

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Kebugaran Jasmani

Memberikan pengertian yang tepat tentang kebugaran jasmani adalah sulit, karena kebugaran jasmani merupakan masalah yang kompleks. Di Indonesia istilah kebugaran sudah umum digunakan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Para ahli mengemukakan pendapat masing-masing tentang kebugaran jasmani.

Menurut Safrit dalam Arma dan Abdullah (1994: 146) ada dua definisi yang bisa digunakan. Dari sudut pandang fisiologis, kebugaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan tersebut. Definisi kebugaran jasmani yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Menurut Santosa Giriwijoyo dalam Rubianto (2002: 25-28) kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik.

Aip Syarifudin dan Muhadi (1993:38) menyebutkan kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah suatu aspek dari kesegaran secara menyeluruh (*total fitness*), yang meliputi atas tiga konsep penting yang saling berkaitan bagi setiap manusia, yaitu mengenai: Bentuk dan macam pekerjaan yang harus dilakukan, kesanggupan dari jasmaninya untuk melakukan pekerjaan tersebut dan hubungan timbal balik antara kebugaran jasmani dengan keseluruhan pribadinya.

Berdasarkan pendapat tersebut bahwa setiap orang memerlukan kesegaran yang sesuai dengan pekerjaan atau kegiatan yang ia lakukan, misal : orang yang bekerja di kantor akan lain kebutuhan kesegarannya bila dibandingkan dengan orang yang bekerja di lapangan.

Adapun komponen kebugaran jasmani menurut Santosa Giriwoyo (1992:44) menyebutkan bahwa komponen kebugaran jasmani tergantung dua komponen dasar yaitu :

1. Kemampuan kualitas dasar *ergosistema primer* (ES1) yang terdiri atas :
 - (a). Luas pergerakan persendian,
 - (b) Kekuatan dan daya tahan otot
 - (c). Koordinasi fungsi otot.
2. Kemampuan kualitas dasar *ergosistema sekunder* (ES2) yang berupa :
daya tahan umum (fungsi jantung dan paru-paru).

Kebugaran jasmani dan ketrampilan gerak yang kaya dengan koordinasi otot syarat yang halus menjadi bagian dalam *taksonomi* tujuan pendidikan jasmani, dan termasuk *psikomotorik*. Sebab hal ini kelak bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan

sebagai dasar ketrampilan yang baik untuk suatu cabang olahraga (Rusli Lutan,1996:7-8).

Pepatah " akal yang sehat terdapat pada fisik yang sehat " menggambarkan betapa kesehatan fisik akan mempengaruhi kesehatan mental dan otak seseorang, yang pada gilirannya akan mempengaruhi kualitas pekerjaan manusia secara totalitas, dan merupakan variabel penting bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia (Fasli Jalal,1997:8).

Kebugaran jasmani yang bertitik tolak dari hasil seminar nasional kebugaran jasmani 1971 dalam krida. (1998:24), disebutkan bahwa seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani adalah yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sementara itu secara lebih luas disebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah "Kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari - hari dengan bertenaga dan penuh kesegaran, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan.

Beberapa pendapat tersebut mempunyai arti bahwa kebugaran jasmani dan ketrampilan gerak sangat diperlukan baik dalam kehidupan sehari- hari dalam rangka mencari nafkah maupun dalam kegiatan olahraga. Dan dengan kebugaran jasmani yang baik pula seseorang akan mampu berbuat lebih banyak dalam kehidupan dan juga kualitas pekerjaan yang dihasilkan akan baik pula.

1. Komponen - Komponen Kebugaran Jasmani

Hasnan Said (1982:44) menyebutkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani, terdiri dari : daya tahan jantung - peredaran darah dan pernapasan, kekuatan otot, daya tahan setempat, tenaga *explosif* otot, kecepatan, *fleksibilitas* dan koordinasi otot.

Ditinjau dari segi kesehatan, yang penting dari komponen tersebut yaitu *Cenditio Sine qua non* (daya tahan jantung-peredaran darah dan pernapasan). *Steinhaus*. 1963. daya tahan adalah "Jauh dari kelelahan". Maka dapat ditafsirkan bahwa daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan adalah "Penundaan timbulnya rasa letih di waktu melakukan kerja berat melalui sistim pengangkutan dan *difusi* oksigen yang *efisien*".

Sistim efisien memelihara kadar oksigen yang tinggi dalam sel-sel dan dapat membuang cepat bahan-bahan sisa yang tidak terpakai lagi. Dalam hal ini terlibat proses erobika untuk memproduksi "energi". "Kekuatan Otot" digunakan sepanjang hayat, oleh kontraksi otot adalah unsure setiap gerak jasmani meskipun sering gerak apapun. "Daya Otot Setempat" merupakan unsur kesegaran yang banyak digunakan dalam pekerjaan sehari-hari. "Tenaga *Explosif* Otot" adalah unsur kebugaran jasmani yang sangat erat hubungannya dengan prestasi olahraga. "Kecepatan" dapat didefinisikan sebagai tahap maksimum, dimana seseorang bergerak menempuh jarak yang pendek.

Unsur ini diperlukan dalam kegiatan olahraga seperti : lari jarak pendek, lompat jauh. "*Fleksibilitas*" adalah luas gerak dari persendian tubuh. Koordinasi otot" adalah komponen" kebugaran jasmani lainnya yang juga penting bagi kehidupan kita. Henry .1956. merumuskan tentang gerak kerja yang terkoordinasi yaitu "Sekelompok otot menjalin kerja sama untuk dapat mencapai gerak kerja yang tepat dan efisien, rangkaian gerak terwujud secara harmonis, sehingga dapat mencapai hasil akhir yang memuaskan. Inilah yang dinamakan ketrampilan "gerak". sepuluh komponen kebugaran jasmani.

Menurut Sajoto (1995:9) bahwa komponen kebugaran jasmani adalah :

- 1) Kekuatan
Adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban waktu bekerja.
- 2) Daya tahan.
Dalam hal ini dikenal 2 macam daya tahan, yaitu : Daya tahan umum, kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistim jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot – otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama, daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot - ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kecepatan.
Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Sama seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda.
- 4) Daya Ledak Otot.
Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot sama dengan kekuatan x kecepatan
- 5) Daya Lentur.
Daya lentur adalah aktivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh tubuh.

- 6) Kelincahan.
Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik
- 7) Koordinasi.
Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan.
Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot. Seperti dalam *hand-stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.
- 9) Ketepatan.
Adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak - gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu tubuh.
- 10) Reaksi.
Adalah kemampuan seseorang untuk segera untuk bertindak secepatnya dengan menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau felling lainnya, seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain - lain.

Menurut M. Bebbelinck dalam bukunya M. Sajoto. 1995:5, disebutkan ada beberapa komponen *physical* yang terdiri dari :

- a. Kekuatan. Yang meliputi : isometrik (*Statis*) dan isotonik (*Eksplorisif*).
- b. Koordinasi motorik. Yang ditekankan pada: kecepatan (*Speed*), tenaga (*Power*), keseimbangan (*Balance*) dan ketrampilan khusus (*Spesific Skill*).
- c. Ketahanan (*Endurance*). Yang meliputi: (1). Ketahanan lokal, (2) Ketahanan otot : statis dan dinamis (*Repetitive*). (3) Kardiorespirasi erobik (*Ekstensif*) dan kardiorespirasi an erobik (*Intensif*).
- d. Kecepatan (*Speed*). Lari dan gerakan-gerakan anggota gerak.

2. Fungsi Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin meningkat membuat orang berusaha keras untuk memenuhinya. Untuk memenuhi kebutuhan yang selalu meningkat

diperlukan jasmani yang sehat dan segar. Dengan kebugaran jasmani, manusia akan lebih mudah untuk menikmati kelangsungan hidupnya.

Beberapa pendapat tersebut mempunyai arti bahwa kebugaran jasmani dan ketrampilan gerak sangat diperlukan baik dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mencari nafkah maupun dalam kegiatan olahraga. Dan dengan kebugaran jasmani yang baik pula seseorang akan mampu berbuat lebih banyak dalam kehidupan dan juga kualitas pekerjaan yang dihasilkan akan baik pula.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut M. Anwar pasau dalam buku M. Sanjoto. (1995:3), menyebutkan tentang faktor-faktor penentu kebugaran jasmani, sebagai berikut :

- a. Faktor biologis, terdiri dari :
 - 1) Potensi/kemampuan dasar tubuh, meliputi, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kesehatan.
 - 2) Fungsi organ-organ tubuh, meliputi: daya kerja jantung, peredaran darah, daya kerja paru-paru, sistim pernafasan, daya kerja persyarafan dan daya kerja panca indera.
 - 3) Struktur dan postur tubuh, meliputi : ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh serta bentuk tubuh.
 - 4) Gizi sebagai penunjang, meliputi: jumlah makanan yang cukup, nilai makan yang dibutuhkan dan variasi makanan.
- b. Faktor Psikologis, terdiri dari :
 - 1) Intelektual / Kecerdasan
 - 2) Motivasi dari dalam diri, dari luar, Kepribadian dan koordinasi kerja otot serta syaraf.
- c. Faktor lingkungan, terdiri dari :
Kehidupan sosial, sarana dan prasarana, cuaca / iklim sekitar, keluarga dan masyarakat.
- d. Faktor Penunjang, terdiri dari :
Pembina / pelatih, program, yang tersusun secara sistematis, penghargaan, dana yang memadai.

Beberapa pendapat tersebut mempunyai arti bahwa kebugaran jasmani dan ketrampilan gerak sangat diperlukan baik dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mencari nafkah maupun dalam kegiatan olahraga. Dan dengan kebugaran jasmani yang baik pula seseorang akan mampu berbuat lebih banyak dalam kehidupan dan juga kualitas pekerjaan yang dihasilkan akan baik pula.

Sejalan dengan hasil perkembangan penelitian dalam bidang kebugaran jasmani dan ilmu kedokteran, terjadilah kebugaran dalam konsep kebugaran fisik dipandang sebagai bagian - bagian yang saling berurutan, dimana setiap bagian berhubungan dengan ketahanan (mempertahankan kondisi tubuh) dan perkembangan. Komponen kebugaran terbagi menjadi 2 kategori dasar, yakni komponen - komponen yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen komponen yang berhubungan dengan kemampuan gerak.

Komponen kebugaran kesehatan sifatnya lebih umum untuk setiap yang menginginkan hidup sehat, sedangkan kebugaran *performans* gerak lebih spesifik dan fungsional dalam arti mengacu pada sasaran-sasaran aktivitas. Kebugaran *performans* gerak tidak ada kaitannya dengan kesehatan dasar atau pencegahan dan penyembuhan penyakit-penyakit *degeratif* (penurunan daya tahan tubuh karena penambahan usia).

Kebugaran *performans* gerak memungkinkan seseorang dapat melakukan gerakan-gerakan dengan lebih baik dan efisien. Kekuatan dan kebugaran

performans gerak secara fungsional berhubungan dengan aktivitas gerak gerak tertentu seperti : melompat, memukul, melempar, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu program latihan yang diberikan untuk masing-masing keterampilan gerak diatas berbeda satu sama lainnya.

Program kegiatan pembentukan kebugaran jasmani di SD, meliputi atas : pembentukan kekuatan, kecepatan dan kelincahan, pembentukan kelentukan, pembentukan daya tahan, daya ledak dan keseimbangan. Untuk mencapai taraf kesegaran yang diharapkan dalam penelitian ini, penulis menggunakan latihan kebugaran jasmani yang berbentuk latihan *circuit training* (latihan sirkuit (4 pos)). (Aip Syaifudin, 1993:39)

Pengertian latihan adalah Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan Ilmiah, khusus pada prinsip2 pendidikan secara teratur & terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan Olahragawan (Hare,1982). Latihan dapat pula diartikan suatu Program Pengembangan Atlet untuk bertanding berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi (Bompa 1999,39) sedangkan menurut (Thomson,1993,61) latihann adalah suatu Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran Atlet sesuai cabang Olahraga yg dipilih .

Latihan sangat penting bagi peningkatan suatu kemampuan dan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang adapun bentuk latihan sangat bermacam-macam diantaranya yaitu:

1. *Fartlek*

Fartlek adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan lari jarak jauh. Bentuk latihan ini berasal dari Swedia yang berarti “*spee play*” atau bermain-main dengan kecepatan, waktu, latihan tidak dibatasi tetapi atlet bebas melakukan latihan ini dengan berbagai variasi bentuk lari sesuai dengan medianya. Sebaiknya untuk latihan *fartlek* ini dipilihnya latihan (medan) yang mempunyai pemandangan indah sedikit rintangan dengan lintasan yang berbeda-beda : lumpur-keras-terjal-turunan-pasir-rumput-salju atau lainnya.

2. *Interval training*

Interval training merupakan bentuk latihan yang diselingi dengan istirahat tertentu (*intervasi*). Bentuk latihan ini pada mulanya ditemukan oleh seorang dokter yang juga *coach* atletik dari Jerman : dr. Woldemar Cersshler.

Interval training merupakan penyempurnaan dari *fartlek* dengan memberikan koreksi secara teliti dalam : menentukan jarak, istirahat, banyaknya ulangan (*repetition*) dan waktu latihan. Latihan interval juga menggunakan prinsip penambahan beban latihan.

3. *Cross country*

Yaitu suatu bentuk latihan fisik di alam terbuka dengan cara berlari di daerah perbukitan pegunungan ataupun di daerah pantai yang bertujuan meningkatkan daya tahan fisik pemain sekaligus mengukur daya tahan pemain pada daerah yang memiliki kadar oksigen rendah.

4. *Circuit training*

Morgan dan Adamson (1959) menciptakan metode kesegaran jasmani dan latihan yang terbukti berhasil dalam beberapa masa. Karena posisi dari program latihan disusun dalam suatu putaran, metode ini disebut latihan sirkuit. Latihan sirkuit bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Perencanaan latihan sirkuit diawali dengan menentukan tujuan latihan dilanjutkan memilih dan menentukan butir-butir latihan untuk menentukan intensitas latihan. Selanjutnya menyusun urutan butir-butir latihan dalam sirkuit untuk menghindari pemborosan latihan pada bagian yang sama secara berurutan.

Latihan sirkuit (4 pos) (*circuit training*) adalah cara latihan dimana regu dikelompokkan dan setiap kelompok melakukan suatu cara latihan, pada waktu yang ditetapkan kelompok-kelompok tersebut berganti tempat. Depdikbud (1981: 27). Sedangkan menurut Harsono (1988:227) *circuit training* adalah suatu sistem latihan kondisi fisik yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen-komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen fisik lainnya.

Bentuk latihan sirkuit 4 pos yaitu diantaranya:

(1). Lari bolak balik 10 meter (pos I)

Manfaat : untuk melatih kelincahan dan latihan daya tahan

(2) Latihan *Push Up* (pos II)

Manfaat : untuk melatih kekuatan otot lengan, bahu,dan perut.

(3) Baring duduk (Pos III)

Manfaat : untuk melatih kekuatan otot - otot perut.

(4). Naik turun bangku (pos IV)

Manfaat : menguatkan otot kaki dan melatih keseimbangan.

Latihan sirkuit didasarkan pada asumsi bahwa seseorang dapat mengembangkan kekuatannya, daya tahanya, kelincahannya dan total fitnessnya dengan jalan: (1) Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu, (2) Melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan waktu yang sesingkat-singkatnya. Harsono (1988:228) menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan bentuk latihan *circuit-training* seorang pembina atau pelatih dapat menentukan berbagai macam variasi sebagai berikut :

- a. Harus dilakukan sekian repetisi
- b. Harus melakukan sebanyak mungkin repetisi dalam waktu tertentu yang ditetapkan misalnya 15 detik.

- c. Demikian pula boleh ditetapkan apakah setelah sekian bentuk latihan ada masa istirahat (misalkan 15 detik) atau tidak

Dari beberapa pendapat diatas digunakan sebagai landasan, bahwa untuk mendapatkan (memperoleh) suatu tingkat kebugaran jasmani pada anak usia SD, kelas IV dan V ada beberapa macam bentuk latihan, satu diantaranya adalah latihan sirkuit (4 Pos). Yang kemudian dimodifikasi dengan lamanya waktu, interval dan repetisinya .Selain alasan tersebut latihan sirkuit (4 Pos) juga dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani karena latihan yang dilakukan mampu merangsang kapasitas aerobik dan an aerobik.

Kapasitas aerobik adalah kualitas yang menyebabkan kita mampu untuk melakukan secara terus menerus suatu unjuk kerja otot yang bersifat umum dengan beban relatif ringan sampai sedang dalam waktu relatif lama. Unjuk kerja aerobik dapat dilaksanakan dalam suatu kondisi dimana kebutuhan oksigen tidak melampaui konsumsi oksigen maksimal. Unjuk kerja ini didukung oleh kinerja paru, jantung dan peredaran darah.

Kapasitas an aerobik : adalah kualitas yang membuat kita mampu melaksanakan suatu unjuk kerja dalam kondisi an aerobik. Unjuk kerja an aerobic terjadi pada suatu kondisi aktivitas dimana kebutuhan akan oksigen melebihi kapasitas konsumsi oksigen maksimal.

Departemen Pendidikan Nasional, 2003. kelas IV Kurikulum (2004: 22), menyatakan bahwa latihan pengembangan komponen kebugaran adalah untuk meningkatkan : kekuatan , kelenturan dan keseimbangan, sedangkan

untuk kelas V Kurikulum (2004 : 25), adalah melakukan latihan sirkuit (4 Pos) untuk meningkatkan kekuatan otot, lengan, bahu, dan tungkai.

B. Tujuan Latihan

Orang melakukan kegiatan atau latihan olahraga secara umum memiliki tujuan yang berbeda-beda, antara lain :

1. Untuk Prestasi

Tujuan olahraga yang digunakan untuk meraih prestasi harus dilakukan secara terus-menerus sistematis dan terprogram. Olahraga disini dilakukan tidak sekedar kesenangan tetapi sudah merupakan kegiatan utama. Karena dengan prestasi yang diraih akan memperoleh materi yang dapat untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

2. Untuk Rekreasi

Orang yang sehari - harinya disibukan dengan pekerjaan pasti akan merasakan suatu perasaan kebosanan atau kejenuhan dimana kegiatan tiap hari yang selalu rutin terulang kembali dan hal ini bila berlanjut terus menerus akan menyebabkan produktifitas kerja menurun. Untuk mengatasi hal tersebut antara lain bisa dilakukan dengan kegiatan olahraga.

3. Untuk pendidikan

Olahraga dapat dilakukan sebagai alat pendidikan yaitu dilakukan pada bidang studi pendidikan jasmani. Dengan Pendidikan Jasmani ditanamkan nilai-nilai sportifitas, kejujuran, keuletan dan keberanian.

4. Untuk penyembuhan / rehabilitasi

Olahraga dapat dilakukan untuk tujuan memperbaiki keadaan fisik yang mengalami gangguan atau kelainan. Disamping itu olahraga rehabilitasi

dapat dilakukan untuk perbaikan keadaan fisik akibat menderita penyakit tertentu, misalnya : Setelah menderita penyakit *stroke*.

Dari keempat tujuan secara umum, pada prinsipnya orang melakukan kegiatan atau latihan olahraga adalah untuk mencari kesegaran, baik kesegaran fisik maupun mental. Hal ini sesuai dengan pendapat Rubianto (2004:43), bahwa tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani. Tujuan tersebut dapat tercapai apabila seseorang melakukan latihan dengan benar. Latihan yang benar adalah latihan yang dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga.

Tujuan latihan menurut (Harsono 1988:100) adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan latihan yang terus-menerus ketrampilan atlet makin lama makin meningkat gerakan yang tadinya sulit dilakukan menjadi semakin mudah dan dapat menjadi gerakan reflek. Demikian juga keadaan fisik pengaruh dari latihan yang terus-menerus akan meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran atlet, yang tadinya atlet merasa cepat lelah makin lama daya tahannya makin meningkat.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah :

- a. Untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- b. Untuk meningkatkan ketrampilan.
- c. perkembangan menyeluruh

C. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah merupakan suatu pegangan seseorang dalam melakukan kegiatan atau latihan olahraga agar tujuan yang akan dicapai dapat tercapai dengan baik. Meskipun seseorang nantinya mempunyai spesialisasi, pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan pada berbagai aspek kegiatan agar memiliki dasardasar yang lebih kokoh guna menunjang ketrampilan spesialisasinya kelak.

Prinsip-prinsip latihan yang di sampaikan bermacam-macam antara lain :

- 1) Harsono (1988:102-122) mengemukakan tentang prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:
 - b. Prinsip beban berlebih (*overload*)
Prinsip latihan yang menekankan pada pemberian beban yang lebih berat yang mampu dilakukan oleh siswa
 - c. Prinsip multilateral
Prinsip ini sering disebut dengan sistem menyeluruh yang diterapkan pada anak-anak usia muda, karena melibatkan mereka dalam berbagai kegiatan yang berguna untuk menunjang keterampilan yang mereka miliki.
 - d. Prinsip individualisasi
Yaitu prinsip latihan yang disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai dimana factor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, durasi latihan, tingkat kesegaran jasmani, dan ciri psikologis. semua itu harus dipertimbangkan dalam mendisain program latihan bagi atlet
 - e. Prinsip spesifik
Yaitu prinsip latihan yang lebih menekankan kekhususan salah satu cabang olahraga yang dilakukan sehingga dapat mencurahkan segala

kemampuan baik fisik maupun psikis pada salah satu cabang yang ditekuni

f. Intensitas latihan

Intensitas latihan mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam satu unit waktu tertentu, makin banyak kerja yang dilakukan dalam satu unit waktu tertentu maka makin tinggi intensitas kerjanya

g. Variasi latihan

Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih maka pelatih harus kreatif dan pandai dalam mencari dan menerapkan variasi latihan, dimana variasi latihan tersebut bias berupa game atau permainan sehingga dapat menimbulkan semangat dalam berlatih.

h. Volume latihan

Volume latihan adalah kuantitas beban latihan atau banyaknya materi latihan yang dinyatakan dalam total waktu berlangsungnya latihan, jarak yang ditempuh atau berat beban yang harus di angkat persatuan waktu dan jumlah repetisi dalam melakukan suatu latihan,

- 2) Rubianto (2004: 76-75) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip latihan yang harus dilakukan atlet adalah sebagai berikut :

(a). Sesuai dosis /Porsi latihan

Intensitas latihannya, Lamanya latihan, dan Frekuensi Latihannya.

(b). Variasi latihan

Latihan yang dilakukan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan kebosanan (*barendom*) atau rasa malas obyek.

(c). Pemanasan (*warming up*)

Pemanasan dilakukan dengan tujuan untuk menyiapkan fisik dan psikis sebelum melakukan latihan dengan kerja fisik yang cukup berat. Bentuk – bentuk pemanasan dapat meliputi:(a). Jogging, (b).

Peregangan dinamis, (c). peregangan statis (d). Pelepasan persendian

(d) Pendinginan (*Cooling Down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembalikan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan dengan pengendoran otot - otot kemudian dilanjutkan dengan penguluran.

3. Prinsip latihan menurut Tohar (2002:4-8) adalah sebagai berikut:

(a). Pemanasan Tubuh

Pemanasan penting dilakukan dengan tujuan mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh untuk menghadapi kegiatan fisik yang lebih berat, disamping itu pemanasan dilakukan dengan tujuan :
menghindari cedera, mengkoordinasikan gerakan, kesiapan mental.

(b). Metode latihan

Dalam melakukan latihan dapat digunakan beberapa metode yang sesuai dengan kebutuhan, metode yang dapat dilakukan antara lain: secara *motorik*, *nir motorik* dan secara *visual*. Secara motorik latihan dilakukan dengan gerakan yang berulang-ulang atau drill, Secara nir motorik latihan dilakukan dengan tanpa gerakan yaitu dengan membayangkan gerakan yang akan dilakukan, secara visual yaitu : dengan melihat gambar atau penampilan orang lain.

(c). Berfikir Positif

Seorang atlet harus mempunyai keyakinan untuk mampu melakukan latihan yang berat dan mampu untuk meraih prestasi yang diinginkan. Dengan berfikir positif seorang atlet tidak mudah untuk menyerah atau putus asa.

(d). Prinsip beban lebih

Prinsip beban lebih adalah prinsip yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat dari kemampuannya.

(e). Intensitas latihan

Intensitas atlet adalah 80 % - 90 % denyut nadi maksimal, dan denyut nadi maksimal adalah 220 - usia. Lama latihan pada zone latihan adalah 45 - 120 menit.

D. Pengertian Latihan Sirkuit (4 Pos)

Bentuk latihan sirkuit (4 pos) adalah : latihan dasar yang dilakukan secara beruntun dari gerakan pertama hingga terakhir (Eka Priyadi, 1994:11). Materi latihan sirkuit (4 pos) yang dilakukan antara pos yang satu dengan yang lain tidak sama tetapi waktu yang dibutuhkan pada setiap pos sama, sehingga latihan dapat diselesaikan dengan waktu yang sama pula.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang - ulang dengan kian hari menambah beban latihan atau pekerjaan (Harsono 1988 : 101).

Berdasarkan pengertian di atas dapat kita jelaskan bahwa latihan sirkuit adalah merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau kondisi seseorang, latihan dilakukan secara sistematis, terus menerus, kian hari kian menambah beban latihan, latihan dibagi menjadi 4 pos atau tempat dan setiap pos memiliki bentuk latihan sendiri-sendiri yang berbeda dengan pos yang lain.

Materi latihan yang dilakukan pada setiap pos antara lain : (1). Lari bolak balik 10 meter, (2). *Push Up*, dan (3). baring duduk, (4). Naik turun bangku. Cara melakukan latihan sirkuit (4 pos) pada masing-masing pos adalah sebagai berikut :

(1). Lari bolak balik 10 meter (pos I)

Manfaat : untuk melatih kelincahan dan latihan daya tahan

Cara melakukan : gerakan: sikap awal berdiri untuk lari, setelah ada aba-

aba"ya" lakukan gerakan lari secepat mungkin sampai garis akhir, dan dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang ditentukan. (May Sumarya, 2003: 26).

(2) Latihan *Push Up* (pos II)

Manfaat : untuk melatih kekuatan otot lengan, bahu, dan perut.

Cara melakukan : gerakan: mula - mula badan telungkup, kedua kaki rapat pada ujung jari kaki menghadap kedepan. Kedua tangan agak dibengkokkan bertumpu disamping badan. Angkat badan dengan meluruskan kedua tangan, kepala, leher, badan dan kaki sejajar kemudian turunkan badan lagi dengan menekuk kedua tangan, begitu seterusnya.

(3). Baring duduk (Pos III)

Manfaat : untuk melatih kekuatan otot - otot perut.

Cara melakukan : anak berbaring kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat dan kedua telapak kaki kaki dibuka kurang lebih 30 cm, jari-jari kedua tangan ke belakang kepala, seorang petugas berlutut didepan anak untuk membantu memegang kedua kaki anak., aba-aba "siap", "mulai" anak melakukan gerakan duduk sebanyak-banyaknya dan pada saat duduk / bangun diusahakan siku menyentuh lutut yang ditekuk. (Aip Syarifudin 1979:52)

(4). Naik turun bangku (pos IV)

Manfaat : menguatkan otot kaki dan melatih keseimbangan.

Cara melakukan : Anak berdiri di belakang bangku dengan tinggi bangku

30 cm, dimulai dengan salah satu kaki naik keatas bangku diikuti kaki lainnya. Posisi badan menghadap kedepan, begitu seterusnya. (Rachmat Sahudi, 2000:42)

Dengan melihat uraian di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan seorang pelatih dan atlet antara lain:

(1). Kontinyu, (2). Latihan harus pada zone latihan, (3). Lamanya latihan 30 s/d 120 menit, (4). Dosis latihan harus sesuai kemampuan atlet, (5). Beban makin lama makin bertambah, (6). Variasi latihan, (7). Pemanasan, (8). Pendinginan.

E. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk peningkatan maka perlu latihan yang baik, dalam penelitian ini sebelum dilaksanakannya program latihan obyek penelitian diadakan tes awal untuk mengetahui keadaan awal kebugaran jasmani masing-masing obyek ini berguna untuk bahan pembandingan nanti setelah pelaksanaan program latihan. Sebelum pelaksanaan latihan obyek dilihat denyut nadinya masing - masing untuk menentukan berapa denyut zona latihannya, agar tidak terjadi hal - hal yang tidak diinginkan di kemudian hari. Setelah pelaksanaan latihan diadakan tes akhir untuk mengetahui sampai dimana perkembangan tingkat kebugaran jasmani masing masing obyek. Dengan demikian dapat diketahui ada dan tidaknya pengaruh latihan sirkuit (4 pos) terhadap tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa putri SDN 1 Labuhan Ratu Bandar Lampung.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi atau dugaan sementara mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya (Sudjana 1996 : 135).

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada pengaruh latihan sirkuit (4 pos) terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putri kelas IV dan V SDN 1 Labuhan Ratu Bandar Lampung.

Ha: Ada pengaruh latihan sirkuit (4 pos) terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putri kelas IV dan V SDN 1 Labuhan Ratu Bandar Lampung.