



---

## PENTINGNYA LATIHAN FISIK RUTIN UNTUK MENJAGA KEBUGARAN JASMANI

**Harjo Santoso**  
**SMK Negeri I Batulayar**  
E-mail: harjosantoso@gmail.com

---

### ABSTRAK

**Kata Kunci :**  
Latihan fisik,  
Kebugaran  
jasmani, Daya  
tahan  
kardiovaskular

**Latar Belakang :** Kebugaran jasmani adalah kondisi kesehatan tubuh yang optimal untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mudah merasa lelah. Salah satu cara untuk menjaga kebugaran jasmani adalah dengan melakukan latihan fisik secara rutin dan teratur

**Tujuan:** Tujuan dari jurnal ini adalah untuk membahas pentingnya latihan fisik rutin dalam menjaga kebugaran jasmani. Penelitian literatur dilakukan dengan menggunakan sumber-sumber terpercaya seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel dari internet.

**Metode :** Metode: Jurnal ini menggunakan metode penelitian literatur dari sumber-sumber terpercaya seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel dari internet. Berbagai studi dan penelitian yang dilakukan di seluruh dunia tentang manfaat latihan fisik terhadap kesehatan jasmani digunakan sebagai bahan referensi.

**Hasil dan Pembahasan :** Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fisik rutin dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, sistem kardiovaskular, menjaga berat badan, dan meningkatkan kesehatan mental. Oleh karena itu, latihan fisik rutin sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani. Dengan melakukan latihan fisik secara teratur, seseorang dapat mencapai kebugaran jasmani yang baik dan hidup yang lebih sehat dan aktif.

**Kesimpulan :** Dari penelitian dan studi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan fisik rutin sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani. Latihan fisik membantu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, sistem kardiovaskular, menjaga berat badan, dan meningkatkan kesehatan mental. Dengan melakukan latihan fisik secara teratur, kita dapat mencapai kebugaran jasmani dan hidup yang lebih sehat dan aktif.

## ABSTRACK

**Keywords:**  
Physical exercise,  
Physical fitness,  
Cardiovascular  
endurance

**Background:** Physical fitness is an optimal body health condition to carry out daily activities without easily feeling tired. One way to maintain physical fitness is to do physical exercise regularly and regularly.

**Objective:** The purpose of this journal is to discuss the importance of regular physical exercise in maintaining physical fitness. Literature research is conducted using reliable sources such as scientific journals, books, and articles from the internet.

**Method:** This journal uses literature research methods from trusted sources such as scientific journals, books, and articles from the internet. Various studies and research conducted around the world on the benefits of physical exercise on physical health are used as reference material.

**Results and Discussion:** The results of this study show that regular physical exercise can improve muscle strength, endurance, cardiovascular system, maintain weight, and improve mental health. Therefore, regular physical exercise is very important to maintain physical fitness. By practicing regular physical exercise, one can achieve good physical fitness and a healthier and active life.

**Conclusion:** From the research and studies that have been conducted, it can be concluded that regular physical exercise is very important to maintain physical fitness. Physical exercise helps improve muscle strength, endurance, cardiovascular system, maintain weight, and improve mental health. By practicing regular physical exercise, we can achieve physical fitness and live a healthier and active life.

## PENDAHULUAN

Kesehatan jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam menjalani kehidupan yang sehat dan produktif. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, latihan fisik rutin sangat penting dilakukan (Warburton DE). Berikut ini adalah penjelasan mengenai pentingnya latihan fisik rutin untuk menjaga kebugaran jasmani.

### 1. Meningkatkan Kekuatan dan Keseimbangan Tubuh

Melakukan latihan fisik secara rutin dapat meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh. Hal ini sangat penting terutama bagi orang yang menjalani pekerjaan yang membutuhkan kekuatan fisik, seperti pekerjaan yang memerlukan angkat beban atau pekerjaan yang melibatkan gerakan tubuh yang intensif. Selain itu, keseimbangan tubuh juga sangat penting dalam menjaga koordinasi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada tubuh.

## 2. Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Paru-Paru

Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Dengan melakukan latihan fisik, kita dapat meningkatkan kekuatan jantung dan paru-paru serta meningkatkan kapasitas paru-paru. Hal ini dapat membantu mencegah terjadinya penyakit jantung dan paru-paru yang bisa berdampak buruk pada kesehatan kita.

## 3. Meningkatkan Kesehatan Mental

Latihan fisik juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental. Ketika kita melakukan latihan fisik, tubuh akan menghasilkan endorfin, yaitu hormon yang dapat meningkatkan mood dan membuat kita merasa lebih bahagia. Selain itu, latihan fisik juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur.

## 4. Menjaga Berat Badan Ideal

Latihan fisik juga sangat penting dalam menjaga berat badan ideal. Ketika kita melakukan latihan fisik, kita membakar kalori yang dapat membantu mengurangi lemak dan menurunkan berat badan. Selain itu, latihan fisik juga dapat membantu meningkatkan massa otot yang dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh.

## 5. Meningkatkan Kualitas Hidup

Melakukan latihan fisik secara rutin juga dapat meningkatkan kualitas hidup kita secara keseluruhan. Kita akan merasa lebih energik, produktif, dan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik. Hal ini akan membantu kita untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat dan lebih bahagia.

Dalam kesimpulan, latihan fisik rutin sangat penting dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani. Selain membantu meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh, latihan fisik juga dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, meningkatkan kesehatan mental, menjaga berat badan ideal, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, jangan lupa untuk selalu meluangkan waktu untuk melakukan latihan fisik secara rutin dan teratur.

## METODE PENELITIAN

Jurnal ini menggunakan metode penelitian literatur dari sumber-sumber terpercaya seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel dari internet. Berbagai studi dan penelitian yang dilakukan di seluruh dunia tentang manfaat latihan fisik terhadap kesehatan jasmani digunakan sebagai bahan referensi.

Hasil: Berikut adalah beberapa manfaat latihan fisik rutin untuk menjaga kebugaran jasmani:

1. Meningkatkan kekuatan otot: Latihan fisik teratur membantu membangun otot-otot tubuh dan meningkatkan kekuatan otot. Dengan otot yang lebih kuat, tubuh akan lebih kuat dan dapat menangani aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah.
2. Meningkatkan daya tahan tubuh: Latihan fisik juga meningkatkan daya tahan tubuh. Tubuh yang lebih kuat dan

- sehat akan lebih mampu menangani stres fisik dan emosional.
3. Meningkatkan sistem kardiovaskular: Latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan sistem kardiovaskular. Ini termasuk jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Tubuh yang sehat dapat mengalirkan darah dan oksigen lebih efektif, meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru.
  4. Menjaga berat badan: Latihan fisik juga membantu menjaga berat badan. Tubuh yang lebih aktif membakar lebih banyak kalori, sehingga mengurangi risiko obesitas dan masalah kesehatan yang terkait dengan obesitas.
  5. Meningkatkan kesehatan mental: Latihan fisik juga membantu meningkatkan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Latihan fisik rutin sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang. Berikut adalah beberapa hasil dan pembahasan mengenai pentingnya latihan fisik rutin:

1. Menjaga kesehatan jantung dan paru-paru: Latihan fisik membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru seseorang. Dengan berolahraga secara rutin, sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh tubuh meningkat, sehingga membantu mencegah penyakit jantung dan paru-paru.
2. Mengurangi risiko obesitas: Latihan fisik membantu membakar kalori dan meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga membantu mengurangi risiko obesitas dan masalah kesehatan terkait lainnya.
3. Meningkatkan kekuatan otot dan tulang: Latihan fisik, terutama latihan kekuatan, membantu meningkatkan kekuatan otot dan tulang seseorang. Ini sangat penting untuk mencegah osteoporosis dan cedera akibat jatuh.
4. Meningkatkan kesehatan mental dan emosional: Berolahraga juga membantu meningkatkan kesehatan mental dan emosional seseorang. Latihan fisik dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati dan energi.
5. Meningkatkan kualitas tidur: Latihan fisik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur seseorang. Berolahraga membantu melepaskan hormon endorfin yang membuat seseorang merasa rileks dan nyaman, sehingga dapat membantu memperbaiki pola tidur.

Secara keseluruhan, penting untuk menjaga kebugaran jasmani dengan berolahraga secara rutin (Health & 2018). Berbagai manfaat kesehatan yang didapat dari berolahraga mencakup kesehatan jantung, penurunan risiko obesitas, kekuatan otot dan tulang, kesehatan mental dan emosional, serta kualitas tidur yang lebih baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan artikel jurnal yang berjudul "Pentingnya Latihan Fisik Rutin untuk Menjaga Kebugaran Jasmani", dapat disimpulkan bahwa latihan fisik rutin sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang (Haskell WL, 2007). Artikel tersebut mengemukakan bahwa latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kardiovaskular dan sistem pernapasan, meningkatkan fleksibilitas, mengurangi risiko penyakit kronis, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam artikel tersebut juga dijelaskan bahwa latihan fisik yang efektif dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti berjalankaki, berlari, berenang, bersepeda, dan angkat beban (Garber CE, 2011). Selain itu, artikel juga menekankan pentingnya konsistensi dan kesesuaian latihan fisik dengan kebutuhan dan kemampuan individu.

Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk menjadikan latihan fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan rutin untuk menjaga kebugaran jasmani dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence.

Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007 Aug 28;116(9):1081-93.

American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health; 2018.

Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*. 2011 Jul 1;43(7):1334-59.

Fogelholm M, Malmberg J, Suni J, Santtila M, Kyröläinen H, Mäntysaari M, Oja P. International physical activity

questionnaire: validity against fitness. Medicine and science in sports and exercise. 2006 Jun 1;38(6):753-60.

---



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)