

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Kebugaran Jasmani**

Lutan (2001:7), mengatakan bahwa kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Menurut Irianto (2004: 2), kebugaran fisik (*physical fitness*) yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan kebugaran jasmani menurut Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010:4), adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Sadoso (1989: 9), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Menurut Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun (2010:1), kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan

efisien. Menurut Corbin dan Lindsey (2000: 5), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien.

Menurut Vitale (1973: 2), kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang baik dan mampu berfungsi dengan baik. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa 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 aktivitaslainnya. Jadi untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

### **2.1.1. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani dan itu sangat penting untuk di ketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Irianto (2004: 4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi:

1. Daya tahan paru jantung
2. Kekuatan dan daya tahan otot
3. Kelentukan
4. Komposisi tubuh

Menurut Lutan (2001:8), komponen dasar kebugaran jasmani terdiri dari:

1. Daya tahan aerobik

2. Kekuatan otot
3. Ketahananotot
4. Fleksibilitas

Menurut Sadoso (1989:19), kebugaran jasmani mempunyai komponen-komponen:

1. Ketahanan jantung dan peredaran darah (cardiovascular endurance).
2. Kekuatan (strength)
3. Ketahanan otot (muscular endurance)
4. Kelenturan (flexibility)

Menurut Corbin dan Lindsey (2000: 5-8), ada dua bentuk komponen yaitu komponen kesehatan dan komponen keterampilan. Komponen kesehatan yang berhubungan dengan kebugaran:

1. komposisi tubuh
2. kebugaran kardiovaskuler
3. kelenturan
4. ketahanan otot
5. kekuatan

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan:

1. ketangkasan
2. keseimbangan
3. koordinasi

4. tenaga
5. waktu reaksi
6. kecepatan

Menurut Hinson (1995: 6), bahwa komponen kebugaran jasmani dibagi atas kebugaran gerak dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Menurut Vitale (1973: 20), Komponen-komponen kebugaran adalah kualitas atau kemampuan untuk membentuk kebugaran. Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dan mampu berfungsi dengan baik untuk menuju kondisi jasmani yang baik pula. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi dan untuk memperbaiki tingkat kebugaran jasmani harus melakukan latihan. Ada empat komponen terpenting yang minimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan fleksibilitas. Dari empat komponen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Daya Tahan Kardiorespirasi

Menurut Hinson (1995: 6), Semakin baik daya tahan kardiorespirasi yang dimiliki maka semakin lama dalam mendukung aktivitas aerobik. Sedangkan menurut Corbin dan Lindsey (2000: 5), kebugaran kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, darah dan sistem respirasi untuk mensuplai bahan bakar, khususnya oksigen kedalam otot menggunakannya pada saat latihan secara teratur. Menurut Djoko Pekik (2004: 27), daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam

waktu lama. Mochamad Sajoto (1988: 44), daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Begitu pula menurut Sadoso (1989: 19), ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus menerus, yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama.

#### b. Daya Tahan Otot

Menurut Rusli Lutan (2001: 56), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari pada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang. Sedangkan menurut Djoko Pekik (2004: 35), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Menurut Sadoso (1989: 21), ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Menurut Richard L. Brown dan Henderson (1996: 8), produksi energi yang bertambah akan diubah menjadi kapasitas yang lebih besar untuk menghasilkan kerja yang lebih lama. Sedangkan menurut Corbin dan Lindsey (2000: 6), ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk berkali-kali digunakan. Orang yang bugar dapat melakukan aktivitas berulang-ulang tanpa kelelahan. Menurut Curt Hinson (1995: 7), daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi atau melakukan berbagai kontraksi dalam waktu yang lama. Sedangkan menurut Getchell (1979: 11), ketahanan otot adalah kemampuan suatu otot untuk mengerahkan tenaga dalam waktu yang lama. Jadi peningkatan daya

tahan otot membutuhkan penggunaan otot secara terus menerus, semakin lama otot digunakan semakin tinggi ketahanannya. Maka penulis menyimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan untuk melakukan kontraksi yang beturut-turut dalam waktu yang cukup lama.

#### c. Kekuatan Otot

Menurut pendapat Djoko Pekik (2004: 35), kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan pendapat Rusli Lutan (2001: 56), kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Sedangkan menurut Sadoso (1989: 20), kekuatan otot adalah kemampuan otot maksimal untuk mengangkat suatu beban. Kekuatan otot adalah kemampuan terbesar dari otot yang digunakan dalam satu kontraksi Curt Hinson (1995: 7). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot kemampuan seseorang untuk mengerahkan tenaga semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan atau mengangkat beban.

#### d. Fleksibilitas

Menurut Curt Hinson (1995: 7), fleksibilitas merupakan jarak gerakan yang dapat diterima oleh sendi. Menurut Corbin dan Lindsey (2000: 6), mengatakan bahwa fleksibilitas merupakan tingkat gerakan yang terdapat pada tulang sendi, hal tersebut dipengaruhi oleh panjang otot, struktur tulang sendi, dan faktor-faktor lainnya. Dari sudut pandang yang lain Djoko Pekik (2004: 68), pengertian kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2001: 80), fleksibilitas dapat didefinisikan

sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Dari pendapat Sadoso (1989: 21), kelentukan adalah kapasitas fungsional persendian-persendian kita untuk bergerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada panjang otot, tendo, dan ligamen persendian. Sedangkan menurut Sajoto (1988: 51), kebugaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, dan tendo di sekitar persendian, melaksanakan gerak seluas-luasnya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan kelentukan gerak dari persendian tubuh melalui gerak yang luas jangkauannya tergantung pada pengaturan tendo, ligamenta, jaringan penghubung dan otot-otot.

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak dan setiap individu tentu tidak sama tergantung kebutuhan dan keadaan seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi kebugaran jasmani menggambarkan keadaan anak mampu melakukan aktivitas belajar mulai pagi sampai siang hari atau mulai siang sampai sore hari, kemudian anak masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan mengisi waktu luang lainnya. Jadi manfaat kebugaran jasmani adalah untuk meringankan tugas fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti.

### **2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasman**

Menurut Djoko Pekik (2004: 7), untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat, yang meliputi: makan, istirahat, dan berolahraga.

#### **a. Makan**

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu:

- 1) Dapat untuk pemeliharaan tubuh,
- 2) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh,
- 3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak,
- 4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh,
- 5) Dapat sebagai sumber penghasil energi.

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

#### **b. Istirahat**

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerjanya 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. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

### c. Berolahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga. Kosasih (2004: 58), mengatakan bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kebugaran jasmani, membutuhkan:

1. Intensitas latihan 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM).  $DNM = 220$  umur(dalam tahun).
2. Lamanya latihan antara 20-30 menit.
3. Frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor, antara lain: makan, istirahat, dan berolahraga yang meliputi intensitas latihan, lamanya latihan, dan frekuensi latihan.

### **2.1.3. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Menurut Kosasih (2009), manfaat utama kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan dan kemajuan belajar dan memelihara kebugaran jasmani. Manfaat kebugaran jasmani dapat dibedakan menurut jenis pekerjaan, keadaan dan usia.

- a. Manfaat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan pekerjaan terdiri antara lain:
  - 1) Pelajar atau mahasiswa untuk meningkatkan kemauan dan kemampuan belajar.
  - 2) Olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraga.
  - 3) Karyawan, pegawai, petani untuk meningkatkan efisiensi kerja.
- b. Manfaat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keadaan atau kondisi tubuh.
- c. Manfaat kebugaran jasmani yang dihubungkan dengan usia.
  - 1) Anak-anak untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan.
  - 2) Orang tua dan lansia untuk mempertahankan kondisi fisik.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang manfaat kebugaran jasmani bahwa tujuannya adalah untuk membantu meningkatkan prestasi belajar, prestasi kerja, dan olahraga. Berdasarkan dengan usia, kebugaran jasmani dapat membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan serta mempertahankan kondisi fisik.

### **2.2. Belajar Penjas**

Belajaran menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009:46), dalam bukunya yang berjudul *Law of Exercise* bahwa belajar adalah pembentukan antara stimulus dan

respon, dan pengulangan terhadap pengalaman-pengalaman yang memperbesar timbulnya respon besar. Definisi tersebut diatas menekankan bahwa “belajar menyebabkan terjadinya perubahan perilaku”, dalam hal ini yang dimaksud belajar akan membawa perubahan pada individu yang belajar. Perubahan itu tidak hanya terkait dengan bertambahnya ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, sikap, keterampilan, pengertian, harga diri, minat, watak dan penyesuaian diri. Beberapa definisi tersebut dapat diartikan bahwa belajar merupakan suatu proses yang melibatkan tingkah laku, urutan kejadian dan hasil. Subyek didik harus membuat sesuatu atau reaksi situasi yang mempengaruhinya. Hasil akhir dari belajar adalah adanya perubahan yang berupa tingkah laku.

### **2.3. Prestasi Penjas**

Pengertian prestasi Poerwodarminto (2003:910), Prestasi adalah hasil yang telah dicapai, yang dimaksud prestasi dalam hal ini adalah prestasi belajar. Jadi prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang dikembangkan pelajaran penjas. Prestasi belajar menurut Winarno Surahmad (2002:25), adalah penilaian hasil belajar siswa bagi kebanyakan orang berarti hasil ujian yang dilaksanakan untuk memperoleh suatu nilai dalam menentukan berhasil atau tidaknya siswa dalam belajar.

### **2.4. Karakteristik Anak SD**

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik di kemudian hari. Pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat

pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan. Pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak yang merupakan bagian dari perkembangan umum pada diri pelajar sekolah dasar, memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas tinggi dikemudian hari. Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik tersebut perlu benar-benar disadari oleh guru pendidikan jasmani disekolah dasar, karena pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat, dan lebih banyak belajar berbagai ketrampilan.

## **2.5. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani mempunyai peran penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang. Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Dengan kebugaran jasmani, siswa menjadi semangat dalam belajar dan tidak cepat lelah. Sehingga apa yang dipelajari siswa dapat direkam otak dengan baik. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, olahragadan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima jika dalam keadaan bugar, sehingga mereka

akan berlomba-lomba untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

## **2.6. HIPOTESIS**

Dijelaskan Arikunto (2013: 64), Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

$H_1$  : Adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjasorkes siswa kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo III Kabupaten Pringsewu tahun pelajaran 2014/2015.

$H_0$  : Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjasorkes siswa kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo III Kabupaten Pringsewu tahun pelajaran 2014/2015.