

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani olahraga menurut soepartono (2000.hal,1), merupakan pendidikan yang menggunakan aktifitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Bentuk-bentuk aktifitas yang digunakan anak sekolah adalah bentuk gerak olahraga sehingga kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di sekolah di ajarkan menurut cabang-cabang olahraga. Pendidikan jasmani olahraga adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Departemen Pendidikan Nasional, BNSP, 2006.hal,1).

Pendidikan Jasmani Olahraga dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu padangan tradisional dan modern. Pandangan tradisional menganggap manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani. Sehingga, Pendidikan Jasmani Olahraga diartikan sebagai proses pendidikan untuk keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa. Sedangkan Pendidikan Jasmani Olahraga menurut pandangan modern menganggap manusia satu kesatuan yang utuh. Pendidikan Jasmani Olahraga sesuai pandangan modern adalah proses Pendidikan Jasmani Olahraga melalui proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani (AdangSuherman, 2000.hal,22). Menurut Rusli Lutan dan Sumardianto (2000.hal,20), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untukmeningkatkan individu secara organik, neuromuskural, intelektual dan emosional.

Pendidikan Jasmani Olahraga merupakan bagian integral dari sitem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampiln social, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, maka peranan Pendidikan Jasmani Olahraga sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka

pengalaman belajar melalui aktivitas yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina dan membentuk gaya hidup sehat dan aktivitas sepanjang hayat.

Adang Suherman (2003.hal,23) menjelaskan bahwa tujuan yang ingin dicapai melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya cakupan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak hanya pada aspek jasmaniah saja, tetapi juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual, sebagai berikut.

1. Perkembangan fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

2. Perkembangan gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillfull*).

3. Perkembangan mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ke dalam lingkungannya, sikap, dan tanggung jawab siswa.

4. Perkembangan sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

2.1.2 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari istilah bahasa Inggris "Physical Fitness," yang secara harfiah mengacu pada kesesuaian fisik seseorang dengan tugas-tugas yang harus dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, kebugaran jasmani merupakan kesesuaian komponen fisik seseorang dengan tugas yang harus diemban dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari Suharjana (2013.hal,2). Menurut Arma Abdoellah dan Agus Mandji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2010.hal,7), kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjalankan tugastugas harian dengan semangat tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Ini sejalan dengan pengertian

kebugaran jasmani yang dijelaskan oleh Muhajir (2007.hal,57) sebagai kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang signifikan.

Djoko Pekik Irianto (2000.hal,2) menjelaskan kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas harian secara efisien tanpa merasa terlalu lelah, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Budi Sutrisno dan Muhamad Badin Kadafi (2009.hal,52) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan untuk menjalankan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari, meningkatkan daya kerja tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Jasmani yang bugar adalah tubuh yang memiliki organ normal dalam keadaan istirahat dan saat bergerak atau bekerja, yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005.hal,2).

Faidillah (2006.hal,2) menjelaskan kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan berlebihan, yang berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk mengejar pekerjaan mendadak dengan baik. Semakin bugar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin rendah kemungkinan mengalami kelelahan. Jadi, secara keseluruhan, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah dan masih memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan ringan lainnya.

2.1.3 Fungsi Kebugaran Jasmani

Konteks kebugaran jasmani, terdapat beberapa fungsi yang dijelaskan oleh Ismaryati (2008.hal,40). Menurutnya, kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua kategori fungsi, yaitu fungsi umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani melibatkan pengembangan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, dan daya tahan setiap individu, yang berguna untuk meningkatkan daya kerja. Sementara itu, fungsi khusus kebugaran jasmani disesuaikan dengan kebutuhan dan spesifikasinya, yang dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan. Pertama, golongan berdasarkan pekerjaan, seperti atlet, pelajar, atau mahasiswa. Kedua, golongan berdasarkan keadaan,

seperti ibu hamil yang membutuhkan kebugaran untuk menghadapi proses kelahiran, penyandang cacat yang sedang dalam tahap rehabilitasi. Ketiga, golongan berdasarkan usia, misalnya untuk anak-anak guna merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia agar tubuh tetap tahan terhadap berbagai tantangan.

Dengan demikian, penjelasan di atas menegaskan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Fungsi-fungsinya ini tidak hanya berdampak pada produktivitas individu dalam bekerja, namun juga memungkinkan mereka untuk menjalankan berbagai tugas dengan optimal sesuai dengan harapan yang diinginkan.

2.1.4 Komponen Kebugaran Jasmani

Sistem efisien memelihara kadar oksigen yang tinggi dalam sel-sel dan dapat membuang cepat bahan-bahan sisa yang tidak terpakai lagi. Dalam hal ini terlibat proses erobika untuk memproduksi "energi". "Kekuatan Otot" digunakan sepanjang hayat, oleh kontraksi otot adalah unsure setiap gerak jasmani meskipun sering gerak apapun. "Daya Otot Setempat" merupakan unsur kesegaran yang banyak digunakan dalam pekerjaan sehari-hari. "Tenaga Explosif Otot" adalah unsur kebugaran jasmani yang sangat erat hubungannya dengan prestasi olahraga. "Kecepatan" dapat didefinisikan sebagai tahap maksimum, dimana seseorang bergerak menempuh jarak yang pendek.

Unsur ini diperlukan dalam kegiatan olahraga seperti: lari jarak pendek, lompat jauh. "Fleksibilitas" adalah luas gerak dari persendian tubuh. Koordinasi "otot adalah komponen" kebugaran jasmani lainnya yang juga penting bagi kehidupan kita. Henry (1956), merumuskan tentang gerak kerja yang terkoordinasi yaitu "Sekelompok otot menjalin kerja sama untuk dapat mencapai gerak kerja yang tepat dan efisien, rangkaian gerak terwujud secara harmonis, sehingga dapat mencapai hasil akhir yang memuaskan. Inilah yang dinamakan ketrampilan "gerak". Sepuluh komponen kebugaran jasmani menurut Sajoto (1995.hal,9) bahwa komponen kebugaran jasmani adalah:

- a. Kekuatan Adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban waktu bekerja.
- b. Daya tahan. Dalam hal ini dikenal 2 macam daya tahan, yaitu : Daya tahan umum, kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja secara

terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot – otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama, daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot - ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

- c. Kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Sama seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda.
- d. Daya Ledak Otot. Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot sama dengan kekuatan x kecepatan.
- e. Daya Lentur. Daya lentur adalah aktivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh tubuh.
- f. Kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik.
- g. Koordinasi. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- h. Keseimbangan. Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot. Seperti dalam hand-stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.
- i. Ketepatan. Adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak - gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu tubuh.
- j. Reaksi. Adalah kemampuan seseorang untuk segera untuk bertindak secepatnya dengan menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau felling lainnya, seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain - lain.

2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Aspek kebugaran jasmani, terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas atau pekerjaan dengan lancar. Kebugaran jasmani yang optimal memungkinkan seseorang menjalankan tugas tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Menjaga kesehatan tubuh menjadi sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal.

Irianto (2006.hal,139) mengatakan, tingkat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang melibatkan tiga aspek utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga. Pendapat lain dari Sharkley (2011.hal,80) menunjukkan bahwa kebugaran aerobik dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti hereditas (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktivitas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran aerobik melibatkan aspek-aspek seperti keturunan, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktivitas.

Menurut Khafid dan Wibowo dalam Nurhasan (2005.hal,21), kebugaran jasmani umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal melibatkan hal-hal yang sudah ada dalam tubuh seseorang secara bawaan, seperti genetik, umur, dan jenis kelamin. Sementara faktor eksternal melibatkan aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat, dan kebiasaan merokok. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, yang mencakup genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat, dan kebiasaan merokok.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Alwi Syahrul Karim dengan judul “Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa SMP Kelas VIII Tahun 2015 Di SMP Negeri 2 Pakem Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta”. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi adalah multistage test. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Daya tahan kardiorespirasi siswa putra kelas SMP Negeri 2

Pakem berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 1,5625% (1 siswa), kategori “kurang” sebesar 9,375% (6 siswa), kategori “cukup” sebesar 56,25% (36 siswa), kategori “baik” sebesar 28,125% (18 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 4,68,75% (3 siswa). (2) Daya tahan kardiorespirasi siswa putri kelas SMP Negeri 2 Pakem berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” sebesar 18,18% (10 siswa), kategori “cukup” sebesar 27,27% (15 siswa), kategori “baik” sebesar 38,18% (21 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 16,36% (9 siswa). (3) Daya tahan kardiorespirasi siswa putra dan putri kelas VIII SMP Negeri 2 Pakem berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,84% (1 siswa), kategori “kurang” sebesar 13,45% (16 siswa), kategori “cukup” sebesar 42,86% (51 siswa), kategori “baik” sebesar 32,77% (39 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 10,08% (12 siswa)

Penelitian yang sudah dilakukan oleh Dede Romansyah Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya Angkatan 2018. Dengan judul "Profil Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Negeri 1 Ci Manggu" (Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Ci Manggu Kabupaten Sukabumi Tahun 2021/2022). Dari hasil penelitian terkait tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Ci Manggu termasuk dalam kategori baik. Persamaan yang terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Dede Romansyah yaitu terkait variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penggunaan objek atau sampel

Penelitian relevan yang dari Akmal Fitriana Mukhlis (2023) yang berjudul “HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI DI SMK DAARUL ABROR” penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa kelas XI di SMK Daarul Abror. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Persamaannya adalah sama-sama membahas hubungan kebugaran jasmani, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penggunaan objek dan sample.

Penelitian relevan yang dari Nabila Aprilia & Oni Bagus Januarto (2022) yang berjudul “HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan Prestasi belajar siswa SMP. Persamaannya adalah sama-sama membahas

hubungan kebugaran jasmani. Perbedaannya adalah objek, tempat, dan waktu penelitian yang dilakukan. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap tingkat prestasi siswa.

Penelitian relevan dari Nurul Uyun, Reni Farenia & Tisnasari Hafsah (2020) yang berjudul “KORELASI KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SD NEGERI 2 CIKERUH” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan komponen kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pada siswa SD Negeri 2 Cikeruh. Persamaannya adalah sama-sama membahas hubungan kebugaran jasmani. Perbedaannya adalah objek, tempat, dan waktu penelitian yang dilakukan.

2.3 Kerangka Konseptual

“Kepentingan kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari” (Suharjana, 2013.hal,2). Memiliki kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan. Kebugaran jasmani mencakup aspek kesehatan fisik, daya tahan tubuh, kekuatan, fleksibilitas, dan kelincahan.