

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teoritik**

#### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Batasan-batasan mengenai pengertian pendidikan jasmani dikemukakan sebagai berikut; Depdikbud (Sugeng Purwanto, 2006: 14) bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Menurut Bucher dalam Yustinus Sukarmin (2004: 1) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kinerja dan meningkatkan perkembangan manusia dengan menggunakan media aktifitas jasmani yang terpilih untuk merealisasikannya. Wawan S. Suherman (2004: 23) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Dari beberapa pengertian pendidikan jasmani seperti tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktifitas fisik yang terpilih dan terencana yang bertujuan menciptakan kesegaran jasmani, mental,

intelektual, emosional, dan sosial, dapat menciptakan rasa estetika pada pelaku pendidikan jasmani.

## **2. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Untuk mengetahui apa yang ingin dicapai dalam pelajaran pendidikan jasmani (olahraga) maka perlu diketahui tujuan pendidikan jasmani. Pendapat-pendapat para ahli tentang pendidikan jasmani disekolah dapat disajikan sebagai berikut:

Thomas, Lee dan Thomas (Wawan S. Suherman, 2004: 33) bahwa pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan yang khas, yaitu:

- a. Mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan.
- b. Mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar, kemudian menuju ke keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekankan pada berolahraga sepanjang hayat.

Dekdikbud (Sugeng Purwanto, 2006: 15) disebutkan tujuan pendidikan jasmani adalah Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak serta berbagai aktivitas jasmani agar dapat:

- a. Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.

- b. Mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga.
- c. Mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental.
- d. Mengerti peraturan dan dapat melewati pertandingan cabang-cabang olahraga.
- e. Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari.
- f. Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang dengan bermain.

Pendidikan jasmani diberikan disemua jenjang dan jenis sekolah bukan tanpa alasan karena mengingat pentingnya kaidah dan nilai-nilai yang terkandung serta tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri. Sardjono (1984: 22) yang mengutip pendapat Moeslim mengemukakan ada tiga fase tujuan pendidikan jasmani adalah tujuan intermedier dan tujuan khusus. Tujuan intermedier sarannya pada perkembangan fisik mencakup perkembangan organisme dan keterampilan, perkembangan sikap dan tindakan berkenaan dengan perkembangan sosial dan perkembangan mental. Pentingnya latihan kebugaran jasmani di sekolah ialah memberikan sumbangan kepada siswa-siswi dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik yang harmonis, menaikkan stabilitas fisik dan mental, membantu

mengembangkan kemauan dan kepribadian, serta pengaruh baik kepada adaptasi sosial.

Dari pendapat-pendapat tersebut diatas dapatlah disimpulkan bahwa para ahli menyetujui atau menerima dengan sepenuhnya pendidikan jasmani untuk perkembangan jasmani, perkembangan sosial, perkembangan mental.

### **3. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama (Depdikbud, 1996: 4). Wardiman Djojonegoro (1996: 4) menyatakan bahwa: “kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesegaran fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti”. Engkos kosasih (1995: 10) menyatakan bahwa: “seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila memiliki kekuatan, kemampuan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Moch. Sajoto (1988: 44) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Soemosardojo dan Giri Widjojo dalam Toho dan Gusril (2004: 72) menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk

menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam bahasa fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan.

Dari berbagai pendapat tentang kesegaran jasmani di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki atau yang diperlukan oleh setiap individu tidak sama, tergantung dari pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Semakin berat atau aktivitas yang dilakukan semakin tinggi pula kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Jika seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka ia dapat melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Demikian juga untuk siswa Sekolah Dasar kebugaaran jasmani sangat diperlukan, karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik peserta didik dapat melakukan aktivitas sehari-hari baik belajar maupun aktivitas yang lainnya dengan baik pula.

#### **4. Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Moch. Sajoto (1988: 45-46) untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang dapat dilihat dari empat komponen, yaitu:

- a. **Kesegaran Kardiovaskular**  
Kesegaran kardiovaskular adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu.
- b. **Kesegaran kekuatan otot**  
Kesegaran kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkutnya. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari lebih efisien seperti mengangkat, menjinjing dan lain-lain, serta akan membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik.
- c. **Kesegaran keseimbangan berat badan**  
Kesegaran keseimbangan berat badan tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut

otot serta tulang. Sedikit lemak dengan serabut otot tipis akan menimbulkan kesegaran jasmani yang lebih baik.

d. Kesegaran kelentukan

Kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligament dan tendon di sekitar persendian untuk melakukan gerak seluas-luasnya. Kelentukan sangat penting, karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, dapat menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera.

Komponen kesegaran jasmani menurut Rusli Lutan (2001: 63) terdiri dari dua aspek, kesegaran yang berkait dengan kesehatan dan kesegaran yang berkaitan dengan performa. Kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok, yaitu: (1) kekuatan otot; (2) daya tahan otot; (3) daya tahan aerobik; (4) fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung lima unsur, yaitu: (1) koordinasi; (2) agilitas; (3) kecepatan gerak; (4) *power*; dan (5) keseimbangan. Sementara itu komponen kesegaran jasmani menurut Iskandar Z Adisapoetra dkk (1999: 4) terdapat dua aspek kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh, sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, *power*, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi.

Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan tugas atau aktivitas yang dilakukan seseorang, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik, efektif, efisien, dan hasilnya akan optimal. Aktivitas jasmani seseorang tidak sama, semakin berat aktivitas yang dilakukan sehari-hari, semakin tinggi pula kesegaran

jasmani yang dibutuhkan. Dengan kesegaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik dan masih mampu menghadapi keadaan yang tidak terduga yang mungkin terjadi secara mendadak.

Dari beberapa komponen kesegaran jasmani di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam tes kesegaran jasmani Indonesia adalah: kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, power dan daya tahan jantung-paru.

## **5. Faktor-faktor Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung dan tidak langsung bagi setiap lapisan masyarakat meliputi tiga faktor, yaitu:

### **a. Gizi**

Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) menyatakan bahwa apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi, yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

Kebutuhan gizi siswa SD Negeri II Kaligowong dengan Siswa SD Negeri III Kaligowong sebagian tercukupi, walaupun dengan ekonomi yang lemah para orang tua peserta didik masih bisa mencukupi kebutuhan makanan yang bergizi.

b. Latihan Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6) bahwa melakukan aktivitas jasmani salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, karena dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugatran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress* dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana untuk berinteraksi dan bersosialisasi).

c. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kerja terbatas, seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat berguna untuk memulihkan kondisi tubuh dan membantu metabolisme. Dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam (Djoko Pekik Irianto, 2000: 7)

Pada umumnya siswa siswa SD Negeri II Kaligowong dengan Siswa SD Negeri III Kaligowong tidak memperhatikan istirahat di siang hari karena sibuk bermain.

**B. Hakikat Lembah dan Pebukitan**

Perbukitan adalah suatu wilayah bentang alam yang memiliki permukaan tanah yang lebih tinggi dari permukaan tanah di sekelilingnya namun dengan ketinggian relatif rendah dibandingkan dengan gunung.



Perbukitan adalah rangkaian bukit yang berjajar di suatu daerah yang cukup luas. ([http://www.crayonpedia.org/mw/Daratan\\_3.2](http://www.crayonpedia.org/mw/Daratan_3.2)).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia lembah adalah tanah rendah di kiri kanan sungai atau di kaki gunung. Lembah adalah wilayah bentang alam yang dikelilingi oleh pegunungan atau perbukitan yang luasnya dari beberapa kilometer persegi sampai mencapai ribuan kilometer persegi. Lembah dapat terbentuk dari beberapa proses geologis. Lembah gletser yang umumnya berbentuk-U terbentuk puluhan ribu tahun yang lalu akibat erosi gletser. Selain berbentuk-U, lembah juga dapat berbentuk-V.

([http://smkn20.ucoz.com/news/bentuk\\_permukaan\\_bumi/2012-01-30-7](http://smkn20.ucoz.com/news/bentuk_permukaan_bumi/2012-01-30-7)).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perbukitan adalah suatu bentang tanah yang luas dan berjajar akan tetapi lebih rendah di bandingkan dengan gunung. Letak perbukitan berada di 100-300 meter di atas permukaan laut. sedangkan lembah adalah daerah dengan kondisi tanah rendah yang di kelilingi oleh pegunungan atau perbukitan. Letak lembah berada di antara 20-100 meter di atas permukaan laut (dpl).

### **C. Karakteristik Siswa Kelas V**

Karakteristik secara umum pada masa anak-anak usia sekolah menurut Hurlock dalam Toho dan Gusril (2004: 18), adalah:

1. Mempelajari keterampilan fisik yang diperlukan sebagai makhluk yang umum.
2. Membangun sikap yang sehat mengenai diri sendiri sebagai makhluk yang sedang tumbuh.
3. Belajar menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya.
4. Mulai mengembangkan peran sosial pria dan wanita.
5. Mengembangkan keterampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung.

6. Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari.
7. Mengembangkan hati nurani, pengertian dan tingkatan nilai.
8. Mengembangkan sikap terhadap kelompok-kelompok sosial dan institusi.
9. Mencapai kebebasan pribadi.

Menurut Sulaeman (1995: 3) menyatakan bahwa ciri-ciri anak usia 12-

16 tahun, sebagai berikut:

1. Pertumbuhan fisik berjalan secara cepat bila dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya, terutama pertumbuhan tinggi dan berat badan, serta perubahan-perubahan secara umum dalam proporsi dari berbagai bagian tubuh.
2. Pada periode ini mulai mengadakan penyesuaian sosial. Mereka sedang hidup berkelompok, mulai tumbuh minat terhadap jenis kelamin, sehingga memudahkan melakukan kegiatan-kegiatan secara kooperatif.
3. Mereka mulai mempertimbangkan nilai-nilai. Kepalsuan dan kebohongan akan cepat diketahui mereka. Dalam tindakan-tindakannya sering ingin dibenarkan oleh orang tuanya.
4. Di sekolah mereka banyak melakukan penyelidikan dalam dunia musik, kesenian, kerajinan tangan, seni drama dan lain-lain. Pada usia ini semakin berkembang kemampuan untuk belajar, memahami hubungan-hubungan, mempelajari hal-hal yang lebih kompleks, mampu memikirkan hal-hal yang abstrak, mereka bersifat kritis terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

Menurut Sukintaka (2001: 54-55) ciri-ciri kemampuan motorik dan

fisik peserta didik Sekolah Dasar, sebagai berikut:

1. Aktivitas rekreasi
  - a) Aktivitas pada waktu luang berkembang secara luas.
  - b) Menguasai sejumlah permainan masyarakat.
  - c) Perkembangan keterampilan aktivitas untuk remaja.
2. Aktivitas aquatik
  - a) Mampu berenang kurang-kurangnya 50 m.
  - b) Mampu mengapung pada air yang dalam.
  - c) Mampu menyelam dalam waktu yang lama.
  - d) Mengembangkan bentuk gerak dan kecepatan dalam macam-macam gaya.
3. Permainan dan olahraga
  - a) Meningkatkan waktu reaksi, kekuatan, daya tahan dan ketepatan.

- b) Mampu mengembangkan keterampilan dasar dalam situasi bermain.
- c) Mampu untuk rileks.
- 4. Aktivitas ritmik
  - a) Menguasai pertambahan sensitivitas irama pada aktivitas.
  - b) Pengembangan sikap yang lebih baik.
  - c) Pengembangan keindahan bentuk badan.
- 5. Aktivitas pengembangan
  - a) Mengembangkan dan mengatur bentuk badan yang baik.
  - b) Memperlihatkan perbaikan dalam faktor kesegaran.
- 6. Tes terhadap diri sendiri
  - a) Mengembangkan kekuatan lengan tungkai.
  - b) Mengembangkan perbaikan koordinasi.
  - c) Mengembangkan kelincahan, daya tahan dan kelentukan.
  - d) Makin baik dalam penampilan keterampilan bentuk sikap dasar.

Karakteristik peserta didik siswa SD Negeri II Kaligowong dengan siswa SD Negeri III Kaligowong berbeda-beda yang satu dengan yang lain, secara fisik ada yang gemuk ada yang kurus, ada yang tinggi ada yang pendek, ada yang kuat ada yang lemah dan ada yang aktif ada yang pasif, ada yang sehat ada yang sakit-sakitan. Sedangkan secara psikis ada yang suka bicara ada yang pendiam, ada yang pemalu ada yang pemberani, ada yang pemarah ada yang penyabar, ada yang rajin ada yang malas dan ada yang pandai bergaul ada yang penakut.

Dengan melihat karakteristik jasmani peserta didik yang berbeda-beda tersebut, maka untuk meningkatkan kesegaran jasmani harus disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan yang dimilikinya, agar peserta didik dapat melaksanakan aktivitas jasmani dengan sebaik-baiknya. Secara umum unsur-unsur yang ada pada siswa SD adalah pertumbuhan dan perkembangan jasmani, perkembangan sikap, mental, sosial, emosional dan perkembangan aktivitas jasmani.

#### **D. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri II Kaligowong Daerah Lembah dan SD Negeri III Kaligowong Daerah Pebuktian**

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di rancang untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, sikap sportifitas dan kecerdasan emosi. Materi yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar meliputi : teknik dan keterampilan dasar permainan olahraga, senam, aktifitas ritmik, akuatik dan aktifitas air, kecakapan hidup alam terbuka, kesegaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku. Materi tersebut diajarkan dengan alokasi waktu dua jam pelajaran atau 2x45 menit dalam satu minggu. Guru pendidikan jasmani di SD Negeri II Kaligowong ada satu orang, masing-masing guru mengajar enam kelas yaitu pada semua kelas distrata kelas yang sama, sedangkan di SD Negeri III Kaligowong ada satu guru pendidikan jasmani. Sarana dan prasarana di SD Negeri II Kaligowong dan SD Negeri III Kaligowong kurang memadai, sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak bisa dilaksanakan dengan optimal. Pembelajaran pendidikan jasmani harus dilaksanakan dengan menyenangkan, menggembirakan dan mencerdaskan peserta didik. Kesegaran jasmani peserta didik sangat dipengaruhi letak geografis, begitu juga dengan sarana dan prasarananya, karena sarana dan prasarana yang dimodifikasi menjadikan ketertarikan siswa terhadap aktivitas penjasorkes akan semakin besar, sehingga menyenangkan

dan menggembirakan. Efek dari ketertarikan itu adalah peserta didik lebih aktif dan bersemangat. Dengan demikian kesegaran jasmani peserta didik akan lebih meningkat.

#### **E. Penelitian yang Relevan**

Kajian penelitian yang relevan tentang tingkat kesegaran jasmani, adalah sebagai berikut:

1. Beny Oktiyanto (2003: 8-19) dalam penelitiannya yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II SMP 2 Berbah Sleman”. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah peserta didik kelas II SMP 2 Berbah Sleman dengan batasan umur 13-15 tahun. Besarnya sampel penelitian sebanyak 116 peserta didik. Metode penelitian menggunakan metode survei dengan teknik tes pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun. Hasil analisa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas II SMP 2 Berbah Sleman, adalah 0,9% termasuk kategori kurang sekali, 25% kategori kurang, 59,5% kategori sedang, 14,6% kategori baik, dan 0,0% kategori baik sekali.
2. Danang Endarto Putro (2010) dalam penelitiannya yang berjudul” Hubungan kesegaran Jasmani dengan keterampilan bermain bulutangkis anggota ekstrakurikuler bulutangkis di smp negeri 1 bantul Tahun ajaran 2009/2010”. Penelitian ini adalah deskripsi kuantitatif dengan metode survey yang pengambilan datanya dilakukan dengan tes dan pengukuran. Subyek dari penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bulutangkis di

SMP Negeri 1 Bantul tahun ajaran 2009/2010. Subjek penelitian berjumlah 20 orang. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, dengan instrumen tes kebugaran jasmani. Tes keterampilan bermain bulutangkis menggunakan pertandingan sistem setengah kompetisi. Nilai akhir tes bagi setiap pemain adalah jumlah poin yang diperoleh. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi secara sederhana melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bulutangkis anggota ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Bantul tahun ajaran 2009/2010. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $r$  hitung lebih kecil dari nilai  $r$  tabel, diperoleh harga  $t$  perhitungan hubungan sederhana kebugaran kardiovaskuler dengan keterampilan bermain bulutangkis sebesar 1,142 dan  $t$  tabel sebesar 1,73.

#### **F. Kerangka Berpikir**

Pendidikan merupakan suatu aktivitas yang terencana dan tersusun secara sistematis untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi diri. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian yang integral dari pendidikan keseluruhan dan memiliki peran sangat penting karena dapat membantu peserta didik untuk pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, kesehatan dan kebugaran jasmani. Dengan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah diharapkan peserta didik dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani sangat diperlukan peserta didik, karena dengan memiliki kebugaran yang baik

mereka dapat melakukan aktivitas belajar dan bekerja baik di sekolah maupun di rumah secara efektif dan efisien.

Dalam deskripsi teori disebutkan bahwa untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat dari beberapa komponen, lain: kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, *power* dan daya tahan jantung paru. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah makan makanan yang bergizi, latihan jasmani atau olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup 7 hingga 8 jam sehari semalam. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri II Kaligowong yang berada di daerah lembah dengan Siswa SD Negeri III Kaligowong yang berada di daerah perbukitan diperlukan suatu tes pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen yang sudah dibakukan, yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang diterbitkan oleh Kementrian Pendidikan Nasional (2010).