

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan suatu hal yang penting bagi peserta didik karena pada hakikatnya pendidikan jasmani ini adalah suatu proses pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan kualitas holistik peserta didik atau seseorang dalam bentuk fisik, emosional atau mental. Seiringnya dengan perkembangan zaman banyak masalah yang muncul dari massa ke massa baik kemajuan atau kemunduran, maka diperlukannya penyesuaian pendidikan di setiap massanya dengan cara pembentukan kurikulum.

Pada prinsipnya pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk pendidikan yang mengutamakan fisik dengan tanpa mengesampingkan aspek yang lainya seperti pengetahuan dan sikap, dengan hal ini pendidikan jasmani yang mengutamakan pengembangan aspek psikomotor tetapi juga memperhatikan aspek kognitif dan afektif

Pendidikan jasmani menurut (Bangun, 2016) merupakan suatu pendidikan yang dilaksanakan pada semua jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai sekolah menengah akhir dengan melibatkan aktivitas jasmani atau fisik untuk mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani untuk mengembangkan keterampilan motorik yang berakibat pada perkembangan perilaku dan intelektual dalam kehidupan dan sehari-hari. Dan ada juga pendapat lain mengenai pendidikan jasmani dalam Mustafa, (2021) merupakan bagian dari pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melalui gerak sehingga mencapai tujuan pendidikan serta kesehatan yang mencakup pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Dari uraian yang di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang dilaksanakan di berbagai jenjang pendidikan melalui aktivitas gerak atau motorik untuk mengembangkan fisik dan kesehatan yang berakibat pada perkembangan perilaku dan intelektual dalam kehidupan sehari-hari yang mencakup pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

### 2.1.2 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari kata *Physical Fitness* yang berarti kecocokan fisik. Di Indonesia kebugaran dikenal dengan nama: kesamaptaan, kesegaran jasmani dan kesanggupan jasmani. Secara harfiah *physical fitness* merupakan kecocokan atau kesesuaian jasmani yang berarti sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmaninya itu sendiri. Menurut Kurniawan (2017) Kebugaran jasmani merupakan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Hlm 13)

Selanjutnya Menurut Pratiwi, (2016) “Kebugaran jasmani memiliki arti kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (aktivitas yang dilakukan sehari–hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti “(hlm 19). Selain itu menurut Soegiyanto, (2010), mengatakan kebugaran jasmani merupakan satu prasyarat untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif.(hlm 2)

Menurut pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan aktivitas tambahan. Untuk dapat mencapai kondisi Kebugaran jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

#### 2.1.2.1 Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen menurut KBBI adalah bagian dari keseluruhan yang membentuk suatu kesatuan. Dengan kata lain komponen kebugaran jasmani merupakan suatu bagian yang terikat untuk membentuk kebugaran jasmani. Menurut Badriah, (2013) komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai sistem tubuh, mulai dari sistem otot (*muscular*), sistem saraf (*nervorum*), sistem tulang (*skelet*), sistem pernafasan (*respirasi*), sistem jantung (*cardio*), sistem ginjal (*eksresi*), dan kerja sama antar berbagai sistem tersebut secara holistik. Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya, maka komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot, daya ledak otot,

kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal (hlm. 33).

Berikut ini adalah hal yang berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani menurut Badriah (2013, hlm 3-4):

1) Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan kardiorespirasi menurut Badriah (2013) “merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering menjadi sinonim bagi pengertian kebugaran jasmani itu sendiri” (hlm.33). Daya tahan kardiorespirasi menurut Dewi, Made, dan Muliarta (2016) adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan latihan dinamis yang melibatkan banyak kelompok otot dalam waktu yang lama dengan intensitas sedang hingga tinggi” (hlm.2). Ada juga menurut pendapat Widiastuti (2011, hlm. 14) daya tahan jantung, paru-paru dan pembuluh darah berfungsi optimal selama aktivitas sehari-hari. Dari pernyataan ini semakin jelas bahwa daya tahan hati, paru- paru adalah kapasitas jantung, paru-paru dan sistem vaskular kinerja yang optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan pengertian daya tahan kardiorespirasi dari beberapa sumber, dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah faktor utama dalam kebugaran jasmani karena melibatkan banyak kelompok otot yang kerja terus menerus dengan intensitas yang sedang maupun tinggi. Selain itu ada Faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi. Berikut faktor fisiologis menurut (Badriah, 2013, hlm.33) adalah:

- a) Keturunan (genetik), hal ini didasarkan pada hasil penelitian bahwa, kemampuan pengambilan oksigen minimal per menit dipengaruhi oleh faktor genetik, khususnya jenis serabut otot dan kadar Hb. Serabut otot yang dominan untuk mewujudkan kerja daya tahan adalah jenis otot slow twitch fiber (jenis serabut otot lambat atau jenis serabut otot merah). Dikatakan serabut otot merah satu tipe otot lambat, karena pigmen-pigmen pada otot jenis ini berwarna merah karena banyaknya pembuluh kapiler yang memberikan suplai dan nutrisi untuk kerja otot tersebut. Semakin banyak pembuluh kapiler yang mensuplai otot

tersebut akan semakin lama kemampuan kontraksinya.

- b) Usia, mulai anak-anak sampai usia 20 tahun, daya tahan kardiorespirasi meningkat dan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun.
- c) Jenis kelamin, smapi pada usia pubertas tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan wanita dan setelah usia itu wanita lebih rendah sekitar 15-20% dari laki-laki.
- d) Aktivitas fisik, istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiorespirasi sebanyak 17-27 %. Efek latihan aerobik selama 8 minggu akan meningkatkan sebanyak 62% dari keadaan istirahat atau sekitar 18% bila tidak melakukan istirahat.

## 2) Kekuatan otot

Menurut Badriah, (2013) “Kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot” (hlm, 35). Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik). Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot menurut (Badriah, 2013, hlm. 35) adalah:

- a) Usia, sampai usia 12 tahun peningkatan kekuatan otot terjadi akibat peningkatan ukuran otot, pada laki-laki maupun wanita sama. Sampai usia pubertas peningkatan kekuatan otot jauh lebih besar pada laki-laki, karena adanya pengaruh sekresi hormon testosteron. Kekuatan otot pada wanita mencapai maksimal pada usia 25 tahun. Penurunan dan kekuatan otot sangat tergantung pada jenis latihan fisik yang dilakukan dan status kesehatan.
- b) Jenis kelamin, kekuatan otot panggul wanita sebesar 80% kekuatan otot laki-laki, dan kekuatan otot-otot lengan wanita hanya 55% dari kekuatan otot-otot lengan laki-laki,
- c) Suhu otot, kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi daripada suhu normal tubuh.

## 3) Daya Tahan Otot (*Power*)

Daya ledak otot menurut Badriah (2013) “adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat

singkat” (hlm, 57). Daya ledak otot dipengaruhi oleh: kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari-hari daya ledak otot dibutuhkan dalam upaya: memindahkan tubuh sebagian atau keseluruhan pada tempat lain secara tiba-tiba dalam olahraga, daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga melempar (lembing dan cakram), bola basket, bela diri dan olahraga permainan lainnya, yang memungkinkan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat.

#### 4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Kecepatan juga dapat berarti laju gerak tubuh dalam waktu yang singkat. Faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut (Badriah, 2013, hlm.37) adalah sebagai berikut:

- a) Kelentukan, kurangnya kelentukan pada daerah panggul dan tungkai atas akan mengurangi kecepatan lari, karena hal tersebut meningkatkan tahanan yang dibuat oleh otot antagonis di bagian ekstremitas bawah terutama otot betis dan otot-otot paha.
- b) Tipe Tubuh, walaupun sukar untuk mencari hubungan kecepatan gerak tubuh dengan tipe tubuh, namun kita dapat mengerti bahwa tubuh yang gemuk akan menyebabkan seseorang bergerak sangat lambat. Hal ini disebabkan karena adanya friksi sel lemak yang berada diantara sel-sel otot dan beban ekstra (berat badan, kurangnya kelentukan, dan sebagainya) yang harus diatasi pada saat melakukan gerakan.
- c) Usia, peningkatan kecepatan sesuai dengan pertambahan usia. Pada wanita rata-rata mencapai puncaknya pada usia 13-18 tahun dan laki-laki pada usia 21 tahun. Namun demikian pembinaan kecepatan dapat dimulai sejak anak berusia 6 tahun atau pada usia anak sekolah taman kanak-kanak sesuai dengan karakteristik anak seusia ini yang sangat menyukai permainan.
- d) Jenis Kelamin, wanita mempunyai kecepatan sebesar 85% dari kecepatan laki-laki. Hal ini disebabkan adanya perbedaan kekuatan otot dan komposisi tubuh.

#### 5) Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling

persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelentukan: usia, aktivitas, dan elastisitas otot. Khususnya untuk kelentukan tolok, harus mendapat latihan yang cukup baik, sehingga kemungkinan terjadi cedera punggung dapat dicegah. Bila punggung cedera, akan berakibat fatal, yaitu mengalami kelumpuhan.

#### 6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan tergantung kepada faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut. faktor lain yang mempengaruhi adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan.

#### 7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan continue atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Dengan memiliki tingkat koordinasi yang baik, gerakan yang dilakukan hanya membutuhkan energi yang sedikit, sehingga ada efisiensi gerak dan energi. Koordinasi yang rendah akan menyebabkan terjadinya cedera, terlebih pada cabang-cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan gerak yang kompleks dan halus.

#### 8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dibagi dua menjadi: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah keseimbangan pada saat kita tidak bergerak atau berdiri tegak, sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan pada saat kita bergerak. Keseimbangan tergantung pada: kemampuan interaksi antara kerja indera penglihatan, kanalis semi pada telinga, dan reseptor pada otot (*muscle spindle* dan *apparatus golgi*). Gangguan pada mata dan telinga, akan mengakibatkan seseorang sulit untuk menghentikan langkah atau gerak dan kesulitan melakukan rangkaian gerak.

#### 9) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi

jawaban kinetik setelah menerima suatu rangsangan. Waktu gerakan berbeda dengan waktu reaksi dalam proses berpikir. Faktor yang mempengaruhi waktu reaksi adalah: usia, jenis kelamin, kesiapan, intensitas latihan, latihan, diet dan kelelahan.

Dari uraian diatas ada 9 komponen dalam kebugaran jasmani, masing- masing dari komponen diatas rata-rata dipengaruhi oleh jenis kelamin, faktor genetik, usia dan aktivitas fisik yang begitu besar bagi kebugaran jasmani seseorang.

#### 2.1.2.2 Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Menurut Ruhyati dan Fatimah dalam Darmawan (2017) menjelaskan “Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukan, diantaranya:

- a) Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung;
- b) Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung;
- c) Mencegah mortalitas akibat melakukan latihan fisik;
- d) Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik;
- e) Peningkatan tubuh (gizi tubuh);
- f) Peningkatan otot, dan;
- g) Mencegah obesitas. (hlm. 148-149)

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

#### 2.1.2.3 Fungsi Kebugaran Jasmani

Menurut Pekik dalam Fikri (2017) Komponen kebugaran berkaitan dengan Kesehatan yang menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat antara lain:

- a) Daya Tahan Jantung dan Paru;
- b) Kekuatan dan Daya tahan otot;
- c) Kelentukan, dan;

d) Komposisi tubuh

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang sehat.

2.1.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan dalam Arifin (2018) ada dua faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik seseorang, yaitu:

1) Faktor Internal, yaitu faktor yang sudah melekat dan menetap pada saat seseorang lahir, seperti:

a) Genetik

Faktor genetic adalah faktor keturunan yang didapatkan sejak lahir yang didapat dari kedua orang tua. Faktor genetik merupakan sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir yang di dapat kedua orang tua. Serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih pada umumnya berhubungan dengan pengaruh keturunan terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot

b) Usia

Faktor umur sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari perkembangan organ tubuh, kinerja kardiovaskuler masih berkembang pada masa anak sampai remaja, sedangkan pada masa dewasa awal dan akhir kualitas kardiovaskuler mencapai titik maksimal dan pada masa lansia kualitas kardiovaskuler akan menurun seiring dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan bisa dikurangi melalui serangkaian kegiatan olahraga yang teratur.

c) Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur dari anak laki-laki. Perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini, begitupun dengan kekuatan otot berbeda antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, perubahan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan Hb

2) Faktor Eksternal, merupakan faktor yang terdapat dari kondisi luar tubuh seseorang, seperti:



a) Latihan

Menurut Djoko (2004) mendefinisikan latihan kebugaran sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru- paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Pada dasarnya latihan sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang dilakukan secara baik dan benar bisa meningkatkan fungsi dan kinerja kardiovaskuler. Menurut Nurhasan (2011) latihan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani, bila memenuhi syarat- syarat sebagai berikut:

- a. Intensitas latihan, yaitu beratnya kegiatan fisik dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan faal tubuh.
- b. Frekuensi latihan, yaitu jumlah kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu, dan
- c. Lama latihan, yaitu waktu yang digunakan dalam melakukan latihan fisik.

b) Gaya Hidup

Gaya hidup juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, jika seseorang ingin memperoleh kebugaran jasmaninya tetap baik dan terjaga, maka perlu menerapkan cara hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti makan makanan yang bersih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan memelihara tubuh dengan baik.

c) Status Gizi

Kualitas gizi seseorang mulai di dalam kandungan pada massa-massa pertumbuhan berikutnya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani maupun kecerdasan seseorang. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dengan memperhitungkan kecukupan zat- zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Kebutuhan gizi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air yang seimbang.

### 2.1.2.5 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Menurut Pekik dalam Indri (2017), menjelaskan bahwa terdapat beberapa cara yang mempengaruhi kebugaran jasmani (hlm. 15-17). Ada 5 (lima) cara antara lain dengan:

#### a) Makanan dan Gizi

Menurut Suharjo dalam Annas, (2011), 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 192).

#### b) Istirahat

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

#### c) Usia

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

#### d) Hidup Sehat

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

#### e) Olahraga

Olahraga adalah salah satu cara efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Menurut Pekik dalam Indri (2017), Latihan yang terprogram terpola adalah Latihan yang mempunyai prinsip-prinsip yaitu: sistemati, berkelanjutan (*continue*) dan beban bertambah (*overload*).

### 2.1.3 Pengertian Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN)

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara atau bisa disingkat TKPN ini merupakan Pedoman atau instrumen pengukuran kebugaran untuk peserta didik di Indonesia yang dikeluarkan oleh KEMENPORA pada tahun 2022, untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pelajar.

Menurut Rusdiana (2022) ada beberapa tes yang dilakukan dalam instrumen TKPN ini, yaitu:

1) Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mengetahui status massa tubuh dengan kriteria: Obesitas, Gemuk, Ideal, dan Kurus. Indeks massa tubuh dapat dicari dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

2) *V Sit and Reach*

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

3) *Sit Up 60 Detik*

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

4) *Squat Thrust 30 Detik*

*Squat thrust* adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi push up dan kembali berdiri. Tujuan dari tes ini untuk mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

5) *Pacer Test*

*Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)* adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes Ini juga dikenal sebagai modifikasi dari bip test atau bleep test. Tujuan tes ini untuk mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal.

#### **2.1.4 Desain Besar Olahraga Nasional (DBON)**

Desain Besar Olahraga Nasional atau disingkat DBON ini merupakan suatu perencanaan yang disusun oleh pemerintah Indonesia untuk meningkatkan perkembangan keolahragaan nasional ini yang tertera di PERPRES Republik Indonesia Nomor 86 tahun 2021.

Desain Besar Olahraga Nasional bertujuan menurut pasal 2 PERPRES RI No. 86 tahun 2021:

- 1) Meningkatkan budaya olahraga di masyarakat;
- 2) Meningkatkan kapasitas, sinergitas, dan produktivitas olahraga prestasi nasional;
- 3) Memajukan perekonomian nasional berbasis olahraga.

DBON ini berfungsi untuk sebagai pedoman bagi setiap jenjang pemerintah dari pusat sampai daerah sehingga pembangunan Keolahragaan Nasional dapat berjalan secara efektif, efisien, unggul, terukur, akuntabel, sistematis, dan berkelanjutan.

Cakupan Olahraga yang dilaksanakan di DBON sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 merupakan: a.Olahraga Rekreasi; b.Olahraga Pendidikan; c. Olahraga Prestasi; dan d.Industri Olahraga. DBON ini diselenggarakan secara bertahap dalam 5 tahap untuk periode 2021-2045.

#### **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain: Penelitian yang disusun oleh Angga Yudhi Prasetyo tahun 2022 yang berjudul “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Umur 10-12 Tahun Di Sd Negeri 3 Singosari Tahun 2022”. Penelitian ini membahas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun SD Negeri 3 Singosari dengan sampel 24 siswa, siswa putra 13 orang dengan persentase 59% dan untuk siswa putri yang berkategori kurang dengan jumlah 11 siswa dengan persentase 50%. Dapat disimpulkan hasil tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 3 Singosari masuk dalam kategori sedang.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faozan Tri Bagaskoro, Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2020

dengan judul penelitian: “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara tahun 2019. Dalam kesimpulannya dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Rakit yang mengikuti Ekstrakurikuler olahraga pada kategori kurang 15 peserta didik (18,8%), sedang dengan 21 peserta didik (52,5%), baik dengan 21 peserta didik (26,3%), dan baik sekali dengan 2 peserta didik (2,5%). Persamaannya adalah variabelnya yaitu kebugaran jasmani, penulis tidak melakukan eksperimen tetapi hanya menggunakan metode deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Kemudian berbeda dalam hal populasi dan sampel penelitian serta tempat penelitian. Kebaruan dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui “Profil Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Cijeungjing”

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan yang disusun berdasarkan pada tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Menurut (Sugiyono, 2012) “kerangka berpikir dalam suatu penelitian perlu dilakukan apabila penelitian tersebut berkesan dua variabel atau lebih” (hlm. 60).

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis dengan pemahaman pada pola hidup sehat, yang meliputi 3 (tiga) upaya bugar, yaitu : makan, istirahat, dan berolahraga.

Berdasarkan hasil observasi peneliti bahwa profil kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Cijeungjing dirasa kurang karena beberapa faktor, yakni kurangnya sarana dan prasarana yang memadai sehingga peserta didik lebih banyak melakukan satu atau dua cabang olahraga saja dan faktor itu yang menjadikan peserta didik malas dalam melakukan aktivitas fisik. Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan satu minggu sekali dirasa kurang untuk menghasilkan peserta didik yang bugar secara merata dan pada zaman milenial ini gadget pun

cenderung lebih menarik perhatian kalangan remaja dibanding dengan aktivitas fisik di luar rumah.

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara atau disingkat TKPN ini merupakan pedoman tes yang dikeluarkan oleh KEMENPORA pada tahun 2022 untuk para pelajar yang berada di Indonesia dengan rentan usia 9-18 tahun dengan tujuan untuk mengetahui klasifikasi kebugaran jasmani peserta didik dan juga untuk menyukseskan Desain Besar Olahraga Nasional yang tertera dalam lampiran Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang berpartisipasi aktif berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani baik. Oleh karena itu, Penulis ini meneliti tingkat kebugaran jasmani Peserta didik SMP Negeri 1 Cijeungjing kelas VIII Tahun Ajaran 2022/2023.

#### **2.4 Hipotesisi Penelitian**

Hipotesis adalah kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) mengungkapkan “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dimana rumusan penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, penulis mengemukakan kesimpulan sementara atau hipotesis penelitian ini adalah “Profil Kebugaran Jasmani Peserta didik SMP Negeri 1 Cijeungjing memiliki Kategori “Kurang”.