

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Membicarakan tentang kesegaran jasmani tentulah sangat menarik, dalam aspek kehidupan manusia, kesegaran jasmani merupakan modal yang utama. Olahragawan memerlukan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar dapat mencapai prestasi. Para pekerja membutuhkan kesegaran jasmani agar mereka dapat bekerja dengan baik agar dapat meningkatkan mutu kerja mereka dan meningkatkan produktifitas kerja. Begitu pula dengan para siswa Sekolah Dasar Brajan juga membutuhkan kesegaran jasmani yang baik pula agar mereka dapat meningkatkan belajar mereka dengan baik.

Ada beberapa pengertian kesegaran jasmani yang dikemukakan oleh beberapa ahli olahraga. Kesegaran jasmani menurut *the presidents council Physical Fitness and Sport* dalam Yusnul Hairly (2004: 1.17) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berat, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Engkos Kosasih (1983: 10) bahwa seseorang berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani) apabila seseorang cukup mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya

kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Orang bugar adalah mereka yang dapat menikmati hidup dan kehidupannya, baik secara fisik, mental, emosional dan sosial (*total fitness*) Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008: 1). Menurut Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani (2010: 1) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani juga berarti kapasitas seseorang untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan dapat segera pulih kembali dari kelelahan tersebut.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan atau menikmati waktu luang dengan baik. Sehingga jelaslah bahwa dengan tubuh yang memiliki kesegaran jasmani yang baik tentulah akan dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik, sehingga disadari atau tidak kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena kesegaran jasmani menyatu dalam kehidupan manusia.

## **2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi tingkat kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang baik

seseorang perlu melakukan latihan fisik yang dapat melibatkan komponen-komponen kebugaran jasmani.

Menurut Len Kravilts (2001: 5) terdapat 5 komponen utama dalam kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang harus diperhatikan.

Komponen itu meliputi antara lain:

- a. Daya tahan kardiorespirasi/ kondisi aerobik
- b. Kekuatan otot
- c. Daya tahan tubuh
- d. Kelenturan
- e. Komposisi tubuh

Menurut Yusnul Hairy (2001: 1.19) kebugaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yakni:

- a. Kebugaran Organik (*Organic Fitness*)

Kebugaran organik yaitu sifat-sifat khusus yang harus dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh kedua orangtuanya atau bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kebugaran organik sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin untuk diubah. Tingkat kebugaran jasmani organik menentukan potensi-potensi kebugaran jasmani secara keseluruhan.

- b. Kebugaran Dinamik (*Dynamic Fitness*)

Kebugaran dinamik variabelnya lebih banyak. Kebugaran jasmani dapat dikembangkan/ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik. Struktur dan sifat-sifat biologis yang mengalami peningkatan apabila melakukan suatu pelatihan fisik yang sesuai. Kebugaran dinamik diklasifikasikan dalam dua kategori, yaitu:

1. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan.

Dari sudut pandang kesehatan, Kesegaran jasmani meliputi tiga unsur yang saling berhubungan, yakni: daya tahan kardiovaskuler (melibatkan jantung, paru, dan peredaran darah, dan darah itu sendiri), kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (berat badan ideal dan persentase lemak).

## 2. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik.

Kesegaran jasmani berhubungan erat dengan keterampilan motorik yang mempunyai kebermaknaan yang sangat besar di dalam olahraga. Keterampilan motorik yang berhubungan dengan kesegaran jasmani adalah : kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi, dan kecepatan.

Menurut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008 :2) komponen Kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi:

- a. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Meliputi daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
- b. Komponen kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan. Meliputi kecepatan, koordinasi, power, kelincahan perasaan gerak.

Menurut (Sajoto, 1988: 10) Komponen kesegaran jasmani terdiri dari beberapa unsur, antara lain: (1). Kekuatan (*strenght*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya ledak (*explosive power*), (4) kelentukan (*flexibility*), (5) kecepatan (*speed*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan, (9) ketepatan (*accuracy*), (10) reaksi (*reaktion time*).

Menurut (Sajoto, 1988:14) Dari 10 komponen komponen tersebut di atas, komponen daya tahan jantung paru merupakan komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan jantung dan paru-paru adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Sehingga dapat di simpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah faktor kemampuan tubuh secara fisik yang yang dapat menunjang keberhasilan seseorang dalam melakukan berbagai kegiatan atau aktivitas dalam kehidupannya. Untuk dapat memberikan kejelasan akan pengertian dari komponen-komponen tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Kekuatan atau (*strenght*) adalah komponen dari kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja menurut (Sajoto, 1988: 23). Sedangkan Ismaryati (1993: 111) Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.
- b. Daya Tahan Ada dua macam daya tahan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. (Sajoto 1988: 25). Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistim jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus dan melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus

dalam waktu yang relatif lama. Menurut Ismaryati (1993: 118) menjelaskan bahwa Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan sesuatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

- c. Daya ledak (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dari dua penjelasan ini mengandung pengertian yang sama yakni dengan kemampuan maksimal namun dalam waktu yang singkat.(Sajoto, 1988: 31).
- d. Kelentukan (*flexibility*) adalah segala efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang ditandai dengan fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh (Sajoto, 1988: 34). Menurut Ismaryati (1993: 101) Kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.
- e. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988: 40). Sedangkan menurut Ismaryati (1993: 57) Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
- f. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di arena tertentu (Sajoto, 1988: 43). Sedangkan Ismaryati (1993: 41) kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat

diperlukan pada semua aktivitas kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

- g. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola getakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1988: 43). Sedangkan Ismaryati (1993, 53) kelincahan didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan sebagai tingkat keterampilan.
- h. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indra penglihatan, kanalis-kularis pada telinga dan reseptor pada otot (Sajoto, 1988: 54).
- i. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (Sajoto, 1988: 52).
- j. Reaksi (*reaction time*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya agar dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera atau syaraf lainnya (Sajoto, 1988: 63). Sedangkan Ismaryati (1993: 72) berpendapat bahwa reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (*stimuli*) dengan permulaan munculnya jawaban (*respon*).

Dari beberapa uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik yang relatif lama yang dilakukan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

### **3. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang untuk melakukan kegiatannya sehari-hari, agar mampu melaksanakan tugas-tugasnya sehingga mendapatkan hasil yang baik. Dengan kesegaran jasmani yang baik tentulah akan mendapatkan kondisi fisik yang baik pula sehingga akan dapat meningkatkan mutu kehidupan seseorang. Hal tersebut disebabkan oleh latar belakang kehidupan manusia yang berbeda-beda. Menurut Engkos Kosasih (1983: 10-11) sasaran dan tujuan kesegaran jasmani dibagi menjadi tiga golongan yaitu:

- 1) Fungsi golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan antara lain:
  - a. Kesegaran Jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
  - b. Bagi olahragawan berfungsi untuk meningkatkan prestasi
  - c. Bagi karyawan berfungsi untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerja.
- 2) Fungsi bagi golongan yang dihubungkan dengan keadaan, antara lain:
  - a) Bagi penderita cacat berfungsi untuk rehabilitasi.
  - b) Bagi ibu hamil berfungsi untuk perkembangan janin yang dikandungnya sebagai persiapan untuk proses persalinan.
- 3) Fungsi golongan yang berhubungan dengan usia, meliputi:



- a) Bagi anak-anak berfungsi untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
- b) Bagi orang tua berfungsi untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terkena penyakit.

Dari uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari karena secara nyata dapat meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugasnya secara optimal agar mendapat hasil yang baik sesuai dengan harapan.

#### **4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran Jasmani seseorang satu sama lain berbeda-beda Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, antara lain Menurut Radhrazahn dalam <http://www.radhra77alin.friendster.com> adalah:

##### **1. Keturunan**

Penyebab dari perbedaan tingkat kebugaran yang disebabkan oleh keturunan karena adanya faktor-faktor yang memberikan kontribusi pada tingkat kesegaran yang diturunkan oleh orang tuanya. Faktor-faktor tersebut antara lain kapasitas maksimal sistem respirasi dan kardiovaskular, jantung yang lebih besar, sel darah merah dan hemoglobin yang lebih banyak, Faktor keturunan lainnya seperti fisik dan komposisi tubuh juga mempengaruhi tingkat kesegaran dan performa yang tinggi.

## 2. Latihan (olahraga teratur)

Olahraga teratur dapat meningkatkan kebugaran, apalagi jika ditunjang dengan berkurangnya lemak tubuh karena proses pembakaran selama olahraga. Olahraga teratur dapat meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskular serta volume darah. Olahraga teratur secara erobik dapat meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan dapat mengubah metabolisme dari karbohidrat ke lemak. Ini membuat otot membakar lemak lebih efisien yang dapat menghasilkan kesehatan yang paling penting dari olahraga. Pembakaran lemak mengurangi simpanan lemak, kadar lemak darah (kolesterol) dan resiko penyakit jantung, meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi resiko diabetes, serta menurunkan resiko beberapa jenis kanker.

## 3. Jenis Kelamin

Sebelum puber, perbedaan tingkat kebugaran anak laki-laki dengan anak perempuan tidak besar. Akan tetapi setelah puber, tingkat kebugaran anak perempuan jauh tertinggal dari anak laki-laki. Penyebabnya adalah adanya perbedaan jumlah hemoglobin (komponen pembawa oksigen dalam darah merah), besarnya otot, dan kandungan lemak. Wanita memiliki masa otot lebih kecil dan umumnya wanita memiliki kandungan lemak lebih banyak di banding pria.

## 4. Usia

Usia akan menurunkan tingkat kebugaran seseorang, dengan penurunan rata-rata 8 hingga 10% perdekade untuk individu yang tidak aktif (dalam kehidupan sehari-hari).

Hal lain yang sangat penting dan perlu diperhatikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang seperti yang diungkapkan oleh Joko pekik Irianto (2004: 6-7) yang dikutip dalam pambudi wibowo (2010) adalah sebagai berikut:

#### a). Makanan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, artinya dimana makanan itu memenuhi syarat berimbang. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

Untuk dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik selain memperhatikan makanan yang sehat kita juga dituntut untuk tidak merokok, minum-minuman yang berakohol, makanan yang berlebih dan tidak teratur.

#### b). Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja yang terbatas. Seseorang tidak akan mampu untuk bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan merupakan satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu kita sangat memerlukan istirahat agar memiliki kesempatan untuk pemulihan kembali, sehingga dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

#### c). Latihan Jasmani

Melakukan aktivitas fisik merupakan alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, karena dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur kita akan mendapat manfaat yang cukup banyak antara lain secara fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, secara psikis kita menjadi lebih tahan terhadap stres dan dapat lebih berkonsentrasi, secara sosial dapat menambah rasa percaya diri

Untuk itu agar dapat mencapai kondisi jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik agar memperoleh manfaat dari latihan yakni:

1. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmani seseorang, sekaligus dapat menentukan program latihan yang sesuai untuk memelihara kebugaran jasmani.
2. Untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program latihan fisik.

Beberapa bentuk tes dan pengukuran dapat digunakan untuk mengukur dan mengetes kebugaran jasmani seseorang secara sederhana dan dapat digunakan siapa saja yang menginginkannya dan tentunya disesuaikan dengan kapasitas yang akan dicapai. Seperti yang diungkapkan oleh Yusnul Hairy (2004: 10.9 – 10.33) adalah sebagai berikut:

- 1) Tes Lari 2,4 km. Tes ini merupakan bentuk tes yang paling sering dipergunakan untuk menentukan kebugaran kardiovaskuler berdasarkan waktu yang dicapai dengan lari atau dengan berjalan sejauh 2,400 meter. Isapan oksigen maksimal dihitung berdasarkan waktu tempuh untuk menyelesaikan jarak tersebut.
- 2) *Step Test*. Tes ini digunakan untuk menghitung isapan oksigen maksimal, beban yang diberikan hanya sub maksimal. Tes ini dilakukan dengan menggunakan bangku dengan tinggi 16 ¼ inci dan tes ini berlangsung tiga menit.
- 3) *Astrand-Ryhming Test*. Tes ini merupakan tes yang sangat sederhana dan paling praktis, sehingga tes ini sering dipergunakan

untuk menghitung isapan oksigen maksimal dan tes ini dilakukan dengan menggunakan sepeda ergometer.

- 4) *Harvard step test*. Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik turun bangku harvard. Tes ini dilakukan dengan menggunakan bangku harvard setinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk wanita.
- 5) Tes jalan cepat 4800 meter. Tes ini untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler. Tes ini dilakukan dengan menempuh jarak 4800 meter dengan jalan cepat.
- 6) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan tes yang disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tes ini terdiri dari 5 butir tes yang berlaku untuk beberapa kelompok umur yang dibedakan dalam masing-masing jenis kelamin. Adapun 5 butir tes tersebut meliputi : lari jarak pendek, gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh, baring duduk (*sit-up*), loncat tegak (*Vertical jump*), dan lari jarak menengah.

Berdasar bentuk tes-tes tersebut dapat terlihat jelas bahwa tes kesegaran jasmani yang banyak dipergunakan karena Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan dan Instrumen ini lebih mudah dilakukan terdiri dari lima butir tes. Namun pada tes inipun mempunyai kelemahan dilihat dari segi sarana dan prasarana, waktu pelaksanaan maupun pengawasan dari masing-masing butir tes. Namun demikian sebenarnya dari semua kondisi yang dianggap sulit, sebagai seorang guru pendidikan jasmani dapatlah disiasati dengan bijaksana dan tepat.

## 2. Senam Indonesia Sehat

Pengertian senam menurut Imam Hidayat di dalam Agus Mahendra (2001: 2-3) adalah latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Senam Kebugaran Jasmani ini dikelompokkan dalam senam umum, dan Senam yang dimaksud dalam penulisan ini adalah Senam Indonesia Sehat. Senam Indonesia Sehat adalah latihan senam yang cukup baik untuk sebagai usaha untuk peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar. Senam Indonesia Sehat merupakan senam yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan yang bekerjasama dengan Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia (FOMI) beserta dukungan masyarakat yang peduli kepada kesehatan. Untuk itu Senam Indonesia Sehat ini baik sebagai usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar.

Senam Indonesia Sehat terdiri dari tiga bagian, yakni: latihan pendahuluan (*warming up*) latihan inti dan latihan penutup (*cooling down*). Pada Senam Indonesia Sehat gerakan pemanasan terdiri dari enam gerakan, mempunyai tujuan untuk mengondisikan tubuh agar siap untuk menerima beban pada latihan tahap berikutnya. Latihan inti terdiri dari lima gerakan masing-masing terdiri atas A dan B mempunyai tujuan untuk meningkatkan fungsi pernafasan, peredaran darah serta otot-otot, tahapan pada latihan inti terdiri atas penguluran, keseimbangan, penguatan dan ketangkasan, jalan dan lari serta lompat dan loncat serta mempunyai tujuan untuk meningkatkan keterampilan. Latihan

pendinginan/ penutup terdiri lima gerakan mempunyai tujuan untuk menyesuaikan keadaan tubuh pada keadaan semula secara perlahan agar kembali pada kondisi normal. Untuk waktu pelaksanaannya terdiri atas latihan pendahuluan 4 menit, latihan inti 9 menit dan penutup 3 menit dengan total waktu keseluruhan adalah 16 menit. Agar senam yang dilaksanakan dapat memberikan hasil terhadap peningkatan kesegaran jasmani, maka haruslah berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang meliputi: intensitas latihan, lamanya latihan, dan frekuensi latihan.

Senam merupakan kegiatan utama yang sangat bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik, mental dan sosial. Secara fisik akan meningkatkan daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan serta dapat meningkatkan sistem kerja jantung dan paru (Cardio-vascular system). Sedangkan secara mental anak dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu anak dapat mengembangkan kemampuan berfikir secara kreatif melalui pemecahan masalah gerak, sehingga anak akan berkembang kemampuan mentalnya, sedangkan secara sosial untuk mengembangkan *self-concept* (konsep diri).

Dengan Senam Indonesia Sehat siswa dapat melatih seluruh aspek tubuh, dari tubuh bagian atas sampai pada aspek tubuh bagian bawah, dan secara nyata dapat melatih fungsi pernafasan dan peredaran darah, disamping itu juga dapat meningkatkan keterampilan menggunakan anggota tubuh, seperti melatih keseimbangan, mempercepat kesiapan dalam memindah berat badan, mengasah koordinasi dan menguatkan otot-otot (Depdiknas, 2008: 4).

### **3. Karakteristik Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar.**

Dalam periode ini, pada umumnya pertumbuhan fisik anak perempuan lebih cepat apabila dibandingkan dengan anak laki-laki, sehingga anak perempuan tampak lebih besar dibandingkan dengan anak laki-laki. Dalam hal kemampuan fisik, anak laki-laki dan perempuan pada periode 10 – 12 tahun, otot-otot lebih berkembang. Namun perkembangan otot tidak sesuai dengan peningkatan kekuatan ototnya, artinya adalah bahwa peningkatan kekuatan ototnya tidak secepat perkembangan ukuran ototnya, sehingga sering kita jumpai anak-anak pada usia ini kekuatan ototnya kurang sesuai dengan besar tubuhnya. Di sisi lain, waktu reaksi bertambah baik (lebih cepat) apabila dibandingkan dengan periode sebelumnya.

Pertumbuhan yang tampak jelas pada anak usia sekolah dasar adalah penambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki bertambah baik pula. Keberanian pun lebih berkembang. Dengan demikian anak-anak pada periode ini secara umum mereka sudah lebih tampak sehat dan bugar. Artinya mereka lebih tahan terhadap serangan penyakit, karena memang secara umum keadaan fisik mereka lebih berkembang, termasuk daya tahan terhadap serangan penyakit.



Menurut Heru Suranto dkk (1993: 248) secara ringkas dapat disebutkan, bahwa beberapa ciri fisik pada periode usia 10-11 tahun adalah sebagai berikut:

1) Secara Fisik

- a) Otot-otot sudah lebih berkembang
- b) Anak-anak baik laki-laki maupun perempuan menyukai jenis-jenis permainan yang bersifat lebih aktif.
- c) Peningkatan kekuatan otot tidak secepat pertumbuhan ukurannya
- d) Waktu reaksi (kecepatan reaksi) makin meningkat atau makin baik
- e) Mulai menyukai atau berminat terhadap jenis-jenis olahraga pertandingan (perlombaan).
- f) Perbedaan kemampuan antara laki-laki dan perempuan mulai tampak.
- g) Koordinasi semakin baik.
- h) Nampak lebih kuat dan sehat.
- i) Pertumbuhan tubuh bagian bawah yaitu kaki, lebih cepat jika di bandingkan dengan pertumbuhan bagian atas.
- j) Perbedaan yang lebih nampak jelas antara laki-laki dan perempuan, terutama dalam hal kekuatan.

b. Secara psikologis ciri-ciri anak usia 10-11 tahun adalah:

- a) Berkembangnya atau meningkatnya minat terhadap permainan yang sudah teratur dengan ketentuan yang sudah pasti atau jenis permainan yang telah terorganisasi dengan baik.
- b) Senang memuja dan mengagumi kehebatan pahlawan
- c) Jangka waktu perhatian mereka lebih meningkat.
- d) Memiliki kebanggaan yang tinggi terhadap keterampilannya, kemampuannya, atau segala sesuatu yang dicapainya.
- e) Memiliki perhatian yang tinggi terhadap teman-teman sekelompoknya atau sebayanya.
- f) Mudah berkecil hati dalam kegagalan sehingga kemungkinan mereka akan berhenti melakukan kegiatan yang menyebabkan mereka gagal.
- g) Memiliki kepercayaan yang besar terhadap orang-orang yang lebih tua (orang-orang dewasa).

#### **4. Prinsip-prinsip Latihan**

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani tidak terlepas pada latihan jasmani. Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam

proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal pada cabang olahraga.

Menurut Joko Pekik Iriyanto (2004: 12-13) dalam pedoman praktis berolahraga agar suatu latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal maka harus diperhatikan beberapa prinsip dasar latihan kebugaran, antara lain :

a) Beban berlebih (*overload*).

Beban berlebih artinya pembebanan saat latihan harus lebih berat dibandingkan dengan beban saat beraktivitas sehari-hari. Hal ini bertujuan untuk memberikan pembebanan terhadap fungsi tubuh.

b) Kekhususan (*specifity*).

Suatu latihan yang dipilih harus berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai. Misalnya ingin meningkatkan daya tahan jantung paru maka pilihlah bentuk latihan aerobic.

c) Kembali Asal (*riversible*).

Suatu Kondisi tubuh yang telah meningkat secara berangsur-angsur akan menurun dan bahkan akan kembali nol bilamana suatu latihan itu tidak dilakukan secara teratur dan terus menerus.

Untuk dapat meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani haruslah memenuhi tiga macam konsep latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensitas, Time*) yaitu :

a). Frekuensi Latihan, adalah beberapa kali latihan dilakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan untuk meningkatkan kesegaran yaitu 3-5 kali perminggudan dan di lakukan berselang.

b). Intensitas Latihan, adalah menunjukkan berat dan ringan suatu latihan dimana hal tersebut tergantung pada jenis dan tujuan

latihan . Misalnya untuk latihan kebugaran maka intensitasnya 60% - 90% denyut jantung maksimal.

- c) Lamanya Latihan, adalah menunjukkan berapa durasi waktu yang diperlukan untuk melakukan satu kali latihan. Latihan kebugaran memerlukan durasi waktu 20 -60 menit untuk satu kali latihan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan tentang pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar adalah penelitian yang dilakukan antara lain:

1. Pambudi Wibowo (2010) yang meneliti tentang “Pengaruh latihan senam kebugaran Jasmani 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Ganggeng, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo” Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani untuk usia 10-12 tahun dan dengan menggunakan metode penelitian eksperimental, teknik analisis data yaitu dengan menggunakan uji-t (t-test before and after). Hasil menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari hasil mean pretest = 10,30 menjadi mean posttest = 12,30.
2. Herdinanto (2010), yang meneliti tentang Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Siswa Kelas V sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen, teknik analisis data

menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesegaran jasmani yang cukup baik yaitu dari kriteria kurang menjadi baik dari hasil pretest sebesar 13,88 menjadi 18,03 sehingga mengalami peningkatan sebesar 29,90%.

### **3. Kerangka Berfikir**

Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Dengan kesegaran jasmani yang baik seorang siswa akan memiliki kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi yang baik.

Dengan diadakannya Senam Indonesia Sehat ini di harapkan selain dapat meningkatkan Kesegaran Jasmani siswa juga untuk membiasakan agar kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin dalam setiap minggunya sehingga benar-benar dapat memberikan hasil terhadap peningkatan kesegaran jasmani, yang mana berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang meliputi: intensitas latihan, lama latihan, dan frekuensi latihan, frekuensi yang dilakukan secara teratur pada senam kesegaran jasmani adalah dengan 3 kali perminggu selama 6 minggu.

Dalam senam kesegaran jasmani ini banyak gerakan-gerakan yang bermanfaat yang dilakukan oleh siswa, yang mana gerakan-gerakan tersebut meliputi gerakan leher, lengan, badan, dan tungkai, sehingga melibatkan

otot-otot baik itu otot bagian leher, lengan, tungkai dan sebagainya sehingga dapat melancarkan peredaran darah yang tentunya hal ini akan mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Brajan Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul.

#### **4. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban-jawaban sementara atas masalah untuk diuji kebenarannya (Wasty Soemanto, 2008:13-14).

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut: Latihan Senam Indonesia Sehat dapat meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa putri kelas IV SD Barajan Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.