

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Kebugaran Jasmani

2.1.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kondisi agar kebugaran jasmani tetap baik. Sehingga banyak terlihat pria ataupun wanita, tua maupun muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan-lapangan atau di jalan-jalan. Semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang merupakan dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Nurhasan (Nurhasan 2001:132) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani atau yang biasa disebut Physical fitness adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Selanjutnya menurut Widiastuti (Widiastuti 2011:13) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata Physical fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan”. Selanjutnya menurut Giriwijoyo (Santoso Giriwijoyo, Hamidie Ronald Daniel Ray, dan Dikdik Zafar Sidik 2019:60) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Sedangkan menurut Sepriadi dalam Mikdar (Sepriadi 2019:45) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”.

Rismayanthi dalam Irianto (2002) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani (Physical fitness) yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luang”(hlm. 2). Selanjutnya menurut Suharjana dan Purwanto

dalam Suharjana (2004) menyatakan bahwa “Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang”(hlm. 5). Sedangkan menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya”(hlm. 21).

Wanto dalam Fauziah (2010) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat tak terduga sebelumnya”(hlm. 6).

Selanjutnya menurut Wanto dalam Soemowerdojo (2012) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”(hlm. 17). Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”(hlm. 59). Sedangkan menurut Rismayanthi dalam Sumarjo (Sumarjo 2002:43) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga”.

Dari pendapat beberapa ahli di atas maka semakin jelaslah bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau

untuk keperluan sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Di dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

2.1.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Di dalam kebugaran jasmani terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang agar suatu aktivitas atau pekerjaan dapat berjalan dengan baik, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan suatu pekerjaan dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dengan demikian menjaga kesehatan tubuh sangat penting guna mencapai suatu hasil yang optimal.

Irianto (Irianto Djoko Pekik 2007:139) menyatakan bahwa “Derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga.

Selanjutnya menurut Sharkley (Sharkley J Brian 2011:80) menyatakan bahwa “Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah hereditas (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah hereditas (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas.

Sedangkan menurut Khafid dan Wibowo dalam Nurhasan (Khafid Toimul

Ahmad dan Wibowo Sapto 2013:21) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

2.1.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani

Adapun komponen kebugaran jasmani menurut Widiastuti meliputi:

a. Daya Tahan Kardio *Vascular*

Widiastuti (Widiastuti 2011:14) menyatakan bahwa “ Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

b. Daya Tahan Otot

Widiastuti (Widiastuti 2011:15) menyatakan bahwa “Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus- menerus dalam aktivitas yang semakin meningkat.

c. Kekuatan Otot

Widiastuti (Widiastuti 2011:15) menyatakan bahwa “Secara fisiologi

kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kekuatan otot adalah kekuatan otot melakukan satu kali kontraksi secara maksimal dalam menerima suatu beban.

d. Kelentukan

Widiastuti (Widiastuti 2011:15) menyatakan bahwa “Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

2.1.1.4 Unsur-unsur Kebugaran Jasmani

Wahjoedi (Wahjoedi 2001:59) menyatakan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani seperti yang dibawah ini.

a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health related fitness*) meliputi:

- 1). Daya tahan jantung-paru
- 2). Daya tahan otot
- 3). Kekuatan otot
- 4). Kelentukan
- 5). Komposisi tubuh

b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill related fitness*) meliputi:

- 1). Kecepatan
- 2). Kecepatan reaksi
- 3). Daya ledak
- 4). Kelincahan
- 5). Keseimbangan
- 6). Ketepatan
- 7). Koordinasi

2.1.1.5 Ciri-ciri Kebugaran Jasmani yang Baik

Dalam kebugaran jasmani terdapat ciri-ciri kebugaran jasmani yang baik bagi seseorang. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat menjalankan suatu aktivitas tersebut dengan positif, baik, dan produktivitas. Sedangkan seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang buruk maka suatu pekerjaan yang dia lakukan tidak akan berjalan dengan baik dikarenakan tubuh kekurangan asupan serta oksigen keseluruh tubuh.

Suharjana dan Purwanto dalam Sharkey (Suharjana F dan Purwanto Heri 2008:30) menyatakan bahwa “Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*Quality of life*), “*Quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga)”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*Quality of life*), “*Quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga).

Selanjutnya menurut Mimi Yulianti dalam Mutohir dan Maksum (Yulianti Mimi 2018:51) menyatakan bahwa “Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kebugaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil yang baik membutuhkan kebugaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya.

Sedangkan menurut Wanto dalam Fauzia (Wanto Sugar 2017:8) menyatakan bahwa “Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan

kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya dengan kata lain hasil kerja kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya dengan kata lain hasil kerja kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

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

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Hegen Dadang Prayoga dan Amalia Barikah (Hegen Dadang Prayoga dan Amalia Barikah 2019:20) dengan judul penelitian “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi dan Dataran Rendah (Daerah Pesisir)” Dengan hasil penelitian bahwa: (a) Tingkat Kebugaran jasmani peserta didik dari keseluruhan sampel siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Pelaihari (daerah dataran tinggi Pegunungan) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rata – rata adalah baik, sedangkan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tangkisung (dataran rendah atau pesisir) memiliki hasil tes tingkat kebugaran jasmani yang cukup kurang.
- b. Secara rinci bahwa (b) Berdasarkan tabel 3 untuk T-Score peserta didik dataran tinggi didapat skor tertinggi 67.76 dan skor terendah 29.51 diperoleh rata-rata 50 dan standar deviasi 10.01. Untuk T-Score peserta didik dataran rendah didapat skor terbaik 71.37 dan skor terendah 37.02 diperoleh rata-rata 50, dan standar deviasi 10,01.

Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama- sama menganalisis perbandingan dua lembaga sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani.

Sedangkan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah terkait dengan objek penelitian dilakukan terhadap peserta didik putra kelas V tingkat Sekolah Dasar dengan begitu terdapat perbedaan umur atau usia peserta didik putra. Selain itu dua lembaga tingkat sekolah dasar yang berbeda yaitu Madrasah Ibtidaiyah swasta dan Sekolah Dasar Negeri sehingga akan berpengaruh terhadap tingkatan kebugaran jasmani peserta didik putra itu sendiri.

2.3 Kerangka Konseptual

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

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

Fakta di lapangan, masih terdapat peserta didik yang sering mengalami kelelahan dan bahkan ketiduran pada waktu belajar, apalagi setelah peserta didik mengikuti jam pelajaran olahraga. Hal ini diindikasikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kurang baik.

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

Sejalan dengan itu, aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari oleh peserta didik khususnya kelas V baik MI Al-Jumhuriyah I atau Sekolah Dasar Negeri 1

Cikedokan dapat dilihat dari aktivitas sehari-hari dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran PJOK yang ditopang dengan sarana prasana. Faktor tersebut yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dimana beberapa yang kurang konsentrasi dan kurang memahami materi yang diajarkan setelah PJOK selesai di kelas, bahkan ada yang sampai tertidur.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut selanjutnya disusun hipotesis, Sugiono (Sugiyono 2017:63) mengatakan bahwa:

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada teori fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan penjelasan di latar belakang bahwa terdapat perbedaan perlakuan dalam segi kurikulum pengajaran dan sarana prasarana di kedua sekolah yaitu MI Al-Jumhuriyah I Bayongbong Garut dan SDN 1 Cikedokan Bayongbong Garut. maka dalam penelitian ini penulis merumuskan atau mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: “kurang maksimalnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V MI Al-Jumhuriyah I baik dari segi kurikulum dan sarana prasarana, maksimalnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN 1 Cikedokan dari segi kurikulum dan sarana prasarana, dan Adanya perbedaan perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra antara MI dan SDN ”