

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritis

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Mubarak (2011), pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Sedangkan menurut para ahli mengenai pengetahuan sebagai berikut :

1. Menurut Gordon, pengetahuan adalah fakta prosedur dimana bila dilakukan akan memenuhi kinerjanya yang mungkin.
2. Menurut Heidegger, pengetahuan adalah peristiwa yang membuat kesadaran manusia menjadi terang atau ada.
3. Menurut Nadler, pengetahuan adalah proses belajar mengenai kebenaran untuk mengetahui apa yang harus di ketahui untuk dilakukan.
4. Menurut Martin dan Oxman, pengetahuan adalah kemampuan untuk membentuk model mental yang menggambarkan abjek dengan tepat dan merealisasikannya dalam aksi pada suatu objek.
5. Menurut pudjawidjana, pengetahuan adalah reaksi manusia atas rangsangannya oleh alam sekitar melalui sentuhan objek dengan indera.
6. Menurut Robert M.Z. Lawang, pengetahuan adalah segalanya yang terjadi dalam kehidupan sehari – hari seseorang.
7. Menurut Ngatimin, pengetahuan adalah ingatan atau bahan – bahan yang telah di pelajari dan mengikat kembali sekumpulan bahan yang lebih luas.
8. Menurut Onny S. Prijono, pengetahuan adalah nilai yang membuat orang untuk selalu tahu (sadar) tentang apa yang dilakukan dan mandiri.
9. Menurut Notoadmodjo, pengetahuan adalah hasildari mengetahui yang di dapat setelah melakukan penginderaan terhadap objek tertentu.
10. Menurut John Dewey, pengetahuan adalah perkembangan pandangan instrumentalis pragmatis, dimana kecerdasan dilihat sebagai penyesuaian yang sensitive dan fleksibel.
11. Menurut Subandi Al Amrsudi, pengetahuan adalah suatu kebenaran yang diterima oleh manusia, baik yang telah teruji menjadi ilmu maupun yang belum teruji.

12. Menurut Mclaudon, pengetahuan adalah kejadian yang kognitif, bahkan fisiologis, yang terjadi dalam pikiran manusia.

Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), Pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif.

Tahu (Know). Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ni merupakan tingkat tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menfuraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

Memahami (Comprehension). Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

Aplikasi (Application). Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya) aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengetahuan hukum–hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagiannya dalam konteks atau situasi yang lain.

Analisis (Analysis). Analisa adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen – komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

Sintesis (Synthesis). Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi – formulasi yang ada.

Evaluasi (Evaluation). Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian– penilaian itu berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria – kriteria yang telah ada.

Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012) adalah sebagai berikut:

1. Cara non ilmiah

Cara coba salah (Trial and Error). Cara coba–coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain., sampai masalah tersebut dapat di pecahkan.

Cara kebetulan Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

Cara kekuasaan atau otoritas. Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin – pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, para pemuka agama, pemegang pemerintah dan sebagiannya .Dengan kata lain, pengetahuan ini diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas, yakni orang yang mempunyai wibawa atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan atau ilmuwan. Prinsip inilah, orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan pendapat sendiri.

Berdasarkan pengalaman pribadi. Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

Cara akal sehat (Common sense). Akal sehat kadang–kadang dapat menemukan teori kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan berkembang, para orang tua zaman dahulu agar anaknya mau menuruti nasehat orang tuanya, atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya tersebut salah. Ternyata cara menghukum anak ini sampai sekarang berkembang menjadi teori atau kebenaran, bahwa hukuman merupakan metode (meskipun bukan yang paling baik) bagi pendidikan anak–anak.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Mubarak (2011), ada tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

1. Tingkat pendidikan. Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang agar dapat memahami suatu hal. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi.
2. Pekerjaan. Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk memenuhi kebutuhan setiap hari. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Misalnya, seseorang yang bekerja sebagai tenaga medis akan lebih mengerti mengenai penyakit dan pengelolaannya daripada non tenaga medis.
3. Umur. Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik
4. Minat. Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.
5. Pengalaman. Pengalaman merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan.

3. Kriteria Pengetahuan

Menurut Arikunto (2010), pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

1. Baik, bila subyek menjawab benar 76% -100% seluruh pertanyaan.
2. Cukup, bila subyek menjawab benar 56% -75% seluruh pertanyaan.
3. Kurang, bila subyek menjawab benar

4. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sudah populer di kalangan masyarakat saat ini. Untuk mempertegas agar pengertian lebih sesuai dengan apa yang dimaksud, ada beberapa pendapat para ahli atau pakar kebugaran jasmani, yaitu :

a. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Mochamad Sajoto dan Judith Rink

Beliau berpendapat bahwa Kebugaran Jasmani ialah kemampuan seseorang menyelesaikan pekerjaan sehari-hari dengan tidak mengalami kelelahan berlebihan, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, untuk memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang juga untuk memenuhi keperluan darurat bila diperlukan sewaktu-waktu.

b. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Rusli Lutan

Beliau berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan segala macam pekerjaan fisik yang memerlukan fleksibilitas, daya tahan dan kekuatan.

c. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Pangrazi (1995)

Beliau berpendapat bahwa Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum yang memberi sumbangan terhadap pemberian pengalaman gerak untuk perkembangan serta pertumbuhan anak secara menyeluruh.

d. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9)

Beliau berpendapat bahwa Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak.

e. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Agus Mukhlolid, M.Pd (2004 : 3)

Agus Mukhlolid berpendapat bahwa Kesegaran Jasmani ialah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

f. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Lutan (2001)

Pendidikan Jasmani ialah suatu proses aktivitas jasmani yang disusun dan dirancang secara sistematis, untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan, meningkatkan keterampilan dan kemampuan jasmani, kecerdasan pembentukan watak, serta sikap dan nilai yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

g. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Muhajir

Muhajir berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh beradaptasi dengan pekerjaan yang dilakukan tanpa rasa lelah yang berarti.



h. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Giri Widjojo dan Sumosardjuno

Beliau menyatakan bahwa kesegaran jasmani ialah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi pada keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa merasa lelah yang berarti.

i. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Djoko Pekik

Djoko pekik berpendapat, Kebugaran jasmani merupakan kemampuan setiap orang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti sehingga masih menikmati waktu luangnya.

j. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Suratman (1975)

Beliau menyatakan bahwa Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kemampuan pada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang wajar.

k. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut T. Cholik Muthohir (1999) dalam Ismaryati (2006: 40)

Kebugaran jasmani ialah kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

l. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Bucher (1995)

Bucher berpendapat bahwa Pendidikan jasmani tidak hanya difokuskan pada keberhasilan kemampuan jasmaniah yang bertambah dari keterlibatannya dalam aktivitas tetapi juga dalam mengembangkan sikap serta pengetahuan yang mendukung terhadap belajar sepanjang hayat dan saat keikutsertaan.

m. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Balitbang Kurikulum Depdiknas (2002)

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melewati penyediaan pengalaman belajar kepada siswa yang berupa aktivitas jasmani, berolah raga dan bermain, yang direncanakan secara sistematis, guna merangsang pertumbuhannya.

n. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Sukintaka (2004)

Menurut Sukintaka Pendidikan jasmani ialah bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan guna mengembangkan kebugaran jasmani, sosial, emosional dan mental untuk masyarakat, melalui wahana aktivitas pendidikan jasmani.

o. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Menurut Judith Rink

Kebugaran jasmani ialah kemampuan seseorang saat melakukan rutinitas sehari-hari dengan energi yang besar, tetapi tidak merasa kelelahan yang berlebihan, dan bisa menikmati rutinitas tersebut.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Oleh karena itu untuk setiap aktivitas kita sehari-hari, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik/jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan tentu saja lebih baik lagi bila kita memiliki pula cadangannya. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraan diri dan keluarga, karena ia masih selalu mempunyai kemampuan untuk melakukan tugas ekstra dan tugas/perhatian bagi keluarganya sepulang kerja, bukannya langsung tidur saja karena sudah kehabisan tenaga.

5. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

Unsur-unsur kebugaran jasmani pada fisiologis kerja adalah sebagai berikut:

1. Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan,
2. Kekuatan dan daya tahan otot,
3. Kekuatan dan kecepatan,
4. kelentukan atau flexibility,
5. Kelincahan melakukan perubahan arah,
6. Kecepatan,
7. Koordinasi,
8. Keseimbangan,
9. Ketepatan,
10. Daya tahan terhadap Penyakit.

Pendapat lain para ahli yaitu Len Kravitz,(2001:5-7)mengatakan unsur utama kebugaran dibagi menjadi 5, yaitu: daya tahan kadiorespirasi/kondisi aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

1. Daya tahan kadiorespirasi/kondisi aerobik adalah kemampuan dari jantung, paru-paru pembuluh darah, dan grup otot-otot yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam.
2. Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban.
3. Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
4. Kelentukan adalah gerak otot-otot dan persendian tubuh.
5. Komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organ-organ vital).

6. Tujuan Kebugaran Jasmani

Dengan kesehatan jasmani yang bagus seseorang bisa menimbang kemampuan fisiknya dalam menjalani kesibukan sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya.Jadi, makin sering olahraga justru membuat Anda menjadi tidak mudah lelah. Dengan latihan kebugaran jasmani, daya

tahan tubuh Anda bisa lebih meningkat. Tak hanya itu, kebugaran jasmani juga berguna untuk merawat kulit. Orang yang terbiasa melakukan olahraga biasanya memiliki kulit yang terlihat lebih kencang dan sehat. Selain bisa menjaga daya tahan tubuh, masih ada beberapa tujuan dari latihan kebugaran jasmani yang perlu diketahui. Dengan memahami tujuan latihan kebugaran jasmani, maka setiap orang yang melakukannya mempunyai target tersendiri yang bisa dicapai.

Berikut ini tujuan tujuan dari kebugaran jasmani:

1. Menurunkan Risiko Penyakit Jantung

Tujuan utama latihan kebugaran jasmani yang pertama adalah untuk menurunkan risiko terjadinya penyakit jantung. Jadi, aktivitas olahraga yang dilakukan dengan rutin bisa membantu melancarkan peredaran darah dalam tubuh. Hal tersebut tentu saja dapat mengurangi risiko terserangnya penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, hingga penyakit stroke. Tak hanya itu, melakukan latihan kebugaran jasmani juga bisa terhindar dari berbagai gangguan kesehatan yang lain. Mulai dari sindrom metabolik, diabetes tipe 2, depresi, kecemasan, radang sendi hingga berbagai risiko penyakit kanker.

2. Berdampak Baik Bagi Aktivitas Seksual

Tujuan latihan kebugaran jasmani berikutnya ternyata bisa memberikan efek positif bagi aktivitas seksual. Dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur dapat meningkatkan kepercayaan diri, terutama dalam hal penampilan fisik. Hal tersebut tentu saja dapat memberikan pengaruh baik pada kehidupan seksual yang dimiliki. Selain itu, aktivitas olahraga juga dapat meningkatkan gairah bagi para wanita. Sementara bagi laki-laki yang rutin berolahraga secara teratur cenderung memiliki masalah disfungsi ereksi yang lebih sedikit dibanding pria yang tidak berolahraga. Kondisi tersebut menjadi satu di antara tujuan utama latihan kebugaran jasmani yang perlu diketahui dan tidak boleh diabaikan.

3. Membangun dan Mempererat Hubungan Sosial yang Baik

Tujuan latihan kebugaran jasmani yang ketiga ialah untuk membangun hubungan sosial yang baik. Dalam hal ini, aktivitas olahraga yang dilakukan bersama keluarga atau teman justru bisa membuat hubungan sosial semakin erat.

Kemudian latihan kebugaran tersebut juga bisa menjadi aktivitas menyenangkan yang bisa dilakukan bersama-sama. Anda bisa mengikuti kelas dansa atau senam, mendaki, sepak bola, atau kegiatan olahraga lainnya yang bisa dilakukan oleh banyak orang.

4. Kualitas Tidur Jadi Lebih Baik

Tujuan latihan kebugaran jasmani yang tidak kalah penting adalah untuk meningkatkan kualitas tidur. Jadi, aktivitas fisik yang teratur ternyata dapat membantu Anda untuk tidur lebih cepat dan lebih nyenyak.

Dengan begitu, Anda bisa mendapatkan kualitas tidur yang semakin baik. Kendati demikian, sebaiknya menghindari aktivitas olahraga di jam-jam menjelang waktu tidur. Jika hal tersebut diabaikan, justru bisa membuat Anda akan terus terjaga dan susah untuk tidur.

5. Meningkatkan Energi Tubuh

Tujuan latihan kebugaran jasmani berikutnya tidak lain adalah untuk meningkatkan energi tubuh. Seperti dijelaskan sebelumnya, bahwa aktivitas berolahraga secara teratur dapat memperbaiki sistem kerja jantung dan paru-paru menjadi lebih baik. Pada kondisi tersebut, tubuh akan memperoleh lebih banyak energi untuk melakukan aktivitas pekerjaan sehari-hari. Tak hanya itu, olahraga kebugaran jasmani juga bisa membantu meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh. Dengan begitu, tubuh menjadi lebih sehat, bugar, kuat dan tentunya jauh dari berbagai macam penyakit dan virus.

6. Mengontrol Berat Badan

Tujuan utama latihan kebugaran jasmani ialah untuk mengontrol berat badan. Dalam hal ini, latihan kebugaran jasmani bisa membantu Anda untuk aktif melakukan kegiatan fisik. Semakin sering melakukan aktivitas fisik, maka semakin banyak pula kalori dalam tubuh yang bisa terbakar. Hal tersebut tentu saja sangat baik dan berguna, terutama bagi Anda yang tidak ingin berat badannya naik. Kemudian olahraga kesehatan jasmani juga bisa membantu menjaga berat badan yang dimiliki tetap ideal. Sementara, bagi orang-orang yang sibuk bisa meluangkan waktu beberapa kali dalam seminggu untuk berolahraga. Jadi, olahraga setiap hari bukan suatu keharusan untuk dilakukan. Asal bisa meluangkan waktu beberapa kali secara rutin, maka tujuan latihan kebugaran jasmani pun masih bisa tercapai dan didapatkan dengan baik.

7. Pengertian Olah Raga

Olahraga merupakan suatu hal yang umum dan sering dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik ini bahkan kerap kali dikaitkan dengan kesehatan. Tak hanya berguna untuk kesehatan

fisik, olahraga juga disebut dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Namun, pengertian olahraga yang sesungguhnya secara harfiah adalah kata olahraga mengandung kata dasar olah dan raga. Olah adalah suatu proses kegiatan, sedangkan raga adalah badah atau tubuh. Jadi, olahraga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan menggerakkan seluruh atau sebagian tubuh baik untuk kesehatan maupun hiburan. Menurut para ahli pengertian dari olahraga yaitu :

- a. Olahraga Menurut Kathryn Marsden. Pengertian olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dapat mengurangi stres serta sangat mudah dilakukan oleh manusia dengan biaya yang murah.
- b. Olahraga Menurut Suryanto Rukmon. Menurut Suryanto Rukmono, pengertian olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas melatih tubuh manusia supaya lebih sehat serta kuat, baik itu jasmani dan rohani.
- c. Olahraga Menurut Seno Gumira Ajidarma. Menurut Seno Gumira Ajidarma, Definisi olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga.
- d. Olahraga Menurut Cholik Mutoir, pengertian olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan dengan secara sistematis untuk dapat membantu perkembangan potensi jasmaniah serta rohaniah seseorang.

Dari pengertian diatas olahraga juga mempunyai banyak manfaat bagi lansia yang melakukannya dalam hal kesehatan, yaitu :

1. Terhindar dari banyaknya penyakit

Ada banyak sekali jenis penyakit ringan hingga jenis penyakit yang parah sekalipun yang dapat dihindari dengan cara secara rutin melakukan olahraga seperti penyakit sendi atau yang sering pula disebut dengan arthritis. Selain itu olahraga dapat pula menghindarkan lansia dari resiko terjangkitnya sakit jantung, stroke, alzheimer, demensia serta jenis penyakit berbahaya lain.

2. Terhindar dari gangguan mental

Berdiam diri di rumah membuat seseorang mudah terjangkau rasa bosan. Hal ini dikarenakan tidak adanya kegiatan yang dapat membuat otak kita berguna dan hanya berdiam tanpa melakukan apa-apa. Bagi anda yang sudah termasuk dari golongan lanjut usia tentu akan lebih baik jika anda meluangkan waktu untuk sekedar berjalan-jalan sehingga dapat mencegah terjadinya penurunan fungsi mental yang biasa terjadi pada usia senja akibat depresi.

3. Memperkuat otot tubuh

Bagi lansia yang gemar melakukan aktivitas ringan serta berolahraga dapat terhindar dari rematik.

4. Terhindar dari serangan jantung

Berolahraga dapat dilakukan untuk melatih dan memperkuat otot jantung sehingga terhindar dari serangan penyakit jantung.

5. Menghindari resiko penyakit tekanan darah tinggi

Melakukan olahraga dan secara aktif melakukan aktivitas, dapat membantu seseorang agar terhindar dari resiko terkena tekanan darah tinggi. Hal ini dikarenakan olahraga dapat membantu melancarkan sirkulasi darah di dalam tubuh.

Ada banyak sekali penelitian yang menyebutkan jika olahraga atau aktif bergerak dapat mencegah terjadinya beragam gangguan penyakit ringan dan yang berat sekalipun. Bagi anda yang sebelumnya lebih banyak berdiam diri di rumah maka mulai dari sekarang anda dapat melakukan perubahan-perubahan pada pola hidup anda supaya tetap sehat walaupun sudah lanjut usia. Mengubah pola hidup supaya lebih sehat bisa anda lakukan dengan memulai aktivitas-aktivitas untuk menghindari kejenuhan akibat hanya berdiam diri di rumah saja. Aktif bergerak bukan berarti anda harus melakukan olahraga, karena aktif bergerak dapat dilakukan dengan cara melakukan aktivitas-aktivitas yang ringan sekalipun.

8. Prinsip Melakukan Olahraga

Sebelum olahraga maka kita harus melakukan beberapa persiapan

1. Pemanasan (warm up), sebelum melakukan latihan inti sebaiknya melakukan pemanasan ini berfungsi supaya organ – organ tubuh beserta perangnya siap untuk melakukan latihan dan terhindar dari cedera, memperkecil deficit oksigen, dan menyiapkan sistem humoral pengontrol respirasi. Pemanasan akan meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, konsumsi oksigen dan meningkatkan suhu otot yang aktif, pemanasan biasanya diberikan 5-8 menit.
2. Gerakan inti, memiliki beberapa variasi gerakan. Didalam pergantian dari gerakan latihan pemanasan menuju gerakan inti terdapat gerakan peralihan atau gerakan transisi yang

biasa dilakukan untuk peralihan dari gerakan pemanasan ke gerakan inti, termasuk gerakan inti ke pendinginan.

3. Pendinginan (cool down), pendinginan dapat menurunkan kerja jantung secara perlahan. Mencegah pergumpalan darah dalam fena dan memastikan cukupnya aliran darah dalam otot rangka, jantung dan otak serta mencegah kekakuan nyeri otot karena dapat mengganti defisit oksigen.

B. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktifitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran jasmani. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dari hari ke hari sehingga menyebabkan seseorang menjadi terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya. Jika tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah, maka orang tersebut akan terlihat lesu, tidak bergairah, mudah mengantuk, bermalas-malasan tidak tuntas jika melakukan sesuatu penyebab kurangnya kebugaran jasmani dalam tubuh manusia di sebabkan karena pola makan yang tidak teratur, kurangnya gizi dalam tubuh seseorang. Kebugaran jasmani dalam tubuh manusia dapat ditingkatkan dengan cara memperbaiki gizi, pola makan yang teratur, kapasitas makanan disesuaikan dengan kebutuhan dan istirahat yang cukup.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teoritis penelitian yang relevan dan kerangka berfikir tersebut diatas, dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut “ Ada pengaruh pentingnya pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan olahraga pada lansia kompleks perumahan korpri tahun 2021.”

D. Defenisi Operasional

Untuk menghindarkan penafsiran berbeda-beda terhadap makna penelitian ini maka diberikan defenisi operasional sebagai berikut :

1. Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang dilihat, dikenal, dimengerti terhadap suatu objek tertentu yang ditangkap melalui pancaindera yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan.

2. kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan satu aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan.
3. Olahraga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan menggerakkan seluruh atau sebagian tubuh baik untuk kesehatan maupun hiburan

