

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:1) beberapa istilah yang sering digunakan, antara lain kesegaran, kebugaran, kesemampuan, dan *fitness*. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi, dan kebugaran sosial atau diberi istilah *total fitness*. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas (Rusli Lutan, 2002:7).

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:51) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008:60), kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Depdikbud (1997:4) Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan aktifitas lainnya.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik. Jadi kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan fungsi tubuh manusia.

## **2. Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar meliputi :

- a. Daya tahan paru jantung
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
- c. Kelentukan
- d. Komposisi tubuh.

Sedangkan menurut Abdulkadir Ateng (1992:66-68) komponen kesegaran jasmani terdiri atas :

- a. Kekuatan dan daya tahan otot
- b. Daya tahan respirasi-kardiovaskuler
- c. Tenaga otot
- d. Kelentukan
- e. Kecepatan
- f. Kelincahan
- g. Koordinasi

h. Keseimbangan

i. Ketepatan.

Menurut Rusli Lutan (2002:8) Kebugaran jasmani mencakup dua unsur yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi : a) daya tahan aerobik, b) kekuatan otot, c) daya tahan otot, dan d) fleksibilitas.
- b. Kebugaran jasmani yang terkait dengan performa meliputi : a) koordinasi, b) keseimbangan, c) kecepatan, d) agilitas, e) power, dan f) waktu reaksi.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:55-56) Komponen penting dalam kebugaran jasmani .

- a. Daya Ledak (*Ekplosive strength, muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.
- b. Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- c. Kelentukan (*Flexibility*) adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.

- d. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.
- e. Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
- f. Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatic, kinestetik atau vestibular.
- g. Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.
- h. Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008:60-62)

Mengklasifikasikan kebugaran jasmani menjadi dua yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

- a) Daya tahan kardiovaskuler atau daya jantung dan paru-paru (*cardiovaskuler endurance*), yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
  - b) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu bahan dalam jangka waktu tertentu.
  - c) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
  - d) kelentukan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak seluas-luasnya pada sendi tubuh.
  - e) Komposisi tubuh (*body composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas masa otot, tulang dan organ-organ tubuh.
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :
- kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :
- a) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
  - b) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
  - c) Daya ledak (*power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksklusif
  - d) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan.
  - e) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
  - f) Ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
  - g) Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien.

Menurut Depdikbud (1997:4) Secara umum komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani itu adalah sebagai berikut : (1) Daya tahan (*endurance*), (2) Kekuatan otot (*muscle strength*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelincahan (*agility*), (5) kelenturan (*fleksibility*), (6) keseimbangan (*balance*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) komposisi tubuh (*body composition*).

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa secara garis besar komponen kebugaran jasmani meliputi : a) daya tahan kardiovaskuler, b) daya tahan otot c) kekuatan, d) kecepatan, dan e) kelincahan.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Menurut Abdulkadir Ateng (1992:65) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dinyatakan sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, serta pemeriksaan dokter bila diperlukan.
- b. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya.
- c. Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyah menjadi lebih baik.
- d. Latihan atau aktifitas jasmani yang disesuaikan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan.

- e. Pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan sangat penting bagi kesegaran jasmani.
- f. Meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam situasi yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menyenangkan pikiran.
- g. Relaksasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.

Djoko Pekik Irianto (2004:7) menyatakan untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu: makan, istirahat dan olahraga.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Takaran latihan meliputi intensitas latihan, frekuensi latihan, dan macam atau tipe latihan.
- b. Kesehatan meliputi keadaan kesehatan seseorang, penyakit menular atau penyakit menahun.
- c. Pemenuhan gizi yang baik, latihan atau aktivitas jasmani yang memadai, istirahat yang cukup.

Aktivitas fisik dipengaruhi oleh kesempatan dalam melaksanakan aktivitas fisik itu sendiri. Bila sejak kecil anak selalu dikekang dalam melakukan aktivitas fisik maka minat untuk melakukan aktivitas fisik itu

tidak akan berkembang, sebaliknya bila kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu terbuka lebar maka minat untuk melakukan aktifitas fisik menjadi lebih berkembang.

#### **4. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Rusli Lutan (2002:10) menerangkan bahwa seseorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani, mendapatkan banyak manfaat yaitu terhindar dari:

- a. Kematian terlalu dini
- b. Kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung
- c. Diabetes
- d. Tekanan darah tinggi dan
- e. Kanker usus.

Lebih lanjut diterangkan oleh Rusli Lutan (2002:40) kebugaran *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 risiko :

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



Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:156) menyatakan bahwa kehidupan aktif yang teratur membawa manfaat sebagai berikut:

- a. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang dan sendi yang lebih kuat/kokoh
- b. Meningkatkan daya taha aerobik
- c. Meningkatkan fleksibilitas
- d. Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol
- e. Mengurangi stress
- f. Meningkatkan kesan kesehatan paripurna (hidup tentram)

Lebih lanjut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:157) latihan teratur dapat mencegah :

- a. Kematian dini pada umumnya
- b. Kematian karena penyakit jantung
- c. Tekanan darah tinggi
- d. Kanker usus
- e. Derajat kolesterol tinggi

Menurut Depdikbud (1997:1-2) seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan. Tidak terjadinya kelelahan pada seseorang dalam melakukan pekerjaannya secara wajar

setelah bekerja yang memungkinkan secara wajar melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara cepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
- b. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
- c. Memperkuat otot-otot tubuh
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh sehingga seseorang tidak mengalami kegemukan
- f. Menjadikan bentuk tubuh menjadi lebih bagus
- g. Mengurangi kadar gula yang ada dalam darah
- h. Tidak mudah terkena penyakit jantung koroner
- i. Memperlancar pertukaran gas sehingga pengangkutan oksigen oleh darah menjadi lebih besar

Selain mempunyai manfaat secara biologis seperti tersebut di atas, latihan kesegaran jasmani juga mempunyai manfaat lainnya, yaitu:

- a. Secara psikologis: mengendurkan ketegangan mental, suasana hati tenang, nyaman dan rasa terhibur.
- b. Secara Sosial: persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- c. Secara kultural: Kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan terhindar dari beberapa penyakit.

Menurut Depdiknas (2010: 18) bahwa penyelenggaraan tes kesegaran jasmani harus berpedoman pada prinsip sebagai berikut :

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

## **5. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani**

### **a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

Berdasarkan Departemen Pendidikan Nasional (2010:3) tes kesegaran jasmani terdiri dari :

- 1) Lari 40 meter
- 2) Gantung siku tekuk
- 3) Baring duduk 30 detik
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari 600 meter

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak usia 10–12 tahun. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing- masing)

### **b. Harvard Step Test**

Harvard Step Test Tes ini adalah pengukuran yang paling tua untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha pada tahun

1943. Ada beberapa istilah seperti kemampuan jantung-paru, daya tahan jantung-paru, aerobic power, cardiovascular endurance, cardiorespiration endurance, dan kebugaran aerobik yang mempunyai arti yang kira-kira sama. Penelitian ini dilakukan di Universitas Harvard, USA, jadi nama tes ini dimulai dengan nama Harvard. Inti dari pelaksanaan tes ini adalah dengan cara naik turun bangku selama 5 (lima) menit.

( [http : // zudine.wordpress.com/tag/cara-mengukur-harvard-step-test / 7 / 1 / 12 \)](http://zudine.wordpress.com/tag/cara-mengukur-harvard-step-test/7/1/12/)

### c. **Cooper Test**

Cooper Test (Tes Lari 2,4 Km) Salah satu cara untuk mengukur VO<sub>2</sub>Max adalah *Metode Cooper Test*, metode ini cukup sederhana. Seorang atlet melakukan lari/jalan selama 12 menit pada lintasan lari sepanjang 400 meter. Setelah waktu habis jarak yang dicapai oleh atlet tersebut dicatat. ([http : // zudine. wordpress. com/ tag/ cara-mengukur-harvard-step-test/7 /1 /12\)](http://zudine.wordpress.com/tag/cara-mengukur-harvard-step-test/7/1/12/))

## 6. **Karakteristik Siswa Kelas V**

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Selaras dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa usia sekolah dasar ditandai dengan aktifitas motorik yang lincah (Syamsu Yusuf LN, 2004 : 183-184). Setiap gerakannya sudah sesuai dengan kebutuhan atau minatnya. Pada usia ini masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik ini seperti atletik, renang, main bola, menggambar dan mengetik.

Kreatifitas guru pendidikan jasmani dituntut untuk mengembangkan kemampuan anak.

Keresahan anak seperti tidak ada sesuatu yang akan dilaksanakan merupakan tanda pertumbuhan anak yang cepat. Ia suka mencari kesibukan seperti olahraga. Bila mereka senang berolahraga harus dilatih, sehingga menjadi atlet yang handal di masa depan. Karakteristik perkembangan anak tidak sama, hal ini terlihat dari perkembangan otot dan intensitas ototnya tidak sama. Kemampuan fisiknya ditingkatkan sehingga tidak mudah letih mengikuti berbagai kegiatan. Terkadang anak perempuan lebih baik dari laki-laki.

Masa usia sekolah dasar sering disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak-anak lebih mudah di didik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Menurut Syamsu Yusuf LN (2004 : 25) perkembangan usia sekolah dasar :

Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor

ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).

- d. Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
- e. Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- f. Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Menurut Sri Rumini ( 1993:92 ) anak usia sekolah dasar adalah masa-masa remaja awal, yaitu dalam usia 12-13 tahun. Pertumbuhan fisik belum mencapai kesempurnaan, demikian pula keadaan psikisnya. Dalam usia ini anak memiliki ciri khas sebagai berikut:

- a. Keadaan perasaan dan emosi  
Keadaan emosinya sangat peka, sehingga tidak stabil. Remaja awal dilanda pergolakan, sehingga selalu mengalami perubahan dalam perbuatannya. Dalam mengerjakan sesuatu, misalnya belajar, mula-mula bergairah dan tiba-tiba jadi enggan, malas.
- b. Keadaan mental  
Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi. Ia mulai menolak hal-hal yang kurang dimengerti maka sering terjadi pertentangan dengan orang tua, guru, maupun orang dewasa lainnya. Pada awal remaja biasanya memasuki kelompok sebaya yang sama jenisnya. Pada umumnya benci atau tidak cocok dengan jenis lain. Namun diakhir remaja awal sudah tertarik dengan jenis lain terutama bagi anak wanita.
- c. Keadaan kemauan  
Kemauan atau keinginan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain/orang dewasa. Anak pria mencoba merokok, anak wanita bersolek bahkan mereka ada

yang mencoba melakukan hubungan seks. Keinginan menjelajahi alam, menyelidiki sesuatu yang kadang-kadang dapat menemukan hasil yang bersifat alamiah.

d. Keadaan moral

Pada awal remaja dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasaan, sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (*sex appeal*). Hal ini menyebabkan dianggap tidak sopan, terutama bagi orang tua maupun masyarakat umum.

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo dalam Didin Budiman

(<http://file.upi.edu/direktori.com/penjas/karakteristik/siswa/sekolah/dasar.pdf>)

bahwa anak kelas lima sekolah dasar mengalami perkembangan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan, yaitu sebagai berikut:

a. Perkembangan Kekuatan

Perkembangan kekuatan anak laki-laki pada usia 6-18 tahun lebih tinggi dari pada anak perempuan di usia yang sama. Pada anak laki-laki meningkat 3,6 kali lipat selama usia 6–18 tahun. Pada anak perempuan hanya meningkat 2,6 kali lipat selama usia 6 sampai 18 tahun.

b. Perkembangan Fleksibilitas

Fleksibilitas pada setiap bagian tubuh tidak ada interkorelasi dengan yang lainnya. Artinya adalah fleksibilitas salah satu bagian tubuh tidak bisa menaksir fleksibilitas bagian tubuh yang lainnya. Fleksibilitas pergelangan kaki baik pada laki-laki maupun perempuan adalah yang konstan semua umur.

c. Perkembangan Keseimbangan

Keseimbangan diklasifikasikan menjadi keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah keseimbangan pada saat tubuh diam, atau kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh. Keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh untuk tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. Anak pada umur 6-16 tahun umumnya mengalami peningkatan keseimbangan dinamik, tetapi umur 12-14 tahun hanya sedikit peningkatannya. Pada keseimbangan statik ada peningkatan yang ajeg, anak laki-laki dan perempuan tidak mengalami perbedaan.

Dari Jean Piaget dalam Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih (2007:1.15) anak SD termasuk dalam tahap operasional formal (11-15). Tahap ini ditandai dengan pola pikir orang dewasa, dapat mengaplikasikan cara berpikir terhadap permasalahan dari semua kategori, baik yang abstrak maupun yang konkret. Pada tahap ini mereka juga sudah dapat membentuk ide-ide dan berpikir tentang masa depan secara realistis.

Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih (2007:6.3) karakteristik anak usia SD adalah senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, serta senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh karena itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, memungkinkan siswa berpindah atau bergerak dan bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

## **7. Profil SD Negeri se Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan**

SD Negeri se Gugus Cempaka terdiri dari 5 Sekolah Dasar yaitu SD Negeri Menayu 1 dengan jumlah siswa kelas lima yaitu 14 anak, SD Negeri Menayu 2 dengan jumlah siswa kelas lima yaitu 17 anak, SD Negeri Adikarto 1 dengan jumlah siswa kelas lima yaitu 14 anak, SD Negeri Adikarto 2 dengan jumlah siswa kelas lima yaitu 18 anak, SD Negeri Tanjung dengan jumlah siswa 33 anak, Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan di halaman sekolah masing-masing dan kadang-kadang di lapangan desa setempat. Materi pembelajaran yang diberikan guru sebagian besar adalah permainan, yaitu sepakbola, bola voly atau kasti.



Sedangkan materi pelajaran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa seperti atletik jarang sekali diberikan. Hal tersebut dikarenakan setiap kali diberikan materi atletik siswa selalu menolaknya dengan alasan kurang menyenangkan. Alat dan fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di masing-masing sekolah dasar sangat kurang. Kebanyakan setiap SD hanya memiliki satu atau dua buah sepakbola, dan beberapa buah bola kasti. Dengan hanya mengandalkan program pendidikan jasmani yang hanya 4 jam pelajaran setiap minggudan beberapa kegiatan ekstra kurikuler disekolah tentunya tidak akan tercapai kesegaran jasmaninya.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah Penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani disajikan oleh Eko Dariyanto (2008), dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IV dan V siswa SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 27 siswa putra terdiri dari 7 siswa putra kelas IV dan 20 siswa putra kelas V. Instrumen yang

digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) 1999 dari Puskesjasrek dengan teknik analisis data deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 2 Mudalrejo dalam kategori “sedang”. Adapun hasil tesnya dengan kategori “kurang sekali” (KS) 1 siswa atau 3,70%, kategori “kurang” (K) 10 siswa atau 37,04%, kategori “sedang” (S) 12 siswa atau 44,44%, kategori “baik” (B) 4 siswa atau 14,82%, dan kategori “baik sekali” (BS) tidak ada atau 0%.

2. Penelitian yang dilakukan Marwanto ( 2000 ) dalam penelitiannya yang berjudul *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD di Kecamatan Sayegan*, Penelitian ini dilakukan dengan metode survey. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari Sarjono dkk. Populasi yang digunakan siswa kelas V dan VI, besarnya sample 191 siswa dan teknik pengambilan *sample dengan Multi Stage Random Sampling*. Hasil analisis tingkat kesegaran jasmani siswa SD di Kecamatan Sayegan adalah 0,84 % termasuk kategori baik sekali, 11,77 % termasuk kategori baik, 70,59 % termasuk kategori sedang , 16,8 % termasuk kategori kurang, dan 0 % termasuk kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

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 seorang siswa

atau anak didik sangat penting sekali agar dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima lebih siap dan selalu dalam keadaan yang tetap segar.

Kesegaran jasmani ini erat sekali kaitannya dengan kesehatan, semakin baik kesegaran jasmaninya tentu kesehatannya juga semakin baik pula. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Melalui aktifitas gerak program pendidikan jasmani tidak akan menekankan pada penguasaan keterampilan gerak melainkan juga pada pencapaian derajat kesegaran jasmani yang tinggi sehingga dapat diharapkan menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Dengan kesegaran jasmani yang baik seorang siswa akan memiliki kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, tenaga atau kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi menjadi lebih baik.

Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Dengan kebugaran jasmani yang baik seorang siswa akan memiliki kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi yang baik sehingga siswa mampu mengikutipelajaran dengan optimal. Untuk mengetahui keberhasilan dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa perlu dilakukan evaluasi dengan pengukuran melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari Puskesjasrek untuk anak usia 10-12 tahun di mana unsur tes

tersebut meliputi lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 m.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani siswa dan diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu mengetahui status kesegaran jasmani dan mengimplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.