

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kebugaran 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. 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. Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 146) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (Toho Cholik Mutohir, dkk. 2007: 51)

Menurut Junusul Hairry (2006: 1.15) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal

yang tak terduga, Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisi yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli Lutan, 2002: 7). Kebugaran Jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini berarti seseorang masih memiliki energi cadangan untuk memenuhi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Surtiyo Utomo dan Suwandi, 2008:60). Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi setiap manusia untuk dapat melakukan serangkaian aktivitas sehari-harinya. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, setiap manusia jauh lebih produktif dan dapat melakukan aktivitas sehari-harinya secara efektif dan efisien.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kebugaran 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 Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang dimana komponen memiliki ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang, agar dapat dikatakan kondisi fisiknya baik atau kebugaran jasmaninya lebih baik, maka status setiap komponen kondisi fisiknya juga harus dalam keadaan baik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung adalah 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. Kelentukan adalah kemampuan persendian secara leluasa
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 66-68) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas: Kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan respirasi-kardiovaskular, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008:60-62). bahwa dalam kebugaran jasmani terdapat komponen yang dibagi dalam dua kelompok yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovaskuler endurance*), kekuatan otot (*muscle endurance*), daya tahan otot (*muscle strength*), fleksibilitas (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*)

- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Adapun kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yaitu kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi (*reaction speed*), daya ledak (*Power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan koordinasi (*coordination*)

Pendapat dari Junusul Hairry (2006: 1.20-1.21) menyatakan bahwa komponen-komponen atau elemen-elemen dari kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik adalah sebagai berikut:

- a. Kelincahan: berhubungan dengan kemampuan yang secara cepat mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi, tanpa kehilangan keseimbangan.
- b. Keseimbangan: berhubungan dengan keadaan mempertahankan keadaan keseimbangan (*equilibrium*), ketika sedang diam atau sedang bergerak.
- c. Koordinasi: berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan rasa, seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian-bagian tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan mulus dan ketepatan yang sangat tinggi.
- d. Kecepatan: berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat.
- e. Power: berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau aktivitas.

Menurut Toho Cholikh Mutohir, dkk (2007: 55-56) beberapa komponen penting dalam kebugaran jasmani, yaitu daya ledak (*Explosive strength, muscular power*), kecepatan (*Speed*), kelenturan

(*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), ketepatan (*Accuracy*), reaksi (*Reaction*), keseimbangan (*Balance*), dan koordinasi (*Coordination*)

Setelah diperhatikan dengan seksama dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kebugaran jasmani mengandung beberapa macam komponen penting yaitu daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, power, dan komposisi tubuh.

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

a. Daya tahan kardiovaskuler

Menurut Djoko Pekik, (2004: 4) bahwa yang dimaksud dengan daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Pendapat lain menjelaskan bahwa daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas system jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Surtiyo Utomo dan Suwandi, 2008:61)

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

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008:61) bahwa daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Pendapat lain dari Djoko Pekik, (2004: 4) bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang 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

Djoko Pekik (2004: 4) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal, (Surtiyo Utomo dan Suwandi, 2008:61)

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. Kecepatan

Menurut Mutohir, dkk (2007: 55) kecepatan adalah Kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang berulang-ulang serta

berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Pendapat lain menyatakan bahwa kecepatan adalah Kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Abdulkadir Ateng, 1992: 67)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak (Andi Suhendra, dkk. 2004: 4.44). Pendapat lain menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan (Surtiyo Utomo dan Suwandi, 2008: 61). Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi (Toho Cholik Mutohir, dkk. 2007: 56)

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.

f. Kelentukan

Pendapat dari Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008:61) bahwa kelentukan adalah kemungkinan gerak seluas-luasnya pada sendi tubuh. Pendapat lain dari Djoko Pekik Irianto (2004: 68) 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.

g. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan (Surtiyo Utomo dan Suwandi, 2008: 61). Pendapat lain keseimbangan adalah Kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali. (Toho Cholik Mutohir, dkk. 2007: 56)

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.

h. Koordinasi

Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 61) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara

tepat, cermat dan efisien. Koordinasi adalah berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan rasa, seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian-bagian tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan mulus dan ketepatan yang sangat tinggi (Junusul Hairry, 2006: 1.20). Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif (Toho Cholikh Mutohir, dkk. 2007: 56)

Berdasarkan beberapa 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.

i. Power

Menurut Junusul Hairry (2006: 1.21) power adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau power merupakan hasil dari daya \times percepatan ($power = force \times velocity$).

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 Kebugaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran 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).

Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) menjelaskan 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 pedoman 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.

4. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani

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

Kegunaan Tes Kesegaran 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 Kesegaran 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 kesegaran jasmani ini dilaporkan *reliabilitas*:
 - a). Untuk anak laki-laki sebesar ,911,
 - b). Untuk perempuan sebesar ,942,Sedangkan *validitasnya*:
 - a). Untuk laki-laki sebesar ,804.
 - b). Untuk perempuan sebesar ,987.
- 3). Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun.

Dalam Tes Kesegaran Jasmani tersebut di atas terdapat syarat atau kriteria sebuah tes yang baik yaitu: *realibilitas*, *validitas*, dan tuntunan pelaksanaan yang baku serta butir tes sangat komplit mencakup banyak aspek. Hal ini sebagai dasar peneliti menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia sebagai alat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

b. *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui VO_{2max} adalah *Multi Stage Fitness Test*. Test ini harus berlari dan bolak-balik menyentuh/menginjakkan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi *bleep* terdengar(tunggu bunyi *bleep* terdengar). Pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan areal yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat dilakukan secara massal.

c. Cooper dengan lari 2,4 km

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_{2max}) 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.

d. Harvat 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. Test ini adalah test yang dilakukan turun dan naik bangku dengan tinggi 16 ¼ inci, yang sebenarnya hanya berlangsung selama tiga menit. Denyut nadi rekavere 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 metronome.

5. Fisiologis Daerah Tinggi (Perbukitan)

Dataran Tinggi adalah Suatu wilayah yang terdiri dari bukit, lembah atau dataran luas yang kontur alam yang sulit untuk dijelajahi (Yessiherdi: 2010). Menurut Nurhadi dkk (2009:10) wilayah dataran rendah adalah wilayah di permukaan bumi dengan ketinggiannya antara 0–500 m dari permukaan laut. Wilayah perbukitan atau pegunungan merupakan deretan atau rangkaian yang lebih tinggi di banding daerah sekitarnya.

Kontur alam perbukitan (pegunungan) merupakan daerah yang memiliki tingkat yang lebih tinggi dikarenakan wilayah perbukitan (pegunungan) terdiri dari bukit-bukit dan lembah. Dalam melakukan aktifitas jasmani di daerah perbukitan (pegunungan) memerlukan fisik yang prima, dikarenakan beban tubuh saat melakukan aktifitas menjadi dua kali lipat. Beban tubuh pada saat melakukan aktifitas jasmani di daerah perbukitan (pegunungan) menjadi dua beban yaitu beban internal dan beban eksternal. Beban internal berupabeban aktifitas yang dilakukan

dan eksternal adalah beban dari kontur alam. Sebagai contoh pada saat berjalan, beban yang pertama adalah aktifitas jalan dan yang kedua adalah kontur alam yang berupa tanjakan atau turunan.

6. Fisiologis Daerah Rendah (Datar)

Dataran rendah adalah tanah yang keadaannya relatif datar dan luas sampai ketinggian sekitar 200 m dari permukaan laut (Yessiherdi : 2010). Menurut Nurhadi dkk (2009:10) Wilayah dataran tinggi adalah daerah dengan ketinggian lebih dari 500 m dari permukaan laut Kontur alam dataran rendah (datar) memiliki kesulitan yang rendah karena daerah tersebut merupakan daerah landai.

Suhu udara cenderung lebih panas di bandingkan dengan suhu udara di perbukitan (pegunungan) dan memiliki tingkat kelembaban yang lebih rendah. Kadar oksigen daerah rendah (datar) biasanya normal seperti daerah lain. Medan alam wilayah dataran rendah (datar) tergolong ke wilayah yang memiliki tingkat kesulitan yang rendah, dikarenakan wilayah ini merupakan dataran yang landaisehingga dalam menjelajahi daerah tersebut tidak terlalu sulit bahkan sangat mudah.

Perbedaan kontur alam dataran tinggi (pegunungan) dan suhu udara daerah datar (rendah) cukup panas dan memiliki kelembaban yang rendah sehingga dengan kondisi alam yang demikian akan berpengaruh terhadap aktifitas fisik yang dilakukan. Perbedaan aktifitas fisik tersebut terjadi karena proses adaptasi yang dilakukan oleh manusia terhadap lingkungan hidupnya sehingga kemungkinan dapat mempengaruhi tingkat kemampuan

gerak dasar.

B. Penelitian yang relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Murdiningrum (2003), dalam judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyuhan 1 Pendowoharjo, Sewon, Bantul”. Penelitian ini dilakukan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 Tahun dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi. Populasi penelitian sebanyak 92 siswa kelas IV,V dan VI SD Blunyuhan 1. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif berdasarkan norma kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Blunyuhan 1 kelas atas adalah sebagai berikut: (1) Siswa kelas IV terdapat 0% dalam klasifikasi baik sekali, 0% dalam klasifikasi baik, 48,49 % dalam klasifikasi sedang, 33,33 % dalam klasifikasi kurang,dan 18,18 % dalam klasifikasi kurang sekali.(2) Kelas V terdapat 0 % dalam klasifikasi baik sekali, 0% dalam klasifikasi baik, 28,57 % dalam klasifikasi sedang, 60,72% dalam klasifikasi kurang, dan 10,71 % dalam klasifikasi kurang sekali.(3) Siswa kelas V 0% dalam klasifikasi sedang, 29,03 % dalam

klasifikasi kurang, dan 3,23 % dalam klasifikasi kurang sekali

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Hidayat Ma'arif (2008) dengan judul “ Kebugaran jasmani siswa SDN 4 Wates di daerah perkotaan dan siswa SDN Menggermalang di daerah pegunungan di Kabupaten Kulon Progo “. Hasil penelitian menunjukkan bahwa t hitung = 2,381 dan $p = 0,018$ ($p < 0,05$) serta rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Menggermalang dari daerah pegunungan lebih tinggi (14,137) dibanding tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 4 Wates yang berada di daerah perkotaan (13,290) . Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Menggermalang yang berada di daerah pegunungan lebih baik dibandingkan kebugaran jasmani siswa SDN 4 Wates yang berada di perkotaan.

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi, untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara dilakukan agar selalu mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani adalah tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik yang prima atau baik pada siswa sehingga proses pembelajaran penjasorkes menjadi tanggungjawab semua guru penjasorkes, salah satunya guru penjaskes yang berada di Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo. Kecamatan Pituruh adalah salah satu kecamatan di sebelah barat Kabupaten Purworejo. Sarana dan prasarana yang ada di SD dalam lingkup Kecamatan Pituruh sangat bervariasi. Banyak SD yang terletak di dataran rendah (datar) sarana dan prasarana lengkap sedangkan SD yang berada di dataran tinggi (perbukitan) minim dan tidak sebanding dengan kebutuhan siswa terutama prasarana. Aktivitas siswa sepulang sekolah bervariasi ada yang membantu orang tua mereka bekerja, ada juga yang mencari rumput untuk ternak dan ada yang hanya bermain. Tentunya hal ini membuat siswa tidak mempunyai waktu yang cukup untuk beristirahat. Sehingga belum diketahuinya siswa kebugaran jasmani siswa yang baik. Maka diharapkan dengan penelitian kebugaran jasmani ini sangat membantu untuk mencapai prestasi belajar yang optimal, dan berlomba-lomba untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing

Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010 menyatakan urutan tes kesegaran jasmani sebagai berikut untuk anak umur 10-12 tahun. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun terdiri dari lima macam butir tes yaitu tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

D. Hipotesis Penelitian.

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir di atas peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut: “ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri yang terletak di daerah dataran tinggi (perbukitan) dengan Sekolah Dasar Negeri yang terletak di dataran rendah (datar) Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo.