BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan merupakan salah satu disiplin ilmu yang diajarkan di sekolah- sekolah, mulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan ialah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang salah satunya tujuannya untuk memperoleh kesehatan atau kesegaran jasmani.

Pendidikan jasmani sangat penting diajarkan di sekolah-sekolah, karena membantu siswa sebagai individu dan makhluk sosial untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat. Dengan pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan diharapkan siswa mampu mengikuti disiplin ilmu yang lain dengan baik, karena dengan melakukan olahraga yang merupakan materi pokok dari pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan diharapkan siswa mampu menjaga kesegaran jasmaninya agar dapat terus melaksanakan tugasnya yaitu belajar dengan baik. Ini sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Engkos Kosasih (1985:10) bahwa kesegaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti".

Menurut Engkos Kosasih (1985:12), pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan petensi aktivitas manusia yang

berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk – isi – dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.

Pendidikan jasmani bukan hanya sebagai penyeimbang terhadap pendidikan rohani. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat terpisahkan. Pendidikan jasmani tidak hanya sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar terhindar dari penyakit, tetapi melainkan sebuah media untuk menanamkan norma-norma pegangan hidupyang nyata (positif) pada anak, agar dapat berdiri sendiri sebagai individu tanpa merugikan orang lain dan diri sendiri.

2. Hakikat Kesegaran jasmani

a. Pengertian Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu konsep yang didalamnya banyak mengandung komponen yang mendukung dan menggambarkan arti dari kesegaran jasmani. Menurut Rusli Lutan (2001:7) kesegara jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani pada hakikatnya berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainya.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan

secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jsmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia (Depdiknas: 2010).

Menurut Karpovich yang dikutip oleh Sardjono (1980:2), Kesegaran jasmani adalah derajat kemampuan melakukan tugas fisik tertentu yang memerlukan usaha otot.

"Kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan". (Mochamad Sadjoto: 1988 hal. 17).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) Kesegaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Pernyataan ini hampir sama dengan yang dikemukakan oleh Sadoso Sumosardjuno (dalam Suharjana, 2008: 2) bahwa kesegaran jasmani secara garis besar dapat diartikan sebagai suatu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari aktvitas kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan ang berarti atau berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti disini maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, tubuh

masih mampu dan mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas lainya yang mendadak.

Nurhasan (2005: 2) mengatakan "kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.Sementara menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Kesegaran Jasmani sangat erat kaitanya dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kesegaran jasmani merupakan modal dasar bagi setiap manusia untuk dapat melakukan serangkaian aktivitas sehari-harinya. Manusia yang memiliki kesegaran jasmani baik, akan jauh lebih produktif dan dapat melakukan aktivitas secara lebih efektif dan efisien.

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

b. Komponen-komponen Kesegaran jasmani

Komponen-komponen keegaran jasmani perlu dimengerti dan dipahami oleh setiap orang, kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa komponen kesegaran jasmani. Djoko Pekik Irianto (2004:4) menyebutkan bahwa kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi :

1) Daya tahan paru jantung, adalah kemampuan paru serta jantung untuk mensuplai oksigen untuk digunakan kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

2) Kekuatan dan daya tahan otot

   a. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

   b. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja alam waktu yang lama.

   c. Kelentukan (flexibilitas) 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.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 53) kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik yaitu, 1) *Cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler, 2) *Muscular endurance* yaitu daya tahan otot, 3) Strength muscle yaitu kekuatan otot skeletal, 4) *Muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi, 5) Flexibility yaitu kelentukan. Menurut Lan Kravitz (2001: 5-7) komponen utama kebugaran jasmani adalah 1) Daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobic, 2) Kekuatan otot, 3) Daya tahan otot, 4) Kelenturan, 5) Komposisi tubuh.

Menurut Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (Suryanto dan Panggung Sutapa, 2006: 151) terdapat dua aspek kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*), dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi), 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. Kedua komponen kesegaran jasmani di atas sangat diperlukan oleh anak usia sekolah dalam mempertahankan kesehatan, mengatasi stres, dan melakukan aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar dan bermain. Dapat

disimpulkan dengan sederhana apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dirinya akan memiliki kualitas komponen-komponen tersebut relatif lebih baik.

Komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut akan dibahas sebagai berikut:

1) Kekuatan otot

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal (Nurhasan, 2005: 3). Sementara menurut Boosey (Suharjana, 2008: 30) Kekuatan adalah kapasitas sebuah otot yang mempergunakan tenaga (*force*) untuk melawan tahanan. Sedangkan menurut Suharjana (2008: 7) "kekuatan otot yaitu kemampuan sekelompok otot-otot melawan beban dalam satu usaha". Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu konstraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

2) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal (Nurhasan, 2005: 3). Pendapat serupa dikemukakan Bompa (Suharjana, 2008: 32) daya tahan otot yaitu

kemampuan dalam menggunakan ototnya untuk melakukan kontraksi otot terus-menerus pada periode waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.Menurut Sharkey (Suharjana, 2008: 32) daya tahan otot didefinisikan sebagai pengulangan kontraksi pada intensitas submaksimal. Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerak atau kontraksi secara berulang-ulang atau terus-menerus pada beban submaksimal dalam waktu yang relatif lama.

3) Daya tahan jantung paru (Cardiovascular)

Daya tahan Cardiovascular adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal (Nurhasan, 2005: 3). Menurut Rusli Lutan (2002:40) "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". Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) "daya tahan jantung paru, yakni kemampuan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama". Kesegaran semacam ini disebut kesegaran aerobik. Pendapat yang sama di kemukakan oleh Suharjana (2008: 6) bahwa "daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama".

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

4) Kelentukan (fleksibilitas)

Menurut Suharjana (2008: 7) "kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa". Menurut Harsono (Harsiadi,2009) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendo dan ligamen. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan (fleksibilitas) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi untuk bergerak secara leluasa yang dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendo, dan ligamen.

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh dapat dikatakan sebagai perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan dengan prosentase lemak tubuh (Suharjana, 2008: 7). Komposisi tubuh adalah proporsi relatif dari jaringan lemak dan jaringan bebas lemak.Sementara menurut Lan Kravitz (2001: 7) komposisi tubuh adalah presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-organ

vital). Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh adalah presentase lemak tubuh dari berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

6) Kecepatan

Menurut Nurhasan (2005: 3) “kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin”. Pendapat serupa dikatakan oleh Suharjana (2008: 7) “ kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

7) Power

Power (daya ledak) adalah hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharjana (2008: 3) menjelaskan bahwa “daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar setiap melakukan aktivitas”. Menurut Nurhasan (2005: 3) kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan power adalah kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang relatif cepat.

8) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk untuk mengontrol bagian-bagian dari tubuh untuk mempertahankan suatu posisi (Nurhasan, 2005: 3). Sedangkan Suharjana (2008: 7) "keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tetap saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri". Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam usaha badan tetap dalam posisi seimbang baik dalam posisi diam maupun dalam posisi bergerak.

9) Koordinasi

Suharjana (2008: 7) menyatakan bahwa "koordinasi adalah perpaduan antara beberapa unsur gerak dengan cara memperkecil resiko guna memperoleh hasil maksimal dan efisien". Sementara menurut Nurhasan (2005: 3) "koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna". Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan koordinasi adalah suatu perpaduan antara unsur gerakan menjadi satu gerakan yang bermakna untuk memperoleh hasil yang maksimal.

10) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa mengalami gangguan pada keseimbangan (Depdikbud, 1997:6). Pendapat lain menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah gerak kesegala arah (Nurhasan, 2005: 3). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tubuh dalam mengubah arah dalam dengan cepat dan tepat.

Kesegaran jasmani memiliki banyak komponen yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan hingga kelincahan yang dapat mempengaruhi prestasi seseorang. Menurut Mochamad Sadjoto (1988:43), meliputi:

1. Koordinasi *(Coordination)*
2. Keseimbangan *(Balance)*
3. Kecepatan *(Speed)*
4. Kelincahan *(Agility)*
5. Daya ledak *(Power)*

Di dalam Debdikbud (1997: 4) komponen kesegaran jasmani meliputi 8 hal yaitu:

a. Daya tahan
b. Kekuatan otot
c. Kecepatan

d. Kelincahan

e. Kelentukan

f. Keseimbangan

g. Koordinasi

h. Komposisi tubuh

Komponen "*motor Fitness"* yang dikutip oleh Effriani Yulia, seseorang terdiri dari beberapa hal yang menyangkut:

1. Koordinasi *(coordination)*

2. Keseimbangan (*Balance)*

3. Kecepatan *(Speed)*

4. Kelincahan *(Agility)*

5. Daya ledak *(Power)*

Sedangkan menurut Rusli Rutan (2001: 63-68) komponen Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:

1. kekuatan otot

   kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap obyek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.

2. Daya tahan otot

   Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan. Cuma berbeda dengan penekanannya.

Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya tehadap obyek di luar tubuh selama beberapa kali.

3. Daya tahan aerobik

Daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darah-pernafasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. oleh karena itu, daya tahan aerobik dapat disebut juga sebagai kemampuan tugas fisik selama waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak.

4. Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh.

Menurut Rusli Lutan (2001: 69-70) komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan performa atau prestasi dapat dikaji sebagai berikut:

1. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan pelaksanaan tugas gerak yang terpisah-pisah yang didukung oleh beberapa sumber penginderaan sehingga menjadi gerak yang efisien. Koordinasi memerlukan keharmonisan, irama, dan urutan gerak dari beberapa anggota tubuh.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu secepat mungkin.

3. Agilitas

   Agilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.

4. Power

   Power adalah kemampuan untuk mengerahkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin.

5. Keseimbangan

   Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis) atau bergerak (dinamis).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen, yaitu meliputi: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan aerobik, fleksibilitas dan agilitas.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi berbagai factor, salah satu diantaranya adalah gaya hidup (*lifestyle*). Untuk mencapai derajat kesehatan yang baik diperlukan gaya hidup yang baik. Menurut Sharkey (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 mengkonsumsi alkohol. Sementara menurut Djoko Pekik Irianto (2000:6-7) bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematik melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu olahraga, makan, dan istirahat.

1) Berolahraga, berolahraga merupakan salah satu cara paling sederhana dan pilihan alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai berbagai manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (menjadikan diri lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berinteraksi antar sesama).

2) Makan, untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia membutuhkan makan yang cukup. Baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup gizi, cukup mengandung energi, dan nutrisi.

3) 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.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 13-17) bahwa keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan itu sendiri yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, *Intensity*, and *Time*).

1) Frekuensi adalah banyaknya unit latihan persatuan waktu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya pelaksanaannya dilakukan berselang, misalnya: Minggu, Rabu, dan Jum’at sedangkan hari yang lain bisa digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan recovery (pemulihan) tenaga.

2) Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Dengan kata lain intensitas dapat dikatakan sebagai jumlah latihan yang akan dilakukan dalam satu kali beraktifitas. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobic sendiri menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate = THR*).

3) Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan kurang lebih sekitar 20-60 menit. Dari uraian di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya; Pola makan yang teratur, Istirahat yang cukup, dan Aktifitas olahraga yang seimbang.

d. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani

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

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Pusat kebugaran jasmani dan rekreasi menyusun rangkaian tes yang diberi nama Tes Kebugaran Jasmani

Indonesia (TKJI) yang kategorinya dikelompokan menjadi 4 kelompok :

a) Umur 6 s/d 9 tahun

b) Umur 10 s/d 12 tahun

c) Umur 13 s/d 15 tahun

d) Umur 16 s/d 19 tahun

Kategori dengan membedakan juga jenis kelamin dimana kategori putra dan putri. TKJI merupakan battery test dimana terdiri dari

a) Sprint

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda.

Tabel 1. Data Tes Kesegaran Jasmani Sprint

Kelompok Umur	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6 s/d 9 tahun	30 m	30 m	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma
10 s/d 12 Tahun	40 m	40 m	
13 s/d 15 Tahun	50 m	50 m	
16 s/d 19 Tahun	60 m	60 m	

b) Pull-Up

Pull-Up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok umur 06 – 09 tahun dan umur 10 – 12 tahun melakukan pull-up selama 60 detik.

Untuk kelompok umur 13 – 15 tahun dan umur 16 – 19 tahun, melakukan gerakan pull-up selama 60 detik. Penilaian putra dihitung frekuensinya, sedangkan yang putri yang dihitung waktunya.

c) Sit-Up

Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun melakukan selama 30 detik

Sedangkan untuk kreteria penilaian kelompok umur 13-15 tahun dan 16-19 tahun yang melakukan selama 60 detik

d) Vertical jump

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan sekala selebar 30 cm dan panjang

150 cm, dimana jarak antara garis sekala satu dengan yang lainnya masing-masing 1 cm. papan sekala ditempelkan di tembok dengan jarak sekala nol (0) dengan lantai 150 cm. pertama berdiri menyamping papan sekala dengan mengangkat tangan keatas ukur tinggi yang didapat, kemudian lakukan lompatan setinggi mungkin sebanyak tiga kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil yang terteinggi, selisih antara raihan tertinggi dengan pengukuran yang pertama saat tidak melompat adalah hasil *vertical jump*.

e) Lari Jarak Sedang

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing

Untuk kreteria kategori kebugaran kita harus menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian cocokan dengan tabel.

3) Harvard Step Test

Harvard Step Test adalah tes yang bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik turun bangku harvard. Prosedur pelaksanaan tes :

a) Tes ini dilakukan dengan mempergunaakan bangku Harvard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada stopwatch, metronom dan formulir serta alat tulis.

b) Tes ti laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.

c) Harus berpakean olahraga yang sesuai.

d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tesdimulai.

e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.

f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.

g) Tes berdiri menghadap bangku harvard dalam keadaaan siap untuk melakukan tes.

h) 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 120 X permenit.

i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila meras lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.

j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santaiuntuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya

3) Multi Stage Fitnes Tes / Bleep Test

Tes ini tepat untuk mengetahui komponen daya tahan Tes ini menggunakan areal yang terlalu luas dan bisa dilakukan secara masal. Berikut petunjuk pelaksanaan *Multi Stage Test* :

a) Perlengkapan

(1) Lapangan yang tidak licinsepanjang 22 meter atau lebih

(2) *Sound system*

(3) Pita kaset

(4) Meteran untuk membuat lintasan

(5) *Stpwatch*

b) Persiapan Tes

(1) Panjang lapangan yang setandar/baku adalah 20 meter dengan lebar tiap lintasan antara 1 sampai dengan 1.5 meter.

(2) Laukukan pemanasan dengan peregangan dan menggerakan anggota tubuh; terutama tungkai.

(3) Jangan makan 2 jam sebelum tes

(4) Gunakan pakaian olahraga

(5) Hindari merokok/alkohol sebelum melakukan tes

(6) Jangan melakukan tes setelah latihan berat

c) Pelaksanaan Tes

(1) Cek bahwa bunyi dua "*bleep*" yang menjadi setandar untuk pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apabila kaset telah meregang/mulut atau menyusut maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku

(2) Testi harus berlari dan menyentuh/menginjakan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi bleep terdengar (tunggu bunyi *bleep* terdengar)

(3) Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi "*bleep*" sebanyak tiga kali, sedangkan tiap balikan ditandai dengan bunyi *bleep*

(4) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/menginjak kakinya pada garis

(5) Untuk mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir

(6) Lakukan penenangan (*colling down*) setelah selasai tes. Jangan langsung duduk. (Mulyana,2011:30)

4) 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)

5) Tes A.C.S.P.F.T

Tes ini dipergunakan untuk putra dan putri yang berumur 6-32 tahun. Adapun rangkaian test tersebut adalah sebagai berikut :

a) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)

b) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump)*

c) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah:

(1) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 dari tahun)

(2) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas)

(3) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).

d) (1) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas)

(2) Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun.

e) Kekuatan peras (*grip strength*)

f) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 X 10 meter.

g) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.

h) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).

(Aip Saifudin dan J. Matakupan, 1979:34)

3. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Menurut Nasution (1993 : 44) masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga sebelas atau duabelas tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar dan dimulainya sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap dan tingkah lakunya.

Masa usia sekolah dianggap oleh Suryobroto (1990 : 119) sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Tetapi dia tidak berani mengatakan pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk sekolah dasar. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya, masa ini dapat diperinci menjadi dua fase, yakni :

a. Masa kelas bawah sekolah dasar

Beberapa sifat khas anak usia ini antara lain sebagai berikut :

1) Adanya korelasai positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhn jasmani dengan prestasi sekolah
2) Adanya sikap yang cenderung untuk mematuhi peraturan-peraturan permainan yang tradisional
3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri

4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain, kalau hal ini dirasainya menguntungkan untuk meremehkan anak lain

5) Kalau tidak bias menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.

6) Pada masa ini (terutama pada umur 6-8 tahun) anak menghendaki nilai yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi baik atau tidak.

b. Masa kelas atas sekolah dasar

Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini antara lain adalah sebagai berikut :

1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit

2) Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar

3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-al dan mata pelajaran khusus

4) Pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainya.

5) Anak-anak usia ini gemar membentuk kelomok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini anak tidak terokat agi pada peraturan tradisional namun mereka membuat peraturan sendiri.

Pada usia sekolah dasar peserta didik juga mengalami perkembangan fisik, perkembangan kognitif,perkembangan bahasa,

perkembangan moral. Perkembangan fisik pada masa ini ditandai dengan pertumbuhan pada tubuh yang menjadi semakin tinggi, berat badan semakin meningkat, dan tubuh semakin kuat. Perubahan juga terjadi pada system tulang, otot, dan ketrampilan gerak, hal ini akan mempengaruhi pada pola gerak peserta didik dalam melakukan aktivitas seperti berlari, memenjat, melompat, berenang, naik sepeda dan bermain sepatu roda. Pada masa perkembangan fisik ini aktivitas fisik sangat diperlukan untuk melatih koordinasi dan kestabilan tubuh dan energy yang menumpuk bisa tersalurkan.

Perkembangan kognitif peserta didik usia sekolah dasar menurut Peaget masuk pada operasional kongkret yaitu peserta didik mampu berfikir logis, memahami konsep percakapan, mengorganisasikan objek kedalam klasifikasi, mampu mengingat, memahami, dan memecahkan masalah yang bersifat kongkret.

Perkembangan bahasa peserta didik usia sekolah dasar ditandai denan bertambahnya kosa kata yang memperkaya perbendaharaan kata, mampu menghubungkan kalimat yang satu dengan yang lain dan menghasilkan diskripsi serta narasi cerita, keahlian membaca mulai berkembang, peserta didik perempuan berbicara lebih banyak daripada peserta didik laki-laki.

Perkembangan moral peserta didik usia ini ditandai dengan kemampuan anak memetuhi aturan, norma dan etika di masyarakat. Perilaku moral peserta didik banyak dipengaruhi oleh pola asuh orang tua

dan perlaku moral orang disekitarnya atau lingkunganya.Pada masa ini pekembangan moral melalui bermain dengan teman ebaya merupakan sarana untuk mengembangkan moral.

4. Penelitian Yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan tentang tingat kesegaran jasmani dapat disajikan sebagai berikut :

a. Penelitian yang dilakukan oleh Sumidi (2007) dalam judul "Tingat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Srandakan Bantul Yogyakarta". Penelitian ini dilakukan denganmetode survey. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrument yang yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari Puskesjasrek (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi) tahun 1999 untuk remaja usia 13-15 tahun. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas IX SMP N 2 Srandakan. Besarnya sampel 108 siswa dan teknik pengambilan sampel dengan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun. Hasil analisis tingkat kesegaran jasmani siswa kelas ix SMP N 2 Srandakan adalah tidak ada siswa (0%) yang berada pada katagori baik sekali, 17,6% (19 siswa) termasuk katagori baik, 55,6% (60) siswa termasuk katagori sedang, 25,9% (28 siswa) termasuk katagori kurang dan 0,9% (1 siswa) termasuk katagori kurang sekali.

b. Penelitian yang dilakukan oleh Hermawan Ichtsantoso (2002:3) dalam judul "Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas Atas SD Lebeng Sentolo Kabupaten Kulon Progo 2001". Penelitian ini dilaksanakan

dengan metode survey dengan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas IV, V, dan VI SD Lebeng berjumlah 74 siswa. Hasil tes kesegaran jasmani Indonesia diketahui kelas IV terdapat 0% dalam klasifkasi baik sekali, 4% dalam klasifikasi baik, 8% dalam klasifikasi sedang, 64% dalam klasifikasi kurang, dan 24% dalam klasifikasi kurang sekali. Kelas V terdapat 0% dalam klasifikasi baik sekali, 0% dalam klasifikasi baik, 42,31% dalam klasifikasi sedang, 50% dalam klasifikasi kurang, 7,96% dalam klasifikasi kurang sekali. Siswa kelas VI 0% dalam klasifikasi baik sekali, 4,35% dalam klasifikasi baik, 39,13% dalam klasifikasi sedang, 51,17% dalam klasifikasi kurang dan 4,35% dalam klsifikasi kurang sekali.

c. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Dwi Prasetyo (2013) dalam judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga. Penelitian ini dilakukan dengan metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Hasil penelitiannya adalah tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri SDN karangjambu katagori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada siswa), kurang 0% (tidak ada siwa) sedang 21,74% (15 siswa), Baik 57,97% (40 siswa), dan katagori baik sekali sebeesar 4,35% (3 siswa).

B. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani adalah salah satu unsur yang mendukung kualitas manusia dari sudut jasmaninya. Pendidikan jasmani dapat digunakan untuk melakukan pembinaan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar adalah meningkatkan atau mempertahankan kesegaran jasmani dan kesehatan peserta didik melalui pengenalan dan sifat positif, serta kemampuan gerak dasar berbagai aktifitas jasmani. Upaya peningkatan Kesegaran jasmani lewat pendidikan jasmani perlu evaluasi dengan cara menyelenggarakan tes dengan menggunakan alat ukur tes kesegaran jasmani yang sudah baku.

Salah satu alat ukur tes Kesegaranjasmani yang sudah baku adalah dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk tingkat SD yang terdiri dari 5 item, kemudian peneliti memberikan skor di tiap-tiap item tes yang nantinya akan dijumlahkan dan kemudian mengklasifikasikan hasil tes Kesegaran menjadi 5 yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.