

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani banyak sekali diungkap oleh para pakar olahraga maupun pakar kesegaran jasmani, sehingga istilah tersebut menjadi pokok pembahasan yang cukup menarik. Dari beberapa pendapat ini dapat diambil kesimpulan sehingga dapat dijadikan landasan dalam hubungannya dengan peneliti ini.

Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan pekerjaan secara optimal dan efisien (Depdikbud, 1999: 1). Kesegaran Jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu relatif lama tanpa kelelahan yang berarti (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1996: 4).

Ahli filsafat (fisiologi) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas khas yang memerlukan kerja muscular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan

fisik tertentu. (Cesady, Mabes, Alley, 1971 halaman 8). Ahli-ahli pendidikan jasmani menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti (Sudarno, 1992: 9).

Seseorang dinyatakan fit apabila ia bebas dari gangguan tanpa kelemahan yang membatasi gerakannya dan yang memiliki ketahanan dan ketangkasan dalam tugas kesehariannya, dan masih memiliki cadangan energi yang bukan hanya digunakan untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, tetapi juga dapat digunakan menikmati waktu sesungguhnya (Sudarno, 1992: 9).

Menurut Tri Nurharsono (2006: 52) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran adalah fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2). Dalam petunjuk umum pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa

mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan lain.

Kesegaran Jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran Jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu, tidak sama sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Depdikbud, 1999: 1).

Dari beberapa pendapat yang ditemukan diatas, maka dapat disimpulkan, bahwa Kesegaran Jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menjalankan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggangnya dengan rekreasi yang aktif.

2. Komponen-komponen Kesegaran jasmani

Kesegaran Jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain .Dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kesegaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan

(*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*).

Dari kesepuluh komponen Kesegaran Jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strenght*) adalah Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995: 8). Menurut Abdul kadir Ateng (1992: 66) kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk terus melakukan kinerja otot yang diberi beban kerja.

b. Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa daya tahan ada 2 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efisien, dan efektif untuk menjalankan kerja secara terus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama .
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Tri Nurhasono, 2006: 53).

c. Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto, 1995: 8).

d. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 67) kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

e. Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, 1995: 9). Menurut Tri Nurharsono (2006: 53) fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

f. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdul kadir Ateng (1992: 67) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh.

g. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995: 5). Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang lain dalam satu pola tunggal gerakan (Abdulkadir Ateng, 1992: 67).

h. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 1995: 9). Menurut Tri Nurharsono (2006: 55) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

i. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampumpuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 68) ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. Objek bisa berupa jarak atau dapat berupa kontak langsung dengan bagian tubuh.

j. Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat

indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 1995: 10). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Tri Nurharsono, 2006: 55).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah sesuatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti, 1995: 81). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh

tubuh manusia, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

b. Faktor tidur dan istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8).

c. Faktor kebiasaan Hidup sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi empat sehat lima sempurna.
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi, seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- 3) Istirahat yang cukup.
- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk, seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- 5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

e. Faktor latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih (Abdul Kadir Ateng, 1992: 68).

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

4. Prinsip-prinsip Kesegaran Jasmani

Prinsip -prinsip kesegaran jasmani adalah dapat meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot dan komposisi tubuh. untuk

meningkatkan hal tersebut diperlukan latihan secara optimal yang meliputi *overload* (beban lebih), *Specificity* (kekhususan) dan *reversible* (kembali asal).

Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi; tujuan latihan, model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep F.I.T (*frekuensi, intensitas, and time*) (Djoko Pekik Irianto 2004: 12). Adapun Konsep tersebut adalah :

a. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3 – 5 kali per minggu.

b. Intensitas

Intensitas adalah Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate = THR*). Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan, untuk pemula < 65% detak jantung maksimal (DJM) dan pembakaran lemak 65% - 75 % detak jantung maksimal. Latihan daya tahan paru-jantung 75%-85% detak jantung maksimal dan latihan anaerobic untuk atlet > 85% detak jantung maksimal.

c. Time

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu 20 -60 menit. Hasil latihan kebugaran jasmani akan tampak nyata setelah berlatih selama 8 sampai dengan 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

5. Aspek -aspek Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3) Kebugaran jasmani dijabarkan menjadi lima aspek yang mengarah pada kebugaran jasmani yang menyeluruh, aspek tersebut adalah:

a. Kebugaran Statis

Kebugaran statis adalah ada atau tidaknya penyakit dengan berpangkal pada arti sehat bukan hanya bebas dari penyakit dan cacat, melainkan juga ada keserasian dari segi fisik, mental dan sosial.

b. Kebugaran Dinamis

Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus. Dalam hal ini daya tahan yang menjadi patokan utama.

c. Kebugaran Motoris

Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus atau keterampilan yang terkoordinir, seperti pemain sepak bola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola.

d. Kemampuan Mental

Kemampuan mental adalah kemampuan dalam menghadapi tantangan serta liku-liku kehidupan. Untuk menghadapi tantangan hidup tentunya dibutuhkan mental yang tangguh seperti percaya diri, keuletan, ketabahan hati.

e. Kemampuan sosial

Kemampuan sosial adalah kemampuan seseorang untuk berdiri sendiri tanpa menggantungkan bantuan atau belas kasihan orang lain.

6. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani

a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan

Kesegaran jasmani bagi para pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar.

- 1) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk menjaga kondisi dan meningkatkan orientasi.
- 2) Kesegaran jasmani bagi para petani, karyawan, dan pegawai untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1996: 5)

b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan

- 1) Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk menjaga kondisi dan rehabilitasi.
- 2) Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk persiapan menghadapi kelahiran.

c. Golongan yang dihubungkan dengan usia

- 1) Kesegaran jasmani bagi anak-anak dan remaja untuk perkembangan dan pertumbuhan.
- 2) Kesegaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi.

7. Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Kesehatan

Kesegaran jasmani bersifat relatif, artinya bahwa kesegaran jasmani selalu dihubungkan dengan tugas dan pekerjaan. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmaninya maka semakin tinggi pula daya kerjanya terhadap pekerjaan tertentu. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga diuntut memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi. Dengan demikian maka terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4).

8. Macam-macam tes kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani telah dibakukan, misalnya dengan tes kesegaran jasmani (TKJI), tes *multisatge*, tes 12 menit, tes 15 menit atau pun dengan tes yang lain. Kesegaran jasmani dapat di latih melalui berbagai cara misalnya dengan bermain sirkuit 8 pos yang dilakukan satu putaran setiap putaran terdapat 8 pos, pada setiap pos tersebut melakukan tugas yang telah ditentukan.

9. Karakteristik Anak Usia SD

a. Pengertian Anak Usia SD

Kartini Kartono (1990: 134) menyebutkan pada usia sekolah sikap hidup yang egosentrik diganti dengan sikap “*zakelijk*”, objektif, dan empiris berdasarkan pengalaman. Pada usia ini anak tidak lagi banyak dikuasai oleh dorongan-dorongan endogin atau impuls-impuls intern dalam perbuatan dan fikirannya; akan tetapi lebih banyak dirangsang oleh stimuli dari luar.

Masa sekolah dasar (SD) disebut juga sebagai masa intelektual, atau masa keserasian bersekolah pada umur 6-7 tahun anak sudah dianggap matang untuk memasuki sekolah.

Syamsu Yusuf (2008: 178) mengemukakan pada anak usia sekolah dasar anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual, atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif seperti membaca, menulis dan menghitung.

Pada usia ini anak mulai belajar menjadi seorang realis-kecil yang berhasrat sekali mempelajari dan menguasai dunia secara objektif. Dengan pengajaran di sekolah anak dipersiapkan mampu melaksanakan tugas kewajiban yang baru; khususnya dipersiapkan untuk tugas-tugas hidup yang cukup berat pada usia dewasa.

b. Karakteristik

Usaha mengembangkan kemampuan anak, maka guru perlu memberikan kesempatan anak untuk mengemukakan pertanyaan, memberikan komentar atau pendapatnya tentang materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini memerlukan pemahaman tentang ciri atau karakteristik anak.

Ciri-ciri anak SD menurut Akhmad Sudrajat (2008: 3) adalah sebagai berikut:

1. Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi.
2. Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan tradisional.
3. Adanya kecenderungan memuji diri sendiri.
4. Membandingkan dirinya dengan anak yang lain.
5. Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
6. Pada masa ini anak menghendaki nilai rapor yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

Aip Syarifudin (1982: 16) mengemukakan ciri-ciri anak umur 8, 9 dan 10 tahun adalah:

- 1) Kesehatan umumnya baik dan energinya tidak pernah surut, selalu tergesa-gesa dan tidak pernah teratur. Anak mudah mengalami kecelakaan (cedera).
- 2) Mempunyai minat yang luas dan dapat memberikan perhatian terhadap sesuatu dengan lebih lama. Keinginan lebih jelas dan tetap.
- 3) Dapat bekerja lebih baik. Bermain dengan membentuk kelompok sendiri dalam jangka waktu yang lebih lama. Mulai mementingkan kelompok dan mau tunduk kepada keputusan bersama.
- 4) Menghendaki gengsi dengan mencari kelebihan, membual dan bersaing.
- 5) Perasaan berkembang pesat.

- 6) Perbedaan seks menjadi tajam dengan perhatian yang tidak mendetail.
- 7) Nafsu makan baik. Tidak terlalu memilih makanan.
- 8) Dapat diberi kepercayaan untuk tugas-tugas rumah.
- 9) Dapat mengurus pakaiannya sendiri dan lebih memperhatikan kesehatan dirinya.

Tugas perkembangan yang dicapai anak usia sekolah dasar menurut Akhmad Sudrajat (2008: 2) adalah sebagai berikut:

- a) Belajar keterampilan fisik untuk pertandingan biasanya sehari-hari.
- b) Membentuk sikap-sikap yang sehat terhadap dirinya sebagai organisme yang sedang tumbuh kembang
- c) Belajar bergaul dengan teman-teman sebayanya.
- d) Belajar peranan sosial yang sesuai sebagai pria dan wanita
- e) Mengembangkan keterampilan dasar dalam membaca, menulis, dan berhitung
- f) Mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari
- g) Mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala nilai-nilai
- h) Mencapai kebebasan pribadi
- i) Mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi sosial.

Ciri dan karakteristik anak usia ini akan terus berlangsung sampai anak mencapai usia remaja dimana karakteristik anak akan terus berkembang. Pemahaman tentang karakteristik anak sangat penting dikuasai baik oleh orangtua maupun oleh guru. Hal ini berfungsi untuk memudahkan dalam mendidik anak sesuai dengan karakteristik usia perkembangannya.

c. Perkembangan Usia Anak SD

Usia anak merupakan usia perkembangan baik secara fisik maupun secara mental. Syamsu Yusuf (2008: 178) menyebutkan

perkembangan yang terjadi pada akhir masa kanak-kanak adalah (1) perkembangan fisik; (2) perkembangan intelektual; (3) perkembangan bahasa; (4) perkembangan sosial; (5) perkembangan emosi; (6) perkembangan moral; (7) perkembangan keagamaan; dan (8) perkembangan motorik.

1) Perkembangan Fisik

Pada usia ini merupakan periode pertumbuhan yang lambat dan seragam sampai pada usia pubertas. Hurlock (2002: 148) menyebutkan perkembangan fisik yang terjadi diantaranya adalah tinggi badan dan berat badan.

Perkembangan dan pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar menurut Aip Syarifudin (1982: 18) meliputi:

- a) Tulang Kerangka
 - (1) Ini adalah usia transisi
 - (2) Pertumbuhan berjalan dengan pesat sekali
 - (3) Umur 11 tahun anak perempuan biasanya lebih tinggi dari anak laki-laki. Tangan dan kaki anak laki-laki tumbuh "terlalu" berat.
- b) Gigi
 - (1) Gigi tetap telah lengkap pada umur 13,14 tahun.
 - (2) Bagi yang memerlukan, *orthodontia* akan memperbaiki bentuk rupa penampilan dan mencegah kerusakan gigi. Anak perlu mendapat bimbingan agar bertahan dan menyadari keperluan peyangga gigi yang tidak menyenangkan untuk kebaikan bentuk susunan gigi selama-lamanya nanti.
- c) Perkembangan Otot
 - (1) Otot berkembang sangat pesat. Ini mungkin seiring dengan keinginan anak untuk selalu bergerak.
 - (2) Kehilangan penguasaan kontrol akan terjadi jika kerangka dan perkembangan otot tidak berimbang dalam kecepatan pertumbuhan.
 - (3) Postur mungkin buruk. Kecanggungan adalah biasa.
- d) Perkembangan Organ

- (1) Jantung tidak berkembang secepat tubuh.
- (2) Tekanan darah mungkin menurun. Kelelahan dalam permainan kompetitif dapat dialami. Perlu banyak istirahat.
- (3) Penyakit-penyakit kecil yang tidak lama dapat menyerang.
- (4) Siklus pubertas berlangsung. Alat-alat kelamin cepat matang. Ciri-ciri seks timbul. Kebanyakan anak perempuan merasa malu karena pertumbuhan pinggul dan dada. Perubahan suara dan tumbuhnya rambut pada anak laki-laki juga berakibat sama.

Perkembangan fisik atau jasmani anak usia SD yang dimuat

dalam <http://massofa.wordpress.com> adalah sebagai berikut:

- a) Perkembangan fisik yang terjadi pada anak berbeda satu dengan yang lain. Hal ini disebabkan karena perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orangtua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain.
- b) Nutrisi dan kesehatan amat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lamban, kurang berdaya dan tidak aktif.
- c) Olahraga merupakan faktor penting dalam mendukung perkembangan fisik anak.
- d) Orangtua harus selalu memperhatikan kebutuhan gizi, kesehatan dan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari.

2) Perkembangan Intelektual

Kemampuan intelektual pada usia ini ditandai dengan daya pikir anak sudah berkembang ke arah berfikir kongkrit dan rasional. Syamsu Yusuf (2008: 178) menyebutkan kemampuan intelektual anak usia ini sudah cukup untuk menjadi dasar diberikannya berbagai kecakapan yang dapat mengembangkan pola pikir atau daya nalarnya.

Perkembangan intelektual anak usia SD yang dikemukakan dalam <http://massofa.wordpress.com> berkaitan dengan:

- a) Perkembangan intelektual anak sangat bergantung kepada berbagai faktor diantaranya adalah kesehatan gizi, kebugaran jasmani, pergaulan dan pembinaan orangtua.
- b) Perkembangan intelektual berbeda satu dengan yang lain karena adanya perbedaan jenis kelamin, usia, lingkungan pergaulan dan pembinaan orangtua maupun guru di sekolah.

Pada usia ini anak sudah dapat diberikan dasar-dasar keilmuan seperti membaca, menulis dan berhitung. Anak juga dapat mulai diberikan pengetahuan-pengetahuan tentang manusia, hewan, lingkungan alam sekitar dan sebagainya.

3) Perkembangan Bahasa

Bahasa merupakan sarana komunikasi dengan orang lain. Syamsu Yusuf (2008: 179) menyebutkan usia sekolah dasar merupakan masa berkembang pesatnya kemampuan mengenal dan menguasai perbendaharaan kata.

Lebih lanjut Syamsu Yusuf (2008: 178) menyebutkan terdapat dua faktor penting yang mempengaruhi perkembangan bahasa, yaitu sebagai berikut:

- a) Proses jadi matang, anak menjadi matang untuk berkata-kata.
- b) Proses belajar, yang berarti bahwa anak telah matang untuk berbicara lalu mempelajari bahasa orang lain dengan jalan meniru ucapan/kata-kata yang didengarnya.

Potensi anak berbicara didukung oleh beberapa hal diantaranya (<http://massofa.wordpress.com>): (1) Kematangan alat bicara, (2) Kesiapan mental, (3) Adanya model yang baik untuk dicontoh oleh anak, (3) Kesempatan berlatih, (4) Motivasi anak untuk belajar dan berlatih, (5) Bimbingan dari orangtua

Kemampuan bahasa didukung juga oleh pelajaran bahasa yang diberikan di sekolah yang akan menambah perbendaharaan kata dan penyusunan kalimat.

4) Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial adalah pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Syamsu Yusuf (2008: 180) mengemukakan perkembangan sosial pada anak usia sekolah dasar ditandai dengan adanya perluasan hubungan selain dengan keluarga juga dengan teman sebaya atau teman sekelas sehingga ruang gerak hubungan sosialnya telah bertambah luas.

Pada usia ini, anak mulai memiliki kesanggupan menyesuaikan diri sendiri kepada sikap yang kooperatif dan sosiosentris. Anak berminat pada kegiatan-kegiatan teman sebaya dan bertambah kuat keinginannya untuk diterima menjadi anggota kelompok.

5) Perkembangan Emosi

Emosi merupakan faktor penting yang mempengaruhi tingkah laku individu termasuk pula dalam perilaku belajar.

Syamsu Yusuf (2008: 181) mengemukakan menginjak usia sekolah dasar anak mulai menyadari bahwa penggunaan emosi secara kasar tidaklah diterima di masyarakat.

Perkembangan emosional berbeda satu dengan yang lain karena adanya perbedaan jenis kelamin, usia, lingkungan pergaulan dan pembinaan orangtua maupun guru di sekolah. Perkembangan emosional juga dipengaruhi oleh adanya gangguan kecemasan, rasa takut dan faktor lain.

Emosi yang positif seperti perasaan senang, bergairah, bersemangat, atau rasa ingin tahu akan mempengaruhi anak untuk dapat berkonsentrasi pada aktivitas belajar. Dampak positif yang terjadi adalah anak akan memperhatikan penjelasan guru, senang membaca buku, aktif berdiskusi, rajin mengerjakan tugas dan disiplin dalam bekerja.

6) Perkembangan Moral

Konsep moral pertama kali dikenal anak dari keluarga. Pada awalnya anak tidak tahu tentang konsep moral, tetapi seiring dengan berjalannya waktu anak akan semakin paham mengenai konsep moral. Usaha menanamkan kepada anak harus dimulai sejak dini.

Syamsu Yusuf (2008: 182) menyatakan pada usia sekolah dasar anak sudah mengikuti pertautan atau tuntunan dari orangtua atau lingkungan sosialnya. Anak sudah mulai memahami alasan

yang mendasari suatu peraturan. Selain itu anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar salah atau baik-buruk.

7) Perkembangan Keagamaan

Menurut Syamsu Yusuf (2008: 182) pada anak usia sekolah dasar perkembangan penghayatan keagamaan ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Sikap keagamaan bersifat reseptif disertai dengan pengertian.
- b) Pandangan dan paham ketuhanan diperoleh secara rasional berdasar pada logika-logika yang berpedoman pada indikator alam semesta.
- c) Pelaksanaan secara rohaniah semakin mendalam.

Periode sekolah dasar merupakan masa pembentukan nilai-nilai agama sebagai kelanjutan periode sebelumnya. Kualitas keagamaan anak akan dipengaruhi oleh proses pembentukan atau pendidikan yang diterimanya. Berkaitan dengan hal tersebut pendidikan agama di sekolah dasar sangat diperlukan.

8) Perkembangan Motorik

Pada usia ini perkembangan motorik sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Setiap gerakan sudah selaras dengan kebutuhan atau minatnya. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktivitas motorik yang lincah.

Syamsu Yusuf (2008: 184) menyebutkan pada masa perkembangan fisik maka permulaan sangat perlu diajarkan adalah:

- a) Dasar-dasar keterampilan untuk menulis dan menggambar
- b) Keterampilan dalam mempergunakan alat-alat olahraga
- c) Gerakan-gerakan untuk meloncat, berenang dan sebagainya.
- d) Baris-berbaris secara sederhana untuk menanamkan kebiasaan, ketertiban dan kedisiplinan.

Pada usia sekolah dasar anak mencapai kematangan perkembangan motorik. Anak sudah siap menerima pelajaran keterampilan.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan tentang pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat disajikan sebagai berikut;

Penelitian yang dilakukan oleh Singgih Puji Sadono (2005: 5), dalam penelitian siswa kelas 2 SMA N I pamenang Provinsi Jambi” Hasil perhitungan diperoleh *t-hit* sebesar 6,726 dengan *p* kurang dari 5 %. Karena $p < 0,50$, maka disimpulkan *t – hit* tersebut signifikan , artinya ada perbedaan. Apabila dilihat dari *uji t* amatan ulang, pada kelompok ekperiment diperoleh *t – hit* sebesar 14,084 dengan $p < 0.05$, sedang *uji-t* pada kelompok kontrol diperoleh *t-hit* sebesar 6,726 dengan $p < 0,05$. baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, semua menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani awal dengan kebugaran jasmani akhir. Akan tetapi *t-hit* pada kelompok eksperiment lebih tinggi dibandingkan dengan *t-hit* pada kelompok kontrol. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa pemberian treatment sirkuit training berpengaruh positif yang signifikan

terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 2 SMAN I Pamenang Propinsi Jambi.

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti; konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang diteliti meliputi; (1) kecepatan, (2) kekuatan dan daya tahan otot, (3) Daya Ledak (*power*), (4) Daya Tahan Paru, jantung (*Cardio respiratory endurance*).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi; makanan, olahraga atau latihan, dan istirahat yang cukup. Instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Purwodadi adalah Tes Kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun yang terdiri dari 5 komponen, yaitu lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, Lari 600 meter.

Melalui Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi

lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk memperoleh tingkat Kebugaran jasmani yang baik di perlukan latihan yang teratur.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasar kajian teori dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: ada peningkatan kebugaran jasmani melalui bermain sirkuit 8 pos siswa kelas IV dan V SDN Purwodadi Tegalrejo Kabupaten Magelang.