

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Kebugaran Jasmani

2.1.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruhan pembuluh darah dalam tubuh (Hartanto, dkk; 2020, hlm. 135). (Wantona, dkk; 2016, hlm. 315) mengemukakan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan maupun bergerak. Selain itu kebugaran jasmani juga berfungsi untuk meningkatkan kinerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Kebugaran mempunyai arti yaitu kemampuan dasar jasmani yang merupakan tingkat keberhasilan pada hal yang harus dikerjakan sehingga terjadinya sehat dinamis. Oleh karena itu, dibutuhkan pemeliharaan kebugaran jasmani setiap harinya dimulai dari pandangan yang berbeda atau heterogen namun membuka kesadaran bahwa kebugaran jasmani adalah salah satu komponen yang penting dan mutlak yang diperlukan oleh seseorang dalam pelaksanaan kegiatan tugas sehari-hari (Hambali, dkk; 2019, hlm. 2).

(Arifandy, dkk; 2021, hlm. 221) mengemukakan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

(Wiarso; 2015, hlm. 35) mengemukakan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Komponen kebugaran jasmani adalah bagian dari kebugaran jasmani yang menjadi satu kesatuan dan tidak dapat dipisahkan satu komponen dengan komponen yang lainnya. Jadi, dengan kata lain, jika kita ingin meningkatkan kebugaran jasmani maka kita harus melatih semua komponen yang ada.

(Widiastuti; 2015, hlm. 31) mengemukakan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan.

Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah (Sinuraya dan Barus; 2020, hlm. 24).

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas fisik lainnya.

Kebugaran jasmani dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik yang dicerminkan melalui kemampuan fungsi sistem-sistem yang ada di dalam tubuh. Jadi, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya adalah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai semangat dan cadangan energi untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

2.1.1.2 Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Menurut Ruhayati dan Fatmah (dalam Darmawan, 2014), menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya, diantaranya:

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, dan;
7. Mencegah Obesitas. (hlm. 148)

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

2.1.1.3 Fungsi Kebugaran Jasmani

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada begitu pula dengan situasi pandemi covid-19 ini. Menurut Djoko Pekik (dalam Fikri, 2018), komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat antara lain:

1. Daya tahan jantung dan paru;
2. Kekuatan dan daya tahan otot;
3. Kelentukan, dan;
4. Komposisi tubuh. (hlm 94)

2.1.1.4 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling mempunyai relevansi. Menurut (Ngatman dan Andriyani, 2017, hlm. 128) komponen kebugaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan serta keseimbangan. Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan.

(Arifandy, dkk; 2021, hlm. 221) menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi:

Daya tahan otot; Daya tahan kardiovaskuler; Kecepatan; Kelincahan; Kelenturan; Keseimbangan; Ketepatan; dan Koordinasi. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari empat unsur, yaitu: Kebugaran kardiovaskuler; Kelenturan; Kekuatan; dan Daya tahan otot.

Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1. Kekuatan (*Strength*)

(Wiarto; 015, hlm. 32) menyatakan bahwa kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. (Widiastuti; 2015, hlm. 41) menjelaskan secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

2. Daya tahan kardiorespirasi

(Warni, dkk; 2017, hlm. 124) kapasitas aerobik maksimal sangat erat hubungannya dengan fungsi dari sistem paru-jantung yang terdiri atas paru, jantung, sistem pembuluh darah serta darah yang satu sama lain saling berhubungan dan saling menunjang dalam menyampaikan oksigen ke otot

yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot tersebut. Daya tahan aerobik mengacu pada kemampuan kecepatan dalam pemakaian oksigen bukan sekedar oksigen banyak dipakai, akan tetapi untuk kepentingan apa. Akan tetapi dapat dikatakan jika seseorang melakukan suatu pekerjaan dalam tempo waktu lama, maka kebutuhan oksigen untuk mempertahankan daya tahan (stamina) menjadi stabil (Barus; 2020, hlm. 109).

3. Daya tahan otot (*Muscular Power*)

(Widiastuti; 2015, hlm. 36) menyatakan bahwa daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal. (Wiarto; 2015, hlm. 58) berpendapat bahwa daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi submaksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu tertentu.

4. Kecepatan (*Speed*)

(Wiarto; 2015, hlm. 59), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin. Sedangkan menurut (Widiastuti; 2015, hlm. 41), kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Daya lentur (*Flexibility*)

(Budiwanto; 2012, hlm. 42), bahwa kelentukan adalah luas daerah gerak pada suatu sendi, dengan kata lain kelentukan adalah kemampuan untuk dapat menggerakkan bagian atau anggota badan dengan luas gerak tertentu pada suatu sendi. Kelentukan ditentukan oleh beberapa faktor, terutama adalah jaringan ikat didalam dan sekitar sendi atau otot yaitu ligamentum, tendo, bungkus sendi dan bentuk sendi. Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. (Arifandy, dkk; 2021, hlm. 224) menyatakan kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi.

6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah hasil dari kombinasi pembentukan unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan (Budiwanto; 2012, hlm. 39). (Arifandy, dkk; 2021, hlm. 224) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan gerakan lainnya. agility termasuk berlari dalam garis lurus atau perubahan arah yang disengaja dengan cepat. kelincahan didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu untuk secara cepat dan efisien mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan mempercepat dalam upaya untuk bereaksi secara tepat terhadap isyarat yang relevan dengan tugas.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan kerjasama beberapa otot untuk menghasilkan gerakan tertentu (Budiwanto; 2012, hlm. 35). Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Arifandy, dkk; 2021, hlm 224).

8. Keseimbangan (*Balance*)

(Mekadayanti dan Indrayani, 2015, hlm. 4) bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan dicapai ketika pusat gravitasi dapat dicapai. Semua gerakan membutuhkan semacam keseimbangan statis, dari mana semua gerakan yang dikendalikan berasal dan dikelola melalui postur efektif dan kontraksi otot dan relaksasi. Mempertahankan keseimbangan saat tidak bergerak atau bergerak bisa dilakukan gerakan-gerakan yang bisa mempertahankan keseimbangan (Arifandy, dkk; 2021, hlm. 225).

9. Ketepatan (*Accuracy*)

(Raharjo; 2018, hlm. 169) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa suatu objek langsung yang harus dikenal, misalnya dalam

memasukan bola ke arah gawang. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Akurasi/ ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan. Akurasi yang baik akan memudahkan pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan futsal, baik mengoper bola maupun melakukan tendangan ke gawang untuk mencetak gol (Palmizal; 2020, hlm. 41).

10. Reaksi (*Reaction*)

Kecepatan reaksi yaitu daya upaya yang berkaitan dengan rangsang dalam waktu relatif cepat (Kurdi; 2020, hlm. 24). Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Karena melalui rangsangan (*stimulus*) reaksi tersebut mendapat sumber dari: pendengaran, pandangan (*visual*), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan (Pratiwi dan Prayoga; 2019, hlm. 3).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu sama lain dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus berlatih sesuai dengan komponen tersebut. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan diantaranya koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, dan waktu reaksi.

2.1.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti yang diungkapkan (Hartanto, dkk; 2020, hlm. 136) bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor turunan dari lahir

(genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat. (Henjilito; 2019, hlm. 46) menyatakan factor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran jasmani diantaranya adalah:

1. Umur; yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
2. Jenis Kelamin; yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
3. Genetik; berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, *haemoglobin/* sel darah dan serat otot.
4. Makanan; daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
5. Rokok; kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

(Fikri; 2018, hlm. 78) menjelaskan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti:

1. Aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari;
2. Makanan bergizi; pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan Kebugaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan. Sebaiknya makanan bergizi tersebut mempunyai nilai karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral agar aktifitas yang dilakukan tidak terhalang dengan kurangnya tingkat Kebugaran jasmani. Semakin banyak dan lengkap sari makanan yang terdapat di dalam bahan makanan, akan semakin tinggi nilai gizinya; dan
3. Perkembangan teknologi yang pesat; perkembangan teknologi berpengaruh pada pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktifitas fisik yang banyak, sehingga berdampak pada Kebugaran jasmani itu sendiri. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor umur, jenis

kelamin, faktor turunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat.

Sedangkan menurut (Indrayani, hlm. 2015), menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. 5 (lima) faktor tersebut antara lain makanan, istirahat, usia, hidup sehat, dan olahraga.

1. Makanan dan Gizi

Suharjo (dalam Annas; 2012), menyatakan bahwa faktor keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah menentukan dalam keberhasilan pendidikan. Anak sekolah termasuk kedalam kelompok yang rentan gizi, makan harus seimbang dengan kebutuhan tenaga. (hlm. 92)

2. Faktor istirahat

Aktivitas fisik yang dilakukan manusia menimbulkan kelalahan. Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Istirahat dilakukan untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelalahan agar tetap dapat menjalankan aktivitas fisik selanjutnya.

3. Faktor usia

(Nugraheni; 2013, hlm. 23), berpendapat bahwa proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

4. Faktor hidup sehat

Dennison (dalam Bagaskoro; 2020) menyatakan aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat kesehatan jangka pendek serta jangka panjang pada orang dewasa. (hlm. 11)

5. Faktor Olahraga

Olahraga adalah salah satu cara efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Menurut Pekik (dalam Indrayani; 2017), latihan yang terprogram atau terpola adalah latihan yang mempunyai prinsip-prinsip yaitu; sistematis, berkelanjutan (*Continue*), dan beban bertambah (*overload*). (hlm. 17)

2.1.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

(Nugraheni; 2013, hlm. 25) menjelaskan bahwa dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan 3 (tiga) cara, yaitu:

1. Makan

Untuk mempertahankan hidup setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitasnya dan kuantitasnya, yaitu memenuhi syarat makan sehat yang berimbang. Kebutuhan energi untuk pekerja sehari-hari menurut Pekik dalam (Nugraheni; 2013) diperoleh dari makanan sumber energy dan proporsi keabohidrat 60%, lemak 25%, lemak 15%. (hlm. 215)

Mengatur pola makan mengandung makna kalau seseorang bekerja dengan kebutuhan tenaga yang banyak, seperti tukang batu, pengayuh becak, atau seorang atlet berarti kebutuhan makan juga banyak. Sebaliknya, seseorang yang bekerja di atas meja seperti sekretaris atau kepala kantor yang memerlukan tenaga tidak banyak, maka makanan yang dibutuhkan juga tidak banyak.

Oleh karena itu, konsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan kata lain, input energi harus sama dengan *output* energi. Mengonsumsi makanan yang berlebihan dapat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan, dan akibatnya dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes melitus, dan secara tidak langsung dapat menimbulkan depresi, dan ketidaknyamanan sosial. Sebaliknya, jika mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi, juga dapat menyebabkan tubuh tidak sehat, badan tampak kurus, dan penampilan menjadi kurang percaya diri.

Oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan, setiap orang harus membiasakan mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60-70% kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak. Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus ada takarannya. Selain itu cara yang mudah untuk menentukan takaran makan

adalah dengan metode 70%-80% kenyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral.

2. Istirahat

Pekik dalam (Nugraheni; 2013) menjelaskan bahwa istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan nyaman. Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. (hlm. 25)

Seseorang tidak mampu mengerjakan pekerjaannya terus menerus sepanjang hari. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsional tubuh manusia. Istirahat berkaitan dengan tidur atau sekedar mengistirahakan organ-organ tubuh. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari tubuh mendapat istirahat karena faktor aktifitas dan kehidupan sosial. Kelelahan berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dialami seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk.

3. Olahraga

Berolahraga merupakan alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani. Menurut Pekik (dalam Nugraheni; 2013) Olahraga yang memiliki multi manfaat yaitu fisik dan psikis. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Pengaruh suatu latihan akan terwujud apabila program latihan disusun secara sistematis, terinci agar memnuhi tuntutan dan tercapainya sasaran yang diinginkan. (hlm. 25)

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Adapun bentuk kegiatan olahraga untuk meningkatkan Kebugaran jasmani antara lain jalan cepat, *jogging*, bersepeda, senam, naik turun tangga dan sebagainya. Memang harus diakui bahwa olahraga yang bersifat aerobik lebih mengembangkan kemampuan kardiovaskuler tapi tidak terlalu prinsip.

Pengalaman penulis selama ini melakukan latihan aerobik yaitu intensitas latihan diambil di tengah yakni antara 70-80% x DN MAX. Sedangkan lama latihan berlangsung antara 30 samapai dengan 45 menit tiap latihan sementara frekuensi pengulangan latihan 3 kali seminggu.

2.1.1.7 Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Banyak instrumen tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah: (1) tes *multistage*, (2) *harvard step up test*, (3) tes lari 12 menit, (4) tes lari 2,4 kilometer, (5) tes kebugaran jasmani versi *Asian Committee on the Standardization of a Physical Fitness Tes (ACSPFT)*, (6) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Arifandy, dkk; 2021, hlm. 221).

Salah tes untuk mengukur kebugaran yaitu TKJI. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format *battery test* yang terdiri dari: lari cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda. Gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Baring duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Loncat tegak (*vertical jump*) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai. Lari jarak sedang dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah (Awali; 2019, hlm. 10).

Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Kegunaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun Depdiknas (dalam Dewi; 2021, hlm. 18).

Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI):

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas:
 - a. Lari 30/ 40/ 50/ 60 meter
 - b. Gantung siku tekuk
 - c. Baring duduk 30/ 60 detik
 - d. Lari 600/ 1000/ 1200 meter
2. Kegunaan dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.
3. Tes Kebugaran jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas diantaranya:
 - a. Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin
 - b. Stopwatch
 - c. Bendera setar (kalau perlu)
 - d. Tiang pancang
 - e. Nomor dada (kalau perlu)
 - f. Palang tunggal
 - g. Papan berskala untuk loncat tegak
 - h. Serbuk kapur
 - i. Penghapus
 - j. Formulir isian dan alat tulis
 - k. Peluit, Depdiknas (dalam Dewi; 2021, hlm. 19).
4. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut: Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga: baring duduk 30/60 detik, Ke empat: loncat tegak, Kelima: lari 600/1000/1200 meter.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam instrumen tes kebugaran jasmani yaitu tes TKJI, Harvard Step Test, Multi Stage Fitness Test, tes lari 12 menit, Tes A.C.S.P.F.T. Penelitian ini menggunakan

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari tahun 2010. Hal tersebut didasari pada: (1) Dalam TKJI intrumennya atau item tesnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kebugaran jasmani; (2) Dalam TKJI sudah dijelaskan kategori usia dan petunjuk pelaksanaan tes untuk masing-masing instrumen; (3) TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus; (4) Sesuai dengan karakteristik anak Indonesia; (5) Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan realibilitasnya, sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

2.1.2 Konsep Bersepeda

2.1.2.1 Pengertian Sepeda dan Bersepeda

Pengertian sepeda menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia KBBI adalah kendaraan beroda dua atau tiga, mempunyai setang, tempat duduk, dan sepasang pengayuh yang digerakkan kaki untuk menjalankannya. Arti lainnya dari sepeda adalah kereta angin.

Menurut Munafisah, sepeda merupakan alat transportasi yang kakinya meluncur di jalan raya sehingga sangat ramah lingkungan, karena tidak menggunakan bahan bakar yang dapat menimbulkan pencemaran udara, sehingga bersepeda termasuk dalam transportasi yang ekonomis (Munafisah; 2019, hlm. 1).

Menurut Hidayat, sepeda adalah suatu alat transportasi yang dikayuh menggunakan kedua kaki yang meluncur di jalan raya. Bersepeda merupakan sarana transportasi yang hemat, menyenangkan, dapat dilakukan untuk berpetualang dan menjaga kesehatan (Hidayat; 2020, hlm. 81).

Menurut Kurnia menyatakan bahwa:

Sepeda adalah kendaraan beroda dua atau tiga, mempunyai setang, tempat duduk, dan sepasang pengayuh yang digerakkan kaki untuk menjalankannya. Sepeda merupakan salah satu alat transportasi yang paling penting di dunia, karena selain ramah lingkungan, sepeda juga menjadi tonggak munculnya kendaraan-kendaraan lainnya (Kurnia; 2015).

Sedangkan bersepeda adalah sebuah kegiatan rekreasi atau olahraga serta merupakan salah satu sarana transportasi darat dengan menggunakan sepeda.

Adapun upaya untuk dapat meningkatkan Kesehatan melalui peningkatan kebugaran tubuh dan kelestarian lingkungan adalah dengan bersepeda (Romadhon dan Rustiadi; 2017, hlm. 25).

Menurut Aunur Rofiq dalam Khairunnisa mengemukakan bahwa bersepeda merupakan aktivitas olahraga yang digemari oleh semua kalangan masyarakat. Selain dapat melakukan aktivitas olahraga bersepeda juga dapat dikatakan sebagai ajang rekreasi bagi setiap yang melakukannya (Khairunnisa; 2021, hlm. 114).

Menurut Malchrowicz dalam Hijrin mengemukakan bahwa bersepeda merupakan jenis olahraga rekreasi yang selain memiliki manfaat kesehatan, juga mempunyai manfaat sosial yaitu dapat membangun hubungan interpersonal dan jejaring sosial (Hijrin; 2021, hlm. 14).

Dapat disimpulkan bahwa bersepeda merupakan jenis olahraga dengan menggunakan media sepeda yang dapat menjaga kesehatan seseorang. Dimana bersepeda merupakan salah satu jenis olahraga yang menarik dan dapat dilakukan oleh siapa saja, tanpa memandang status usia dan jenis kelamin. Selain sebagai alat untuk rekreasi, bersepeda membuat tubuh bergerak aktif, tubuh yang aktif adalah salah satu syarat penting untuk menjaga kualitas kesehatan.

2.1.2.2 Bagian dan Jenis-jenis Sepeda

Adapun bagian-bagian dari sepeda adalah *Handlebar, Headset, Stem, V-brakes, Rim, Hub, Spokes, Forks, Crank, Bottom Bracket, Chain, Seat post, Saddle, Rear Mechanic, Wheel, Down Tube, Tyre, Inner Tube Valve, Schrader, Freewheel/ Cassette, Brake/ Gear cables, Pedal, dan Top Tube* (Muchlisin, <https://www.kajianpustaka.com/2020/08/sepeda.html>).

Stang sepeda yang berfungsi untuk mengarahkan sepeda (*handlebar*), tiang penahan bagian stang sepeda (*headset*), penghubung tiang garpu depan ke *stang* sepeda (*stem*), rem konvensional dengan karet (*v-brakes*), velg roda (*rim*), gear bagian tengah roda yang menyambung ke badan sepeda dan garpu depan (*hub*), jari jari sepeda (*spokes*), garpu depan (*forks*), gigi depan terhubung ke pedal sepeda (*crank*), silinder untuk penahan gigi depan (*bottom bracket*), rantai sepeda (*chain*), tiang penahan *saddle* (*seat post*), tempat duduk sepeda (*saddle*), alat pemindah gigi

(*rear mechanic*), roda sepeda termasuk bagian *hub* (*wheel*), batang penyangga sepeda (*down tube*), ban luar (*tyre*), ban dalam (*inner tube valve*), pentil ban sepeda (*schrader*), gigi belakang sepeda (*freewheel/ cassette*), tali rem sepeda (*brake/ gear cables*), penggerak gear (*pedal*), batang sepeda bagian atas (*top tube*).

Sedangkan terkait dengan jenis-jenis sepeda, menurut Wiyancoko dalam Muchlisin mengemukakan bahwa desain sepeda selalu berkembang dari waktu ke waktu. Perkembangan selalu terkait dengan bentuk, tampilan, bahan, teknologi dan kegunaan (Muchlisin, <https://www.kajianpustaka.com/2020/08/sepeda.html>).

Secara umum sepeda dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu:

1. Sepeda Anak (*Kids Bike*); Dibanding sepeda dewasa, desain sepeda anak lebih mungkin tampil dalam berbagai varian, namun walau bisa diolah secara bebas, sepeda anak tetap harus didesain sesuai dengan proporsi, jangkauan badan, keamanan dan kenyamanan bersepeda bagi anak-anak. Contoh sepeda anak dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2.1 Sepeda Anak (*Kids Bike*)

Sumber (Muchlisin, <https://www.kajianpustaka.com/2020/08/sepeda.html>)

2. Sepeda Gunung (*Mountain Bike*); Sepeda ini digunakan untuk menjelajahi medan luar-jalan (*offroad*), di area perbukitan, dan alam bebas. Karena spesifikasi rangka yang tahan banting dan kelengkapan komponennya, dibanding jenis sepeda jalan raya, MTB jenis tertentu bisa menjadi lebih berat. Namun, karena kepraktisannya untuk bisa digunakan di lingkungan perkotaan beraspal halus kadang pula jalan alam, menjadi jenis sepeda yang paling populer. Contoh sepeda gunung dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2.2 Sepeda Gunung (*Mountain Bike*)

Sumber (Muchlisin, <https://www.kajianpustaka.com/2020/08/sepeda.html>)

3. Sepeda Jalan Raya (*Road Bike*); Orang awam sering menyebut sepeda balap. Sepeda ini cocok untuk pesepeda yang membutuhkan kecepatan tinggi di jalan rata. Cirinya adalah setang melengkung yang membuat posisi pesepeda membungkuk untuk pergerakan yang aerodinamis. Contoh sepeda jalan raya dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2.3 Sepeda Jalan Raya (*Road Bike*)

Sumber (Muchlisin, <https://www.kajianpustaka.com/2020/08/sepeda.html>)

4. Sepeda Perkotaan (*Commuting Bike*); Sepeda ini ditujukan untuk kebutuhan kegiatan dalam kota, misalnya berkeliling didalam kota. Beberapa subjenis tertentu melayani segmen gaya hidup perkotaan tertentu (misalnya jenis zenith, cruiser dan sebagainya), sedangkan lainnya dimaksudkan untuk membawa barang atau berbelanja sehingga perlu dilengkapi keranjang. Contoh sepeda perkotaan dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2.4 Sepeda Perkotaan (*Commuting Bike*)

Sumber (Muchlisin, <https://www.kajianpustaka.com/2020/08/sepeda.html>)

5. Sepeda Hibrid (*Hybrid Bike*); Hibrid artinya penggabungan ciri antara satu jenis dengan lainnya yang sifat pemanduannya sengaja dikaburkan. Artinya *Hybrid* digabungkan hasil yang ada susah dikenali *Hybrid* unsur sebelumnya. Sepeda hybrid merupakan penggabungan sepeda jalan raya, dan sepeda gunung, atau antara sepeda perkotaan dan sepeda gunung karena garpunya bersuspensi. Contoh sepeda *Hybrid* dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2.5 Sepeda Hibrid (*Hybrid Bike*)

Sumber (Muchlisin, <https://www.kajianpustaka.com/2020/08/sepeda.html>)

6. Sepeda BMX; BMX sering digunakan untuk *free style* yang biasa ditemui di tempat-tempat umum seperti di jalan atau di taman. Contoh sepeda BMX dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2.6 Sepeda BMX

Sumber (Muchlisin, <https://www.kajianpustaka.com/2020/08/sepeda.html>)

2.1.2.3 Fungsi dan Manfaat Bersepeda

Menurut (Kurnia; 2015), bersepeda membuat tubuh melakukan aktivitas fisik dan berolahraga sehingga membuat tubuh menjadi lebih segar dan sehat. Adapun beberapa fungsi sepeda antara lain adalah sebagai berikut:

1. Transportasi. Sepeda menjadi alat transportasi utama pada abad 18, seiring perkembangan teknologi kini sepeda hanya digunakan sebagai alat transportasi sekunder.
2. Olahraga dan perlombaan (balap sepeda). Selain digunakan sebagai alat transportasi sepeda juga digunakan untuk kegiatan rekreasi atau olahraga, banyak penggemar bersepeda yang melakukan kegiatan tersebut di berbagai macam medan dengan tujuan berolahraga. Olahraga bersepeda profesional dinamakan balap sepeda. Balap sepeda merupakan kompetisi yang masuk dalam salah satu cabang olahraga dalam olimpiade. Salah satu perlombaan balap sepeda yang terkenal di dunia adalah *Tour de France*.
3. Atraksi. Sepeda yang sering digunakan untuk atraksi antara lain: sepeda roda satu dan BMX. Sepeda roda satu biasanya digunakan untuk sirkus atau pertunjukan lainnya, sedangkan sepeda BMX sering digunakan untuk *free style* yang biasa ditemui di tempat-tempat umum seperti di jalan atau di taman.

Bersepeda merupakan salah satu jenis olahraga yang menarik dan dapat dilakukan oleh siapa saja, tanpa memandang status usia dan jenis kelamin. Selain sebagai alat untuk rekreasi, bersepeda membuat tubuh bergerak aktif, tubuh yang aktif adalah salah satu syarat penting untuk menjaga kualitas kesehatan. Bersepeda sendiri, jika dilakukan minimal 2,5 jam seminggu secara rutin memiliki dampak positif bagi kesehatan tubuh. Menurut (Mulyana dan Giriwijoyo; 2012), manfaat bersepeda adalah sebagai berikut:

1. Manfaat bagi Kesehatan; Terdapat beberapa manfaat dari aktivitas bersepeda sebagai alat untuk mempromosikan kesehatan. bersepeda memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, antara lain yaitu sebagai berikut:
 - a. Bersepeda baik untuk jantung. Olahraga bersepeda erat hubungannya dengan peningkatan kebugaran kardiovaskular atau kesehatan pembuluh dara dan jantung, serta penurunan resiko penyakit jantung coroner.

- b. Bersepeda baik untuk otot-otot. Mengendarai sepeda sangat baik untuk mengencangkan dan membangun otot terutama di bagian bawah tubuh seperti betis, paha dan bagian belakang.
 - c. Menjaga ukuran pinggang tetap ideal. Pembakaran kalori dapat terjadi saat bersepeda ketika menggowes lebih cepat daripada biasanya, bersepeda tidak hanya efektif dalam membantu menurunkan berat badan, tetapi juga meningkatkan metabolisme tubuh.
 - d. Baik untuk kesehatan mental. Bersepeda telah dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental.
 - e. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Bersepeda dapat memperkuat kekebalan tubuh, sekaligus menjadi alat proteksi terhadap jenis penyakit kanker tertentu.
2. Manfaat bagi lingkungan; Tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, bersepeda juga sangat bermanfaat bagi lingkungan, antara lain yaitu:
- a. Sepeda tidak memerlukan lahan parkir yang luas.
 - b. Tidak mencemari lingkungan.
 - c. Dapat dipakai oleh semua usia.
 - d. Memberikan kesempatan berinteraksi yang lebih leluasa, baik dengan sesama pemakai jalan, maupun dengan warga masyarakat disekitarnya.

Dari berbagai manfaat tersebut akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Mulai dari penguatan tulang yang rawan pada tubuh, dapat memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan, metabolisme tubuh menjadi lancar dan mampu meningkatkan kekebalan tubuh.

2.1.3 Konsep Jalan Kaki

2.1.3.1 Pengertian Jalan Kaki

Menurut (Lisiswanti; 2016) mengemukakan bahwa jalan kaki merupakan cara mudah dan murah untuk sehat, namun untuk memperoleh hasil maksimal bagi kesehatan perlu diperhatikan posisi kaki saat berjalan. Jalan kaki merupakan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap langkah kaki harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah,

atau dalam satu periode satu langkah, di jalan satu kaki harus berada di tanah, maka kaki harus tegak lurus dan kaki menumpu dalam posisi tegak lurus dan vertikal (Sumaryoto dan Nopembri; 2017).

Menurut Iknoian dalam Agustavian dan Hartati mengemukakan bahwa berjalan kaki merupakan olah raga dengan efek samping yang rendah, yang manfaatnya menimbulkan kekakuan sedikit pada tulang dan jaringan tubuh (Agustavian dan Hartati; 2013).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Jalan kaki adalah suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat atau ketempat lain. Gerak tubuh yang dilakukan saat berjalan didominasi oleh langkah kaki, meskipun gerakan tangan dan anggota badan lainnya juga diperlukan tetapi gerak langkah kaki sebagai gerak yang utama. Jalan kaki merupakan suatu latihan olahraga yang aman mudah dan murah juga memiliki banyak manfaat bagi tubuh.

2.1.3.2 Manfaat Jalan Kaki

Pada dasarnya aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang panjang dapat melatih kebugaran jasmani seseorang, begitu juga dengan jalan kaki. Selain melatih kebugaran jasmani, oksigen yang dihirup dan diedarkan saat berjalan kaki dapat memperlancar sirkulasi darah sehingga tubuh menjadi lebih cepat lelah, tubuh dapat lebih cepat kembali ke kondisi normal dan dapat mengurangi stress atau depresi. Banyak sekali manfaat jalan kaki bagi tubuh.

Berikut ini beberapa manfaat jalan kaki bagi tubuh secara fisik:

1. Mengurangi Risiko Terkena Penyakit

Semakin teratur dalam melakukan olahraga jalan kaki, semakin kecil kemungkinan untuk terserang penyakit. Olahraga jalan kaki yang dilakukan dengan benar dan teratur dapat meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh terhadap penyakit, salah satu manfaat jalan kaki secara teratur dan terukur adalah melindungi tubuh dari penyakit kanker.

2. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Jantung adalah organ paling vital bagi manusia. Saat ini penyakit jantung menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di berbagai Negara. Oleh karena itu, perlu untuk menjaga kesehatan jantung sedini mungkin. Salah satu upaya memelihara kesehatan jantung adalah dengan berjalan kaki secara teratur. Tentunya sering melakukan aktivitas jalan kaki sebagai hal biasa yang secara alamiah biasa dilakukan sehari-hari. Akan tetapi, jika dicermati lebih dalam, setiap langkah yang dijalani secara teratur dan terukur dapat memberikan dampak besar bagi kesehatan jantung. Saat berjalan kaki otot jantung dipacu untuk bekerja lebih cepat dan berbagai lemak yang menempel pada dinding pembuluh darah ikut terbakar sehingga sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Terbakarnya lemak yang mengendap di pembuluh darah dapat menurunkan risiko hipertensi (tekanan darah tinggi) yang merupakan salah satu penyebab penyakit jantung.

3. Meningkatkan Kelentukan Tubuh

Sama seperti olahraga lainnya, jalan kaki dapat melatih otot-otot sehingga gerakan tubuh menjadi lebih lentur. Jalan kaki dapat membuat otot-otot kaki menjadi lebih kuat. Saat berjalan, bukan hanya kaki saja yang bergerak tanganpun melakukan gerakan ayunan sehingga merangsang seluruh bagian otot pada tangan dan kaki. Hal ini dapat meningkatkan elastisitas otot tubuh dan menambah kelentukan hampir diseluruh tubuh. Jika mengikuti program jalan kaki, maka tubuh terbiasa melakukan peregangan otot. Hal ini mampu merangsang elastisitas otot-otot di seluruh bagian tubuh. Namun ingatlah bahwa peregangan otot harus dilakukan dengan benar untuk meningkatkan kelentukan tubuh.

4. Memperkuat Otot dan Tulang

Jalan kaki yang teratur dapat memelihara kekuatan otot dan tulang. Tidak hanya untuk memelihara kekuatan otot dan tulang jalan kaki juga dapat menjadi terapi yang baik bagi yang pernah mengalami sakit tulang untuk membantu kesembuhan sehingga memulihkan otot dan tulang yang sakit. Risiko cedera saat melakukan olahraga jalan kaki terhitung sangat kecil

sehingga olahraga ini terhitung efektif untuk menjaga dan memulihkan otot dan tulang yang sakit.

5. Mengontrol Berat Badan

Hampir setiap aktivitas fisik yang kita lakukan dapat membakar kalori. Namun, yang menjadi pertanyaan adalah seberapa banyak kalori yang terbakar dibanding dengan olahraga lainnya, ternyata berjalan kaki mampu membakar kalori dalam jumlah yang cukup besar. Berjalan kaki dengan kecepatan 4 mil perjam (kira-kira setara dengan 140 langkah per menit) selama 30 menit dapat membakar kalori mencapai 184.1 kkal. Jika hal ini dilakukan secara rutin setiap hari, jalan kaki dapat memperbanyak jumlah kalori yang hilang

2.1.3.3 Cara Berjalan Kaki yang Benar

Walaupun berjalan kaki tampak seperti hal yang ringan dan sederhana, bukan berarti bebas dari risiko cedera. Jika berjalan kaki dengan posisi tubuh atau gerak yang salah, berisiko mengalami cedera. Saat berjalan kaki, seluruh anggota tubuh bekerja bersama-sama secara sistematis mulai dari kepala sampai ujung kaki. Dengan mengikuti teknik dasar berjalan kaki dengan tepat, risiko ciderapun dapat dihindari, bahkan jalan kaki yang dilakukan terasa berbeda dibandingkan dengan jala kaki biasa. Sikap tubuh yang baik dapat mencegah dari risiko keseleo atau cedera lainnya.

Berikut adalah cara berjalan kaki yang benar:

1. Posisi Kaki

Saat melangkah kaki berubah dari sikap relaksasi (lentuk) menjadi sikap kontraksi (kaku). Kaki kemudian kembali lagi ke sikap relaksasi dan bersiap menuju langkah selanjutnya, begitu seterusnya. Cara berjalan kaki yang baik adalah sebagai berikut:

- a. Jejakkan tumit ke tanah terlebih dahulu;
- b. Ganti langkah dari tumit ke ujung kaki;
- c. Dorong kaki dengan ujung jari kaki;
- d. Angkat kaki belakang untuk menapak dengan tumit.

2. Posisi Lutut

Langkahkan kaki dengan santai saat berjalan kaki. Tekuk lutut sedikit saat melangkah dan jangan kaku. Otot pada bagian betis dan lutut sebaiknya dikendurkan dan tidak kaku saat berjalan. Pastikan keadaan lutut tidak kaku saat kaki menapak dan melangkah. Kaki yang lurus dan kaku saat melangkah dapat menimbulkan tekanan/ ketegangan pada sendi lutut.

3. Posisi Perut

Saat berjalan kaki, gunakan otot-otot perut untuk membantu menyangga postur tubuh dan tulang belakang. Caranya adalah dengan menarik sedikit otot perut (mempipiskan perut) sambil posisi tubuh benar-benar tegak saat berjalan. Banyak orang yang salah paham ketika diinstruksikan untuk bersikap tegak. Mereka cenderung menarik bahu kebelakang dan membusungkan dada saat bersikap tegak sehingga tubuh cenderung kaku padahal tubuh yang tegak seharusnya bukan berarti kaku, tetapi luwes dan rileks sehingga otot punggung tidak tegang. Hal ini untuk menghindarkan nyeri pada otot punggung dan bahu. Sikap tubuh yang benar saat berjalan kaki membantu mempermudah pernafasan dan mencegah sakit punggung dan bahu. Berikut ini sikap tubuh yang benar saat berjalan kaki:

- a. Berdiri tegak dengan santai dan punggung jangan membungkuk;
- b. Posisi tubuh jangan terlalu condong ke belakang atau ke depan karena bisa menimbulkan ketegangan otot punggung;
- c. Mata menatap lurus kedepan (dagu sejajar dengan tanah) untuk mengurangi ketegangan di leher dan punggung;
- d. Tarik perut ke arah dalam.

4. Posisi Tangan dan Bahu

Gerakan tangan dapat memberi keseimbangan pada gerakan kaki saat berjalan. Gerakkanlah bahu secara santai dan bebaskan dari ketegangan. Posisi lengan atas harus dekat dengan tubuh dan posisi siku membentuk sudut 90° . Saat berjalan lengan harus tetap bergerak maju serentak dengan langkah kaki, tetapi posisinya berlawanan. Teknik gerakan dan posisi tangan serta bahu yang disarankan adalah sebagai berikut:

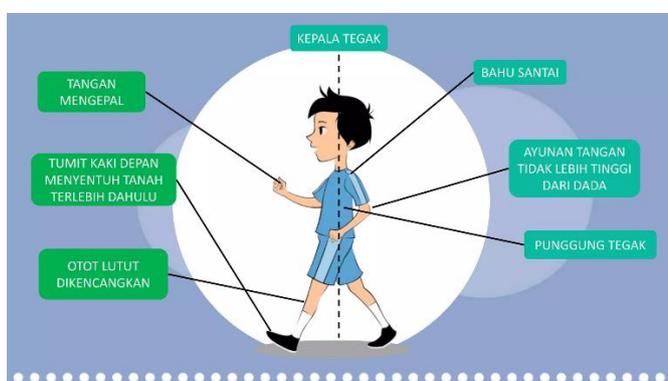
- a. Tekuk sikut hingga membentuk sudut 90° dan ayunan tangan saat berjalan tidak lebih tinggi dari dada;
 - b. Ayunkan tangan dekat tubuh;
 - c. Pastikan kedua tangan berayun kedepan dan kebelakang, bukan kesamping;
 - d. Posisi tangan santai dengan posisi telapak tangan menggenggam ringan.
5. Posisi Kepala dan Leher

Jaga posisi kepala agar tetap tegak dan berada di tengah bahu atau tidak miring dengan mata fokus menatap lurus ke depan. Posisi bahu relaks tetapi tetap tegak dan jangan membungkuk. Jangan menggerakkan kepala ke kiri dan ke kanan atau memandangi kearah kaki karena dapat membuat otot leher tegang. Daggu sejajar tangan seolah-olah mata memandangi titik yang berjarak sekitar 5 meter di depan. Boleh melihat ke bawah sesekali, tetapi posisi kepala tetap tidak berubah.

6. Pernapasan

Olahraga jalan kaki merupakan olahraga aerobik yang membutuhkan oksigen dalam jumlah cukup banyak. Ketika berjalan perlahan, tubuh tidak membutuhkan oksigen dalam jumlah banyak. Namun, begitu mempercepat langkah atau berjalan di jalanan yang mendaki atau menanjak, kebutuhan oksigen tubuh akan meningkat. Jika tubuh kekurangan oksigen, napas menjadi tersengal-sengal dan tubuh menjadi cepat lelah.

Adapun cara berjalan kaki yang benar dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2.7 Cara Jalan Kaki yang Benar

Sumber: (Sumaryoto dan Nopembri; 2017)

6.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Ada beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putra Sastaman B. (2015) dengan judul penelitian “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Berjalan Kaki dan Bersepeda pada Siswa Putra Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak”. Dengan hasil penelitian bahwa: (a) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki berada pada kategori sedang dan tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda berada pada kategori kurang. (b) Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak dengan perbedaan rata-rata 0,46. Ini berarti tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki lebih baik dibandingkan siswa yang bersepeda.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Aditya Damarjati (2020) dengan judul penelitian “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Pada Peserta Didik Kelas IV dan V di SD N Poncowarno Kabupaten Kebumen”. Dengan hasil penelitian bahwa: (a) Tingkat Kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD N Poncowarno Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2019/ 2020 berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan kategori baik sekali 0 peserta didik (0%), kategori baik 10 peserta didik (21.70%), kategori sedang 19 peserta didik (41.30%), kategori kurang 16 peserta didik (34.80), kategori kurang sekali 1 peserta didik (2.20); (b) Tingkat Kebugaran jasmani yang berangkat sekolah dengan berjalan kaki dengan kategori baik sekali 0 peserta didik (0%), kategori baik 3 peserta didik (37.50%), kategori sedang 3 peserta didik (37.50%), kategori kurang 2 peserta didik (25%), kategori kurang sekali 0 peserta didik (0%); dan (c) Tingkat Kebugaran jasmani yang berangkat sekolah dengan bersepeda dengan kategori baik sekali 0 peserta didik (0%), kategori baik 6 peserta didik (20.70 %), kategori sedang 12 peserta didik

(41.40%), kategori kurang 11 peserta didik (37.90%), kategori kurang sekali 0 peserta didik (0%). (4) Tingkat Kebugaran jasmani peserta didik yang berangkat dan pulang sekolah menggunakan kendaraan bermotor dengan kategori baik sekali yaitu 0 peserta didik (0%), kategori baik 1 peserta didik (11.11%), kategori sedang 4 peserta didik (44.44%), kategori kurang 3 peserta didik (33.33%), kategori kurang sekali 1 peserta didik (11.11%).

Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama menganalisis tentang tingkat kebugaran jasmani yang dihubungkan dengan aktivitas berjalan kaki dan bersepeda.

Sedangkan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah terkait dengan objek penelitian dilakukan terhadap peserta didik kelas V Sekolah Dasar, dengan begitu terdapat perbedaan umur atau usia peserta didik yang akan diukur yaitu dengan menggunakan TKJI untuk anak umur 10-12 tahun. Selain itu adanya jarak tempuh antara rumah ke sekolah yang dapat mempengaruhi durasi bersepeda atau berjalan kaki sehingga akan berpengaruh terhadap tingkatan kebugaran jasmani peserta didik itu sendiri.

2.2 Kerangka Konseptual

Menurut (Sugiyono, 2017, hlm. 60) mengemukakan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan individu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Sejalan dengan hal tersebut, tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang baik dapat menjadi penunjang aktivitas sehari-harinya untuk belajar, dimana dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik setiap peserta didik akan tetap fokus dan berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, tidak akan mudah merasa kelelahan atau ketiduran pada waktu proses belajar.

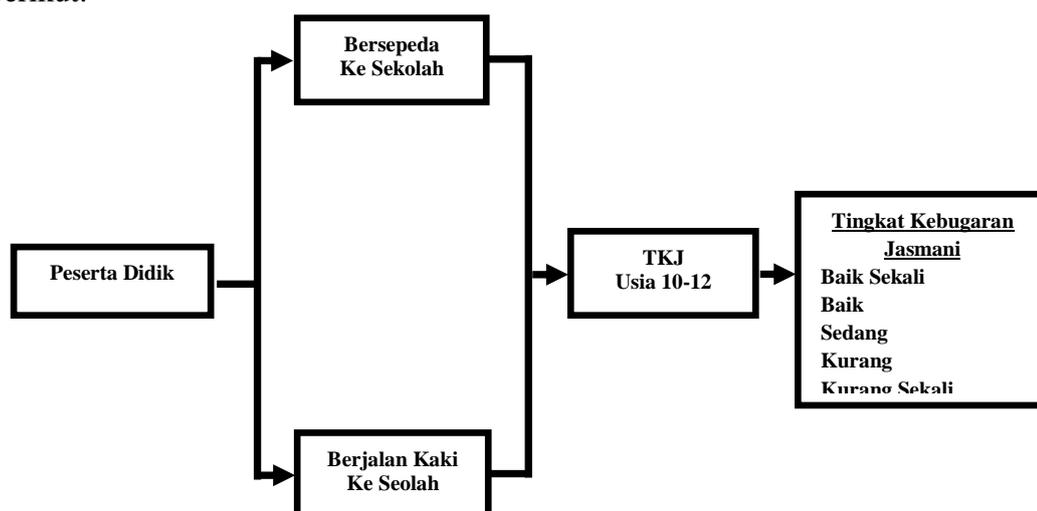
Fakta di lapangan, masih terdapat peserta didik yang sering mengalami kelelahan dan bahkan ketiduran pada waktu belajar, apalagi setelah peserta didik

mengikuti jam pelajaran olahraga. Hal ini diindikasikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kurang baik.

Adapun faktor yang dapat menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didik diantaranya: seimbangnnya asupan makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, olahraga teratur, pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, latihan fisik yang disesuaikan usia serta kondisi individu serta aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan.

Sejalan dengan itu, aktivitas fisik yang dilukan sehari-hari oleh peserta didik khususnya kels V SDN I Sukasenang dapat dilihat dari aktivitas sehari-hari dalam berangkat dan pulang ke sekolah. Dimana sebagian peserta didik ada yang berangkat dan pulang sekolah dengan cara bersepeda, berjalan kaki serta naik kendaraan umum atau diantar jemput oleh keluarga.

Untuk dapat mengukur serta mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN I Sukasenang, dapat dilakukan dengan cara menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kelompok usia 10-12 tahun atau yang disebut (TKJI) yang terdiri atas 5 butir tes yang sudah dibakukan antara lain: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Adapun kerangka pemikiran dalam enelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.8 Kerangka Konsep

2.3 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik bersepeda dan jalan kaki ke sekolah”