

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani juga erat hubungannya dengan kesegaran keseluruhan, dimana kemampuan fisik, mental, dan spiritual mampu berbuat dengan sebaik-baiknya untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, baik kewajiban pribadi, kewajiban keluarga, kewajiban dalam masyarakat serta kewajibannya dalam berbangsa dan bernegara. Kesegaran adalah kemampuan untuk hidup secara harmonis dan penuh semangat. Manusia yang memiliki kesegaran keseluruhan adalah manusia yang berpandangan sehat dan segar pada kehidupan dan masa depannya. Siapa yang sehat dialah yang memiliki masa depan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan yang lain. Bugar Jasmaniku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar (2007 : 59)

Sumintarsih (2007: 28) menyatakan yang dimaksud kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kesegaran Jasmani sangat erat kaitanya dengan aktivitas yang kita lakukan sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi setiap manusia untuk dapat melakukan serangkaian aktivitas sehari-harinya. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik, maka setiap manusia akan jauh lebih produktif dan dapat melakukan aktivitas sehari-harinya secara efektif dan efisien.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan atau daya tahan tubuh untuk melakukan pekerjaan atau melakukan aktivitas tertentu secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga setelah melakukan aktivitas tersebut masih mempunyai cadangan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang dimana komponen memiliki ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kesegaran jasmani seseorang, agar dapat dikatakan kondisi fisiknya baik atau kesegaran jasmaninya lebih baik, maka status setiap komponen kondisi fisiknya juga harus dalam keadaan baik. Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menyebutkan bahwa komponen-komponen yang ada dalam kesegaran jasmani adalah :

- a. Daya tahan paru jantung, kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot

- 1) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
 - 2) Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- c. Kelenturan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Secara umum komponen atau unsur dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut (Depdikbud, 1999: 4) 1) Daya tahan (*edurance*), 2) Kekuatan otot (*muscle strength*), 3) Kecepatan (*speed*), 4) Kelincahan (*agility*), 5) Kelenturan (*flexibility*), 6) Kelenturan (*flexibility*), 7) Koordinasi (*coordination*), 8) Komposisi tubuh (*body composition*) Kekuatan otot (*muscle strength*)

Menurut Sumintarsih (2007: 28-31) bahwa dalam kebugaran jasmani terdapat komponen yang dibagi dalam dua kelompok yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.
 - 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen yaitu: 1) Daya tahan kardiovaskuler, 2) Kekuatan otot, 3) Daya tahan otot, 4) Fleksibilitas, 5) Komposisi tubuh
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan
 - 2) Adapun kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan motorik ada enam komponen yaitu: 1) Keseimbangan, 2) Daya ledak (*Power*), 3) Kecepatan, 4) Kelincahan, 5) Koordina, 6) Kecepatan reaksi.

Untuk lebih jelasnya masing-masing komponen kebugaran jasmani tersebut akan dibahas sebagai berikut:

a. Daya tahan kardiovaskuler

Daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama, (Djoko

Pekik Irianto, 2004: 4). Kesegaran semacam ini disebut kesegaran aerobik.

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002:40) mengatakan daya tahan kardiovaskuler merupakan ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan kerja otot jantung dan paru dalam mensuplai oksigen keseluruh tubuh dalam waktu yang relatif lama.

b. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengarahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan daripada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang (Rusli Lutan, 2002:56).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:35) mengatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan serangkaian aktivitas secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama.

c. Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan (Rusli Lutan, 2002:56)

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto, kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

d. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan, (Depdikbud, 1997: 6). Pendapat lain menyatakan bahwa kelincahan adalah yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi, (Sumintarsih, 2007: 30).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tubuh dalam mengubah arah dalam tempo yang cepat.

e. Kelentukan

Pendapat dari Rusli Lutan (2002:69) mendefinisikan fleksibilitas adalah kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Pendapat lain dari Djoko Pekik Irianto (2004: 68) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. Kualitas kelentukan dipengaruhi oleh: struktur sendi, kualitas otot, tendo dan ligament, usia, suhu, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan otot-otot tubuh atau persendian tubuh untuk bergerak secara leluasa.

f. Keseimbangan

Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (*Equilibrium*) ketika sedang diam atau sedang bergerak, (Sumintarsih, 2007: 30). Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan sambil tubuh dalam keadaan bergerak.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam usaha badan tetap dalam posisi seimbang baik dalam posisi diam maupun dalam posisi bergerak.

g. Koordinasi

Sumintarsih (2007: 30) menyatakan bahwa koordinasi adalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan koordinasi adalah suatu gerakan yang harmonis yang menggunakan indra penglihatan dan pendengaran bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu di dalam melakukan rangkaian gerakan.

h. Power

Menurut Sumintarsih (2007: 30) menjelaskan bahwa daya ledak (*power*) adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau daya ledak merupakan hasil dari daya kecepatan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *power* adalah kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang relatif cepat.

3. Faktor yang mempengaruhi kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9) untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu, makan, istirahat, dan olahraga.

- a. Makan
Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup. Baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi.
- b. Istirahat
Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan 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 *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.
- c. Berolahraga
Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan masase, mandi uap (*sauna, steam*), berendam di pancaran air hangat (*whirpool*), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) bahwa keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

- a. *Frekuensi*
Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya pelaksanaannya dilakukan berselang, misalnya: Senin, Rabu, Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga.
- b. *Intensitas*
Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung.

c. *Time*

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani ada beberapa di antaranya : Makan, Istirahat, Olahraga.

4. Karakteristik Siswa Kelas IV dan V

Banyak ahli menganggap bahwa masa anak usia SD (6/7-12/13 tahun), merupakan masa tenang atau masa laten. Apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya, akan berlangsung terus untuk masa-masa berikut. Tahapan usia ini disebut juga sebagai usia kelompok (*gang age*). Pada masa ini anak mulai mengalihkan perhatian dan hubungan intim dalam keluarga, dapat bekerjasama antar teman, dan bersikap sportif terhadap kerja dan belajar.

5. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani

a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun

Kegunaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak umur 10-12 tahun. Berikut penjelasan tentang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun :

- 1). Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri dari :

- a). Lari 40 meter
 - b). Gantung siku tekuk
 - c). Baring duduk 30 detik
 - d). Loncat tegak
 - e). Lari 600 meter
- 2). Rangkaian tes kebugaran jasmani ini diharapkan *reliabilitasi* :
- a). Untuk anak laki-laki sebesar 0,911,
 - b). Untuk perempuan sebesar 0,942,
- Sedangkan *validitasnya* :
- a). Untuk laki-laki sebesar 0,804 (Aitken),
 - b). Untuk perempuan sebesar 0,987 (Aitken).
- 3). Kegunaan dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak umur 10-12 tahun.
- 4). Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun ini memerlukan alat dan fasilitas yang diantaranya:
- a). Lintasan lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin
 - b). *Stopwatch*
 - c). Bendera start (kalau perlu)
 - d). Tiang pancang
 - e). Nomor dada (kalau perlu)

- f). Palang tunggal
- g). Papan berskala untuk loncat tegak
- h). Serbuk kapur
- i). Penghapus
- j). Formulir isian dan alat tulis
- k). peluit (kalau perlu)

5). Karena Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut :

Pertama : lari 40 meter

Kedua : gantung siku tekuk

Ketiga : baring duduk 30 detik

Keempat : loncat tegak

Kelima : lari 600 meter

b. Tes lari 2.400 meter

Tes ini merupakan bentuk tes yang paling sering dipergunakan untuk menentukan kesegaran kardiovaskuler berdasarkan waktu yang dicapai dengan lari atau boleh diselingi dengan berjalan sejauh 2.400 meter atau 2,4 kilometer. Isapan oksigen maksimal (Maximal Oxygen Uptake = $VO_2\text{max}$) dihitung berdasarkan waktu tempuh untuk menyelesaikan jarak tersebut.

Alat yang diperlukan untuk melaksanakan tes ini adalah stopwatch dan lintasan lari (sebaiknya satu kelilingnya berjarak 400 meter) atau lintasan / jalur jalan datar yang berjarak 2,4 meter dan masih ada lanjutan bebas. Formulir dan alat tulis, nomor dada, dan bendera start.

c. *Harvard Step Test*

Tes ini memerlukan waktu dan peralatan yang sedikit dan dapat dilakukan hampir kepada semua orang, karena untuk menghitung isapan oksigen maksimal, beban yang diberikan hanya submaksimal. Step test yang sebenarnya hanya berlangsung selama tiga menit. Denyut nadi *recovery* diambil selama lima belas detik di antara detik kelima dan dua puluh setelah melakukan tes.

Alat yang dipergunakan adalah bangku dengan tinggi 16 ¼ inci, stopwatch dan metrono.

d. ACS PFT (*Assian Committee on the Standarization of Physical Fitness Test*)

Tes ini diperuntukkan bagi putera dan puteri yang berumur 6 – 32 tahun. Adapun rangkaian tes tersebut adalah :

1. Lari cepat 50 meter
2. Lompat jauh tanpa awalan
3. Lari jauh (600 m, 800 m dan 1000 m)
4. Bergantung angkat badan dan bergantung siku tekuk
5. Kekuatan peras

6. Lari hilir mudik (*shuttle run*)

7. Baring duduk

8. Lentuk togok ke muka

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 1 Selaganggeng Purbalingga menggunakan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesi (TKJI) dikarenakan :

a) Banyak komponen yang diteskan

b) Bentuk tesnya reliabilitas dan validitasnya tinggi

Reliabilitasnya :

1. Untuk anak laki – laki sebesar 0,911

2. Untuk perempuan sebesar 0,942

Validitasnya :

1. Untuk laki – laki sebesar 0,804 (Aitken)

2. Untuk perempuan sebesar 0,987 (Aitken)

c) Sesuai dengan anak usia kelas IV dan V Sekolah Dasar

d) Tes ini sudah dibakukan di Indonesia

B. Latar Belakang Pendidikan Orang Tua

Keluarga mempunyai peranan penting dalam perkembangan seseorang diberbagai bidang kehidupan. Keluarga sebagai kelompok primer tempat individu yang pertama mengembangkan diri sebagai makhluk sosial maupun sebagai individu. Individu memperoleh pengalaman pertama dari keluarga, yang memungkinkan pengembangan dirinya, sifat-sifat

sosialnya, tempat pertama norma-norma saling bertanggung jawab, belajar berkerja sama dengan individu lain, saling berhubungan baik dalam keluarga tempat pertama kali anggota keluarga mengembangkan diri, menuntut ilmu dan juga untuk mendidik dan belajar.

Dimana peranan orang tua sangat berpengaruh pada potensi akademik maupun non akademik. Potensi anak akan berkembang dengan baik dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya dengan latar belakang pendidikan orang tua. Latar belakang pendidikan orang tua yang berbeda dapat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari orang tua yaang berpendidikan rendah sulit untuk mengembangkan kesegaran jasmani karena mereka tidak mengikuti ekstrakurikuler olah raga. Sedangkan orang tua yang berpendidikan tinggi dapat mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan memasukkan anaknya ke klub-klub olahraga sehingga anaknya dapat mengembangkan kesegaran jasmninya dengan berlatih di klub-klub olah raga atau ekstrakurikuler olah raga sesuai dengan bakatnya. Berdasarkan hal tersebut kita dapat menjabarkan beberapa tingkatan jenjang pendidikan antara lain sebagai berikut :

a) Pendidikan Dasar

Pendidikan dasar diselenggarakan untuk memberikan bekal dasar yang diperlukan untuk hidup dalam masyarakat berupa pengembangan sikap, pengetahuan, dan keterampilan menengah. Pendidikan dasar

berbentuk Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau bentuk lain yang sederajat. Di SD Negeri 1 Selaganggeng orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan dasar adalah sebanyak 41 siswa.

b) Pendidikan Menengah

Pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar, terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah kejuruan. Pendidikan menengah berbentuk Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) atau bentuk lain yang sederajat. Di SD Negeri 1 Selaganggeng orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan menengah adalah sebanyak 10 siswa.

c) Tingkat Pendidikan Tinggi

Pendidikan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah, yang diselenggarakan untuk menyiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi atau kesenian. Pada pendidikan tinggi berupa pendidikan berjenjang setelah pendidikan menengah seperti Diploma dan Starta atau Sarjana. Di SD Negeri 1 Selaganggeng orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi adalah sebanyak 3 siswa.

Latar belakang pendidikan orang tua SD Negeri 1 Selagangeng untuk saat ini SD, SLTP, SMU, dan ada juga yang Pendidikan Tinggi mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan kepribadian anak. Orang tua yang mempunyai latar belakang pendidikan yang tinggi akan lebih memperhatikan segala perubahan setiap perkembangan yang terjadi pada anaknya mulai dari mental maupun fisik. Berbeda dengan orang tua yang mempunyai latar belakang pendidikan yang rendah dalam pengasuhan anak umumnya kurang memperhatikan tingkat perkembangan anak hal ini dikarenakan orang tua masih awam dan tidak mengetahui tingkat perkembangan mental dan fisik anak.

C. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Mendut, Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang Berdasarkan Kebiasaan Berangkat ke Sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa SD Negeri Mendut, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang tahun ajaran 2011/2012 berdasarkan kebiasaan berangkat ke sekolah, yaitu : siswa yang berangkat dengan naik angkutan umum, naik sepeda dan berangkat dengan jalan kaki.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei, dengan instrumen yang digunakan tes kesegaran jasmani Indonesia kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas jasmani Usia

10 – 12 tahun. Populasi sampel dalam penelitian berjumlah 90 siswa. Untuk menganalisis data digunakan teknik deskriptif dengan persentase hasil penelitian menunjukkan bahwa : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Mendut, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang tahun ajaran 2011/2012. a) Keseluruhan tingkat kesegaran jasmani yaitu kategori baik sekali 0 %, baik 4,4 %, sedang 30 %, kurang 62,5 %, kurang sekali 8,33 %. Sebagian besar berada pada kategori kurang. b) Bersepeda yaitu kategori baik sekali 0 % baik 2,8 % sedangkan 30,6 % kurang 58,3 %, dan kurang sekali 8,3 % sebagian besar berada pada kategori kurang. c) jalan kaki yaitu kategori baik sekali 0%, baik 6,7 %, sedang 33,3 %, kurang 60 % dan kurang sekali 0 %. Sebagian besar berada pada kategori kurang.

D. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktifitas yang mendadak. Kesegaran jasmani di pengaruhi oleh faktor makanan, latihan jasmani dan istirahat siswa kelas IV dan V SD N 1 Selaganggeng Mrebet Purbalingga.

Komponen kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak dan daya tahan paru jantung. Tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui dengan TKJI umur 10 – 12 tahun adapun butir – butirnya adalah :

1. lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

Dengan kesegaran yang baik diharapkan akan meningkatkan daya tahan siswa, tidak mudah terserang penyakit, antusiasme siswa saat pelajaran tinggi sehingga dapat meningkatkan prestasi.