

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kajian Pustaka

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosional, pengetahuan serta perilaku hidup sehat dan atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya. Seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat mengatakan bahwa: pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas pendidikan jasmani dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani.

Pendapat lain namun dalam ungkapan yang senada, seperti

diungkapkan Abduljabar, B. (2011 : 1) yang mengutip pendapat barrow bahwa pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga (sport), permainan, senam, dan latihan jasmani (exercise). Kemudian Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas, 2010 : 131) mengemukakan pendapat bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Menurut uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai dan pembiasaan pola hidup sehat serta pengetahuan tentang rohani dalam kehidupan sehari-hari melalui sebuah kegiatan jasmani.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dalam praktiknya harus dilakukan secara berkesinambungan dengan berbagai aktivitas dan diajarkan pada sekolah mulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Maka peran pendidikan jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia. Tujuan pembelajaran secara umum adalah pembelajaran yang efektif ditandai

dengan terjadinya proses belajar dalam diri siswa. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Kelas pendidikan jasmani tidak berbeda dengan kegiatan pendidikan lainnya karena ada tujuan yang ingin dicapai. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan perilaku siswa sebelum dan sesudah setiap pelajaran pendidikan jasmani. Menurut A Kisyardaru, (2010 : 37) tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai berikut:

- 1) Membangun landasan moral yang kokoh melalui penyerapan prinsip-prinsip inti pendidikan jasmani.
- 2) Membangun fondasi yang kokoh bagi kepribadian Anda, cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam menghadapi keragaman budaya, ras, dan agama.
- 3) Mengembangkan kemampuan berpikir kritis melalui penggunaan kegiatan mengajar untuk pendidikan jasmani.
- 4) Melalui latihan jasmani, permainan, dan olahraga, menumbuhkan sikap sportifitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, kepercayaan, dan demokrasi yang baik.
- 5) Kembangkan kemampuan dan bakat gerakan Anda dalam berbagai olahraga dan permainan, termasuk aktivitas akuatik, permainan berirama, latihan pengujian diri, dan pendidikan luar ruangan.
- 6) Pelajari teknik manajemen diri untuk membantu Anda mencapai dan mempertahankan kebugaran fisik dan gaya hidup sehat melalui berbagai olahraga dan aktivitas fisik.
- 7) Dapatkan pengetahuan untuk menjaga Anda dan orang lain tetap aman.
- 8) Menyadari dan memahami gagasan bahwa olahraga diperlukan untuk mengembangkan kesehatan, kebugaran, dan gaya hidup sehat.
- 9) Mampu melakukan aktivitas fisik yang inovatif selama waktu luang. Menurut pandangan di atas, tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah membentuk karakter yang tangguh, kemampuan atletik, berpikir kritis, sportif, dan pola hidup sehat.
- 10) Dari pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan tujuan pendidikan jasmani adalah membangun karakter yang baik kepada

anak agar anak memiliki kepribadian yang kuat, sikap cinta damai dan toleransi dengan lingkungan sekitar. Kemudian untuk membangkitkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani.

c. Hakikat Siswa Sekolah Dasar

a. Pengertian Siswa Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar merupakan individu yang sedang berkembang, berada dalam perubahan fisik maupun mental mengarah ke arah yang lebih baik. Tingkah laku mereka dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat. Menurut Syamsu Yusuf LN (2009 : 24) masa usia sekolah dasar sering disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada usia 6 atau 7 tahun biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak mudah dididik daripada masa sebelum atau sesudahnya.

b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Masa sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia 6 tahun hingga kira-kira 12 tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individu dalam banyak segi dan bidang, diantaranya perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak. Masa sekolah dasar menurut Syamsu Yusuf LN (2009 : 24-25) diperinci lagi dalam dua fase, yaitu :

- 1) Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai 9-10 tahun.

Beberapa sifat dan karakteristik anak pada usia ini antara lain

:

- a) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
 - b) Sikap tunduk terhadap peraturan-peraturan permainan tradisional.
 - c) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama diri sendiri).
 - d) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - e) Apabila tidak mampu menyelesaikan suatu soal, maka itu dianggap tidak penting.
 - f) Pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapot) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- 2) Masa kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira usia 9-10 tahun sampai usia 12-13 tahun. Mempunyai karakteristik :
- a) Adanya minat terhadap kehidupan praktis yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan membanding-bandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - b) Amat realistik, ingin mengetahui atau ingin belajar.
 - c) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal atau pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus)
 - d) Sampai kira-kira usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memnuhi keinginannya. Selepas usia ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya
 - e) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapot) sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah.
 - f) Anak-anak pada usia ini biasanya gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya anak tidak lagi terkait kepada peraturan permainan tradisional, mereka membuat peraturan sendiri
- 3) Menurut Heru Suranto (1994 : 246-248) karakteristik siswa sekolah dasar kelas atas usia 10-11 tahun mempunyai ciri fisik sebagai berikut :
- a) Otot-otot telah lebih berkembang.
 - b) Anak-anak baik lelaki atau perempuan menyukai jenis permainan yang lebih aktif.
 - c) Peningkatan kekuatan otot tidak secepat pertumbuhan ukurannya.
 - d) Kecepatan reaksi makin meningkat atau makin baik.

- e) Mulai menyukai atau berminat terhadap jenis-jenis olahraga pertandingan, dan secara fisik mereka telah siap untuk melakukan jenis-jenis olahraga pertandingan (perlombaan).
- f) Perbedaan kemampuan antara laki-laki dan perempuan mulai nampak.
- g) Koordinasi semakin baik.
- h) Nampak lebih kuat dan sehat.
- i) Pertumbuhan tubuh bagian bawah yaitu kaki, lebih cepat jika dibandingkan dengan pertumbuhan tubuh bagian atas.
- j) Perbedaan yang lebih nampak menonjol antara laki-laki dan perempuan, terutama dalam hal kekuatan.

Sedangkan ciri-ciri psikologis pada anak usia 10-11 tahun diantaranya :

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

Dengan karakteristik siswa yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya siswa sekolah dasar lebih menyukai permainan dalam aktivitasnya, anak akan merasa senang dan anak sangat gemar melakukannya, mereka tidak menyadari bahwa dengan melakukan aktivitas dalam bentuk bermain tersebut akan sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan dirinya.

2. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik sering didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menimbulkan pengeluaran energi di atas nilai-nilai istirahat (Adi, S et al., 2020 : 1). Jadi aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan tubuh yang di hasilkan oleh otot untuk mengeluarkan energi.

Aktivitas fisik terdiri dari setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan peningkatan atas pengeluaran energi. Dalam hal ini, aktivitas fisik sangat berperan aktif dalam menjaga kebugaran tubuh seseorang. Aktivitas ini berjalan seiring dengan kebutuhan manusia kini yang serba instan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Aktivitas yang dapat dikatakan olahraga ini tidak seperti olahraga pada umumnya yang membutuhkan sarana dan prasarana yang komplit dan peraturan yang baku, akan tetapi jenis kegiatan yang menyenangkan dan fleksibel. Jogging, jalan santai, atau out-bound merupakan sedikit contoh dari aktivitas olahraga rekreasi yang dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat.

Mudahnya pelaksanaan aktivitas ini yang sederhana, membuat masyarakat memilih melakukan olahraga ini daripada aktivitas olahraga lain yang membutuhkan sarana prasarana yang memadai dan roul of

game yang menyulitkan masyarakat yang awam tentang peraturan suatu cabang olahraga seperti sepak bola, ataupun bola basket.

b. Macam Macam Aktivitas Fisik

Menurut Nurmalina R (2011 : 34) macam-macam aktivitas fisik dibagi menjadi 3 bagian diantaranya adalah :

1. Kegiatan ringan : hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance). Contoh : berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, dll.
2. Kegiatan sedang : membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat dll.
3. Kegiatan berat : biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (strength), membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond.

c. Manfaat Aktivitas Fisik

Menurut Nurmalina R (2011 : 34) Aktivitas fisik mempunyai manfaat yang banyak , diantaranya adalah :

1. Membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat.
2. Membantu meningkatkan mood atau suasana hati.
3. Membantu menurunkan kecemasan, stress dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan).
4. Membantu untuk tidur yang lebih baik.
5. Menurunkan resiko penyakit penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes.
6. Meningkatkan sirkulasi darah.
7. Meningkatkan fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru
8. Mengurangi kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan.

Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kebugaran jasmani, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat. Bagi pelajar, aktivitas fisik memberikan dampak yang sangat positif dimana hal ini bisa menjaga kebugaran jasmani siswa. dimana kebugaran jasmani merupakan hal yang penting untuk meningkatkan minat dalam pembelajaran. Siswa

akan menyadari bahwa disekolah ada salah satu pembelajaran dimana didalamnya ada aktivitas fisik yakni pembelajaran PJOK.

3. Status Gizi

a. Pengertian status gizi

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diet (Beck, 2017: 29). Status gizi dapat digolongkan menjadi tiga kategori yakni: (1) status gizi kurang; (2) status gizi normal; (3) status gizi lebih.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan, status gizi adalah ukuran keberhasilan yang diindikasikan oleh berat dan tinggi badan yang digolongkan menjadi tiga kategori yakni: Status gizi lebih, normal, dan lebih.

b. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari dua data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi yang memiliki resiko status gizi kurang maupun gizi lebih (Hartriyanti, 2007 : 47). Penilaian status gizi terdiri dari dua jenis, yaitu:

1) Penilaian Langsung

a) Antropometri

Antropometri adalah salah satu cara penilaian status gizi yang berhubungan dan tingkat gizi seseorang. Pada umumnya antropometri mengukur dimensi dan komposisi tubuh seseorang (Supariasa, 2001 : 161). Metode antropometri sangat berguna untuk melihat ketidakseimbangan energi dan protein. Akan tetapi, antropometri tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi zat-zat gizi yang spesifik (Gibson, 2005 : 252).

b) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang digunakan untuk menilai status gizi dengan mempertimbangkan setiap perubahan yang terjadi sebagai akibat kuatnya korelasi antara masalah kesehatan gizi dan penyebabnya. Pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel yang terdapat di mata, kulit, rambut, mukosa mulut, dan organ yang dekat dengan permukaan tubuh (kelenjar tiroid) (Hartriyanti, 2007:47)

c) Biokimia

Pemeriksaan biokimia disebut juga cara laboratorium. Pemeriksaan biokimia pemeriksaan yang digunakan untuk mendeteksi adanya defisiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah lagi, dimana dilakukan pemeriksaan dalam suatu bahan biopsi sehingga dapat diketahui kadar zat gizi atau adanya simpanan di jaringan yang paling sensitif terhadap deplesi, uji ini disebut uji

biokimia statis. Cara lain adalah dengan menggunakan uji gangguan fungsional yang berfungsi untuk mengukur besarnya konsekuensi fungsional dari suatu zat gizi yang spesifik. Untuk pemeriksaan biokimia sebaiknya digunakan perpaduan antara uji biokimia statis dan uji gangguan fungsional (Baliwati, 2004 : 66).

d) Biofisik

Menurut Supriasa (2001 : 161), penelitian biofisik adalah pengkajian kesehatan dengan mengamati perubahan kapasitas struktural dan jaringan. Pendekatan ini berguna dalam konteks tertentu, seperti saat menentukan apakah akan menggunakan buta senja atau tidak.

2) Penilaian Tidak Langsung

a) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah pemeriksaan status gizi seseorang atau keluarga berdasarkan jumlah dan variasi makanan yang mereka konsumsi. Informasi yang dikumpulkan bersifat kuantitatif atau kualitatif. Data kuantitatif dapat mengungkapkan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, sedangkan informasi kualitatif mencakup kebiasaan makan dan cara seseorang atau keluarga memenuhi kebutuhan dietnya (Baliwati, 2004 : 66).

b) Statistik Vital

Statistik vital merupakan salah satu metode penilaian status gizi melalui data-data mengenai statistik kesehatan yang

berhubungan dengan gizi, seperti angka kematian menurut umur tertentu, angka penyebab kesakitan dan kematian, statistik pelayanan kesehatan, dan angka penyakit infeksi yang berkaitan dengan kekurangan gizi (Hartriyanti, 2007 : 56)

c) Faktor Ekologi

Menilai status gizi menggunakan faktor ekologis diperlukan karena kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi secara negatif oleh interaksi beberapa faktor ekologis, termasuk lingkungan biologis, fisik, dan budaya mereka. Evaluasi berbasis ekologi digunakan untuk mengidentifikasi penyebab malnutrisi pada populasi. Apabila intervensi gizi dilakukan pada seseorang, hal ini sangat membantu (Supariasa, 2001 : 162)

c. Indeks Antropometri

Banyak parameter yang diukur untuk membuat indeks antropometri. Indeks antropometri dapat berupa rasio pengukuran atau rasio relatif terhadap satu atau lebih pengukuran, dan terkait dengan usia dan tingkat gizi. Salah satu contoh indeks Antropometri adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) yang sering dikenal dengan Body massa Index (Supariasa, 2001 : 176). IMT adalah alat ukur sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang. Dua parameter yang berkaitan dengan

pengukuran Indeks Massa Tubuh, terdiri dari :

1) Berat Badan

Menurut Gibson (2005 : 252), Berat badan merupakan salah satu parameter massa tubuh yang paling sering digunakan yang dapat mencerminkan jumlah dari beberapa zat gizi seperti protein, lemak, air dan mineral. Untuk mengukur Indeks Massa Tubuh, berat badan dihubungkan dengan tinggi badan.

2) Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter ukuran panjang dan dapat merefleksikan pertumbuhan skeletal (tulang) (Hartriyanti, 2007 : 47)

Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh

Mengukur indeks massa tubuh dapat diukur dengan cara berat badan dalam satuan kilogram kemudian dibagi dengan tinggi badan dalam satuan meter perkuadrat (Gibson, 2005 : 252)

3) Kategori Indeks Massa Tubuh

Untuk mengetahui status gizi individu maka terdapat kategori dengan ambang batas IMT yang digunakan, seperti pada tabel di bawah ini yang mengacu pada ambang batas IMT untuk Indonesia.

Tabel 2. 1 Kategori Ambang Batas IMT

Kategori	IMT (Kg/m²)
Obesitas	$\geq 27,0$
Gemuk	25,1 – 27, 0
Normal	18,5 – 25,0
Kurus	17,1 – 18,4

Sumber: (Depdikbud, 2019: 27)

4. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Wiyarto, 2015 : 55). Pendapat tersebut tentu saja sejalan dengan Yane et al. (2017 : 2) yang berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti Moelock dalam (Sepriadi, 2017 : 25). Kemudian (Palar, C.M., Wongkar, D. & .Ticoalu, 2015 : 167) berpendapat bahwa kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif ketika bekerja dan masih memiliki cukup energi untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif serta efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh dapat

menyesuaikan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan lainnya.

b. Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Menurut Darmawan (2017: 143) menjelaskan aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang melakukannya, diantaranya yaitu ;

- 1) Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung.
- 2) Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung.
- 3) Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung.
- 4) Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik.
- 5) Peningkatan tubuh (gizi tubuh)
- 6) Peningkatan otot
- 7) Mencegah obesitas

Selain itu kebugaran bagi anak-anak usia sekolah diperlukan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik disekolah maupun diluar sekolah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit.

c. Fungsi Kebugaran Jasmani

Setiap individu berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya untuk kepuasan dan kebahagiaannya. Untuk memenuhi semua kebutuhan tersebut maka seseorang memerlukan jasmani yang sehat agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan lebih mudah dan bertenaga setiap hari. Fungsi dari kebugaran jasmani adalah sebagai

pengembangan kesanggupan kerja bagi manusia sehingga dapat menjalankan pekerjaannya tanpa kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga berperan penting bagi kehidupan manusia dalam menjalankan aktivitasnya, dengan kebugaran jasmani yang baik manusia dapat menjalankan aktivitas secara maksimal. Menurut Mujahir (2006 : 187-188) menjelaskan mengenai manfaat kebugaran jasmani yaitu, (1) memperkuat sendi-sendi dan ligamen, (2) meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru, (3) memperkuat otot rangka, (4) menurunkan tekanan darah, (5) mengurangi lemak tubuh, dan (6) mengurangi kadar gula.

Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia dalam bekerja. Berdasarkan pendapat Krotee, L.M & Bucher (2007 : 59) dalam artikel ilmiah Darmawan (2017 : 145) menyatakan bahwa tujuan yang akan dicapai melalui aktivitas fisik meliputi kebugaran fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif dan afektif. Kemudian menurut NOSA (2013 : 4) fungsi dari kebugaran jasmani untuk tubuh seseorang yaitu bisa menjadi pencegahan dari beragam penyakit misalnya penyakit jantung dan paru-paru agar dapat meningkatkan mutu kehidupan dengan menyeluruh. Berdasarkan beberapa pendapat diatas salah satu tujuan dari aktivitas fisik adalah untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka kehidupan

seseorang akan terasa lebih bersemangat serta mendapatkan kesenangan dalam melaksanakan aktivitas keseharian.

d. Klasifikasi kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi 2 yaitu :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain: daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh (Pramono, 2012 : 29).
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan gerak yaitu: kecepatan, kelincahan, kecepatan, reaksi, daya tolak, keseimbangan, ketepatan, koordinasi (Penggali dkk, 2015 : 218).

e. Komponen kebugaran jasmani

Pada kebugaran jasmani ada unsur kebugaran jasmani yang menjelaskan kondisi fisik dari setiap orang. Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, apalagi jika aktivitas tersebut memberikan dampak langsung pada komponen kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmani merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Moelyono (1999:235) berpendapat bahwa komponen kebugaran jasmani dapat dirinci menjadi lima kelompok sebagai berikut :

1) Daya Tahan Paru Jantung

Daya tahan paru jantung merupakan kekuatan paru jantung sebagai penyuplai oksigen bagi kinerja otot dalam jangka waktu yang cukup lama

2) Kekuatan Otot

Kekuatan otot merupakan kemampuan individu untuk memanfaatkan daya semaksimal mungkin guna mengatasi sebuah tahanan.

3) Tenaga Ledak Otot

Tenaga otot ledak seseorang adalah kemampuan mereka untuk menggunakan kekuatan otot mereka secara maksimal dalam waktu singkat.

4) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan individu untuk menyelesaikan gerakan kompleks dalam kerangka waktu yang sesingkat-singkatnya

5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk melakukan tindakan yang kompleks dalam berbagai bentuk yang berbeda dan dalam waktu yang sangat singkat.

6) Kelentukan

Kelentukan mengacu pada kemampuan sendi-sendi untuk bergerak secara nonlinier di dalam tubuh.

7) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk menjaga posisi baik dalam keadaan aktif maupun pasif.

8) Kecepatan Reaksi

Menurut Utomo (2018 : 72) kecepatan reaksi didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberikan respon atau reaksi dalam waktu yang sangat singkat. Pemikiran lebih lanjut tentang dasar-dasar kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk:

a) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- (1) Daya tahan
- (2) Kekuatan otot
- (3) Daya tahan otot
- (4) Kelentukan
- (5) Komponen Tubuh

b) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

- (1) Kelincahan
- (2) Keseimbangan
- (3) Koordinasi
- (4) Daya ledak otot
- (5) Kecepatan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kekuatan jasmani terbagi dalam kategori berikut: (1)kekuatan otot; (2)daya tahan kardiovaskular; (3)daya tahan pernapasan;(4)daya tahan kardiovaskular; dan (5)komposisi tubuh;. Beberapa dari komponen tersebut dapat diidentifikasi sebagai indikator yang pencapaian kompetensi jasmaninya dapat dievaluasi dengan tes kompetensi jasmani berdasarkan usia.

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Irianto (2004 : 13) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memenuhi diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi masyarakat yang meliputi 3 upaya bugar, yaitu: makan, istirahat dan olahraga.

1) Pola makan yang sehat

Tubuh manusia memerlukan makanan yang cukup dan memenuhi syarat bagi kesehatan terutama untuk mempertahankan atau mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti: merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan makan tidak teratur.

2) Istirahat yang cukup

Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi

tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan supaya tubuh mempunyai kesempatan melakukan pemulihan. Sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan nyaman.

3) Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan cara berinteraksi).

Kemudian menurut Dagsina Moeloek, 1984 dalam Moch Yazid Den'an., (2018 : 25). Faktor-faktor kebugaran jasmani antara lain:

1. Faktor Latihan

Yang dimaksud latihan adalah latihan olahraga yaitu pengulangan dari gerak tertentu, secara sistematis dan teratur berirama dengan tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mencapai prestasi maksimal, menurut D. Moeloek dalam Moch Yazid Den'an (2018 : 26) Pada waktu menentukan program latihan untuk daya tahan kardiorespirasi harus memperhatikan empat faktor latihan, yaitu: intensitas, frekuensi. Lama dan macam latihan, Sadoso Sumosarjono, 1986 : 148 dalam Moch Yazid Den'an (2018 : 26).

Intensitas latihan merupakan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Intensitas suatu kerja dapat dinyatakan dalam berbagai cara yaitu persentase denyut nadi maksimal, persentasi konsumsi oksigen maksimal, jumlah kalori yang diperlukan. Intensitas latihan yang harus dilakukan oleh usia lanjut untuk memperbaiki kebugaran jasmani dari hasil penelitian ternyata intensitas latihan yang baik untuk usia lanjut adalah 60-80% denyut nadi maksimal dan 50-80% oksigen maksimal. Latihan-latihan olahraga dikerjakan dengan intensitas dibawah 60% denyut nadi maksimal tidak akan memberikan perbaikan kepada kerja karena tidak memberikan perbaikan pada sistem kardiorespirasi. Seseorang yang melakukan latihan olahraga dengan intensitas tinggi dan waktu yang pendek dengan orang yang melakukan latihan ringan dengan intensitas rendah dan waktu yang lama akan mendapatkan hasil yang kurang lebih sama.

Frekuensi untuk mengembangkan kapasitas daya tahan kardiorespirasi. Orang tidak perlu berlatih setiap hari, dari penelitian ternyata berlatih 3-5 kali perminggu merupakan jumlah optimal untuk memperbaiki kebugaran jasmani kardiorespirasi. Latihan setiap hari tidak dianjurkan dapat menyebabkan baik fisik maupun mental menjadi terlalu lelah dan akhirnya tidak dapat menjalankan latihan.

2. Faktor Istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktifitas, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktifitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai maka diperlukan istirahat.

3. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial, mulai dari lingkungan perumahan, lingkungan pekerjaan dan sebagainya.

4. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Seseorang apabila menginginkan kebugaran jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

5. Faktor Makanan dan Gizi

Sejak dalam kandungan manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kebugaran jasmani tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi dan mengandung unsur-unsur: protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, dan air. (Moch Yazid Den'an (2018:19)).

g. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani

Sadoso Sumardjuno, dalam Moch Yazid Den'an (2018 : 24) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan

kebugaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72 % - 87 % dari denyut nadi maksimal. artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut permenit (87% dari denyut nadi maksimal).

2) Lamanya Latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zone latihan (*training zone*) dan berada dalam zone latihan 15- 25 menit.

3) Takaran latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zone latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran tersebut.

h. Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan otot dan fleksibilitas. Kebugaran jasmani dapat diukur salah satunya

dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Petunjuk pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara adalah sebagai berikut :

1) Indeks Masa Tubuh

Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria: Obesitas, Gemuk, Ideal, dan Kurus. Indeks masa tubuh dapat dicari dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus (kg/m^2).

a) Pengukuran Tinggi Badan

Tujuan untuk mengetahui postur tubuh vertikal dari lantai ke ujung kepala (*vertex*).

Peralatan :

1. Stadiometer atau pita pengukur yang diletakkan dengan kuat vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,01 cm.
2. Gunakan dinding yang rata atau tidak bergelombang.
3. Apabila menggunakan pita pengukur, persiapkan juga penggaris segitiga siku-siku.
4. Permukaan lantai harus rata dan padat.

b) Pengukuran Berat Badan

Tujuan untuk mengetahui berat badan dalam satuan kilogram dengan ketelitian hingga 0,01 kg.

Peralatan :

1. Alat penimbang dengan ketelitian hingga 0,01 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata.
2. Skala alat penimbang harus ditera lebih dahulu agar alat tersebut memenuhi standar.

Penghitungan Indeks Masa Tubuh (IMT)

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Kategori dan ambang batas status gizi anak sesuai dengan peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri.

2) *V Sit Reach Test*

V Sit Reach Test adalah instrumen modifikasi dari *Sit and Reach* untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot *hamstring*. Fleksibilitas disebut juga dengan kelentukan. Tujuan untuk mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas.

Peralatan :

1. Pita atau garis
2. Meteran/penggaris

3) *Sit Up* 60 detik

Sit Up atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas. Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh.

Peralatan :

1. *Stopwatch*
2. Matras

4) *Squat Thrust* 30 detik

Squat Thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi *Push Up* dan kembali berdiri. Tujuannya untuk mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

Peralatan :

1. *Stopwatch*
2. Permukaan lantai rata yang tidak licin atau matras

5) *PACER Test*

Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (*PACER*) adalah tes daya tahan kardiovaskuler aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak-balik pada jarak 20 meter

dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes ini juga dikenal sebagai modifikasi dari blip test atau *bleep test*. Tujuan tes ini untuk Mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal.

Peralatan :

1. *Stopwatch*
2. Meteran
3. Lintasan minimal 25 meter
4. *Cone*
5. Pemutar audio
6. Lembar penilaian
7. Alat tulis

i. Karakteristik Siswa umur 10-12 tahun

Menurut Asnando (2016) dalam jurnal Sukamto (2007 : 91) menyatakan anak usia 10-12 tahun termasuk dalam tahapan masa remaja awal. Masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan pertumbuhan fisiknya yang mengalami perubahan dengan cepat. Perkembangan fisik jelas terlihat pada tungkai dan lengan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang dengan pesat, sehingga anak kelihatan bertumbuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak.

Sekarang ini di Indonesia, rata-rata usia SD adalah umur 7 tahun walaupun untuk beberapa sekolah bisa saja ada siswa yang berumur 6 tahun. Selama enam tahun ke depan, mereka resmi

menjadi siswa Sekolah Menengah Pertama. Rentang usia siswa SD usia 10-12 tergolong ke dalam usia remaja awal. Ada banyak sekali perubahan yang dialami oleh anak usia SD. Menghadapi anak yang baru saja menginjakkan usia remaja adalah sesuatu yang berbeda dan harus dipelajari dengan baik. Dengan memahami karakteristik remaja, orang tua akan lebih siap dan tidak memunculkan ekspektasi-ekspektasi yang terlalu tinggi atau terlalu rendah. Karakteristik- karakteristik tersebut antara lain:

1. Karakteristik secara jasmani
 - a. Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
 - b. Membutuhkan pengaturan istirahat.
 - c. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi takterbatas.
 - d. Mudah lelah tapi tidak dihiraukan .
 - e. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat
 - f. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada putri
 - g. Kesiapan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
2. Karakteristik secara psikis atau mental
 - a. Banyak mengeluarkan energi untukfantasinya.
 - b. Ingin menentukan pandangan hidupnya.
 - c. Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

3. Karakteristik secara sosial

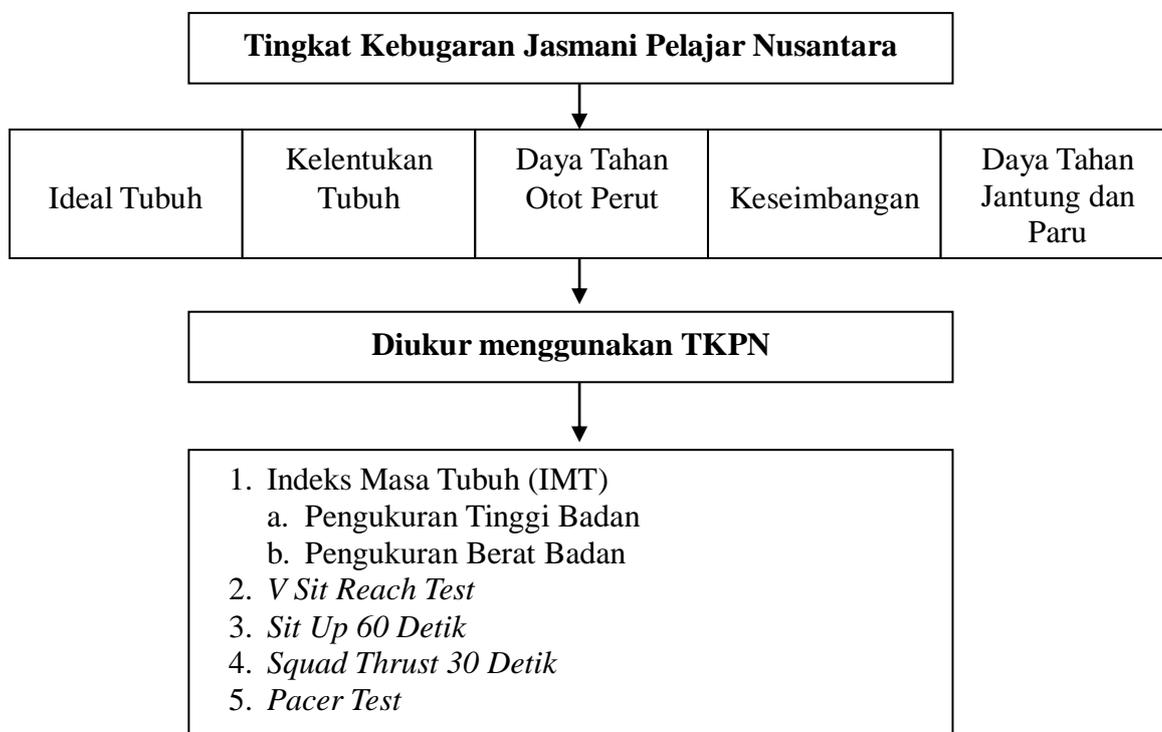
- a. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- b. Mengetahui moral dan etik dan kebudayaan.
- c. Persekawanan yang tetap makin berkembang.

B. Kerangka berpikir

Siswa merupakan bagian terpenting dalam aktivitas pembelajaran. Faktor yang dapat mempengaruhi pembelajaran salah satunya adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani berperan penting dalam proses kelancaran serta keberhasilan dalam sebuah pembelajaran khususnya dalam mata pelajaran PJOK yang ada di sekolah.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti makanan, latihan jasmani atau olahraga, dan istirahat. Komponen kebugaran jasmani yang diteliti meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau power, dan daya tahan paru jantung. Tingkat kebugaran jasmani siswa dapat diketahui salah satunya dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dari KEMENPORA tahun 2023. Tes kebugaran jasmani ini terdiri dari beberapa butir tes yaitu : 1) *V Sit and Reach*, 2) *Sit Up* 60 Detik, 3) *Squat Thrust* 30 Detik, 4) *PACER* Test.

Berdasarkan hasil observasi selama melakukan kegiatan PLP di Kecamatan Takeran dijumpai berbagai faktor dari kebugaran jasmani, seperti sebagian besar siswa tidak bersemangat dan cepat merasa kelelahan saat mengikuti pembelajaran PJOK. Pembelajaran yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu, faktor gizi, pola istirahat akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dari siswa. Meningkatkan kebugaran jasmani siswa merupakan tugas dari seorang guru PJOK. Mengingat pentingnya mencapai kebugaran jasmani yang baik guna menunjang proses belajar, maka dari itu perlu diadakan tes kebugaran jasmani untuk memastikan sejauh mana kemajuan yang telah dicapai oleh siswa serta untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa agar diketahui dan terpantau.



Gambar 2. 1 Kerangka berpikir