

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Definisi kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi satu tugas bahwa tumbuh mampu menunaikan tugasnya dengan yang perlu dimiliki setiap individu apakah dia atlet, siswa, pegawai, memuaskan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan terhadap pembebanan fisik yang diberikan. Karena itu kebugaran jasmani merupakan kebutuhan ataupun orang biasa Hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang masing-masing. Berikut pengertian kebugaran jasmani menurut pendapat para ahli Menurut Angga Wahyu dan Endang Sri (2018:151), Kebugaran jasmani adalah sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat reaksi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan dan kekuatan dalam melakukan aktifitas.

Wisnu Aditya Kurniawan (2017:13) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berarti kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Gen Faid Nafier Rachman (2017:45) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

Agus Amin (2014:224) menyatakan bahwa kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas / prestasi kerja yang optimal. I Kadek Happy Kardiawan (2013:174) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang

sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani, orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja.

Menurut Susilodinata Halim (2012:33) kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani (Physical fitness) merupakan dampak setiap orang. Ditinjau dari ilmu faal yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yang sangat baik dan baik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih menpunyai sisah cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau keperluan yang sewaktu-waktu dapat dipergunakan. Soegiyanto (2010:2) mengatakan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif.

Menurut Nurhasan dalam Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (2015:604) kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Bisa disimpulkan berdasarkan pernyataan diatas, kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik dimana seseorang melakukan aktivitas dengan efisien atau tidak memiliki beban tertentu, kelelahan dan menimbulkan seseorang untuk siap melakukan kegiatan yang lain.

## 2. Arti Penting Kebugaran Bagi Mahasiswa/I

Meiruzal Usra (2014:99) menyatakan, istilah kebugaran jasmani atau physical fitness telah banyak diutarakan oleh para ahli, salah satu batasan yang dapat kita kemukakan adalah bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit. Kebugaran jasmani bagi mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi mahasiswa/I dapat berfikir

jernih, menambah kreatifitas siswa dan juga dapat menambah hasil prestasi siswa. Begitu yang diharapkan daripada halnya menjaga kebugaran jasmani, utamanya agar mahasiswa/I mampu menjaga kesehatannya agar mereka nyaman untuk berfikir dan belajar dan hasilnya prestasi mereka akan terangkat dalam belajar.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017:15-17), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia. Ada 5 faktor hidup sehat dan faktor olahraga. Kelima faktor tersebut adalah sebagai berikut :

#### **1. Faktor Makanan dan Gizi**

Suharjo dalam Mohamad Annas (2011:192) menyatakan faktor yang menentukan dalam keberhasilan pendidikan adalah keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah. Anak sekolah termasuk kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang mudah mudah menderita kelainan gizi bila suatu masyarakat kekurangan penyediaan bahan makanan.

#### **2. Faktor Istirahat**

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

#### **3. Faktor Usia**

Sri Wahyuningsih (2013:23) menyatakan bahwa proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

#### **4. Faktor Hidup Sehat**

Barbara A. Dennison dkk (1988:324) menyatakan, regular physical activity has both short and long-term health benefits in adults. (Aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat kesehatan jangka pendek pada orang dewasa).

## 5. Faktor Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017:17). Tentu saja olahraga yang dapat dilakukan harus mempunyai pola dan dilakukan secara teratur. Latihan yang terprogram atau terpola adalah latihan yang mempunyai prinsip-prinsip sebagai berikut:

### 1. Sistematis

Sistematis berarti harus dilakukan secara urut. Latihan harus dilakukan mulai dari pemanasan, initi dan berakhir di pendinginan.

### 2. Berkelanjutan (Contineu)

Contineu berarti latihan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan frekuensi waktu yang teratur.

### 3. Beban Bertambah

Overload berarti latihan yang harus mengalami penambahan beban disetiap jenjang latihan mulai dari yang ringan hingga yang paling berat.

## 4. Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia serta dalam mensuksekan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai pengembang kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaanya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukan kondisi fisik juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemauan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Ruhayati dan Fatmawati dalam Ibnu Dermawan (2014:148-149) menjelaskan bahwa aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, diantaranya yaitu :

### 1. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung

2. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung
3. Meningkatkan komponen kelenturan, stamina dan kecepatan
4. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung
5. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik.
6. Peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh)
7. Peningkatan kemampuan otot, dan Mencegah obesitas
8. Merangsang perkembangan dan pertumbuhan

Khusus untuk mahasiswa/I, kebugaran jasmani diperlukan mahasiswa/I untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di kampus maupun di luar lingkungan kampus. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

## **5. Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani dikelompokan menjadi 2 :

1. Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Menurut Sadoso Sumosardjuno dalam F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008:66), bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat empat komponen. Yaitu : daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobik, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.

### 1) Kebugaran kardiovaskuler

A. Erlina Listyarini (2012), menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani karena daya tahan tersebut merupakan alat pertahanan utama terhadap kelelahan.

### 2) Kekuatan dan Daya Tahan otot

Menurut Chrisly M dkk (2015:319), kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekolompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis

3) Kelentukan

Menurut Muhammad Miftakul Huda dan Hari Wisnu (2015:698), Kelentukan (flexibility) istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk. Dengan kelentukan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat dari luwes dan lidah.

4) Komposisi tubuh

Menurut Irianto dalam Cerika Rahmayanthy (2012:32) komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak berupa tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase tubuh.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan .

1) Kecepatan (Speed)

Agung Septian dan Muhammad Faruk (2013:3). Kecepatan (Speed) merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga.

2) Daya ledak (*Power*)

Chrisly M dkk (2015:319). Daya ledak otot ialah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.

3) Keseimbangan (*Balance*)

Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013:3). Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic static) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic static).

4) Kelincahan (*Agility*)

Chrisly M dkk (2015:319). Kelincahan ialah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan.

5) Kelenturan (*Flexibility*)

Menurut Muhammad Miftakul Hudadan Hari Wisnu (2015:698), kelenturan (flexibility) istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk. Dengan kelenturan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah.

6) Koordinasi (*Coordination*)

Agung Septian dan Muhammad Faruk (2013:3). Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.

7) Reaksi (*Reaction*)

Chrisly M dkk (2015:319). Reaksi ialah kemampuan seseorang untuk bertindak secepatnya.

8) Kekuatan (*Sterght*)

Doni Farisa dkk (2017:106). Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang.

9) Daya tahan (*Endurance*)

Arisman (2019:46). Daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan satu pekerjaan

10) Ketepatan (*Accuracy*)

Khoiril Anam (2013:79) kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

## 6. Fungsi Kebugaran Jasmani

Dalam kehidupan manusia, tidak lepas dari keinginan hidup aman, tenram, damai dan bahagia. Untuk mewujudkan itu semua diperlukan kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mengetahui kesulitan dalam hidup, seperti rasa sakit, enggan bekerja, enggan belajar dan lainnya.

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada serta dapat melakukan tugas yang menjadi baban hidup. Dengan demikian keinginan-keinginan yang ada dalam hidup manusia akan terpenuhi.

Djoko Pekik dalam Azizil Fikri (2017:94), komponen kebugaran jasmani diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu berkaitan dengan kseshatan dan ketrampilan gerak. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan menyangkut perkembangan kualitas yang dinutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaab gaya hidup sehat. Komponen meliputi:

1. Daya tahan jantung paru(kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama)
2. Kekuatan dan daya tahan otot (kemampuan kelompok otot melawan beban dalam satu usaha dan melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama).
3. Kelentukan (kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa).
4. Komposisi tubuh (perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh).

## **7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Sri Rahayu Utami (2013:25-26) menjelasskan bahwa upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani ada tiga cara, yaitu :

### **1. Makan**

Untuk dapat mempertahan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas dan kuantitas, yaitu memenuhi syarat makan sehat yang berimbang, cukup energi dan nutrisi. Kebutuhan energi untuk pekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%. Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25).

## 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi manusia. Istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan nyaman. Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25).

## 3. Olahraga

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani, olahraga mempunyai multi manfaat psikis lebih tahan terhadap stress dan manfaat sosial dapat menambah percaya diri dan saran berinteraksi Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25-26).

Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Pengaruh latihan akan terwujud bila program latihan disusun secara sistematis, terinci agar dapat memenuhi tuntutan dan tercapainya sasaran yang diinginkan. Penting untuk disadari, bahwa dengan latihan yang terarah baik akan meningkatkan kemampuan dan kesegaran jasmani secara keseluruhan. Misalnya : latihan aerobik dimana dalam latihan ini yang bertujuan memberikan beban pada jantung dan aru, selain itu jenis olahraga yang efektif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani antara lain jalan kaki, bersepeda, bola voli, sepak bola. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung.

## 8. Aktivitas Mahasiswa

“Aktivitas kuliah adalah aktivitas mahasiswa dalam proses kuliah, mulai dari kegiatan fisik sampai kegiatan psikis. Kegiatan fisik berupa praktek-praktek dalam proses mata kuliah yang di ambil oleh mahasiswa/I Ikor Angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih. Menurut Apriliaawati dalam Lailatul Mufidah dkk

(2013:118) aktivitas belajar adalah kegiatan yang dilakukan mahasiswa/I selama proses pembelajaran/kuliah. Aktivitas mahasiswa/I dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Huda dalam Sitilin Kumape (2015:353) menyatakan bahwa keaktifan mahasiswa/I dalam proses perkuliahan, maka diharapkan hasil belajar mahasiswa meningkat pula rasa semangat gotong royong dengan sesamanya. Fahmi Fajar dan Hamdani (2017:373) menyatakan aktivitas fisik yang dimaksud merupakan aktivitas mahasiswa/I yang bertujuan untuk mengembangkan kompetensi motorik, fungsional serta kebugaran jasmani peserta didik.

Ramson dalam Ratna Rosidah (2014:67) aktivitas mahasiswa berkurang karena disebabkan dari pasifnya proses pembelajaran/perkuliahan sehingga tidak dapat mengembangkan ketampilan siswa untuk berfikir konstruktivitas dalam membangun ide dan konsep.

## **9. Jenis Aktivitas Mahasiswa/I di Kampus**

Menurut Mawardi Janitra (17 juli 2022) menggolongkan aktivitas perkuliahan mahasiswa kedalam beberapa hal sebagai berikut :

1. Melatih *leadership* dalam kegiatan kemahasiswaan sangat baik untuk melatih jiwa kepemimpinan.
2. Melatih Kedisiplinan dan Manajemen Waktu agar mampu berkomitmen terhadap semua jadwal yang telah disusun dalam 24 jam.
3. Meningkatkan Kemampuan *public speaking* dan mempunyai kemampuan berkomunikasi dengan baik.
4. Mengikuti UKM Olahraga yang meliputi olahraga voli, basket, bulu tangkis, senam dll
5. Organisasi Kemahasiswaan agar membantu ketika menjalani karier profesional.

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas-aktivitas tersebut merupakan dapat terjadi pada saat berlangsungnya kegiatan perkuliahan atau intrakurikuler dan diluar jam perkuliahan atau ekstrakurikuler.

## B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian Faozan Tri Bagaskoro (2020) dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP NEGERI Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara” (Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2020).
2. Penelitian Nesha Putri Irsanty (2019) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Islam AS-SHOFA Pekanbaru” (Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru 2019).

## C. Kerangka Berpikir

