

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. (Muhajir : 2004)

Sedangkan menurut Soedjatmo dalam Ismaryanti (2006:9) seorang ahli fisiologi berpendapat bahwa kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physical fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat reaktif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan

hidup bugar segala aktivitas yang akan dilakukan bisa terselesaikan dengan baik. Kebugaran dapat menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, serta menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

B. Komponen Kebugaran Jasmani

Dalam usaha pembinaan kebugaran jasmani, maka seseorang guru pendidikan jasmani harus mengetahui dan memahami komponen-komponen kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menurut Suharjana (2004: 8) terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

Daya tahan paru jantung (*cardiorespiratory endurance*)

- a) Kekuatan otot
- b) Daya tahan otot
- c) Fleksibilitas
- d) Komposisi tubuh
- e) Kecepatan
- f) Daya ledak
- g) Keseimbangan
- h) Kelincahan
- i) Koordinasi

C. Komponen Kebugaran Jasmani Menurut Anatomi dan Fisiologi

Untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada tubuh orang yang beraktivitas (olahraga) kita terlebih dahulu mengetahui struktur dan fungsi tiap alat dari susunan tubuh manusia dalam kehidupan sehari – hari. Pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi tubuh manusia merupakan dasar yang penting dalam melaksanakan pembinaan gerak.

Dari sejumlah ilmu pengetahuan yang dikemukakan di atas salah satu yang paling erat hubungannya dengan pembinaan olahraga atau latihan terutama untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik seseorang terhadap aktivitas kerja yang dilakukan, yaitu ilmu faal (fisiologi).

Tujuan dari ilmu faal itu sendiri adalah Meningkatkan pemahaman bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani, dan mengembangkan komponen fisik, seperti: kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan, *power*.

D. Jenis Kebugaran Jasmani

Dilihat dari pengertian sehat menurut UU kesehatan RI No 23 th 1992. Dan dari pengertian *total fitness*, maka perlu dijelaskan pula beberapa pengertian yang terkait sebagai berikut:

- a) *Mental fitness* adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi permasalahan pada dirinya sendiri maupun orang lain dengan menggunakan pandangan, pengetahuan, kecerdasan moral dan semangat kerja yang baik.
- b) *Emosional fitness* adalah adanya rasa tenang dan bebas dari tekanan keluarga maupun lingkungan masyarakat serta mampu menghadapi dan mengatasi permasalahan yang ada.
- c) *Social fitness* adalah kemampuan untuk menyesuaikan, menempatkan dan mengabdikan diri dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

E. Hakekat Latihan Kebugaran Jasmani

Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem *aerobic*, hormon maupun sistem otot. Menurut Suharno HP (1993: 70) latihan adalah penyempurnaan fisik dan mental organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi dengan diberi beban, beban fisik, beban mental secara terarah dan meningkat.

Menurut Suharjana (2004: 13) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Demikian pula Harsono (1988 :101) menjelaskan bahwa latihan adalah suatu proses

yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

F. Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

a. Prinsip Beban Lebih (*overload*)

Harsono (2004: 45) menyebutkan bahwa beban yang diberikan kepada anak haruslah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif.

b. Peningkatan Beban Terus Menerus (progresif)

Menurut Harsono (2004: 55) prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stres baru bagi otot yang bersangkutan.

c. Prinsip *Reversibility* (kembali asal)

Menurut Harsono (2004: 60) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ke tingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

d. Prinsip kekhususan

Harsono (2004: 65) menyebutkan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

G. Peningkatan Kualitas Kebugaran Jasmani siswa SMP

Latihan jasmani secara teratur mendatangkan manfaat:

- a) Terbangun kekuatan dan daya tahan otot, seperti juga kekuatan tulang dan persendian, selain mendukung performa baik dalam olahraga maupun non olahraga.
- b) Meningkatkan daya tahan *aerobic*
- c) Meningkatkan fleksibilitas
- d) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- e) Mengurangi stres.
- f) Meningkatkan rasa bahagia dan berguna

Secara singkat dapat dikatakan, seseorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani akan memperoleh banyak keuntungan karena selain mempertinggi daya kerja, kegiatan yang teratur ini bermanfaat juga untuk mencegah penyakit.

H. Tujuan Tes Kebugaran Jasmani

Adapun tujuan tes kebugaran jasmani, adalah sebagai berikut :

- a. Klasifikasi, untuk menempatkan orang ke dalam grup yang homogen sehingga mereka yang memiliki skor tertinggi dapat memulai latihan dengan intensitas tinggi. Demikian pula bagi mereka yang memiliki skor rendah dapat mulai latihan dengan intensitas rendah.

- b. Diagnosis, untuk mengetahui tingkat kekuatan, kesegaran dan daya tahan. Data ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun program individual.
- c. Penampilan, untuk mengetahui pengaruh program latihan dengan melakukan tes sepanjang menjalankan program.
- d. Motivasi, mendorong peserta untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya.
- e. Program evaluasi, sebagai pegangan guru untuk memperlihatkan hasil program kesegaran jasmaninya ke siswa, orangtua dan administrasi sekolah. Selanjutnya hasil ini pula dipergunakan untuk membandingkan dengan sekolah lain atau kota bahkan negara lain.

I. Kerangka Pemikiran

Kebugaran jasmani 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. Dari banyak penelitian, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dalam setiap aktivitasnya tidak akan cepat mengalami kelelahan, dan kesegaran fisiknya akan cepat pulih setelah melakukan kegiatan.

Dari pengertian kebugaran jasmani dapat disimpulkan beberapa hal mengenai kebugaran jasmani sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani lebih memusatkan pada kelompok usia tertentu.
2. Siswa tidak mudah mengalami kelelahan.

3. Kebugaran jasmani dapat menunjang siswa untuk turut membantu pada tercapainya tujuan pendidikan.

Karena dengan adanya kebugaran jasmani bisa bermanfaat untuk mencapai tujuan dan pada akhir pembelajaran dapat merasakan manfaat akan apa yang sudah dilakukan. Ada kemungkinan peserta didik belum menyadari pentingnya kebugaran jasmani untuk menyuplai proses kegiatan belajar. Oleh karena itu peranan kebugaran jasmani begitu berarti karena dengan kebugaran jasmani, siswa akan mencapai fisik yang prima. Sehingga siswa SMP Negeri 9 Bandar Lampung dapat merasakan pentingnya kebugaran jasmani.