

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Perbedaan Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya Djoko Pekik Irianto (2004:2). Sedangkan perbedaan adalah sesuatu yg menjadikan berlainan (tidak sama). Menurut devinisi di atas, Perbedaan kesegaran jasmani adalah sesuatu yang menjadikan berlainan tentang kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

#### **2. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani harus dimiliki oleh setiap individu, karena kesegaran jasmani akan menjadi modal dasar setiap individu untuk melakukan setiap aktivitas, walaupun aktivitas setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk dapat melaksanakan tugas tertentu sesuai dengan tugas fisik tersebut, maka keadaan fisik seseorang juga harus diperhatikan agar kesegaran tubuh selalu terjaga. Seperti yang di tulis oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya, yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Sedangkan kesegaran jasmani menurut Rusli Lutan (2001:7), adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Di sisi lain menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2) menyatakan bahwa kesegaran jasmani atau *physical fitness* adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa untuk menikmati waktu luangnya dengan baik. Sehingga kesegaran jasmani tersebut penting, karena dengan keadaan bugar seseorang dapat melakukan aktivitas secara optimal.

### **3. Komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi: daya tahan jantung/peredaran darah dan paru, kemampuan adaptasi biokimia, bentuk tubuh, kekuatan otot, tenaga ledak otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kelenturan, kecepatan reaksi dan kordinasi Roji (2004:97).

Komponen-komponen kesegaran jasmani seperti diungkapkan Engkos Kosasih (1985: 27) bahwa kesegaran jasmani terdiri atas komponen-komponen : ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*),

kelentukan(*flexibility*). Pendapat lain mengungkapkan bahwa kesegaran jasmani mencakup dua aspek, yaitu kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa Rusli Lutan (2001:8). Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agility, power, dan waktu reaksi. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1988: 19) komponen kesegaran jasmani terdiri dari empat macam yaitu: daya tahan kardiovaskuler (*cardio endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strenght*), dan kelentukan (*flexibility*).

Kesegaran jasmani ada dua macam yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak Wahjoedi (2001: 59-61).

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*heat related fitness*) meliputi: daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :
  1. Daya tahan jantung paru, adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
  2. Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
  3. Kekuatan otot adalah tenaga, atau tegangan yang dapat di hasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
  4. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.

5. Komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot (40-50%), tulang dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Semakin kecil persentase lemak, maka akan semakin baik kinerja seseorang.
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi: kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan koordinasi.
1. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
  2. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Rangsangan untuk bereaksi dapat bersumber dari pendengaran, pandangan (*visual*), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan.
  3. Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara explosive.
  4. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan ataupun kehilangan keseimbangan.
  5. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dapat statis pada saat berdiri maupun dinamis pada saat melakukan gerakan.
  6. Keterepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Apabila memperhatikan komponen-komponen kesegaran

jasmani di atas, menunjukkan bahwa kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang sangat luas dan kompleks. Kesegaran jasmani dalam kategori yang baik atau segar, sangat diperlukan oleh seorang siswa untuk dapat melakukan proses belajar dengan baik. Sebaliknya, jika kesegaran jasmaninya rendah maka tidak akan dapat mengikuti proses belajar dengan baik.

#### 4. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani tidak hanya dicapai dengan aktivitas jasmani melainkan harus memperhatikan beberapa aspek agar tercapai kesegaran total, baik kesegaran emosional maupun kesegaran intelektual. Seorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik tentunya kesehatannya juga akan baik. Seperti yang di kemukakan Arma Abdoelah (1994:139) untuk memperoleh kesegaran jasmani harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut: program aktivitas yang terus menerus, makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup. Untuk mendapat kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya, yaitu makan, Istirahat, dan olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004:7).

Engkos Kosasih (1985: 58) bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kesegaran jasmani membutuhkan :

- a. Intensitas latihan 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM)  
 $DNM = 220 - \text{umur (dalam tahun)}$ .
- b. Lamanya latihan antara 20-30 menit.
- c. Frekwensi latihan 3 kali seminggu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga diungkapkan oleh Roji (2004: 97), yaitu

- a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun

- b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang kurang memadai.
- c. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti *anthropometri* dan kelainan bawaan.

Lebih lanjut Roji (2004: 98) mengemukakan agar latihan fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, maka perlu memperhatikan rumusan latihan sebagai berikut:

a. Macam latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan kita, namun untuk mendapatkan kebugaran fisik sepenuhnya, komponen komponen kebugaran jasmani harus di latih secara seimbang. Juga pilihlah latihan yang mudah dan murah, seperti lari jogging dan jalan kaki.

b. Volume Latihan

Untuk berlatih kebugaran jasmani bukan atlet di perlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk pemanasan dan pendinginan.

c. Frekuensi Latihan

Untuk mencapai kebugaran jasmani, latihan sebaiknya sering di lakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik latihan 2 kali seminggu. Untuk seseorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

d. Intensitas latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

- a. Takaran latihan, meliputi intensitas latihan, frekwensi latihan dan macam atau tipe latihan.

- b. Masalah kesehatan, meliputi keadaan kesehatan penyakit menular dan menahun.
- c. Masalah gizi, meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang di konsumsi.

Minat melakukan aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu sendiri. Apabila sejak kecil anak selalu dikekang atau tidak diberi kesempatan melakukan aktivitas fisik, maka minat melakukan aktivitas itu tidak berkembang. Sebaliknya apabila kesempatan diberikan dengan cukup, maka minat melakukan aktivitas ini menjadi lebih berkembang.

#### **5. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mempunyai beberapa manfaat seperti yang diungkapkan oleh Rusli Lutan (2001: 40) kesegaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya, dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan dari aktivitas jasmani, kapasitas aerobik terkait dengan berkurangnya resiko :

- a. Penyakit jantung koroner
- b. Kegemukan
- c. Diabetes
- d. Beberapa bentuk kangker
- e. Masalah kesehatan orang dewasa

Pendapat lain diungkapkan oleh Depdiknas (2002: 2-3) bahwa dengan latihan fisik akan mendapatkan manfaat bagi tubuh sebagai berikut:

- a. Memperpanjang umur
- b. Awet muda
- c. Ceria
- d. Tidak mudah terkena penyakit
- e. Menghindari *stress*
- f. Menambah percaya diri

Dari beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan, manfaat yang diperoleh dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan terhindar dari berbagai penyakit.

## **6. Karakteristik Anak**

### **a. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar**

Mengenai karakteristik anak usia sekolah dasar, Arma Abdullah dan Agus manadji (1994: 127), menyatakan:

“ dalam tahun-tahun sekolah dasar anak-anak menguasai macam-macam ketrampilan dasar yang akan di gunakan dalam kehidupan nantinya. Menurut penelitian pada pria yang berumur 20 tahun atau lebih dijumpai bahwa banyak dari hobi mereka berdasarkan pada pengalaman pada masa anak-anak. Guru pendidikan jasmani harus mengenal hal ini. Bila orang dewasa ini menguasai keterampilan dalam berbagai aktivitas, dasarnya harus dijelaskan pada masa anak-anak.”

Mereka belajar bersosialisasi dengan lingkungan dengan aktivitas gerak, yaitu bermain dan permainan. Mereka tidak mengalami banyak kesulitan karena hal tersebut terjadi secara alamiah, salah satu cirri manusia adalah bergerak dan bermain, bermain membuat mereka



belajar tentang banyak hal, kerjasama, kemandirian, toleransi, dan bekerja keras serta kejujuran.

Sedangkan menurut Nursidik Kurniawan, yang di tulis dalam <http://massofa.wordpress.net//karakteristik-anak-usia-sekolahdasar.id>

Karakteristik siswa usia SD adalah:

1. Siswa Usia Sekolah Dasar (SD) adalah senang bermain
2. Senang bergerak dan berpindah gerak
3. Senang bekerja dalam sebuah kelompok
4. Senang merasakan, melakukan atau memperagakan secara langsung.

Sedangkan menurut Sofa yang ditulis dalam <http://www.whandi.net//=newsandmood=yes&aksi=lihat&id>

Pertumbuhan fisik atau jasmani anak usia SD dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

1. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak- anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang menyolok. Hal ini antara lain di sebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain.
2. Nutrisi dan kesehatan sangat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lamban, kurang berdaya dan tidak aktif. Sebaliknya anak yang memperoleh makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua dan kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.
3. Olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif sering kali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak.
4. Orang tua harus selalu memperhatikan berbagai macam penyakit yang sering kali di derita anak, misalnya

berkaitan dengan kesehatan penglihatan (mata), gigi, panas dan lain- lain. Oleh karena itu orang tua selalu memperhatikan kebutuhan utama anak, antara lain kebutuhan gizi, kesehatan dan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari sekalipun sederhana.

b. Karakteristik anak usia SD kelas atas

Karakteristik siswa kelas atas (masa kelas tinggi 9, 10 sampai 13 tahun) antara lain sebagai berikut :

1. Adanya perhatian kepada kehidupan praktis sehari- hari yang kongkrit. Hal ini membawa kecenderungan untuk membantu pekerjaan praktis.

2. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.

Menjelang ahir masa- masa ini telah ada minat terhadap hal- hal dan mata pelajaran khusus.

3. Umur 11 tahun, anak membutuhkan bantuan orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya.

4. Memandang nilai rapor (angka rapor) adalah ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah.

5. Pada masa ini gemar membentuk kolega sebaya, biasanya untuk bermain bersama- sama. Soemadi Soerjabrata (1975: 119-120)

Sedangkan karakteristik siswa sekolah dasar atas usia 10-12 tahun menurut Harsuki (2000: 67-68) adalah sebagai berikut :

1. Perkembangan sex berkembang, menjadi kuat setelah masa akhir dari kelas IV.

2. Pengembangan lebar otot- otot besar dan penyesuaian dari otot- otot yang kecil memerlukan latihan tertentu.

3. Jantung tidak tumbuh sebagai mana cepatnya pertumbuhan tubuh, tekanan darah akan menurun apabila fisik mulai istirahat.

4. Kesenangan pada permainan bola makin bertambah.
5. Perhatian dengan teman sekelompok kuat.
6. Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi orang dewasa.
7. Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
8. Rasa bangga berkembang.
9. Koreksi bentuk tubuh lebih diperkuat lewat kebiasaan sehari-hari.
10. Memperbaiki kekuatan otot lengan, bahu, punggung, dan tungkai.

c. Karakteristik siswa SDN Keputran 1

Anak-anak di daerah perkotaan pola makan dan kandungan gizi lebih diperhatikan, namun mereka cenderung kurang bergerak karena keterbatasan waktu dan tempat. Pesatnya kemajuan iptek seperti yang diuraikan di atas juga membawa dampak kurang baik bagi anak-anak di daerah perkotaan, mereka lebih akrab dengan teknologi canggih, aneka permainan modern telah menggantikan permainan-permainan tradisional yang sebenarnya lebih melibatkan fisik. Hal ini dapat menyebabkan anak menjadi kurang gerak (*hipokinetik*) dan dapat menimbulkan menurunnya tingkat kesegaran jasmani. Hal tersebut di atas tentunya tidak berlaku bagi mereka yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau ikut dalam club kegiatan olahraga yang berada di luar kegiatan sekolah, ataupun kegiatan-kegiatan lainnya.

Karakteristik siswa daerah perkotaan diungkapkan oleh Yunus Harahap (2001: 21) sebagai berikut:

1. Pelajar kurang melakukan gerak atau aktivitas fisik
2. Sarana dan prasarana untuk melakukan aktivitas fisik berkurang.
3. Gizi dan makanan yang berlebihan mengakibatkan kegemukaan.

#### d. Karakteristik Siswa SDN Corongan

Anak- anak di daerah pedesaan lebih bebas bergerak karena luangnya waktu dan keadaan alam yang mendukung. Dalam bermain mereka masih menggunakan permainan–permainan tradisional karena tidak adanya biaya untuk membeli permainan– permainan modern, anak- anak daerah pedesaan juga masih familiar dengan rutinitas yang berhubungan langsung dengan aktifitas fisik seperti jalan kaki dan masih banyak aktivitas fisik yang menuntun mereka untuk lebih aktif bergerak.

### **B. Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Yudanto (2004) yang mengukur “ tingkat kesegaranjasmani antara siswa putra dan putri kelas V SDN Maguwoharjo 1 Depok Sleman “ di peroleh kesimpulan sebagai berikut:
  - a. Terdapat perbedaan tingkat kesegaranjasmani antara siswa putra dan siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Maguwoharjo Depok Sleman.
  - b. Tingkat kesegaranjasmani siswa putra Sekolah Dasar Maguwoharjo Depok Sleman lebih baik di banding dengan siswa putri.
2. Penelitian yang di lakukan oleh Marwoto (2000) dalam judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di kecamatan Sayegan” Penelitian ini di laksanakan dengan metode survai. Teknik pengumpulan data dengan

teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang di gunakan untuk penelitian adalah siswa kelas V dan VI di kecamatan Sayegan. Besarnya sampel 119 siswa dan teknik pengambilan sampel dengan multi storage random sampling. Hasil analisis Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD di kecamatan Sayegan adalah 0,84 % siswa dalam klasifikasi baik sekali, 11,77% siswa dalam klasifikasi baik, 70,59% siswa dalam klasifikasi sedang, dan 16,8% siswa dalam klasifikasi kurang dan 0% termasuk kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan aktifitas sehari- hari secara efisien, dan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih ada tenaga untuk melaksanakan aktifitas yang lainnya. Bugar merupakan keadaan yang di dambakan banyak orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Pendidikan jasmani diajarkan disemua jenjang sekolah dengan harapan terbentuk generasi muda yang sehat. Di harapkan semua terlaksana dengan baik diseluruh pelosok negeri, mulai daerah perkotaan, pedesaan dan pedesaan yang terpencil. Usia SD adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan untuk masa yang akan datang. Siswa SD di daerah perkotaan kurang dalam aktifitas fisik karena terbatasnya ruang dan pengaruh kemajuan iptek, sedangkan siswa usia SD di daerah pedesaan setiap hari lebih banyak melakukan kegiatan yang

berhubungan dengan fisik hal tersebut dikarenakan keadaan alam, serta aktivitas-aktivitas sehari-hari yang memang menuntut mereka untuk lebih banyak beraktivitas. Perbedaan wilayah tersebut di duga mengakibatkan berbedanya aktivitas fisik mereka, sedangkan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jsamani di lakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat atau instrument. Tes Kesegaran Jasmani Indoneia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan deskripsi teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir di atas peneliti merumuskan hipotesis Ha yaitu “Ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaranjasmani anak SDN Keputran 1 yang berada di daerah perkotaan dengan tingkat kesegaran jasmani anak SDN Corongan yang *berada* di daerah pedesaan”.