

## **BAB II** **LANDASAN TEORI**

### **A. Tinjauan Pustaka**

#### **1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya (Rusli Lutan dan Adang Suherman, 2000: 153). Menurut Sudarno (1992: 9) “Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas harinya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif”.

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004:2), “secara umum, yang dimaksud kebugaran 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 luang”.

Dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki, dapat dilihat dari kemampuan dalam aktifitas fisik. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang lebih baik dapat menjalankan aktifitas fisiknya, sehari-hari dengan efisien, efektif, dan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

## **2. Komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen-komponen Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat antara satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan tingkat kondisi fisiknya baik atau tingkat kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponen kesegaran jasmani harus dalam kategori baik. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang prima perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Sejumlah ahli kesehatan olahraga sepakat bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Kriteria komponen kesegaran jasmani menurut Roji (2007:90) meliputi berbagai hal berikut ini: 1) daya tahan jantung peredaran darah

dan paru-paru, 2) kemampuan adaptasi biokimia, seperti: jumlah enzym-enzym dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah, 3) bentuk tubuh, 4) kekuatan otot, 5) tenaga ledak otot, 6) Daya tahan otot, 7) kecepatan, 8) kelincahan, 9) kelentukan, 10) kecepatan reaksi, 11) koordinasi.

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004:4), membagi komponen kesegaran jasmani menjadi 4 hal yaitu: 1) daya tahan paru-jantung yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama, 2) kekuatan dan daya tahan otot, 3) Kelentukan, 4) Komposisi tubuh.

Muljono Wiryoseputro yang dikutip oleh Suharjana, (2008:4-5) mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani ada 10 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan terhadap penyakit
- 2) Kekuatan dan daya otot
- 3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas
- 4) Daya ledak otot
- 5) Kelenturan
- 6) Kelincahan
- 7) Kecepatan
- 8) Koordinasi
- 9) Keseimbangan
- 10) Ketepatan

Apa bila memperhatikan komponen-komponen kesegaran jasmani diatas, menunjukan bahwa kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang sangat luas dan komplek. Kesegaran jasmani yang termasuk dalam kategori yang baik/segar, sangat diperlukan oleh setiap siswa agar dapat melaksanakan proses belajar dengan baik. Sebaliknya jika kesegaran

jasmaninya rendah, maka tidak akan dapat mengikuti proses belajar dengan baik.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Sehubungan dengan kesegaran jasmani ini Menurut Roji (2006:90) ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yakni:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan permingu, intensitas latihan, dan volume latihan.
- 4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Djoko Pekik Iriyanto (2004:7) menyatakan untuk mendapatkan kesegaran yang memadahi diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu: Makan, istirahat dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Makan, Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat yang seimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minum alkohol, dan makan berlebihan dan tidak teratur.
- 2) 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 aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

- 3) Berolahraga, Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan *massage*, mandi uap (*sauna, steam*), berendam dipancaran air hangat (*whirlpool*), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut pendapat Sharkey yang dikutip oleh Suharjana (2008:1) untuk menjalani hidup sehat seseorang harus menjalankan 7 kebiasaan hidup, yaitu :

- 1) Olahraga secara teratur
- 2) Tidur secukupnya
- 3) Sarapan yang baik
- 4) Makan secara teratur
- 5) Kontrol berat badan
- 6) Bebas dari rokok dan obat-obatan
- 7) Tidak menkonsumsi alcohol

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: Makanan yang bergizi, aktivitas (olahraga) dan istirahat.

#### **4. Tujuan Latihan Kesegaran Jasmani**

Tujuan utama latihan kesegaran jasmani menurut Bomba yang dikutip oleh Suharjana (2008:11) adalah untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan latihan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh. Tujuan ini penting karena perkembangan fisik pada suatu tingkat yang tinggi merupakan dasar-dasar latihan

2. Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang ditentukan dalam aktivitas olahraga. pemenuhan tujuan ini seperti pengembangan kekuatan, memperbaiki waktu reaksi, daya tahan otot, atau fleksibilitas
3. Untuk mengenal gerak olahraga yang telah dipilih, sehingga bisa meningkatkan kapasitas penampilan lebih lanjut
4. Untuk meningkatkan kualitas kemauan melalui latihan yang memadai dan kebiasaan yang disiplin, semangat, bersungguh-sungguh, mengembangkan kepercayaan diri
5. Untuk mempertahankan kesehatan yang dimiliki. Untuk melengkap tujuan ini sebaiknya dilakukan pemeriksaan kesehatan secara periodik
6. Untuk mencegah dan mengambil tindakan pencegahan terhadap kemungkinan terjadinya cedera
7. Untuk memperkaya pengetahuan secara teori dengan memperhatikan dasar secara fisiologi, dan psikologi latihan, perencanaan gizi.

Selain tujuan umum, latihan kesegaran jasmani juga harus dioptimalkan untuk mencapai tujuan yang lebih khusus. Tujuan khusus tersebut adalah tujuan yang sesuai dengan keinginan untuk mengembangkan komponen kebugaran tiap-tiap individu.

## **5. Bentuk-bentuk Latihan kesegaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:26-27), menyatakan bahwa ada dasar dalam latihan meningkatkan kesegaran jasmani, yakni:

- a. Bergerak (*move*)

Rangkaian gerak dinamis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu. Misalnya jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang, lari, dan lain-lain. Metode ini sangat untuk meningkatkan kesegaran paru-jantung dan pembakaran lemak.

- b. Mengangkat (*lift*)

Rengkai gerak rangkaian beban, meliputi mengangkat, mendorong, menerik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban nyat. Model

latihan yang dapat dilakukan antara lain, *weight training*, kalestenik (*push-up*, *back-up*, *chin-up*, *sit-up*, dan lain-lain)

c. Meregang (*stretch*)

Rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian (*stretching*). Jenis latihan ini berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.

Pendapat lain dari Muhamajir (2007:173-178), bahwa untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kita perlu mengenal beberapa unsur-unsur kesegaran jasmani yang perlu dilatih. Unsur-unsur tersebut, antara lain:

a. Kelincahan (*agility*)

Bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok berdiri (*squat thrust*).

b. Kecepatan (*speed*)

Bentuk-bentuk latihan kecepatan ada tiga macam, antara lain sebagai berikut:

1) Kecepatan sprint (*sprinting speed*)

2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

3) Kecepatan bergerak (*speed of movement*)

c. Kardiovaskular (*cardiovascular fitness*)

Model latihan kontinyu yang aman dan efektif untuk meningkatkan kesegaran paru jantung antara lain: jogging, bersepeda, berenang, aerobik, dayung, dan lain-lain.

d. Daya tahan dan kekuatan otot (*endurance and strength*)

Pembebanan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot dibedakan menjadi dua macam:

1) Beban berat badan sendiri, misalnya *sit-up* menguatkan otot perut, *chin-up* untuk otot lengan, *back-up* untuk otot punggung, dan lain-lain.

2) Beban nyata, yakni menggunakan mesin beban (*gym machine*) dan *free weight* (*dambel*, *barbell*, dan lain-lain)

## **6. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani**

Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani antara lain :

- a. Tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) umur

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun. Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

- 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri dari:
  - a) Lari 30/40/50
  - b) Gantung siku tekuk
  - c) Baring duduk 30/60
  - d) Lari 600/1000
- 2) Kegunaan dari Tes kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.
- 3) Tes Kesegarn jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yaang diantaranya:
  - a) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin
  - b) Stopwatch
  - c) Bendera setar (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) Pluit

- 4) Karena Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

Pertama : lari 30/40/50 meter  
Kedua : gantung siku tekuk  
Ketiga : baring duduk 30/60 detik  
Ke empat : loncat tegak  
Kelima : lari 600/1000 meter

b. *Harvard Step Tes*

Tes ini bertujuan untuk megukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter.

Prosedur pelaksanaan tes:

- 1) Tes ini dilakukan dengan mempergunaakan bangku Harvard dngan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada stopwatch, metronom dan formulir serta alat tulis.
- 2) Tes ti laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- 3) Haru berpakean olahraga yang sesuai.
- 4) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tesdimulai.
- 5) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- 6) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.
- 7) Tes berdiri menghadap bangku harvard dalam keadaaan siap untuk melakukan tes.
- 8) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikin seterusnya sesui dengan irama metronom yang telah diatur 120X permenit.
- 9) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila meras lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- 10) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santaiuntuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya

c. *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Cara yangtepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satubentuk tes lapangan yang digunakan untuk

mengetahui VO<sub>2max</sub> adalah *Multi Stage Fitness Test*. Dibanding dengan tes Cooper dan Blake, pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan areal yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat diakukan secara massal. Berikut petunjuk pelaksanaan *Multi Stage Test*:

- 1) Perlengkapan
  - a) Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter atau lebih
  - b) *Sound system*
  - c) Pita kaset
  - d) Meteran untuk membuat lintasan
  - e) *Stopwatch*
- 2) Persiapan Tes
  - a) Panjang lapangan yang standar/baku adalah 20 meter dengan lebar tiap lintasan antara 1 sampai dengan 1.5 meter.
  - b) Lakukan pemanasan dengan peregangan dan menggerakan anggota tubuh; terutama tungkai.
  - c) Jangan makan 2 jam sebelum tes
  - d) Gunakan pakaian olahraga
  - e) Hindari merokok/alkohol sebelum melakukan tes
  - f) Jangan melakukan tes setelah latihan berat
- 3) Pelaksanaan Tes
  - a) Cek bahwa bunyi dua “bleep” yang menjadi standar untuk pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apa bila kaset telah meregang/mulut atau menyusut maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku
  - b) Testi harus berlari dan menyentuh/menginjak salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi bleep terdengar (tunggu bunyi bleep terdengar)
  - c) Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “bleep” sebanyak tiga kali, sedangkan tiap balikan ditandai dengan bunyi bleep
  - d) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/menginjak kakinya pada garis
  - e) Untuk mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir
  - f) Lakukan penenangan (*colling down*) setelah selasai tes. Jangan langsung duduk. (Mulyana,2011:30)
- d. Lari 12 menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Untuk mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam

daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kesegaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali. (Mulyana,2011:30)

e. Tes A.C.S.P.F.T

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

- 1) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- 2) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)
- 3) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah:
  - a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 dari tahun)
  - b) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas)
  - c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- 4) a) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas)  
b) Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun.)
- 5) Kekuatan peras (*grip strength*)
- 6) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 X 10 meter.
- 7) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- 8) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).  
(Aip Saifudin dan J. Matakupan, 1979:34)

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa instrumen tes kebugaran jasmani yang tepat dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari tahun 2010. Hal tersebut didasari pada:

1. Dalam TKJI intrumennya atau item tesnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kebugaran jasmani.
2. Dalam TKJI sudah dijelaskan kategori usia dan petunjuk pelaksanaan tes untuk masing-masing instrumen.

3. TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
4. Sesuai dengan karakteristik anak indonesia
5. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan realibilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

## **7. Karakteristik Siswa kelas Sekolah Dasar**

Ada beberapa karakteristik anak usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui dan dipahami, karena dalam setiap umur karakter anak akan berbeda. Ciri-ciri pada masa kelas-kelas tinggi kira-kira usianya 9 tahun sampai 13 tahun ialah sebagai berikut:

1. Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret.
2. Amat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar.
3. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal atau mata pelajaran khusus sebagai mulai menonjolnya bakat-bakat khusus.
4. Sampai usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas usia ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
5. Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran tepat mengenai prestasi sekolahnya.
6. Gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama. Dalam permainan itu mereka tidak terikat lagi dengan aturan permainan tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri. (<http://www.psb-psma.org/content/blog/perkembangan-individu>)

Menurut Wardani,dkk (2006: 1.2–1.3) masa usia sekolah sering pula disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah sifat khas anak pada masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar ialah sebagai berikut;

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkret.
- b. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus.
- d. Sampai kira – kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya, setelah kira-kira umur 11,0 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri.
- e. Anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran prestasi.
- f. Gemar membentuk kelompok sebaya.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa sekolah dasar adalah rasa ingin tahu dan ingin belajar sangat menonjol, sehingga kemampuan siswa harus di eksplor agar nampak bakat-bakat yang di miliki siswa. Begitu juga siswa kelas atas SDIT Hidayatullah banyak diantara mereka yang membentuk kolompok sendiri dalam mengikuti pelajaran jasmani guna mengeksplor bakat dan kemampuan yang mereka miliki di bidang olahraga.

## **B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan**

Kajian hasil penelitian yang relevan adalah penelitian yang hampir sama dengan yang akan dilaksanakan dengan tujuan untuk memperkuat kajian teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan antara lain adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rustiati (2009) dengan judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas V dan IV SD negeri 2 kebukura Kecamatan Sumpuh Tahun Pelajaran 2008/2009” dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Intrumen tes yang di gunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas.

Hasil penelitian menunjukan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V dan IV Negeri 2 Kebokura yang masuk dalam kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 5 (16,66%), kategori sedang 19 siswa (63,34%), kategori kurang 6 siswa ( 20%) dan kategori kurang sekali 0 (0%).

### C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan lain. Kesegaran jasmani seseorang siswa atau anak didik sangat penting agar dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima dengan baik dan selalu dalam keadaan segar. Kesegaran jasmani ini erat sekali kaitannya dengan kesehatan, semakin baik kesegaran jasmaninya tentu kesehatannya juga semakin baik pula.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Aktivitas gerak program pendidikan jasmani tidak hanya menekankan 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 seseorang siswa akan memiliki kekuatan dan daya tahan otot, kecepatan, daya tahan kardiorespirasi, dan daya ledak/power. Faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi latihan atau aktivitas jasmani yang teratur dan terukur, gizi yang memadai,

kesehatan serta istirahat yang cukup. Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat pula mencapai prestasi belajar yang optimal, sehingga mereka akan berlomba-lomba untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Program pendidikan jasmani disekolah merupakan salah satu cara dalam meningkatkan kesegaran jasmani.

Untuk mengetahui keberhasilan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan dengan evaluasi dengan pengukuran. Pengukuran dilakukan dengan menyelenggarakan tes kesegaran jasmani terhadap siswa. Intrumen untuk menilai kesegaran jasmani yang dilakukan adalah TKJI. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan salah satu bentuk intrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. Sesuai dengan kajian teoritik, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seorang siswa, tes yang digunakan harus mengandung komponen-komponen tersebut. Adapun tes yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani. Adapun komponen kesegaran jasmani diantaranya; (a) kecepatan, (b) kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu, (c) kekuatan dan katahanan otot perut, (d) tenaga eksplosif, dan (e) daya tahan jantung, peredaran darah dan paru-paru. Peranan pendidikan jasmani dan kesehatan sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah. Kesegaran jasmani itu penting dalam usaha mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu tercapainya sumber daya manusia seutuhnya.