk membangun, mengembalikan dan menjaga kondisi tubuh seseorang, sehingga manfaatnya rasakan oleh hampir semua orang dengan banyak cabang olahraga terutama yang menekankan pada daya tahan. Prinsip dari pelaksanaan latihan fartlek adalah berlari dengan variasi sehingga seseorang dapat mengatur kecepatan lari yang diinginkan dan disesuaikan dengan kondisi serta kemampuannya.

Sukadiyanto dalam (Pranata, 2020) menjelaskan contoh latihan fartlek. dimulai dengan lari dengan kecepatan yang lambat, kemudian selanjutnya lari dengan cepat pada jarak-jarak yang pendek secara intensif.

4. Metode Latihan Sirkuit (*Circuit Training*)

*Circuit Training* atau Latihan Sirkuit adalah metode latihan yang diciptakan oleh Morgan dan Adamson pada 1959 dimana dalam pelaksanaannya latihan terdiri dari pos-pos yang disusun secara berurutan dalam satu putaran.

Harsono dalam (Hendryanto, 2016) menjelaskan beberapa keuntungan ketika berlatih menggunakan metode latihan sirkuit :

1. Akan meningkatkan berbagai komponen fisik maupun teknik secara bersamaan dalam waktu singkat.
2. Setiap peserta latihan dapat berlatih dengan menyesuaikan kemajuannya masing-masing.
3. Setiap peserta bisa menilai kemajuannya masing-masing.
4. Dalam berlatih para peserta mudah untuk diawasi.
5. Akan menghemat waktu, karena dalam waktu singkat latihan ini bisa menampung banyak peserta untuk berlatih sekaligus.

Kemudian menurut Sardjono dalam (Budiwanto, 2012) Latihan sirkuit dibedakan atas dasar seberapa banyak butir latihan yang ada di dalam setiap set :

1. Latihan sirkuit pendek dengan 6 pos latihan.
2. Latihan sirkuit normal dengan 9 pos latihan.
3. Latihan sirkuit panjang dengan 12 pos latihan.

### 1.2.3 Latihan Sirkuit

Dengan memperhatikan latar belakang mengenai alasan dan tujuan dari dilaksanakannya penelitian yang sudah dijelaskan oleh peneliti, maka metode latihan yang paling sesuai untuk diterapkan dengan keadaan siswa di lingkungan pondok pesantren adalah metode latihan sirkuit (*circuit training*)

**Tabel 2.1** Petunjuk Latihan Sirkuit

No	Parameter latihan	Pemula	Terlatih
1	Lama Program	8-10 minggu	3-5 minggu
2	Beban	30%-40%	40%-60%
3	Jumlah Pos	9-12	6-9
4	Jumlah Sirkuit	2-3	3-5
5	Volume	20-25 menit	30-40 menit
6	Istirahat antar pos	90 detik	60 detik
7	Istirahat antar Sirkuit	2-3 menit	60 detik
8	Frekuensi per minggu	2-3 kali	3-4 kali
9	Irama	Cepat	Cepat

Sumber : Suharjana dalam (Seneva, 2018)

Jika sifatnya ditujukan untuk kelompok, maka berat beban ditentukan oleh pelatih, tetapi jika menggunakan prinsip overload dengan adanya perbedaan perorangan, maka beban yang diberikan ditentukan oleh peserta sendiri. Selanjutnya untuk menentukan beban latihan dilakukan dengan cara setiap peserta melakukan butir-butir latihan dengan ulangan maksimal (*maximal repetition = MR*), kemudian mengurangi seperempat, sepertiga atau setengah dari ulangan maksimal. Tujuan waktu perlu ditentukan untuk menetapkan jumlah waktu yang digunakan untuk melakukan setiap butir latihan yaitu ulangan maksimal dikurangi seperempat, sepertiga atau setengah sesuai dengan jatah latihan dikalikan tiga (jika jumlah set = tiga). Jika tujuan waktu telah tercapai (terlampau), maka dilakukan pengambilan MR kembali.



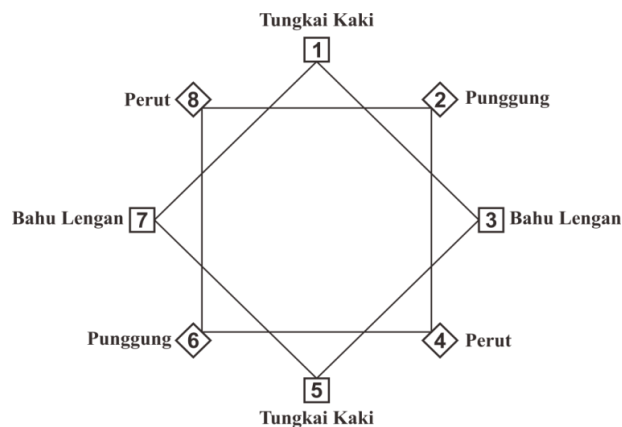
Djoko Pekik memberikan takaran dalam pelaksanaan latihan :

**Tabel 2.2** Tabel Takaran Pelaksanaan Latihan Sirkuit

Komponen	Takaran
Beban (Intensitas)	40%-80%
Jumlah Latihan atau Pos	6-12
Repetisi per Set	10-25
Sirkuit	2-5
Istirahat antar Pos	Tanpa istirahat -30
Istirahat antar Sirkuit	< 1 menit
Lama Latihan	6-16 minggu

Sumber : Djoko Pekik dalam (Seneva, 2018)

Latihan sirkuit disusun sedemikian dari beberapa pos latihan sehingga membentuk rangkaian latihan yang sistematis sesuai dengan tujuan latihan. Menurut Budiwanto (2012) dalam menempatkan butir latihan sebaiknya disusun berbentuk dua bujur sangkar yang membentuk segi delapan, dengan tujuan agar tidak terjadi penempatan dua jenis latihan yang ditujukan untuk bagian badan yang sama secara berurutan.



Sumber : Metodologi Latihan Olahraga (Budiwanto, 2012)

**Gambar 2.1** Penempatan urutan dan putaran butir-butir Latihan Sirkuit.

## 1.3 Kebugaran Jasmani

### 1.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menjalani kehidupan yang utuh dan seimbang, orang-orang yang memiliki pandangan yang sehat dan bahagia dalam kehidupan. kebahagiaan adalah kebutuhan manusia, tentunya hal ini akan menghasilkan kemandirian dan membuat manusia tetap waspada secara mental (Lengkana & Muhtar, 2021).

Kebugaran jasmani adalah hal penting bagi manusia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. kemudian untuk mendapatkan kebugaran jasmani seseorang harus melalui program latihan fisik secara teratur. tubuh manusia sebenarnya menuntut untuk digunakan, karena dengan kegagalan dalam penggunaannya akan mengakibatkan otot memburuk.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berlebihan, kebugaran jasmani dipengaruhi beberapa faktor diantaranya, genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktivitas dan latihan. oleh karenanya kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan, kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiorespirasi seseorang (Mahfud, Gumantan & Nugroho, 2020).

Menurut Harsuki dalam (Agus, 2012) mengemukakan bahwasannya kebugaran berhubungan dengan kesehatan serta memerlukan tingkat yang cukup baik dari komponen dasar kebugaran yang dimulai dari kebugaran jantung, paru-paru, peredaran darah dan lemak tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan sendi.

Keadaan kurang bergerak (*Hipokinetik*) dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang ditandai dengan semakin maraknya orang yang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, hipertensi, aterosklerosis,

diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan, dan sebagainya., Irianto dalam (Pratiwi, Soegiyanto, & Sutardji, 2013).

Menurut Fox dalam (Sumintarsih, 2012) kebugaran jasmani secara aspek fisiologis dipandang sebagai kapasitas fungsional untuk memperbaiki kualitas hidup.

Menurut Arifin (2018) untuk seseorang mendapatkan keadaan kebugaran jasmani tidak bisa dilakukan secara instan, dalam hal ini diperlukan proses latihan yang berkelanjutan serta dilakukan secara terus menerus terutama jika kita menginginkan hasil dan manfaat yang maksimal.

Kemudian menurut Erliana & Hartoto (2019) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mampu melakukan tugas maupun pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan bahkan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi beban kerja tambahan.

### **1.3.2 Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani memiliki banyak komponen seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan keseimbangan dimana keenamnya menjadi tolak ukur kebugaran seseorang (Gumantan, Mahfud & Yuliandra, 2020).

Menurut Lutan et al., dalam (Rismayanthi, 2012) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan daya tahan dan fleksibilitas.

Kemudian menurut Bile & Suharharjana (2021) Secara sederhana, kebugaran jasmani bisa dipahami sebagai gambaran kemampuan seorang individu dalam melaksanakan berbagai tugas gerak secara maksimal dan efisien dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup tanpa mengalami kelelahan yang berlebih serta terhindar dari berbagai resiko penyakit.

Menurut Bouchard dalam (Agus, 2012) unsur-unsur yang ada dalam kebugaran jasmani ataupun komponen kebugaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motorik, sebagai berikut.

Komponen kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan :

1. Daya Tahan Jantung (*cardiovaskuler*)

adalah kebugaran sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen kemudian menyalurkan ke bagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

2. Kekuatan Otot (*strength*)

adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot akan memberikan respon ketika diberikan beban atau tahanan dalam latihan. tanggapan atau respon ini mengakibatkan otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem saraf pusat.

3. Daya Tahan Otot (*endurance*)

adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

4. Kelentukan (*flexibility*)

adalah kemampuan dalam melakukan gerakan dengan jangkauan yang luas dalam menggunakan persendian.

5. Komposisi tubuh

Dapat digambarkan dengan seimbang antara berat badan dengan pertumbuhan.

Kemudian Kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan kemampuan motorik :

1. Kelincahan (*agility*).

kemampuan untuk mengubah arah secara cepat bagian tubuh tanpa mengalami gangguan keseimbangan.

2. Kecepatan (*speed*).

merupakan kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan sangat cepat. Kecepatan menurut kemampuan biomotor dapat dirinci menjadi dua tipe yaitu: kecepatan terkontrol dan kecepatan maksimal.

3. Keseimbangan (*balance*).

merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangannya.

4. Koordinasi (*coordination*).

merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan.

5. Daya ledak (*explosive*).

Daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kemudian menurut Sumintarsih (2012) komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu :

1. Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik

Keseimbangan, daya ledak (*power*), kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

### 3. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan *wellness*

Diberikan pengertian sebagai suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi pada upaya memaksimalkan potensi yang memiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri.

## 1.4 Karakteristik Anak

### 1.4.1 Masa Remaja Awal 12-15 Tahun

Pada masa pendidikan SMP merupakan masa remaja awal setelah melalui masa pendidikan di sekolah dasar. Usia remaja awal yang berkisar pada usia 13-15 tahun ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cukup dramatis, dimana terjadi kenaikan sekresi hormon testosteron untuk laki-laki dan progesteron untuk wanita. Pada usia 13-15 tahun ini juga menjadi periode puncak dimana pertumbuhan otot dan tulang terjadi.

Secara fisik pada masa remaja tinggi dan berat badan siswa akan bertambah, bahkan tinggi badan siswa putra akan lebih tinggi dari siswa putri karena pertumbuhan otot siswa putra yang lebih besar dari siswa putri.

### 1.4.2 Masa Remaja Pertengahan 15-18 Tahun

Masa ini dimulai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru, setiap individu mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, mulai belajar mengendalikan impulsivitas dan mulai membuat beberapa keputusan untuk mencapai sesuatu yang ingin dicapai, dan juga pada masa remaja pertengahan ketertarikan pada lawan jenis semakin terlihat jelas. (Fahyuni, 2019).

### 1.4.3 Masa Remaja Akhir 19-22 Tahun

Pada masa ini biasanya ingin menjadi pusat perhatian dengan menonjolkan kemampuan diri, idealis, cita-cita yang tinggi,

memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional. Ini biasanya hanya berlangsung cukup singkat kemudian akan muncul beberapa sifat-sifat negatif pada remaja dan menyebabkan sering disebut masa negatifnya remaja dengan gejala sulit tenang, malas dalam melaksanakan pekerjaan, pesimis dan sebagainya. Pada dasarnya seorang remaja dikatakan sudah memasuki masa remaja akhir ketika mereka dapat menentukan pendirian hidupnya kemudian mulai memiliki rasa tanggung jawab dan akhirnya mulai memasuki masa dewasa. (Octavia, 2020).

#### **1.4.4 Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun**

Menurut Sukintaka dalam (Tria, 2015) anak tingkat usia 13-15 tahun memiliki karakteristik sebagai berikut :

##### **a. Secara Jasmaniah**

- 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering tampil canggung karena koordinasi yang kurang baik.
- 4) Merasa memiliki ketahanan dan sumber energi yang tak terbatas.
- 5) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
- 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- 7) Anak laki-laki memiliki kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik jika dibandingkan dengan anak perempuan.
- 8) Kesiapan mental lebih matang dan keterampilan yang membaik dalam bermain.

##### **b. Secara Psikis dan Mental**

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- 2) Ingin Menentukan pandangan hidupnya.

3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

c. Secara Sosial

1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.

2) Mengetahui moral dan etika melalui kebudayaannya.

3) Persekawanan yang tetap semakin berkembang.

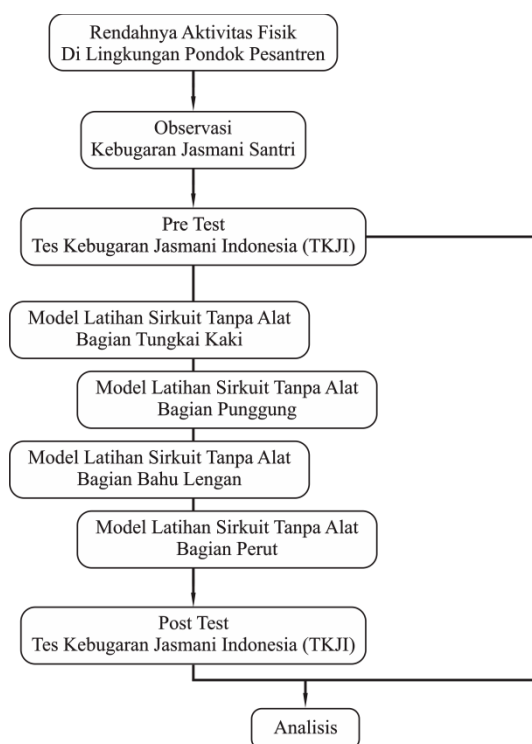
### **1.5 Kerangka Berpikir**

Aktivitas fisik berupa kegiatan olahraga di dalam pondok pesantren merupakan hal yang umumnya terjadi hanya ketika pelajaran olahraga, serta ada juga beberapa aktivitas fisik berupa kegiatan sehari-hari yang memiliki cukup beban dan dilaksanakan secara teratur. Pondok pesantren sendiri sebagai tempat belajar yang berfokus pada pembelajaran ilmu agama sebenarnya juga sudah memberikan waktu bagi santri untuk melaksanakan kegiatan olahraga bahkan diberikan beberapa waktu khusus untuk melaksanakan kegiatan kesukaan mereka, namun karena bukan menjadi prioritas dalam pembelajaran cukup sering ditemui santri yang justru menggunakan waktunya hanya untuk bermain, mengobrol dan bahkan untuk tidur walaupun sudah ada jadwal tersendiri untuk tidur siang yang diberikan pondok, terlepas dari semua itu kehidupan di pondok pesantren juga membatasi mereka untuk melaksanakan aktivitas olahraga ke luar pondok, sehingga para santri juga merasa bosan dengan aktivitas fisik yang itu-itu saja.

Dengan demikian memilih untuk melaksanakan aktivitas seperti olahraga akan memberikan manfaat lebih baik, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya dengan menjaga kebugaran jasmani santri secara tidak langsung juga akan meningkatkan performa mereka ketika melaksanakan kegiatan belajar. Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik ternyata lebih aktif ketika jam istirahat dengan kegiatan olahraga atau menari (Purba, J., Widowati, & Wawan J. D. 2020). Penerapan latihan sirkuit diharapkan akan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani santri karena dalam pelaksanaannya akan mengkombinasikan hampir semua unsur komponen fisik dalam satu waktu pelaksanaan.



Sekarang dalam (Sugiyono, 2013) mengemukakan kerangka berpikir sebagai model konseptual tentang hubungan teori dengan berbagai faktor yang telah teridentifikasi sebagai masalah penting. Berikut gambaran kerangka penelitian yang akan dilakukan untuk mendapatkan data-data untuk dianalisis seperti di bawah ini :



**Gambar 2.2** Kerangka Berpikir

### 1.6 Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas dan kerangka berpikir yang telah disusun, maka hipotesis dari peneliti adalah sebagai berikut :

**Ha** : Terdapat pengaruh dari Latihan Sirkuit Tanpa Alat Terhadap Kebugaran Jasmani Santri Putra SMP IT Alu Salim.

**Ho** : Tidak Terdapat pengaruh dari Latihan Sirkuit Tanpa Alat Terhadap Kebugaran Jasmani Santri Putra SMP IT Alu Salim.