

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam kehidupan manusia, dimana setiap hari manusia banyak melakukan berbagai aktifitas, baik aktifitas yang dilakukan bersifat pokok (karier) maupun aktifitas rileks dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang dapat melakukan aktifitas dalam kurun waktu yang cukup lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Untuk memberikan batasan tentang kebugaran jasmani, dikemukakan beberapa pendapat ahli diantaranya sebagai berikut: menurut Dwiyogo (1992: 14) mengemukakan, kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan yang efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini berarti bahwa bila seseorang mempunyai kebugaran yang baik, maka fungsi organ tubuhnya baik, dan bila seseorang terganggu kebugaran jasmaninya maka ia akan mengalami puia gangguan pada daya tahan fisiknya. Kebugaran jasmani merupakan unsur kekuatan tubuh yang ditunjang oleh ketersediaan kalori, protein dan vitamin serta gizi, disamping itu juga adanya unsur gerak (dalam olahraga) sehingga peredaran darah lancar.

Rusli Lutan (2000: 7) juga mengklasifikasikan kebugaran jasmani menjadi dua yaitu: "kebugaran jasmani yang berhubungan dengan performans, meliputi: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi. Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, meliputi: kemampuan aerobic, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang berkaitan dengan kesehatan".

Sedangkan menurut Wahjoedi kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu: "Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi: daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh".

"Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak (*motorik related fitness*) meliputi: kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi".

"Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Menurut Wahjoedi (2001: 58)".

"Sutarman (1975) dan Thoha Cholikh Mutohir (2004: 72) menegaskan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kebugaran

menyeluruh (total fitness) yang member kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak".

Depdiknas (2000: 53) mengklasifikasikan komponen kebugaran jasmani menjadi 2 kategori, yaitu:

- a) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yang terdiri dari: daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, tenaga ledak otot, dan kelentukan.
- b) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, yang terdiri dari: kecepatan, ketangkasan atau kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi dan komposisi tubuh.

Dari beberapa pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktifitas lain.

Tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu adalah sebagai berikut:

- a. Untuk putra terdiri dari:
 - a) Lari 60 meter,

- b) Gantung angkat tubuh 60 detik,
 - c) Baring duduk 60 detik,
 - d) Loncat tegak,
 - e) Lari 1200 meter.
- b. Untuk putri terdiri dari
- a) Lari 60 meter,
 - b) Gantung angkat tubuh 60 detik,
 - c) Baring duduk 60 detik,
 - d) Loncat tegak,
 - e) Lari 1000 meter.

B. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani atau bisa juga disebut kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh pekerjaan tertentu, dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk tingkat kegiatan fisik (Agus Mukholid, 2004: 2).

Dengan demikian kebugaran jasmani terbagi menjadi tiga unsur pokok:

1. Unsur sesuai dengan bagi tubuh kita: diartikan sebagai suatu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri mengadaptasi terhadap kerja, sehingga tidak lekas lelah dan tetap giat melaksanakan tugasnya masing-masing.
2. Unsur kerja atau latihan pada hakikatnya merupakan peningkatan dari proses-proses faal biokimia sebagai jawaban terhadap meningkatnya tuntutan yang harus diberikan pada organ-organ tubuh manusia,

3. Unsur sehat ilmu faal adalah keadaan organ-organ tubuh dalam hubungannya dengan derajat normal proses-proses dari awal. (Agus Mukholid 2004: 2),

C. Komponen Kebugaran Jasmani

Konsep kebugaran jasmani berkembang menjadi dua macam, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mencakup unsur-unsur:
 - a) Daya tahan jantung paru-paru (*kardiorespirasi*) adalah kapasitas system jantung, paru dan pembuluh darah untuk fungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
 - b) Kekuatan otot adalah tenaga atau gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
 - c) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
 - d) Fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.
 - e) Komposisi tubuh adalah digambarkan dengan berat badan tanpa berat lemak.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan mencakup unsur-unsur antara lain:
- a) Koordinasi adalah kemampuan tubuh atau anggota ubuh untuk mengarahkan sesuai sesuatu denagan sasaran yang dikehendaki.
 - b) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
 - c) Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetic setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
 - d) Power adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
 - e) Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. (Wahyoedi, 2000: 59)

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa unsur kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam kehidupan manusia. Kondisi jasmani yang sehat (segar) secara otomatis memiliki kesiapan yang lebih tinggi untuk melakukan aktifitas (bekerja atau belajar) dibandingkan dengan kondisi seseorang yang kebugaran jasmaninya kurang. Dalam kegiatan bekerja, kemampuan seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan tidak semata-mata ditentukan oleh tingkat keterampilan yang dimiliki.

D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasman

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa itu dapat dibedakan menjadi dua faktor (menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono dalam bukunya Psikologi Belajar, 2004: 78) yaitu faktor intern dan ekstern:

1. Faktor intern: adalah faktor yang berasal dari dalam tubuh manusia itu sendiri yang terdiri dari faktor fisiologi dan psikologi. Faktor fisiologi yaitu sebab-sebab yang berhubungan dengan jasmani seperti: karena sakit, kurang sehat badan sehingga tidak bisa menerima pelajaran dengan baik dan konsentrasi belajar menjadi terganggu, cacat tubuh seperti: tuli, buta, hal ini dapat menghambat belajar sebab anak tidak dapat menerima pelajaran secara biasa melainkan harus mendapatkan pendidikan secara khusus.

a) Faktor Psikologis

b) Faktor Inteligensi atau kecerdasan

Adalah suatu faktor endogen yang sangat besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar anak. Jika pembawaan inteligensi anak memang rendah, maka sukar sekali untuk mencapai hasil belajar yang baik.

c) Perhatian

Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik maka anak harus ada perhatian terhadap bahan yang dipelajari, dengan tidak ada perhatian terhadap pelajaran maka anak tidak suka belajar. Berarti perhatian sangat menghambat belajar anak.

d) Minat dan Bakat

Bila belajar tidak sesuai dengan minat anak, maka anak tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya. Bila pelajaran tidak sesuai dengan bakat anak maka anak tidak akan mencapai prestasi tinggi karena anak tidak berbakat dalam bidang itu.

2. Faktor Ekstern : adalah faktor yang berasal dari luar diri manusia itu sendiri. Disamping faktor-faktor yang datang dari diri anak sendiri yang dapat menjadikan hambatan dalam belajar, adapula faktor-faktor dari luar diri anak yang dapat menimbulkan hambatan dalam belajar. Factor ini lebih banyak dari faktor-faktor intern,disini penulis hanya mengambil sebagian saja yang ada hubungannya dengan judul skripsi yang penulis buat diantaranya waktu sekolah.

Waktu belajar di sekolah baik pagi hari maupun siang hari merupakan proses kegiatan dalam hubungan timbal balik antara guru dan murid, dalam situasi pengajaran disebut interaksi edukatif, setiap interaksi edukatif selalu ditandai dengan adanya empat komponen utama yang saling berhubungan satu sama lainnya. Keempat komponen tersebut adalah: 1). Tujuan yang hendak dicapai, 2). Bahan atau materi pelajaran, 3). Metode dan alat bantu, 4). Evaluasi.

Selain dapat dilatih dengan latihan-latihan pembentukan kebugaran seperti: lari marathon, senam aerobic, kebugaran jasmani juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

a) Keturunan (Genetik)

Faktor keturunan atau genetic sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Factor keturunan atau genetic yang mempengaruhi yaitu antara lain kapasitas jantung, paru, sel darah merah, dan hemoglobin. Faktor keturunan atau genetic dapat diubah dengan latihan. Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan petunjuk latihan pembentukan dengan melihat kapasitas jantung, paru, sel darah merah, dan hemoglobin.

b) Usia

Tingkat usia sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Melalui anak-anak, remaja, dewasa dan masa tua, tingkat kebugaran jasmaninya tentunya berbeda, Nilai dari masa anak-anak hingga dewasa tingkat kebugaran jasmani seseorang akan terus meningkat namun ketika memasuki masa tua, tingkat kebugaran jasmani seseorang akan menurun.

c) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan berbeda. Kebugaran tersebut disebabkan oleh adanya *maximal muscular power* yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kapasitas paru dan sebagainya.

d) Aktifitas fisik.

Aktifitas fisik yang dilakukan seseorang juga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmaninya. Kurang berolahraga atau melakukan kegiatan yang membutuhkan tenaga atau kegiatan yang bersifat fisik akan mengakibatkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Latihan yang rutin dan istirahat yang cukup juga akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

e) Makanan dan gizi.

Makanan yang sehat, bergizi dan teratur sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Karena makanan adalah sumber tenaga yang kita gunakan dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

E. Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Depdiknas (2003: 2) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lingkungan belajar diatur secara seksama. Untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif terhadap siswa.

International Charter Of Physical Education And Sport dari UNESCO dalam Trisnowati Tamat (2004: 1.6), disebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang baik sebagai perorangan maupun sebagai

anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis, melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Pendapat lain mengatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai-nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. (Aip Syarifudin, Mahadi, 1993:4).

Tujuan Pendidikan Jasmani adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktifitas jasmani, agar dapat:

1. Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.
2. Mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani, keterampilan gerak dalam cabang olahraga.
3. Mengerti akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental.
4. Mengerti peraturan dan dapat mewasiti pertandingan cabang-cabang olahraga.

5. Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari.
6. Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang.

Tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah adalah mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

7. Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif.

F. Pengertian Tes

Pembahasan dalam materi ini diawali dengan pengertian dan hubungan antara Tes, Pengukuran dan Evaluasi yang dilanjutkan dengan Kriteria Memilih Tes. Kekuatan materi ini yang tidak dimiliki oleh buku-buku serupa adalah adanya penyajian konsep yang berhubungan dengan komponen kondisi fisik yang akan diukur, sehingga diharapkan tidak terjadi lagi kesalahan memilih tes atau alat ukur. Materi ini dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa, pelatih dan guru pendidikan jasmani, pembina, dan praktisi olahraga.

Tujuan dari tes ini adalah mengukur seberapa jauh kemampuan psikologis seseorang baik menyangkut potensi diri, kemampuan khusus, bakat, minat dan kondisi kejiwaan yang diukur dari berbagai aspek dan disesuaikan dengan standar perusahaan dalam mencari sumber daya alam yang qualified.

Hasil ini sesuai dengan buku tes pengukuran dan evaluasi Penjaskes bahwa: Tes adalah sebuah instrument yang dipakai untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau obyek. (Rusli Lutan, dkk. 2000: 21). Yang ingin kita peroleh biasanya tentang atribut atau sifat-sifat yang terdapat pada individu

atau obyek yang bersangkutan. Informasi yang akan dihimpun itu bisa dijaring dengan observasi, wawancara, angket, atau bentuk lain yang sesuai.

Selain itu untuk memperoleh informasi mengenai apa yang ingin kita tes, tes juga mempunyai manfaat lain antara lain:

1. Merangsang guru untuk memahami makna tujuan pengajaran.
2. Membangkitkan motivasi belajar.
3. Merupakan umpan balik bagi guru dan siswa.
4. Merangkum atau menata kembali bahan-bahan yang telah diajarkan atau yang telah dikuasai siswa.

G. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara atas permasalahan penelitian, dimana memerlukan data untuk menguji kebenaran dugaan tersebut. (Rony Kuntur: 205-93). Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

HO : Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kab. Pringsewu, yang melakukan tes pada sore hari.

Hi : Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kab. Pringsewu, yang melakukan tes pada pagi hari dan sore hari.

Ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang melakukan tes pada sore hari dengan selisih 3,42