

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani**

Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesemampuan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Arma Abdoellah dan Agusmandji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2010:7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian kesegaran jasmani Muhajir berpendapat (2007: 57) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Djoko Pekik Irianto (2000:2) mengemukakan yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Lebih khusus lagi, pendapat Rusli Lutan, J. Hatoto dan Tomoliyus (2001:7) kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugas atau segar bila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas yang baik.

Sedangkan Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Kadafi (2009:52) berpendapat kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang bugas atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005:2). Kesegaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas

sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugas/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Dari beberapa pendapat di atas, kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari.

### **2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani**

Kesegaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kesegaran jasmani secara menyeluruh. Rusli Lutan (2002: 8) berpendapat bahwa, kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan tubuh, daya tahan otot, fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, kekuatan (power), waktu reaksi.

Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008: 2) mengemukakan bahwa komponen kesegaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

#### **1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (cardiovascular endurance)**

Djoko Pekik (2004: 4) mengemukakan bahwa yang dimaksud daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Pendapat lain menjelaskan bahwa daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang

berarti (Sutiryo Utomo dan Suwandi, 2008: 61)

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur kemampuan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini, peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya. Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan latihan olahraga adalah  $220 - \text{umur}$  yang dinyatakan dalam satu tahun. Misalnya orang berumur lima tahun, maka denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan olahraga adalah  $220 - 5 = 170$  denyut semenit. Jadi sebaiknya berlatih sampai denyut jantung  $70/100 \times 170 = 119$  denyut per menit.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan kerja otot jantung paru dalam mensuplai oksigen keseluruhan tubuh dalam waktu yang relatif lama.

## 2) Kekuatan (strength)

Djoko Pekik (2004: 4) mengatakan bahwa kekuatan otot melawan beban dalam satu usaha. Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal (Sutriyo Utomo dan Suwandi, 2008: 61).

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Anggapan yang salah adalah pemikiran bahwa jika dari golongan otot-otot kita kuat, maka ini mencerminkan kekuatan

seluruh tubuh kita. Oleh karena itu agar jasmani kita segar, maka semua otot harus dilatih, kemampuan otot menjadi maksimal, jika kita melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

### 3) Ketahanan otot (muscular endurance)

Djoko Pekik (2004: 72) mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Sedangkan Widiastuti (2011: 150) berpendapat daya tahan otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.

Ketahan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan, ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Apabila kita ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus melakukan latihan beban, dengan beban ringan tetapi sering diulang.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketahanan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dalam waktu yang cukup lama yang melibatkan otot atau sekelompok otot.

### 4) Kelenturan (flexibility)

Ismaryati (2006: 101) berpendapat bahwa, kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Sedangkan Djoko Pekik (2002: 74) berpendapat kelenturan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk melalui jangkauan yang luas.

Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo dan ligamen persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita dapat dikatakan segar bila jantung dan

peredaran darah baik sehingga tubuh menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah gerakannya masing-masing secara normal. Agar kesegaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas.

Menurut Engkos Kokasih yang dikutip Andini Dwi Intani (2009: 12) bahwa kesegaran jasmani terdiri atas komponen-komponen antara lain ketahanan (power), keseimbangan (blance), kecepatan (speed) dan kelentukan (fleksibility).

Mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kesegaran seorang, adalah :

- 1) Daya tahan terhadap gangguan penyakit.
- 2) Daya tahan otot-otot dalam jangka lama.
- 3) Daya tahan pernafasan dan jantung.
- 4) Kekuatan otot, dalam arti kecepatan penggunaan tenaga.
- 5) Kelentukan, kemampuan jangkauan areal gerak.
- 6) Kecepatan, urutan gerak yang sama dalam waktu singkat.

Sedangkan, Depdikbud (1997: 4) berpendapat komponen kesegaran jasmani terdiri dari:

- 1) Daya tahan (endurance)
- 2) Kekuatan otot (muscle strength)
- 3) Kecepatan (speed)
- 4) Kelincahan (agility)
- 5) Kelenturan (fleksibility)
- 6) Keseimbangan (blance)

Yunusul Hairy (2004 : 118) menyebutkan Komponen kesegaran jasmani tergantung dua komponen dasar, yaitu :

1) Kesegaran Organik (Organik Fitness)

Kesegaran Organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh orang tua bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kesegaran organik sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin bisa diubah. Tingkat kesegaran organik menentukan potensi kesegaran jasmani secara keseluruhan.

2) Kesegaran Dinamik (Dynamic Fitness)

Kesegaran dinamik, variabelnya lebih banyak. Istilah ini bisa dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Seseorang yang mengalami gangguan pada jantungnya, atau gangguan pada metabolismenya, atau gangguan pada jantungnya, atau gangguan pada sistem syaraf, atau gangguan pada organ tubuh lainnya, maka orang itu dikatakan tidak dalam kondisi yang sehat atau segar.

Kesegaran dinamik diklasifikasikan dalam dua kategori :

1) Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan

Daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan, kekuatan otot dan kecepatan.

2) Kesegaran yang berhubungan dengan Ketrampilan.

Kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi, kecepatan. Dari beberapa pendapat para ahli tentang komponen kesegaran jasmani yang telah disebutkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi : daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, power dan kecepatan. Dari komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

a) Daya tahan kardiovaskuler

Yunusul Hairy (2004: 122) mengemukakan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan untuk secara kontinyu melakukan kegiatan yang berat yang melibatkan kelompok otot-otot besar dalam waktu yang cukup lama. Hal ini melibatkan kemampuan sistem sirkulasi dan reparasi untuk menyesuaikan dan cepat kembali pada keadaan semula yang disebabkan oleh pelatihan. Kardiovaskuler merupakan unsur yang paling penting dalam komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Len Kraviltz (2001: 5) berpendapat bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan yang keras dalam jangka waktu lama. Nurhasan (2004: 30) berpendapat daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama.

Dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk secara kontinyu melakukan aktivitas yang berat dalam waktu yang relatif lama.

b) Daya tahan otot

Yunusul Hairy (2004: 122) mengemukakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengaplikasikan daya sub maksimalnya secara berulang-ulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu.

Len Kraviltz (2001: 6) mengemukakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan dalam jangka waktu tertentu. Dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam

waktu yang lama dengan beban sub maksimal.

c) Kekuatan otot

Yunusul Hairy (2004:122) berpendapat bahwa Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat. Semakin kuat seseorang, maka semakin besar pula beban yang dapat diangkat atau didorong.

Len Kraviltz (2001: 6) menyatakan bahwa Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal untuk mengangkat beban. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat.

d) Power

Yunusul Hairy (2004: 123) mengemukakan bahwa power adalah komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau power merupakan hasil dari daya  $\times$  percepatan ( $\text{power} = \text{force} \times \text{velocity}$ ).

Rusli Lutan (2002:71) berpendapat bahwa kemampuan untuk mengerahkan upaya eksploif (mendadak) semaksimal mungkin. Dapat disimpulkan bahwa power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang secepat-cepatnya. Sehingga jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih dan dalam waktu yang relatif singkat, berarti memiliki power yang baik.

e) Kecepatan

Yunusul Hairy (2004: 123) berpendapat bahwa kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Nurhasan (2004: 3) mengemukakan kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin. Dapat disimpulkan bahwa

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak secepat mungkin.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau power dan daya tahan paru dan jantung. Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang didalamnya sudah mengandung pengukuran lima komponen tersebut.

### **2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Djoko Pekik Irianto (2004: 7- 10) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor, yaitu :

#### 1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang, cukup energi, cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat, seperti: merokok, minum alkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur.

Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) menyatakan bahwa, “apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kebugaran jasmaninya”. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

#### 2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

### 3) Olahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

(Rusli Lutan, 2000) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, antara lain:

#### 1) Faktor pribadi yang mempengaruhi perilaku aktif.

Perlu adanya pemahaman terhadap pribadi anak ditinjau dari faktor kejiwaan mengapa anak aktif dan mengapa kurang aktif.

#### 2) Faktor Psikologis

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterlibatan siswa ditinjau dari faktor psikologis, seperti:

- a) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih
- b) Hambatan terhadap aktivitas jasmani.

- c) Rambu-rambu petunjuk untuk aktif
- d) Niat untuk aktif
- e) Sikap terhadap kegiatan
- f) Norma yang dianut
- g) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan

### 3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan sosial sekitar anak juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif seperti orang tua, saudara, keluarga, teman, guru, media masa ataupun lingkungan sosial lainnya.

### 4) Faktor Fisikal

Faktor fisikal seperti keadaan tempat tinggal, kondisi lingkungan (misalnya daerah pegunungan, perkotaan atau pedesaan) juga mempengaruhi pilihan mengenai kegiatan yang akan dilakukan.

Sedangkan, (Brian J. Sharkey, 2003) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah:

#### 1) Hereditas

Setiap manusia membutuhkan dukungan yang sangat natural dan bertahun-tahun latihan untuk mencapai tingkat daya tahan yang tinggi.

#### 2) Latihan

Potensi untuk meningkatkan kesegaran aerobik dengan latihan memiliki keterbatasan, walaupun kebanyakan peneliti mengkonfirmasi potensi untuk meningkatkan 15 hingga 25% (lebih besar lagi dengan berkurangnya lemak tubuh), hanya remaja saja yang memiliki harapan untuk meningkatkan kesegaran hingga lebih dari 30%.

#### 3) Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kesegaran aerobik yang sedikit berbeda, tetapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal.

#### 4) Usia

Walaupun kemampuan latihan dapat menurun seiring dengan usia,

ahli gerontologi olahraga, Dr. Herb de Vries telah menunjukkan bahwa kesegaran dapat ditingkatkan, bahkan setelah usia 70 tahun dan tidak pernah ada kata terlambat untuk memulai.

#### 5) Lemak tubuh

Ingatlah bahwa kesegaran dihitung per unit berat badan, jadi jika lemak meningkat, kesegaran anda menurun. Kira-kira satu setengah penurunan kesegaran karena usia dapat disimpulkan sebagai peningkatan lemak tubuh.

#### 6) Aktivitas

Ingatlah bahwa apa yang anda lakukan hari demi hari, tahun demi tahun, akan membentuk kesehatan, vitalitas dan kualitas hidup anda. Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya 12 minggu dengan menghentikan aktivitas.

Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep. Konsep tersebut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) berpendapat disebut dengan FIT (frekuensi, intensity, time):

##### a) Frekuensi (Banyak latihan)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan tiap minggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misal senin-rabu-jumat sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk recovery (pemulihan).

##### b) Intensity (Intensitas latihan)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

##### c) Time (Waktu atau durasi)

Time yaitu waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kesegaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu: makanan atau gizi, istirahat dan olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik harus memperhatikan unsur frekuensi, intensitas dan waktu durasi agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

#### **2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai 30 tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Rusli Lutan (2002: 10) berpendapat kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya aerobic, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stress serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kesegaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

Bagi siswa kesegaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kesegaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

### **2.1.5 Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan (Depdiknas 2003: 16). Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat serta kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler biasanya ada di setiap sekolah–sekolah dari sekolah dasar sampai ke sekolah menengah atas. Kegiatan ekstrakurikuler itu bermacam–macam tetapi disini penulis membatasi pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di SMA. Depdikbud (1997: 6)

Depdiknas (2004: 1) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) “ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa”. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Mulyono (2008: 187) menyatakan bahwa:

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar kelas dan di luar jam pelajaran (kurikulum) untuk menumbuhkembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang dimiliki peserta didik, baik berkaitan dengan aplikasi ilmu pengetahuan yang didapatkannya maupun dalam pengertian khusus untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi dan bakat yang ada dalam dirinya melalui kegiatan-kegiatan yang wajib maupun pilihan. Sedangkan pada umumnya kegiatan ekstrakurikuler adalah berbagai kegiatan sekolah yang dilakukan dalam rangka memberikan kesempatan pada peserta untuk mengembangkan potensi, minat dan hobi yang dimilikinya yang dilakukan di luar jam pelajaran normal.

Sementara itu Popi Sopiatus (2010: 98) berpendapat “kegiatan ekstrakurikuler adalah wahana pengembangan pribadi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum, sebagai bagian tak terpisahkan dari tujuan kelembagaan”. Di samping itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bernilai tambah yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler, dan tidak hanya sebagai pelengkap suatu proses kegiatan belajar mengajar, tetapi juga sebagai sarana agar siswa memiliki nilai plus, selain pelajaran akademis yang bermanfaat bagi kehidupan yang bermasyarakat.

Berdasarkan pengertian tentang ekstrakurikuler di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan kurikuler yang berada di luar jam pelajaran yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah guna melengkapi pembinaan manusia dalam pembentukan kepribadian para siswa.

Tujuan kurikuler ditentukan atau diarahkan sesuai dengan tujuan institusional dari lembaga pendidikan yang bersangkutan. Tercapainya tujuan kurikuler berarti pula tercapainya pola perilaku dan pola kemaunan serta ketrampilan yang harus dimiliki oleh suatu lulusan lembaga pendidikan. Melalui

rumusan tujuan kurikuler ini dapat diketahui macam kemampuan dan keterampilan apa yang diberikan kepada siswa namun tujuan kurikuler belum dirumuskan secara terperinci, B. Suryosubroto (2002: 154-155).

Tujuan kurikuler menunjukkan tujuan masing-masing bidang studi yang diberikan kepada siswa. Proses belajar mengajar merupakan inti dari kegiatan pendidikan sekolah. Proses belajar mengajar adalah belajar mengajar sebagai proses dapat mengandung dua pengertian yaitu rentetan tahapan atau fase dalam mempelajari sesuatu dan dapat pula sebagai rentetan kegiatan perencanaan oleh guru, pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dan program tindak lanjut (B. Suryosubroto, 2002: 19).

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler Popi Sopiaturun (2010: 98) berpendapat adalah (a) menumbuh kembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, (b) memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta (c) menanamkan sifat sebagai warga negara yang baik dan tanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Sedangkan Mulyono (2008: 188) berpendapat fungsi dan tujuan ekstrakurikuler adalah:

- a. Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam semesta.
- b. Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkeaktifan tinggi dan penuh dengan karya.
- c. Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas.
- d. Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rosul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri.
- e. Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial, keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif

terhadap permasalahan sosial keagamaan.

- f. Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil.
- g. Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi dengan baik secara verbal dan nonverbal.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler Depdikbud berpendapat dalam B. Suryosubroto (2002: 276) adalah:

- a. Kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan kepada siswa secara perorangan atau kelompok ditetapkan oleh sekolah.
- b. Berdasarkan minat siswa, tersedianya fasilitas yang diperlukan serta adanya guru atau petugas untuk itu, bilamana kegiatan tersebut memerlukannya.
- c. Kegiatan-kegiatan yang direncanakan untuk diberikan kepada siswa hendaknya diperhatikan keselamatannya dan kemampuan siswa serta kondisi sosial budaya setempat.

Partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berbeda-beda antara siswa yang satu dengan yang lainnya. Jumrowi berpendapat dalam B. Suryosubroto (2002: 287) bentuk partisipasi dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler meliputi:

- a. Partisipasi dalam memberikan buah pikir.
- b. Partisipasi tenaga.
- c. Partisipasi harta benda.
- d. Partisipasi ketrampilan yang diberikan.
- e. Partisipasi sosial diberikan sebagai pendekatan hati.

Selain itu juga kegiatan ekstrakurikuler siswa pada intinya terdiri dari:

- a. Mendatangi pertemuan
- b. Melibatkan diri dalam diskusi
- c. Melibatkan diri dalam aspek organisasi dari proses partisipasi.
- d. Mengambil bagian dalam proses keputusan dengan cara menyatakan pendapat atau masalah.

e. Ikut serta memanfaatkan hasil. (B.Suryosubroto 2002: 286)

Amir Daien berpendapat dalam B. Suryosubroto (2002: 272) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus, seperti: latihan basket, latihan futsal dan sebagainya. Sedangkan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan dalam waktu tertentu, seperti: lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

### **2.1.6 Futsal**

Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi (2008) berpendapat “futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol”. Murhananto (2006: 1) berpendapat bahwa “futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil”.

Asmar Jaya (2008: 4) mengemukakan “Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik”. Sliding tackle (menjegal dari belakang), body charge (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.

Murhananto (2006: 6) berpendapat “futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis”. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan mencoba untuk melewati lawan.

Kerja sama antar pemain merupakan faktor yang sangat diperlukan untuk menunjang permainan tim yang baik. Dalam bermain futsal tidak lagi penting siapa yang mencetak gol, namun kerjasama dan kolektivitas tim yang tinggi akan mengangkat prestasi sebuah tim. Menang dan kalah akan selalu terjadi dalam sebuah permainan olahraga.

Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuan dengan baik. Peraturannya sangat keras, yaitu pemain dilarang melakukan tackling dan

sliding keras. Dengan begitu, pemain bisa tampil lepas tanpa berpikir resiko diciderai lawan (John D.Tenang, 2008: 15).

Asmar Jaya (2008: 80) berpendapat ada 6 indikator yang membantu pemain mengembangkan kemampuan teknik dan taktik bermain bola dengan baik:

a. Intelegensi

Futsal adalah suatu permainan yang kompleks. Jika kita menganalisis setiap pertandingan dari keseluruhan yang terekam dalam sejarahnya, kita tidak akan menemukan situasi yang identik dengan futsal. Futsal merupakan suatu permainan yang mengalir begitu saja tanpa ada persiapan khusus. Artinya, seorang pemain harus melakukan improvisasi untuk menghadapi situasi yang bakal berubah dalam pertandingan. Futsal merupakan medium ideal untuk mengembangkan intelegensi sepakbola.

b. Keahlian Teknik

Futsal lebih menekankan (skill) dibandingkan dengan fisik. Bola yang lebih kecil dan ringan menjadi instrument yang bagus dalam membantu mengembangkan teknik individu. Pemain bisa lebih matang dalam melakukan penguasaan bola dibandingkan dengan sepakbola konvensional. Itu memudahkan pemain untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan kedua kaki saat melakukan 42 gerakan dengan atau tanpa bola (foot work) secara matang. Penguasaan bola saat menerima dan mengoper serta perubahan gerakan tubuh akan sangat berguna saat bermain bola dilapangan.

c. Total Soccer

Jumlah pemain yang sedikit dalam sebuah tim futsal menjadi sangat krusial bagi seluruh pemain dalam bertahan dan menyerang. Tidak ada pembagian posisi, tapi seluruh pemain saling membantu dan harus memiliki mental serta karakter bertahan dan menyerang. Ini membantu pemain untuk menyesuaikan dengan segala posisi sesuai tuntutan sepakbola modern dan mengatasi berbagai masalah taktik dan strategi permainan. Pemain sadar, mereka tidak boleh santai, tapi harus aktif

karena permainan futsal butuh peran aktif dari seluruh pemain.

d. Permainan cepat

Futsal modern memiliki ciri khas yang spesifik lewat permainan yang cepat. Dalam futsal, karena ruang gerak yang sempit, bola akan bergulir dengan cepat diantara kaki pemain. Hal ini membantu pemain untuk mengembangkan permainan cepat secara individu dan tim. Dengan cara ini, pemain bisa memutuskan teknik dan taktik permainan secara cepat. Tentu akan sangat bermanfaat untuk diterapkan dalam permainan di luar lapangan.

e. Hiburan

Futsal adalah permainan cepat dan exciting, ketika pemain terus bergerak ketimbang menunggu datangnya bola. Dengan kondisi lapangan yang kecil, maka sering terjadi gol dalam jumlah yang banyak dicetak oleh para pemain.

## **2.2 Hasil Penelitian Relevan**

Hasil yang relevan yaitu suatu penelitian yang terdahulu hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Janwar Frihasan Sinuraya (2019) “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi.” Hasil analisis yang dilakukan pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa peneliti memberikan kesimpulan bahwa tingkat kebugaran mahasiswa Pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi termasuk dalam kategori skor baik dengan jumlah mahasiswa sebanyak 9 orang (60%) dari total keseluruhan responden sebanyak 15 orang. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dengan hasil

penelitian yang dilakukan terdapat perbedaan yaitu di perbedaan tempat penelitian dan penelitian terdahulu lebih terfokus kepada mahasiswa Pendidikan olahraga sedangkan penulis memfokuskan penelitian ini dilakukan kepada Anggota Ekstrakurikuler yang mengikuti kejuaraan di tingkat SMA. Sedangkan persamaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang sekarang sama- sama ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan menggunakan jenis penelitian yang sama yaitu deskriptif.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Aji Santoso dan Hariyoko (2020) “Survei Tingkat Daya Tahan *Kardiovaskular* dan Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ekstrakurikuler.” Dari hasil analisis data, diperoleh 2 kesimpulan: (1) tes daya tahan kardiovaskular ( $vo_{2max}$ ) rata-rata tergolong dalam kategori sedang, (2) tes keterampilan dasar futsal diperoleh rata-rata tergolong dalam kategori cukup. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dengan hasil penelitian yang dilakukan terdapat perbedaan yaitu penelitian terdahulu lebih terfokus ke tingkat daya tahan kardiovaskular sementara penelitian yang akan dilakukan ini fokusnya terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet. Sedangkan persamaan antara penelitian yang terdahulu ini sama-sama pesertanya yaitu anggota ekstrakurikuler dan menggunakan jenis penelitian yang sama yaitu deskriptif kuantitatif.
- c. Penelitian yang dilakukan oleh Akta Setyo Pambudi (2016) “Tingkat Daya Tahan *Kardiovaskular* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Wonosobo Tahun Ajaran 2015/2016.” Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa tingkat daya tahan *Kardiovaskular* peserta Ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonosobo tahun ajaran 2015/2016 masuk dalam kategori baik sekali berjumlah 6 Anggota (30%), dalam kategori baik 0 Anggota (0%), dalam kategori sedang 4 Anggota (20%), dalam kategori kurang 3 Anggota (15%) Anggota dan kategori jelek 7 Anggota (35%).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dengan hasil penelitian yang dilakukan terdapat perbedaan yaitu penelitian terdahulu lebih terfokus ke tingkat daya tahan kardiovaskular sementara penelitian yang akan dilakukan ini fokusnya terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet. Sedangkan persamaan antara penelitian yang terdahulu ini sama-sama pesertanya yaitu anggota ekstrakurikuler dan menggunakan jenis penelitian yang sama yaitu deskriptif kuantitatif.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Olahraga bola futsal mempunyai empat faktor pendukung prestasi yaitu: Fisik, teknik, taktik, dan mental. Fisik merupakan salah satu dari ke-empat faktor tersebut. Permainan bola futsal memiliki beberapa bentuk Latihan fisik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Apabila kondisi fisik baik akan berdampak pada cepatnya menguasai suatu keterampilan gerak dalam berolahraga. Menurut Nur (2016) Selanjutnya, secara psikologis seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik mereka lebih percaya diri menghadapi segala hambatan-hambatan/ beban kerja dalam kehidupan sehari-harinya maupun saat berlatih/bertanding olahraga.

Menurut Darmawan (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 kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dan berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, *somatotype*, atau bentuk badan, keadaan Kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Tentunya atlet harus memperhatikan kebugaran jasmani apalagi akan menghadapi kejuaraan-kejuaraan yang hitungannya menguras tenaga.

Dalam hal mengukur Kebugaran Jasmani ada beberapa cara untuk mengukurnya, peneliti mengambil tes yang sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani

Indonesia (TKJI) yang dikembangkan oleh Narlan and Juniar (2020).

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan, disaat hipotesis ini akan memberikan arah dan tujuan dari penelitian. Hipotesis dimaksud haruslah menjadi landasan logis dan memberikan arah, kepada proses penyelidikan itu sendiri. Suatu hipotesis harus bisa membuat semakin jelas arah yang akan di uji dari masalah.

Bertitik tolak dari anggapan dasar, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing Tahun Ajaran 2023/2024 yang termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah anggota ekstrakurikuler 24 orang (50%) dari total keseluruhan 46 orang responden dengan mempunyai tingkat kebugaran yang kurang baik.”