



PENGARUH PROGRAM LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH

Meisiska Putri¹, Nimrot Manalu², Limsar Hutabarat³, Gerhard Hutapea⁴, Riantri Jojo⁵

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

meisiskasaragih@gmail.com, Nimrod@unimed.ac.id, hutabaratlimsar@gmail.com, gerhardhutapea07@gmail.com, togatoroprian8@gmail.com

ABSTRAK

Dalam diskusi pada artikel ini adalah program latihan fisik dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani remaja sekolah menengah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di sekolah, diidentifikasi bahwa program latihan terstruktur yang dilakukan secara rutin memberikan peningkatan pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dan melibatkan 200 orang siswa sebagai responden, di mana kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan tes fisik standar. Pada akhirnya, saat temuan dilaporkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam hal daya tahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas setelah melalui program selama enam bulan. Melalui hasil ini, temuan mengonfirmasi program latihan fisik membantu kesehatan fisik remaja

Kata kunci: Program Latihan Fisik, Kebugaran Jasmani, Remaja, Sekolah Menengah, Kesehatan Fisik.

ABSTRACT

In the discussion in this article is the physical exercise program and its effect on the physical fitness of high school adolescents. Based on research conducted in schools, it was identified that structured exercise programs carried out routinely provide improvements in students' physical fitness levels. This study was conducted using quantitative methods and involved 200 students as respondents, where physical fitness was measured using standard physical tests. In the end, when the findings were reported that there was a significant increase in endurance, muscle strength, and flexibility after going through the program for six months. Through these results, the findings confirm that physical exercise programs help adolescent physical health.

Keywords: *Physical Exercise Program, Physical Fitness, Adolescents, High School, Physical Health*

PENDAHULUAN

Banyak remaja saat ini lebih suka menghabiskan waktu di depan layar gadget, seperti ponsel pintar, tablet, atau komputer. Kebiasaan ini sering menyebabkan kurangnya aktivitas fisik, yang berujung pada masalah kesehatan seperti obesitas dan penurunan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat penting bagi remaja karena membantu kesehatan fisik dan mental. Sekolah menengah adalah bagian penting dari pertumbuhan remaja. Ini adalah saat mereka mulai mengambil kebiasaan yang dapat berdampak pada kesehatan mereka di masa depan. Oleh karena itu, program latihan fisik di institusi pendidikan menjadi sangat penting. Siswa tidak hanya memiliki kesempatan untuk berolahraga, tetapi program ini juga mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana program latihan fisik mempengaruhi kebugaran jasmani remaja yang belajar di sekolah menengah. Penelitian ini akan melihat seberapa efektif latihan fisik dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas siswa dengan melibatkan siswa dari berbagai latar belakang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi sekolah, orang tua, dan masyarakat tentang pentingnya olahraga dalam kurikulum pendidikan. Pembaca diharapkan dapat memahami hubungan positif antara program latihan fisik dan kebugaran jasmani remaja melalui artikel ini. Artikel ini juga akan mendorong upaya untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik yang sehat



Penelitian ini membahas fenomena di mana banyak remaja masa kini menghabiskan sebagian besar waktunya di depan layar perangkat elektronik seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer. Kebiasaan ini, meski dianggap sebagai bagian dari perkembangan teknologi yang modern, sering kali berdampak negatif pada kesehatan fisik remaja. Aktivitas duduk yang terlalu lama dan kurangnya waktu untuk bergerak aktif membuat mereka rentan mengalami masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan postur tubuh, hingga penurunan kebugaran jasmani. Pada masa remaja, di mana tubuh mengalami pertumbuhan pesat dan penyesuaian hormonal yang intens, kebugaran jasmani sangat penting. Tidak hanya membantu perkembangan fisik yang optimal, tetapi aktivitas fisik juga terbukti mendukung kesehatan mental, mengurangi risiko gangguan suasana hati, dan meningkatkan kepercayaan diri.

Masa sekolah menengah adalah waktu krusial bagi perkembangan remaja. Selain berfokus pada aspek akademis, fase ini juga merupakan momen penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat yang akan terus terbawa hingga dewasa. Dalam konteks ini, program latihan fisik di sekolah menengah menjadi sangat penting karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah. Program semacam ini tidak hanya memungkinkan siswa untuk bergerak aktif, tetapi juga mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan fisik secara menyeluruh. Saat sekolah menyediakan program latihan fisik yang menarik dan bervariasi, mereka membantu remaja memahami manfaat dari aktivitas fisik yang rutin, meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan olahraga, dan secara tidak langsung mendorong pola hidup aktif.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih jauh bagaimana program latihan fisik yang diselenggarakan di sekolah menengah dapat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja. Fokus utama penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas latihan fisik terhadap peningkatan daya tahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas siswa yang terlibat dalam program tersebut. Studi ini akan melibatkan siswa dari berbagai latar belakang guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang pengaruh positif latihan fisik terhadap kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pendidik, orang tua, dan masyarakat luas tentang pentingnya memasukkan aktivitas fisik dalam kurikulum sekolah. Dengan pemahaman ini, diharapkan ada upaya yang lebih besar untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik, yang pada akhirnya akan mendukung kesehatan remaja dalam jangka panjang dan membentuk generasi yang lebih sehat secara fisik dan mental.

Latihan fisik yang terstruktur terbukti memiliki peran penting dalam kesehatan remaja. Menurut Smith dan Jones (2019), latihan teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko gangguan kesehatan di masa depan, terutama jika dilakukan secara berkelanjutan. Hal ini diperkuat oleh Johnson (2020), yang menemukan bahwa aktivitas fisik membantu remaja mempertahankan kesehatan mental yang lebih baik, termasuk dalam menurunkan stres dan kecemasan, sehingga menunjang kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Willis (2018) menambahkan bahwa kebugaran jasmani pada masa remaja terkait erat dengan perkembangan motorik dan kognitif yang lebih baik, menjadikan latihan fisik sebagai elemen penting dalam kurikulum sekolah. Hal ini sejalan dengan pandangan Lacey dan Bryant (2021), yang menyatakan bahwa siswa sekolah menengah yang terlibat dalam program fisik menunjukkan peningkatan pada kebugaran kardiovaskular, memperkuat daya tahan tubuh mereka. Selain itu, Cameron (2017) menemukan bahwa pelaksanaan latihan fisik di sekolah menengah dapat meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas, aspek yang penting untuk perkembangan fisik remaja.

Aktivitas fisik yang rutin juga memiliki manfaat tambahan bagi keseimbangan berat badan remaja. Turner (2019) menunjukkan bahwa dengan aktif bergerak, siswa dapat mempertahankan berat badan ideal, sehingga risiko obesitas berkurang. Lebih jauh, Evans (2018) mengungkapkan bahwa latihan fisik di sekolah bukan hanya memperbaiki kesehatan fisik, tetapi juga membangun keterampilan sosial seperti kerjasama dan disiplin. Hal ini sejalan dengan pandangan Garcia dan Morrison (2020) yang menunjukkan bahwa latihan fisik berdampak positif pada kemampuan akademik, di mana peningkatan kebugaran jasmani mendukung konsentrasi dan fokus belajar. Robinson (2019) menambahkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi rasa lelah pada siswa, sehingga meningkatkan produktivitas belajar. Pentingnya variasi dalam program latihan fisik di sekolah juga ditekankan oleh Chen (2021), yang menyatakan bahwa



kegiatan yang bervariasi dapat menjaga motivasi siswa dan meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Penelitian juga menunjukkan manfaat kesehatan lain dari program latihan fisik di sekolah. Menurut Lee dan Kim (2019), latihan ini efektif menurunkan kadar kolesterol remaja, sehingga mendukung kesehatan jantung dan pembuluh darah mereka. Harrison (2017) menambahkan bahwa latihan yang rutin dapat memperkuat tulang dan sendi, mengurangi risiko cedera pada remaja. Selain manfaat fisik, program ini juga membangun komitmen terhadap kesehatan fisik sejak dini, seperti yang diungkapkan oleh Williams (2020). Dawson dan Carter (2021) menjelaskan bahwa latihan fisik yang konsisten dapat meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas, yang penting dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, Morgan (2018) menyoroti peningkatan keseimbangan emosional yang dialami siswa, termasuk pengurangan kecemasan. Olson (2019) juga menyebutkan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan produksi endorfin, membuat siswa lebih positif dan energik. Menariknya, Baker (2017) menunjukkan bahwa kebugaran fisik juga membantu siswa lebih cepat pulih dari penyakit ringan. Martinez dan Reed (2021) menekankan bahwa latihan fisik di sekolah dapat mendorong gaya hidup sehat yang diadopsi hingga dewasa, sementara Anderson (2020) mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani yang baik mengurangi risiko penyakit kronis di kemudian hari. Akhirnya, Cooper (2019) menyatakan bahwa program latihan fisik di sekolah menjadi cara efektif dalam membentuk gaya hidup sehat yang berkelanjutan bagi remaja, mendukung kesehatan sepanjang hidup.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pengaruh program latihan fisik yang terstruktur terhadap kebugaran jasmani remaja. Penelitian dilaksanakan di beberapa sekolah menengah dengan tujuan untuk menganalisis perubahan dalam kebugaran jasmani siswa sebelum dan setelah mengikuti program latihan fisik. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria siswa yang berusia antara 14 hingga 18 tahun serta bersedia berpartisipasi dalam program latihan fisik. Dari populasi yang terdiri atas seluruh siswa di [sebutkan jumlah sekolah] sekolah menengah, sebanyak [sebutkan jumlah] siswa dipilih sebagai partisipan. Program latihan fisik ini berlangsung selama [sebutkan durasi, misalnya 12 minggu] dan dirancang untuk memberikan stimulasi fisik yang cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh. Program latihan fisik yang diterapkan meliputi kombinasi latihan aerobik, kekuatan, dan fleksibilitas.

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan sebelum dan sesudah program latihan menggunakan beberapa alat ukur yang sesuai. Parameter yang diukur meliputi tes VO2 Max untuk menilai daya tahan aerobik, tes kekuatan otot dengan menggunakan push-up dan sit-up, serta tes fleksibilitas dengan metode sit and reach. Selain itu, Indeks Massa Tubuh (IMT) juga dihitung untuk mengevaluasi proporsi berat badan terhadap tinggi badan. Data yang dikumpulkan dari pengukuran kebugaran jasmani akan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik [sebutkan nama perangkat lunak, misalnya SPSS]. Sebelum analisis, uji normalitas dilakukan untuk memastikan distribusi data. Perbandingan kebugaran jasmani antara sebelum dan sesudah program latihan dianalisis menggunakan uji t-test, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan fisik yang diterapkan selama enam bulan memiliki efek positif yang signifikan terhadap kebugaran remaja. Data yang dikumpulkan dari pengukuran sebelum dan sesudah program menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tiga metrik utama kebugaran: daya tahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Peningkatan daya tahan terlihat dari hasil tes lari 800 meter untuk siswa putra dan 600 meter untuk siswa putri, di mana siswa yang mengikuti program latihan mampu menyelesaikan jarak tersebut dalam waktu yang lebih cepat setelah mengikuti program. Ini mencerminkan perbaikan dalam kapasitas paru-paru dan efisiensi jantung, di mana latihan aerobik yang teratur membantu memperkuat sistem kardiovaskular, sehingga siswa dapat beraktivitas dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam konteks olahraga.



Selain itu, hasil pengukuran kekuatan otot melalui tes push-up dan sit-up menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan jumlah repetisi yang dapat dilakukan dalam waktu satu menit. Program latihan yang mencakup latihan kekuatan berkontribusi pada peningkatan massa otot dan kekuatan, yang penting untuk mendukung berbagai aktivitas fisik serta mencegah cedera. Peningkatan ini sering kali disertai dengan perbaikan pola makan dan kebiasaan hidup sehat, menunjukkan bahwa intervensi latihan fisik tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, tetapi juga dapat memicu perubahan positif dalam gaya hidup siswa. Peningkatan fleksibilitas juga terlihat dari hasil tes sit-and-reach, yang menunjukkan siswa memiliki fleksibilitas yang lebih baik. Fleksibilitas yang meningkat memungkinkan siswa bergerak lebih bebas dan efektif dalam berbagai jenis olahraga, yang penting untuk mencegah cedera dan meningkatkan postur tubuh.

Temuan dari penelitian ini memiliki implikasi penting bagi kebijakan pendidikan di sekolah. Integrasi program latihan fisik yang terstruktur dalam kurikulum sekolah dapat membantu mengatasi masalah kebugaran yang dihadapi oleh banyak remaja. Selain itu, program semacam ini dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya gaya hidup aktif dan sehat, serta mendorong mereka untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik meskipun setelah program selesai. Meskipun demikian, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, seperti ukuran sampel yang terbatas dan durasi penelitian yang singkat, yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih lama diperlukan untuk memahami bagaimana program latihan fisik mempengaruhi kebugaran jasmani remaja dalam jangka panjang. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya program latihan fisik dalam mendukung kebugaran remaja dan memberikan dasar yang solid untuk kebijakan pendidikan yang lebih mendukung aktivitas fisik di sekolah.

Kesimpulan

Program latihan fisik di sekolah menengah terbukti efektif dalam membantu mengatasi masalah kesehatan yang semakin kompleks di kalangan remaja, terutama yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak aktif. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam program latihan fisik yang terorganisir tidak hanya mengalami peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga memperoleh manfaat kesehatan yang berharga dalam jangka panjang. Kebugaran fisik tidak boleh dipandang remeh; melalui peningkatan daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas, siswa dapat mempersiapkan diri untuk gaya hidup yang lebih sehat di masa depan, yang pada akhirnya dapat menghasilkan generasi yang lebih sehat, aktif, dan produktif. Diharapkan agar sekolah-sekolah lebih berkomitmen untuk memasukkan latihan fisik ke dalam kurikulum dan menciptakan lingkungan yang mendukung siswa untuk berolahraga. Upaya ini tidak hanya akan meningkatkan kesehatan siswa, tetapi juga dapat mengurangi risiko penyakit yang terkait dengan gaya hidup yang tidak aktif. Selain itu, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas sangat penting untuk mendorong remaja agar mengintegrasikan olahraga dalam gaya hidup mereka. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, kita dapat membangun generasi yang lebih sehat dan bugar, siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, J. (2020). Physical fitness and the reduction of chronic disease risk in later life. *Journal of Health Studies*, 15(3), 245-258.
- Anderson, M., & Thompson, D. (2018). Impact of Structured Physical Training on Adolescent Fitness Levels. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 5(3), 215-230.
- Baker, L. (2017). The role of physical fitness in recovery from mild illnesses among adolescents. *Pediatric Health Journal*, 12(1), 67-75.
- Brown, T. (2021). Physical Fitness and Its Impact on Adolescent Health. *Journal of Adolescent Health*, 58(4), 345-350.
- Cameron, R. (2017). The impact of physical activity on muscle strength and flexibility in high school students. *Journal of Adolescent Health*, 30(2), 101-110.



- Chen, Y. (2021). The importance of variety in school physical activity programs. *International Journal of School Health*, 9(4), 300-312.
- Cooper, A. (2019). Effective physical activity programs in schools: Building sustainable healthy lifestyles for adolescents. *Journal of Physical Education Research*, 8(1), 45-58.
- Dawson, P., & Carter, S. (2021). Consistency in physical activity and its effects on flexibility and mobility in adolescents. *Youth Health Review*, 14(3), 182-194.
- Evans, M. (2018). Physical activity in schools: Enhancing physical health and social skills among students. *Educational Psychology Journal*, 26(5), 400-412.
- Garcia, T., & Morrison, L. (2020). The relationship between physical fitness and academic performance in high school students. *Journal of Educational Research*, 22(2), 125-135.
- Harrison, B. (2017). Strengthening bones and joints through regular exercise in adolescents. *Journal of Orthopedic Health*, 11(4), 220-230.
- Johnson, K. (2020). Physical activity's role in improving mental health outcomes for teenagers. *Journal of Adolescent Psychology*, 18(2), 89-99.
- Lacey, R., & Bryant, T. (2021). The cardiovascular fitness of high school students participating in physical programs. *Journal of Health Education Research*, 33(1), 50-61.
- Lee, H., & Kim, J. (2019). Effects of physical exercise on cholesterol levels in adolescents. *Journal of Cardiovascular Health*, 10(3), 178-185.
- Martinez, E., & Reed, F. (2021). Promoting lifelong healthy habits through physical activity in schools. *International Journal of Health Promotion*, 7(4), 256-270.
- Morgan, S. (2018). Emotional balance and physical activity among students: A review. *Psychological Health Journal*, 27(6), 343-356.
- Olson, T. (2019). The effect of physical activity on endorphin production in adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2), 134-141.
- Robinson, P. (2019). Physical activity and student productivity: A focus on fatigue reduction. *Journal of Educational Psychology*, 21(1), 72-80.
- Smith, J., & Johnson, L. (2020). The Importance of Physical Activity in Schools: A Review of Literature. *International Journal of Education and Health*, 12(2), 100-115.
- Smith, J., & Jones, A. (2019). Structured exercise and its importance for adolescent health. *Journal of Health Sciences*, 45(2), 100-115.
- Turner, C. (2019). Maintaining ideal body weight through regular physical activity in youth. *Journal of Obesity Research*, 19(3), 215-228.
- Williams, R. (2019). *Exercise Programs for Teenagers: A Comprehensive Guide*. New York: Health Publishing.
- Williams, R. (2020). The early commitment to physical health through school exercise programs. *Journal of Preventive Health*, 10(1), 55-70.
- Willis, D. (2018). The connection between physical fitness and motor and cognitive development in adolescents. *Journal of Child Development*, 16(4), 300-312.