

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1. Kajian Pustaka**

##### **2.1.1. Kebugaran jasmani**

###### **2.1.1.1. Definisi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi setiap individu, dengan kebugaran jasmani yang baik setiap individu bisa melaksanakan kegiatan sehari-harinya dengan baik pula. Menurut Ilyas dan Almunawar (2020) “kebugaran jasmani didefinisikan sebagai suatu kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti (hlm.38). Sejalan dengan Ilyas dan Almunawar, Maisaroh (2020) menyatakan bahwa “pengertian kebugaran jasmani ialah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (hlm.81).

Dari kedua definisi tersebut dapat dipahami bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan segala kegiatan sehari-hari dengan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani terdiri dari komponen dasar kemampuan fisik atau gerak pada individu yang terdiri dari 10 komponen yaitu kekuatan, daya ledak, daya tahan, stamina, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kelentukan, keseimbangan, dan kecepatan reaksi. Secara fungsi komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2, yaitu kebugaran jasmani untuk kesehatan dan kebugaran jasmani untuk prestasi olahraga.

Menurut Nurhasan (dalam Ilyas dan Almunawar, 2020) “kebugaran jasmani dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu kebugaran jasmani untuk kesehatan dan kebugaran jasmani untuk prestasi olahraga. Kebugaran jasmani untuk kesehatan yaitu daya tahan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani untuk prestasi olahraga yaitu daya tahan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan,

kelincahan, koordinasi, kecepatan, daya ledak, waktu reaksi dan keseimbangan" (hlm.38).

Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan berbeda dengan kompone kebugara jasmani untuk prestasi olahraga. Hal ini dikarenakan fungsi dari kebugaran jasmani untuk kesehatan untuk mempertahankan kondisi badan yang fit dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Sedangkan kebugaran jasmani untuk prestasi komponennya lebih kompleks karena komponen tersebut berguna untuk mendukung gerak seseorang dalam cabang olahraga tertentu sehingga tercapainya suatu prestasi. Dalam prestasi olahraga seseorang dituntut untuk selalu meningkatkan kebugaran jasmaninya, semakin baik kebugaran jasmaninya maka semakin besar pula kesempatan untuk meraih prestasi dalam olahraga.

#### **2.1.1.2. Keuntungan Memiliki Kebugaran Jasmani**

Memiliki kebugaran jasmani yang baik tentunya memiliki banyak manfaat seperti produktivitas kerja, badan terlihat lebih segar, lebih tahan terhadap penyakit dan dapat pulih lebih cepat jika terserang penyakit, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Bachtiar dkk., (2022) “manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh adalah mencegah berbagai penyakit jantung, penyakit paru-paru dan pembuluh darah sehingga meningkatkan kualitas hidup manusia” (hlm. 17). Dengan kebugaran jasmani yang baik membuat organ tubuh berfungsi dengan baik juga.

Menurut Darmawan Ibnu (2017) “kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan

tingkat lebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian” (hlm. 145)

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani ini berhubungan dengan kemudahan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik selain lebih mudah untuk melakukan suatu pekerjaan juga membuat orang tersebut tidak mudah lelah sehingga orang tersebut memiliki produktivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Selain itu masih banyak lagi manfaat dari kebugaran jasmani, seperti yang dinyatakan oleh Permadi dkk., (2022) “menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, mencegah penyakit jantung, mencegah dan mengatur penyakit diabetes, menurunkan tekanan darah tinggi, menambah kepintaran, memberi banyak energi, mengurangi LDL (lemak jahat) dan menaikkan HDL (lemak baik), menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan, menurunkan resiko kanker tertentu, melindungi dari osteoporosis, meningkatkan citra diri dan percaya diri, meningkatkan mood, membuat awet muda, dan membuat anak-anak selalu aktif” (hlm. 90).

Dari pernyataan Permadi dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani ini tidak hanya berpengaruh pada fisik dan fisiologis, kebugaran jasmani juga berpengaruh pada psikologis seseorang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Septi Anggraeni dan Alnedral (2019) yang berjudul hubungan kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional atlet pencak silat, menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecerdasan emosional pada atlet pencak silat.

Kebugaran jasmani juga berperan penting dalam bidang akademis seperti pendapat Irawan (dalam Bachtiar dkk., 2022) “kebugaran jasmani akan meningkatkan ,konsentrasi, kemampuan belajar dan tentunya menunjang prestasi siswa menjadi lebih baik” (hlm. 17)

Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa menjadi tidak mudah lelah saat pembelajaran berlangsung, hal tersebut menjadikan siswa dapat lebih berkonsentrasi saat belajar.

Semua orang tentunya menginginkan kebugaran jasmani yang baik, tetapi untuk mendapatkannya diperlukan sebuah usaha yang konsisten dan dilakukan

secara terus menerus untuk mempertahankan bahkan meningkatkan kebugaran jasmani.

### **2.1.1.3. Komponen Kebugaran Jasmani**

Dalam kegiatan atau pekerjaan sehari-hari diperlukan berbagai macam kemampuan tubuh yang berbeda misalnya ketika mengangkat galon air diperlukan otot yang cukup kuat untuk mengangkat galon tersebut, contoh lainnya ketika dikerja anjing diperlukan kecepatan berlari agar tidak tergigit oleh anjing tersebut. Kemampuan tubuh tersebut merupakan salah satu contoh komponen kebugaran jasmani, jadi kebugaran jasmani ini merupakan suatu kesatuan dari komponen-komponen. Komponen kebugaran jasmani terdiri dari 10 komponen, yaitu :

1) Daya tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen yang penting dalam kebugaran jasmani. Menurut Rika dkk., (2016) “daya tahan (*endurance*) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan” (hlm. 170). Dengan memiliki daya tahan yang baik manusia dapat melakukan pekerjaan atau kegiatan dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan cepat kembali ke pulih asal sehingga esok harinya siap untuk melakukan aktivitas tersebut kembali.

2) Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen yang utama dalam kebugaran jasmani karena hampir setiap aktivitas yang kita lakukan pada dasarnya memerlukan kekuatan seperti berdiri, membawa tas, menarik tuas rem motor dan masih banyak yang lainnya. Menurut Juntara (2019) “kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban dalam satu kerja” (hlm. 8). Ketika otot mampu menahan atau menerima beban yang lebih besar maka dapat dikatakan kekuatannya lebih baik.

3) Fleksibilitas atau kelentukan

Menurut Bompa (dalam Iyakrus, 2018) “kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan amplitude yang luas” (hlm. 171). Sementara menurut Nasem (2022) “fleksibilitas atau kelentukan merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal” (hlm. 1920). Hal ini berarti kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan sendi seluas mungkin, semakin luas pergerakan sendi maka bisa dikatakan semakin lentur.

4) Keseimbangan

Menurut Hartati dkk., (2020) “keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerakan”(hlm. 44). Pada komponen keseimbangan ini dibagi menjadi 2, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Menurut Hartati dkk., (2020) keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi tetap (hlm. 44) sedangkan keseimbangan dinamis menurut Kreighbaum dan Barthels (dalam Wedi S dkk., 2019) “keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan ketika bergerak dengan kecepatan dan arah yang konstan” (hlm. 35). Dari pernyataan para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tanpa jatuh baik dalam keadaan diam maupun keadaan bergerak.

5) Kelincahan

Kelincahan merupakan gabungan dari kedua komponen kebugaran jasmani yaitu kecepatan dan keseimbangan. Menurut Harsono (dalam Rohman, 2015) “lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm. 3). Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan

bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak mengubah kecepatan dan arah dengan cepat dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan.

6) Koordinasi

Definisi koordinasi gerak menurut Wijianto dkk., (2017) “kordinasi gerak adalah fungsi harmonis bagian tubuh yang melibatkan pergerakan, termasuk gerakan motorik kasar, Gerakan motoric halus, dan perencanaan motorik atau *motoric planning*” (hlm. 146). Sedangkan menurut Hurlock (dalam Nasem dkk., 2022) “koordinasi gerak adalah hubungan timbal balik antara pusat susunan gerakan dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls tenaga dan kerja otot serta proses-proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerak, koordinasi juga sebuah keterampilan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas yang kompleks” (hlm. 1920). Dari pengertian para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan suatu keterampilan untuk menggabungkan beberapa kemampuan gerak fisik dalam satu waktu menjadi satu gerakan yang harmonis.

7) Kecepatan

Menurut Harman dan Garhammer (dalam Ihsan dan Suwirman, 2018) menjelaskan bahwa “kecepatan klasik didefinisikan sebagai waktu singkat yang dibutuhkan untuk sebuah objek bergerak sepanjang jarak tetap, yang sama dengan kecepatan, tanpa menentukan arah” (hlm. 3). Sedangkan menurut Ihsan dan Suwirman (2018) sendiri “dalam istilah praktis, mengacu pada kemampuan untuk memindahkan tubuh secepat mungkin melalui jarak tertentu” (hlm. 3). Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak dalam waktu yang singkat untuk berpidah dalam jarak tertentu.

8) Daya ledak otot atau power

Daya ledak atau power merupakan gabungan dari 2 komponen kebugaran jasmani yang menjadi satu kesatuan yaitu kekuatan dan kecepatan. Menurut Yoda (dalam Adhi dkk., 2017) “*power* adalah kemampuan otot

untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat” (hlm. 8).sedangkan menurut Harsono (dalam Arisman, 2017) “*power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang amat singkat” (hlm. 112). Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa daya ledak atau power merupakan kemampuan otot untuk berkontraksi secara maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

#### 9) Reaksi

Komponen reaksi ini sangat penting dalam beberapa cabang olahraga seperti bulu tangkis, tenis meja, bahkan moto GP. Dalam cabang olahraga tertentu reaksi berguna untuk merespon sesuatu yang mengharuskan individu tersebut bergerak dengan cepat. Misalkan dalam start MotoGP pembalap harus segera melaju ketika aba-aba lampu hijau telah menyala, jika respon dari pembalap tersebut lambat maka pembalap tersebut akan tertinggal oleh pembalap lainnya.

Menurut Cahyaningrum (2018) “Kecepatan reaksi adalah kemampuan suatu respon dari mulai adanya rangsangan sampai timbulnya reaksi gerakan dalam waktu yang singkat. Kemampuan gerak dengan cepat setelah menerima rangsangan (dapat berupa pendengaran, penglihatan dan lain-lain) dapat digunakan untuk mencapai tingkat kecepatan optimal gerakan reaksi sebagai gerakan awal yang dapat menunjang gerakan cepat selanjutnya” (hlm. 161)

Sedangkan menurut Nala (dalam Doddy, 2017) “kecepatan reaksi adalah kemampuan tuuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin dengan waktu yang dibutuhkan sejak rangsangan mulai diterima oleh panca indra sampai ke otot yang bereaksi terhadap rangsangan tersebut” (hlm. 48). Dari kedua pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa reaksi adalah kecepatan respon tubuh terhadap sesuatu dari rangsangan diterima sampai otot melakukan gerakan yang diperintahkan oleh otak atas rangsangan tersebut.

#### 10) Komposisi tubuh

Menurut Chrisly M. Palar dkk (2015) “komposisi tubuh ialah perbandingan jumlah lemak yang terkandung di dalam tubuh dengan berat



badan seseorang” (hlm. 319). Sedangkan menurut Muwarman (2023) “komposisi tubuh adalah proporsi relatif jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh, komposisi tubuh dipengaruhi oleh gizi yang sesuai dengan pendapatan” (hlm. 33). Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh merupakan kesesuaian banyaknya kandungan lemak dalam tubuh dengan berat seseorang. Hal ini sangat berpengaruh baik pada performa atlet maupun untuk kegiatan sehari-hari bagi non atlet. Ketika jaringan lemak pada tubuh lebih banyak pada tubuh hal tersebut bisa menimbulkan berbagai penyakit dan mengurangi kemampuan gerak seseorang karena jaringan lemak dalam tubuh bisa menghalangi jaringan-jaringan organ pada tubuh sehingga organ-organ tersebut tidak berfungsi secara normal. Sedangkan bagi atlet sendiri terlalu banyak kandungan lemak juga dapat mengganggu performa atlet khususnya pada cabang olahraga permainan, karena dapat menghambat atau memperlambat pergerakan dari atlet tersebut sehingga kemampuan dari atlet tersebut tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

#### **2.1.1.4. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani yang baik tentunya tidak datang atau terbentuk dengan sendirinya, ada hal-hal yang bisa membuat kebugaran jasmani seseorang menjadi baik atau kurang baik. Menurut Affandi (2014) “untuk mendapatkan kebugaran tubuh ada beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain masalah kesehatan, latihan fisik, keturunan, dan gizi. Sedangkan Rusli Lutan (dalam Affandi, 2014) menyatakan bahwa “ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Faktor itu mencakup intensitas, kekhususan, frekwensi, bersifat perorangan dan motivasi berlatih” (hlm. 3).

Dari pernyataan para pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu faktor internal yang terdiri dari kesehatan, keturunan, kekhususan, dan motivasi berlatih. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari gizi, frekwensi latihan dan intensitas latihan. faktor internal sendiri diartikan sebagai faktor yang berasal dari individu

itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Sebagai guru PJOK selalu diusahakan agar bisa memberikan motivasi kepada siswanya untuk ikut aktif dalam kegiatan-kegiatan fisik yang dilakukan di sekolah sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat meningkatkan prestasi siswa yang lebih baik.

Adapun hal-hal lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang menjadi rendah yang dinyatakan oleh Mutohirdan Maksum (dalam Agus Priyanto dkk., 2022) “beberapa faktor lain yang ikut memengaruhi kebugaran jasmani menjadi rendah adalah pengaruh televisi, video games, akses internet, remote control. Peralatan serba otomatis seperti tangga elektronik dan remote control membuat orang relative tidak melakukan aktivitas fisik” (hlm. 50).

Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Chrisly M. Palar dkk (2015). “faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik antara lain :

- 1) Usia : pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi organ tubuh akan tumbuh secara optimal. Sedangkan pada usia dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik, dikarenakan banyak jaringan-jaringan di dalam tubuh yang mengalami kerusakan.
- 2) Jenis kelamin : sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar.
- 3) Genetik : kapasitas aerobik maksimal seseorang (VO<sub>2</sub>max) ditentukan oleh faktor genetic yang berperan pada kapasitas jantung paru, hemoglobin dan eritrosit.

- 4) Makanan : daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal bila mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat.
- 5) Rokok : kadar karbon yang terhisap akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan” (hlm. 319)

Di masa sekarang banyak alat yang digunakan untuk mempermudah dan mempercepat pekerjaan sehari-hari. Bagi penggunaannya ini sangat membantu meringankan pekerjaan, tetapi di sisi lain alat-alat otomatis yang digunakan dapat mengurangi aktivitas fisik penggunaannya dan hal ini berdampak kurang baik untuk kebugaran jasmani seseorang, karena jika terlalu lama tidak melakukan latihan bisa terjadi penurunan tingkat kebugaran jasmani.

Aktivitas sehari-hari pun turut berperan dalam kebugaran jasmani, seperti siswa yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki kemungkinan besar memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dari siswa yang berangkat ke sekolah menggunakan angkutan umum. Menurut Hisar (2018) ”berbagai macam bentuk latihan atau olahraga yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Seperti : senam, berenang, bersepeda, berjalan atau berlari dan lain-lain”(hlm. 610). Tanpa disadari dengan berjalan kaki siswa tersebut sedang melatih kebugaran jasmaninya.

#### **2.1.1.5. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani terdapat banyak bentuk tes yang bisa digunakan. Tes kebugaran jasmani digunakan untuk melihat gambaran tingkat kebugaran jasmani seseorang apakah termasuk dalam kategori baik, sangat baik, atau sedang.

Menurut Arikunto (dalam Hakim, dkk., 2020) “tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan” (hlm. 86). Sementara menurut Hakim dkk., (2020) kebugaran secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan fisik seseorang dalam melakukan kegiatan atau kerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti.

Dari kedua pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa tes kebugaran jasmani merupakan suatu alat atau prosedur untuk mengukur kemampuan fisik seseorang dengan cara dan aturan yang telah ditentukan.

Menurut Widaninggar (dalam Affandi, 2014) “Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu alat ukur yang berisi rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes” (hlm. 3). Selanjutnya Nursena (2019) berpendapat “tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing)” (hlm.375).

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa tes kebugaran jasmani Indonesia(TKJI) merupakan serangkaian tes sesuai kelompok usia yang terdiri dari 5 butir tes dan digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani.

Menurut Depdiknas Dalam lokakarya kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kebugaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

#### **2.1.1.6. Butir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

Seperti yang dinyatakan oleh Widaninggar, pada tes kebugaran jasmani Indonesia terdapat 5 butir tes untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Widaninggar (dalam Affandi, 2014) “bagi anak usia 10-12 tahun atau siswa yang duduk di kelas 4 sampai dengan kelas 6 Sekolah Dasar (SD) atau yang sederajat” (hlm.3). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putra dan puteri terdiri dari: 1) lari 40 meter. 2) gantung siku tekuk, 3) baring duduk 30 detik, 4) loncat tegak 5) lari 600 meter.

Dalam lari 40 meter diukur waktu dalam menempuh jarak tersebut dalam satuan detik. Dalam tes gantung siku tekuk diukur berapa lama waktu yang dapat

dipertahankan oleh siswa dalam posisi tersebut. Dalam tes baring duduk 30 detik dihitung berapa banyak repetisi yang dilakukan siswa dalam 30 detik. Tes loncat tegak mengukur selisih antara raihan loncat dengan raihan tegak, siswa diberikan 3 kali kesempatan untuk mencoba dan dari percobaan tersebut diambil selisih yang paling banyak. Dalam tes lari 600 meter dihitung seberapa cepat siswa berlari menempuh jarak 600 meter.

### **2.1.2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional, selain dibutuhkan sistem pendidikan yang baik juga harus didukung oleh tenaga pengajar yang kompeten. Dalam hal ini guru olahraga berperan penting untuk membantu mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Menurut Raibowo dan Nopiyanto (2020) “pendidikan jasmani merupakan sekumpulan aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat pelaksanaannya akan terjadi perubahan perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, sportivitas) serta perilaku sosial (seperti kerja sama dan peduli sesama)” (hlm.114).

Sedangkan Melyza (2021) menyatakan bahwa “pendidikan jasmani yakni proses pendidikan dengan mencari dari pengalaman belajar dengan melalui bentuk gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, bahkan intensif guna merangsang pertumbuhan serta perkembangan dalam bentuk fisik, motorik, cara berfikir, tingkat emosional, keadaan sosial dan rasa moral di dalam pendidikan jasmani sangat berhubungan dengan proses belajar dan mengajar” (hlm.9)

Dari kedua pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pembelajaran gerak yang mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis siswa ke arah yang lebih baik yang dilakukan secara berurutan, bertahap dan berulang untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan.

Dalam pendidikan jasmani guru menjadi salah satu komponen terjadinya proses belajar mengajar di sekolah, guru yang memiliki kompetensi yang baik, dapat menghasilkan dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Menurut Depdikbud (dalam Asnaldi, 2015) “seorang guru yang profesional mempunyai peranan yang penting seperti :

- 1) Guru penjaskes sebagai pendidik
- 2) Peranan guru penjaskes sebagai pembangkit motivasi
- 3) Peran guru penjaskes sebagai penyampai dan penghubung
- 4) Peran guru penjaskes sebagai penyedia
- 5) Peran guru penjaskes sebagai pengelola
- 6) Peran guru penjaskes sebagai pembuat dan pelaksana administrasi
- 7) Peran guru penjaskes sebagai pengawas
- 8) Peran guru penjaskes sebagai pembaharu
- 9) Peran guru penjaskes sebagai pelaksana” (hlm.2)

Selanjutnya menurut Hartono, dkk., (dalam Nursena, 2019) mengungkapkan 5 tujuan pembelajaran PJOK yaitu :

- 1) Belajar keterampilan diri yang diperlukan untuk melakukan bermacam-macam jenis aktivitas fisik
- 2) Memahami implikasi dan keuntungan dari keterlibatannya dalam melakukan aktivitas fisik
- 3) Berpartisipasi secara tetap tentu dalam aktivitas fisik
- 4) Bugar secara fisik
- 5) Menjiwai nilai-nilai aktivitas fisik dan kontribusinya terhadap gaya hidup yang sehat (hlm.374)

Berdasarkan pernyataan dapat dipahami bahwa penjasorkes bukan sebatas untuk meningkatkan kebugaran jasmani, penjasorkes juga mengenalkan pola-pola gerak yang menunjang untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

### **2.1.3. Profil SDN Citapen Kota Tasikmalaya**

SDN Citapen merupakan salah satu sekolah favorit di kota Tasikmalaya. Sekolah ini mulai beroperasi sejak tahun 1910 beralamat di jalan Tentara Pelajar No.16, Empangsari, Kec. Tawang, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat. Setiap orang tua tentunya menginginkan anaknya mendapatkan kualitas pendidikan yang sangat baik, sehingga mampu berprestasi baik dalam bidang akademis maupun non akademis. Sekolah ini memiliki akreditasi A dengan nilai 96, tentunya nilai ini sangat baik dan

dikarenakan hal tersebut juga SDN Citapen menjadi salah satu sekolah favorit. Sekolah ini memiliki 18 rombongan belajar dengan total peserta didik 643 individu yang terdiri dari 319 siswa laki-laki dan 324 siswa perempuan, dengan 18 ruang kelas yang memiliki kondisi yang baik sehingga peserta didik dapat fokus belajar dalam ruangan yang nyaman. Sekolah ini menggunakan kurikulum merdeka yang dijalankan oleh 24 guru yang dipimpin oleh ibu Ene Rosidah sebagai kepala sekolah. Untuk pembelajaran PJOK sekolah ini memiliki 3 guru PJOK yaitu bapak Moh. Tatang Suryana, Ibu Wartini dan bapak M. Imam Faisal. Untuk sarana pembelajaran PJOK sekolah ini memiliki satu lapangan serba guna yang bisa digunakan untuk beberapa cabang olahraga dan kegiatan yang lainnya seperti upacara bendera dan lain-lain. Untuk ekstrakurikuler di sekolah ini ada ekstrakurikuler wajib dan pilihan dan salah satu ekstrakurikuler yang memiliki prestasi yang baik adalah ekstrakurikuler bola basket. Ekstrakurikuler dilaksanakan pada hari sabtu, dengan bantuan forum orang tua murid sekolah melaksanakan ekstrakurikuler dengan pelatih profesional, untuk bola basket sendiri ekstrakurikuler ini diserahkan kepada Sukapura Basketball Academy yang dilaksanakan di Gor Sukapura. Dengan berlatih di club tentunya setiap individu akan lebih diperhatikan karena dalam setiap sesi latihan dibantu oleh 2 sampai 3 tenaga pelatih dan 1 kepala pelatih yang membuat program latihan untuk tim SDN Citapen. Jadwal latihan ekstrakurikuler basket ini yaitu satu kali latihan dalam satu minggu yaitu pada hari sabtu pukul 16.00-18.00. Latihan tambahan biasanya diadakan ketika ada libur di hari-hari jadwal sekolah. Dan jika sedang persiapan untuk menghadapi pertandingan frekuensi latihan ditambah menjadi dua kali dalam satu minggu. Beberapa prestasi yang telah diraih oleh SDN Citapen yaitu juara 1 Sukapura Basketball Championship 2022, juara 1 Yos Sudarso Basketball Exhibition 2022, dan juara 1 putra an juara 3 putri pada wali kota cup 2023.



Gambar 2.1 Sukapura Basketball Championship 2022



Gambar 2.2 Yos Sudarso Basketball Exhibition 2022



Gambar 2.3 Walikota Cup 2023

## 2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Hasil penelitian yang relevan juga digunakan untuk mendukung teori yang sudah ada. Selain itu penelitian yang relevan juga digunakan sebagai pedoman dari alur penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian yang relevan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Welliam Kawuwung (2020) yang berjudul *Profil Kondisi Fisik Tim Basket SMP Manado Independent School*. Penelitian ini dilakukan pada tim inti bola basket Manado Independent School yang terdiri dari 12 siswa tim putra dan 12 siswa tim putri, pada penelitian ini digunakan TKJI untuk



mengukur kebugaran jasmani tim bola basket. Berdasarkan pengamatan Welliam pada setiap permainannya tim dari Manado Independent School ini hanya 7 dari 12 pemain yang terlihat bermain dengan maksimal. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Welliam Kawuwung (2020) menyatakan bahwa pemain bola basket putri termasuk kedalam kategori cukup dengan nilai 20 dan pemain bola basket putra berada pada kategori cukup dengan nilai 21.

Pada penelitian yang akan dilaksanakan di SDN Citapen ini, sampel untuk penelitian ini adalah tim basket SDN Citapen. Dilihat dari prestasinya 3 tahun terakhir kemungkinan tim basket SDN Citapen memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu sama-sama mengukur tingkat kebugaran jasmani tim bola basket menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia. Perbedaannya pada penelitian yang telah dilakukan yaitu untuk siswa SMP sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu untuk siswa SD.

### **2.3. Kerangka Konseptual**

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Pada pembelajaran PJOK siswa diberikan pembelajaran berupa aktivitas gerak yang mendukung siswa dalam menguasai suatu gerakan yang baru, pertumbuhan dan perkembangan siswa baik secara fisik maupun mental. Hal ini sejalan dengan pendapat Raibowo dkk., (2019) “proses pembelajaran yang dilaksanakan secara formal di sekolah, tidak lain bertujuan untuk mengarahkan perubahan pada diri pelajar secara terencana, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor” (hlm. 11).

Keberhasilan pembelajaran PJOK dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswanya. Jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik berarti pembelajaran PJOK yang dilaksanakan sudah baik. Jika tingkat kebugaran jasmani siswa kurang baik maka ada yang harus di evaluasi dari beberapa aspek seperti metode mengajar, cara penyampaian materi, inovasi dan modifikasi sarana

dan prasarana atau bila perlu berikan motivasi yang lebih pada siswa yang terlihat kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Tingkat kebugaran jasmani siswa bukan hanya terpengaruh dari pembelajaran PJOK saja, aktivitasnya sehari-hari justru berpengaruh besar dalam membentuk kebugaran jasmani siswa, terutama pada siswa sekolah dasar yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Menurut Priyanto dkk., (2022) “upaya untuk meminimalkan pengaruh televisi dan video games pada anak-anak juga perlu dilakukan agar ada keseimbangan fisik dan mental mereka dalam menunaikan tugas-tugas pertumbuhan dan perkembangannya” (hlm. 50). Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kecanggihan teknologi juga bisa berpengaruh buruk pada kebugaran jasmani siswa. Seperti kegiatan bermain video games yang membuat siswa kurang berminat untuk melakukan aktivitas fisik, jika aktivitas sehari-hari siswa di rumah hanya bermain video games dan menonton televisi, sangat memungkinkan jika kebugaran siswa tersebut dapat menurun. Untuk itu orang tua juga berperan penting untuk mengawasi aktivitas siswa ketika berada di rumah agar pertumbuhan dan perkembangan siswa terlaksana secara optimal.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa bisa dengan menggunakan tes kebugaran jasmani. Dalam tes kebugaran jasmani ini siswa melaksanakan beberapa butir tes, lalu dari hasil tes tersebut dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Tes kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar dapat menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), tes ini sangat cocok karena pada pelaksanaannya butir tes disesuaikan dengan usia siswa. Dalam penelitian yang akan dilaksanakan yakni pada siswa sekolah dasar. Menurut Widaninggar (dalam Affandi, 2014) “bagi anak usia 10-12 tahun atau siswa yang duduk di kelas 4 sampai dengan kelas 6 Sekolah Dasar (SD) atau yang sederajat” (hlm.3). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putera dan puteri terdiri dari: 1) lari 40 meter. 2) gantung siku tekuk, 3) baring duduk 30 detik, 4) loncat tegak 5) lari 600 meter. Kelima butir tes ini merupakan suatu kesatuan tes dan harus dilaksanakan secara keseluruhan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Tim bola basket dari SDN Citapen sendiri terdiri dari kelas 4 dan 5 sehingga sangat cocok untuk menggunakan tes TKJI usia 10-12 tahun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Prestasi yang didapat oleh tim bola basket SDN Citapen tentunya tidak didapat dengan mudah, dengan latihan yang konsisten terbukti dapat mencapai prestasi yang sangat baik.

#### **2.4. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka konseptual di atas maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut. “Tingkat kebugaran jasmani tim basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya pada kategori baik”