

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka.

1. Hakikat Kebugaran jasmani

Menurut Nur Ayu Oktaviani (2021), kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam jangka waktu yang panjang dan menghadapi beban yang cukup berat tanpa mengalami kelelahan yang signifikan.

Menurut Widiastuti (2015:13) Dalam Andesi (2021) , kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Individu yang memiliki fisik yang sehat dan bugar mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran jasmani seseorang dapat memberikan dampak positif terhadap kinerja individu, baik dalam produktivitas kerja maupun belajar. Proses pertumbuhan dan perkembangan fisik juga berperan penting dalam mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani.

Muhajir (2007:57) Dalam Deni Kusuma Saputra (2021), kesegaran jasmani merujuk pada kemampuan dan kesiapan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan aktivitas fisik yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Menurut Nurrochmah (2016) Dalam Rathomi Indra Firdaus(2009), kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dengan tingkat kelelahan yang wajar. Kebugaran jasmani tidak hanya penting bagi atlet, tetapi juga bagi semua orang termasuk siswa. Kehadiran kebugaran jasmani yang baik pada diri seorang siswa menjadi aspek penting yang perlu dijaga. Anak-anak merupakan tanggung jawab bersama bagi orang tua, guru, dan lingkungan masyarakat. Guru pendidikan jasmani memiliki tanggung jawab besar dalam mendidik, membantu, dan memastikan tercapainya kebugaran jasmani bagi setiap peserta didiknya. Kebugaran jasmani peserta didik sangat penting dan merupakan salah satu komponen yang mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional. Pada usia sekolah dasar, peserta didik sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kebugaran jasmani menjadi bagian penting dalam proses tumbuh kembang mereka.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko (2004:3) sebagaimana dikutip oleh Azizil Fikri (2017), komponen kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan gerak. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan mencakup pengembangan kualitas yang diperlukan untuk efisiensi fungsi tubuh dan pemeliharaan gaya hidup yang sehat. Komponen ini meliputi:

1. Daya tahan jantung paru: kemampuan jantung dan paru-paru untuk menyediakan oksigen ke otot selama jangka waktu yang lama.

2. Kekuatan dan daya tahan otot: kemampuan kelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha serta melakukan serangkaian tugas dalam waktu yang cukup lama.
3. Kelentukan: kemampuan sendi untuk bergerak dengan leluasa.
4. Komposisi tubuh: perbandingan berat tubuh atau berat badan tanpa lemak dengan persentase lemak tubuh.

Daya tahan yang tinggi memungkinkan seseorang mempertahankan kinerja fisik dalam waktu yang relatif lama secara konsisten. Selain itu, ada beberapa komponen lain dalam kebugaran jasmani, yaitu kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi. Menurut beberapa ahli kesehatan olahraga, dari kelima komponen tersebut, daya tahan menjadi komponen yang paling penting dalam menentukan kebugaran jasmani seseorang. Pemahaman ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang segar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitas. Dengan tubuh yang sehat dan bugar, seseorang akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menjalankan tugas-tugas pekerjaan, dan bagi siswa, kondisi fisik tersebut juga dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka dalam proses belajar.

3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Kebugaran jasmani bisa diukur dengan berbagai macam tes, tes tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Memerlukan peralatan sederhana untuk melakukan tes tersebut, yaitu dengan stopwatch dan

palang tunggal. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun terdiri dari 5 rangkaian butir tes, (Achmed Zoki, 2019) :

1. Tes lari 60 m
2. Tes gantung siku (*pull up*)
3. Tes baring duduk (*sit up*)
4. Tes loncat tegak
5. Tes lari 1.200 m

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran fisik yang optimal dipengaruhi oleh berbagai faktor yang memiliki pengaruh langsung maupun tidak langsung pada setiap individu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7), faktor-faktor yang mendukung kebugaran fisik meliputi tiga aspek kebugaran, yaitu pola makan, waktu istirahat, dan aktivitas fisik. Ketiga aspek tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Makan

Untuk menjaga kelangsungan hidup, setiap manusia membutuhkan asupan makanan yang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Ini berarti memenuhi persyaratan untuk makan dengan pola yang sehat dan seimbang, dengan asupan energi dan nutrisi yang mencakup karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor seperti umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi fisik seseorang.

- keras beralkohol, dan pola tidur yang tidak teratur. Penting bagi seseorang untuk

menghindari merokok dan mengurangi konsumsi minuman beralkohol guna mempertahankan kebugaran fisik yang optimal. Selain itu, pola tidur yang teratur dan cukup juga merupakan faktor penting dalam mencapai kebugaran yang prima. Dengan memperhatikan makanan sehat berimbang dan menghindari kebiasaan tidak sehat, seseorang dapat meningkatkan kualitas kebugaran fisiknya secara keseluruhan.

2. Istirahat

Struktur tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan, dan sel-sel yang memiliki keterbatasan dalam kemampuan kerjanya. Seseorang tidak dapat bekerja secara terus-menerus sepanjang hari tanpa istirahat. Kelelahan adalah salah satu tanda bahwa tubuh manusia mencapai batas fungsinya. Oleh karena itu, istirahat sangat penting agar tubuh memiliki kesempatan untuk pulih dan memulihkan diri, sehingga seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman dan efektif. Dengan memberikan waktu istirahat yang cukup, tubuh manusia dapat mengembalikan energi, memperbaiki kerusakan sel, dan memulihkan keseimbangan fisik secara optimal.

3. Aktivitas Fisik

Salah satu pilihan yang sangat efektif dan aman untuk meningkatkan kebugaran adalah melalui berolahraga. Olahraga memiliki banyak manfaat baik secara fisik, seperti meningkatkan komponen kebugaran tubuh, maupun secara sosial, seperti meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berinteraksi.

5. Karakteristik Siswa SMA

Menurut(Desmita, 2009 Hal 37) masa remaja (12-21) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering di kenal dengan masa pencarian jati diri (ego identity) masa remaja di tandai dengan sejumlah karakteristik penting yaitu.

1. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya
2. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang di junjung tinggi oleh masyarakat
3. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif
4. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya
5. Memilih dan mempersiapkan karir di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
6. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
7. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep – konsep yang di perlukan sebagai warga negara
8. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial
9. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku
10. Mengembangkan wawaasan keagamaan dan meningkatkan religius

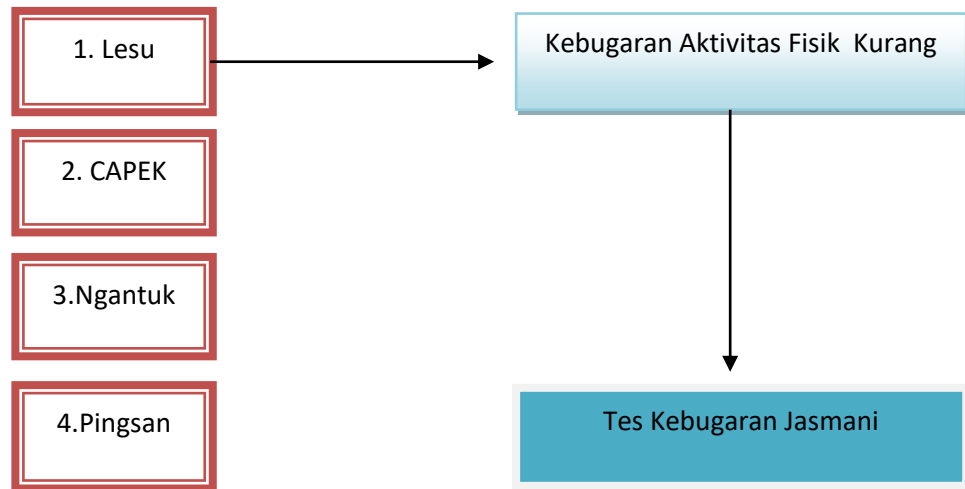
B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut: Pendidikan Jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang melibatkan kegiatan fisik, permainan, dan olahraga sebagai sarana mencapai tujuan pendidikan.

Dengan pendidikan jasmani yang benar maka akan memberikan sumbangan terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Salah satu masalah utama dalam kebugaran jasmani adalah belum adanya Tes kebugaran jasmani di sekolah SMA pembangunan V Yapis Waena dan masih ada beberapa siswa yang masih mengantuk/ cepat lelah saat jam pelajaran di sekolah. dan dasar Penjas ini ialah belum efektifnya pengajaran Penjas di sekolah. Asumsi dasar yang menyebabkan pencapaian kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kurang optimal adalah pemilihan metode dan penggunaan media pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah SMA Pembanguna V Yapis Waena di jumpai berbagai faktor dari kebugaran jasmani, seperti sebagian siswa kelas X SMA Pembangunan V Yapis waena cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjasorkes. Selama ini belum di lakukan Tes mengenai kebugaran jasmani siswa ,berdasarkan hal tersebut peneliti mengkaji secara ilmiah.

Untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Siswa kelas X SMA Pembangunan V Yapis Waena. Gambar/



C. Penelitian Yang Relevan

survei tingkat kesegaran jasmani siswa sma negeri 1 candiroto kabupaten temanggung tahun pelajaran 2005/2006

profil tingkat kesegaran jasmani siswa sma negeri 1 sendana kabupaten majene fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri makassar 2011

survei tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler permainan sepak bola dan permainan bola voli sd negeri kedungrejo kulon progo tahun 2016