

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

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

Kebugaran adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari, sederhananya kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif, efisien, dan berkontribusi pada kualitas hidup orang yang benar-benar bugar memiliki pandangan yang sehat dan bahagia terhadap kehidupan. Kebugaran adalah kebutuhan mutlak anak muda, hal ini dapat melahirkan kemandirian dan membuat manusia tetap waspada secara mental. Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungannya karena pikiran dan tubuhnya berada dalam keseimbangan yang sempurna. Secara umum kebugaran jasmani adalah bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan ordinary seorang anak. Menurut Suharjana yang dikutip oleh Janwar Frihasan dan Julius Boy Nesra (2020: 24) kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani akan mendukung kemampuan untuk dapat melakukan aktivitas yang dijalankan sehari-hari.

Menurut Wahjoedi (2001: 59) 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. Menurut Saiful (2021: 19) Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat melanjutkan tugas-tugas berikutnya atau dengan kata lain masa pemulihannya tidak memerlukan waktu yang lama dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Menurut Angga Wahyu (2018: 151) kebugaran jasmani adalah sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan, dan kekuatan dalam melakukan aktifitas.

Kebugaran Jasmani, berdasarkan hasil rumusan pada seminar “Kebugaran Jasmani Nasional bulan Maret 1971” yang dikutip oleh Akhmad Sobarna (2020: 11) kebugaran jasmani merupakan vitalitas manusia dalam mengerahkan segala potensi yang dimilikinya untuk mencapai prestasi tertinggi dalam menunaikan tugas

kegiatannya. Vitalitas ini secara keseluruhan mencakup lima aspek, yaitu *static fitness, dynamic fitness, motor skill, mental fitness, social fitness*. Static fitness adalah tiadanya cacat dan penyakit, juga adanya keserasian yang sempurna dari segi fisik, mental dan sosial. Dynamic fitness adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas jasmani yang berat, yang tidak memerlukan ketangkasan istimewa. Motor skill fitness adalah kemampuan untuk melakukan gerakan tertentu yang dikoordinasikan. Mental fitness adalah kemampuan mengambil sikap dalam menghadapi masalah, tanpa menimbulkan akibat negatif. Social fitness adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri di dalam kehidupan sosial dipandang dari sudut sosial ekonomi. Individu yang mempunyai kebugaran jasmani tinggi, diharapkan akan dapat bekerja dengan baik, dan dapat mempunyai penghasilan yang layak di dalam kehidupan masyarakat pada umumnya. Kebugaran kelima aspek ini dapat dicapai dengan jalan memperhatikan keolahraagaan, kesehatan, dan rekreasi.

Menurut Roy, Springer, M c Nulty, & Butler yang dikutip oleh Anggi Setia (2021: 5) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul. Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani baik, kalau orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Menurut Engkos Koasasih (1985: 10) kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seorang yang “fit” akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh individu untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara berulang dengan semangat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, kemudian individu ini masih memiliki sisa cadangan energi yang cukup dan tidak membutuhkan waktu yang lama untuk pulih dalam mengatasi beban kerja tambahan yang tidak terduga.

## **2. Fungsi Kebugaran Jasmani**

Fungsi umum dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa

dan negara. Fungsi kebugaran jasmani menurut Saiful (2021: 21) terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut:

*a. Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan*

- i. Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi
- ii. Kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan
- iii. Kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar

*b. Golongan kedua berdasarkan keadaan*

- i. Kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi
- ii. Kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

*c. Golongan ketiga berdasarkan umur*

- Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan
- Kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh

Fungsi kebugaran jasmani menurut Kusnandar (2007: 11) dikelompokkan menjadi dua yaitu :

- a. Fungsi Umum: Mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pengembangan dan pertahanan bangsa dan negara.
- b. Fungsi Khusus: Fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk meningkatkan prestasi belajar.

Fungsi kebugaran jasmani menurut Enik Yuliatin (2012: 33) antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Dari pendapat diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani memiliki fungsi yang penting bagi kehidupan setiap orang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, selain dapat mengurangi resiko terkena penyakit kebugaran jasmani juga berguna untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun sehingga dapat

melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik, salah satunya bagi pelajar, bagi seorang pelajar kebugaran jasmani selain berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan juga dapat menambah semangat dan meningkatkan hasil belajar.

### 3. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) komponen kebugaran jasmani dikategorikan menjadi dua yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas 4 komponen yaitu:

- a. Daya tahan aerobik
- b. Kekuatan otot
- c. Daya tahan otot
- d. Fleksibilitas

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan performa terdiri atas 6 komponen yaitu:

- a. Koordinasi
- b. Keseimbangan
- c. Kecepatan
- d. Kelincahan
- e. Daya Ledak
- f. Waktu Reaksi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) komponen kebugaran jasmani di klarifikasikan dalam dua kategori yaitu berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan gerak. Komponen-komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi:

- a) Daya tahan jantung paru (kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama).
- b) Kekuatan otot dan daya tahan otot (kemampuan kelompok otot melawan beban dalam satu usaha dan melakukan serangkaian kerja dalam waktu cukup lama).
- c) Kelentukan (Fleksibilitas) merupakan kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.



- d) Komposisi tubuh (perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh).

Menurut Winarno (2006: 43) unsur-unsur kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) dan (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Fitness/Motor Fitness*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (1) daya tahan jantung paru (*cardiovascular endurance*), (2) kekuatan otot (*muscular strength*), (3) daya tahan otot (*muscular endurance*), (4) kelentukan (*flexibility*), (5) komposisi tubuh (*body composition*). Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (1) koordinasi (*coordination*), (2) keseimbangan (*balance*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelincahan (*agility*), (5) daya ledak (*power*), (6) kecepatan reaksi (*reaction time*).

a. Daya Tahan Jantung-Paru

Daya tahan jantung paru adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan yang ringan sampai tingkat intensitas submaksimal, dengan melibatkan kelompok otot-otot besar secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini melibatkan kemampuan sistem sirkulasi dan respirasi untuk menyesuaikan dan cepat kembali ke pulih asal (*recovery*). Daya tahan jantung-paru merupakan komponen penting di dalam banyak kegiatan olahraga. Tingkat daya tahan jantung-paru seseorang digambarkan oleh berapa jumlah oksigen yang diangkut oleh tubuh (paru, jantung dan peredaran darah) ke otot-otot yang sedang bekerja, dan efisiensi sistem kerja otot dalam menggunakan oksigen (Winarno, 2006: 137).

b. Kekuatan Otot

Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban. Menurut Wahjoedi (2001: 59) kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan (Djoko Pekik Irianto, 2002: 66).

c. Daya Tahan otot

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Daya tahan otot berkurang

secara bertahap sesuai dengan bertambahnya umur. Namun penurunan daya tahan otot tidak terjadi secepat menurunnya kekuatan otot (Winarno, 2006: 138).

d. Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Menurut Winarno (2006: 138) fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi yang dilakukan secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (range of movement). Bertambahnya umur seseorang memiliki konsekuensi munculnya gangguan pada persendian, yang merupakan salah satu hal utama yang dapat mengurangi fleksibilitas karyawan, tenaga kerja dan masyarakat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Fleksibilitas merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi secara maksimal, kemampuan gerak sendi ini berbeda di setiap persendian dan bergantung pada struktur anatomi di sekitarnya, seberapa jauh sendi itu digunakan secara normal, ada tidaknya cedera, dan ketegangan otot serta faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi fleksibilitas (Arif Pristianto, (2018: 63).

e. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen, yaitu lemak tubuh dan masa tubuh tanpa lemak. Menurut Djaja Surya Atmadja (2004: 45) komposisi tubuh mengacu pada persentase relative berat antara badan yang terdiri dari lemak dan jaringan tubuh bebas lemak, komposisi tubuh dapat diperkirakan dengan menggunakan teknik laboratorium dan teknik lapangan dan pada semua teknik pengukuran komposisi tubuh, petugas harus terlatih dengan baik, mempraktikkannya secara rutin, dan menunjukkan reliabilitasnya dalam mengukur sebelum mengumpulkan data actual yang sebenarnya. Komposisi tubuh meliputi dua hal, yaitu indeks masa tubuh dan persentase lemak tubuh. Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah berat badan yang diukur dalam satuan kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Indeks masa tubuh merupakan cara untuk menggambarkan berat badan dalam hubungannya dengan tinggi badan. Indeks masa tubuh digunakan untuk melihat status gizi seseorang, yaitu sebagai indikator untuk menyatakan apakah yang bersangkutan termasuk dalam kategori kegemukan (obesity) atau tidak (Winarno, 2006: 138).

f. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis (Wahjoedi, 2001: 61).

g. Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Hasil usaha dalam satuan unit waktu yang disebabkan ketika kontraksi otot memindahkan benda pada ruang atau jarak tertentu, terdapat 2 unsur penting dalam daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan, dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan maka dibutuhkan kekuatan dan kecepatan (Harsono, 1988: 52).

h. Kecepatan

Kecepatan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan sebagai keterampilan motorik yang merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam aktivitas manusia sehari-hari terutama bagi anak-anak usia sekolah (Mochamad Sajoto, 1988: 54).

i. Koordinasi

Koordinasi merupakan gerakan yang penting dalam mempelajari unsur-unsur keterampilan. Dalam koordinasi unsur biomotorik yang sangat utuh dan sempurna yang di dalam pelaksanaannya terdiri dari beberapa unsur yang saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif, dan berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan (Oki Candra, 2019: 99).

j. Kelincahan

Menurut Wahjoedi (2001: 61) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah dalam posisi diarena tertentu dan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain (Mochamad Sajoto, 1988: 59).

k. Kecepatan Reaksi



Menurut Abdurrohman Muzakki (2022: 29) Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam pertandingan, untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan pertandingan untuk mencapai waktu yang relatif singkat.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani dibutuhkan untuk melakukan aktivitas kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, komponen-komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 kategori yakni yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terbagi menjadi 5 yaitu daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri atas 6 yaitu koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, dan kecepatan reaksi.

#### **4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

##### **a. Umur**

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

##### **b. Jenis Kelamin**

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak



yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

c. Genetik

Daya tahan cardiovasculer dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

d. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

e. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovasculer. Dalam kandungan asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

f. Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat agar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Sedangkan menurut Sharkley (2011:80) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran adalah hereditas (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan (2002: 73) yaitu:

a. Intensitas latihan

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dibandingkan dengan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

b. Frekuensi latihan

Tidak ada cara lain yang dapat menggantikan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering orang berlatih, hal itu akan mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Latihan yang dilakukan tidak teratur kadang-kadang latihan tidak diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak latihan.

c. Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo yang berbeda-beda. Setiap anak berkasi dengna cara yang berbeda terhadap tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

d. Motivasi berlatih

Ketika masih kecil anak-anak begitu senang bermain atau melakukan aktivitas jasmani.

Dari pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, seseorang yang memiliki umur yang sama belum tentu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama, karena setiap individu memiliki motivasi tersendiri dan beberapa orang memiliki motivasi untuk berolahraga dan pengaturan pola makan yang berbeda-beda, selain itu, jenis kelamin dan umur yang semakin tua juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, misalnya saja pada jenis kelamin wanita lebih rentan memiliki lemak yang banyak setelah mengalami pubertas, begitu juga dengan seseorang yang semakin tua, maka daya tahan cardiovascular akan semakin rendah, namun penurunan tingkat kebugaran jasmani ini dapat semakin berkurang apabila individu tersebut teratur dalam melaksanakan olahraga.

## 5. Pengertian Ekstrakurikuler Paskibra

Menurut Wahjosumidjo (2007: 256) kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan-kegiatan siswa diluar jam pelajaran, yang dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan, memahami keterkaitan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta dalam rangka usaha untuk meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan para siswa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, kesadaran berbangsa dan bernegara, berbudi pekerti luhur dan sebagainya.

Menurut Wiyani (2013: 108) ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui diselenggarakan

oleh peserta didik dan atau berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang dilaksanakan baik itu diluar sekolah atau pun didalam sekolah, tujuan dari ekstrakurikuler ini tidak lain adalah untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan minat dan bakatnya, melalui kegiatan ekstrakurikuler diharapkan peserta didik mampu mengembangkan potensinya, menjadi lebih disiplin, berkarakter dan berkualitas.

Menurut Hardi Tambunan (2021: 150) Pasukan pengibar bendera pusaka adalah salah satu Eskul yang cukup terkenal di tingkat sekolah. Tugas ekstrakurikuler Paskibra tak hanya selalu berlatih baris berbaris saja. Tugas utama dari ekstrakurikuler Paskibra adalah mengibarkan Bendera Pusaka setiap upacara bendera berlangsung. Menjadi seorang Paskibra tidak hanya dituntut menjadi seseorang yang disiplin saja. Ada beberapa manfaat lain yang dapat diperoleh ketika mengikuti paskibra ini diantaranya memupuk rasa cinta tanah air, menguatkan fisik akibat latihan terus menerus, memupuk jiwa kepemimpinan, mampu bersosialisasi dengan menjadi tim paskibra yang kompak.

Menurut Kemenpora RI (2015: 11) Pasukan pengibar bendera pusaka (PASKIBRAKA) merupakan kegiatan yang menanamkan nilai-nilai kebangsaan serta penguatan aspek mental dan fisik agar memiliki kemampuan prima dalam melaksanakan tugas sebagai pengibar bendera pusaka pada saat upacara kenegaraan 17 Agustus dalam rangka peringatan proklamasi kemerdekaan republik Indonesia. Peserta kegiatan ini adalah putra-putri terbaik bangsa, kader pemimpin bangsa yang direkrut dan diseleksi secara bertahap dan berjenjang, melalui sistem dan mekanisme pendidikan. Menurut Hamid (2012: 1) paskibra sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk memupuk semangat kebangsaan, cinta tanah air, bela negara, kepeloporan, kepemimpinan, berdisiplin dan berbudi pekerti luhur dalam rangka pembentukan *character building* generasi muda Indonesia.



Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa paskibra adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di tingkat sekolah, sesuai dengan namanya maka tugas utama dari peserta paskibra adalah untuk mengibarkan Bendera Pusaka disetiap upacara bendera yang berlangsung, menjadi seseorang paskibra tidak hanya dituntut untuk menjadi disiplin, tetapi juga diharapkan lebih mencintai tanah air, lebih berkarakter, dan bisa menjadi contoh untuk generasi muda, seseorang peserta ekstrakurikuler paskibra tidak hanya melakukan latihan baris-berbaris, tetapi juga melakukan latihan mental dan kekuatan fisik dalam mempersiapkan diri untuk mengibarkan Bendera Pusaka.

## **6. Fungsi Ekstrakurikuler Paskibra**

Fungsi ekstrakurikuler paskibra pada dasarnya sama dengan fungsi ekstrakurikuler, menurut Wildan Zulkarnain (2018: 57) terdapat 4 fungsi utama dalam ekstrakurikuler, yaitu:

1. Fungsi pengembangan: untuk mengembangkan kemampuan, kreativitas, serta karakter peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minat mereka.
2. Fungsi sosial: untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik melalui praktik keterampilan sosial dan internalisasi nilai moral.
3. Fungsi rekreatif: untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan, dan menyenangkan agar menunjang proses perkembangan peserta didik.
4. Fungsi persiapan karir: untuk mengembangkan kesiapan berkarir peserta didik.

Sedangkan menurut Ahmad Baedowi (2015: 296-297) kegiatan ekstrakurikuler yang berkualitas dapat memberikan fungsi besar bagi siswa, sekolah, dan komunitas. Keuntungan bagi siswa yaitu:

- a. Kesempatan siswa untuk meningkatkan prestasi akademik di bidang studi matematika, membaca, dan bidang studi lainnya. Siswa semakin rajin masuk sekolah dan mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR) sehingga jumlah siswa tinggal kelas dan angka drop out (DO) menurun.
- b. Kebiasaan siswa yang lebih menyehatkan meningkat. Misalnya, resiko pernikahan dini menurun. Menurut sebuah penelitian pendidikan di Amerika Serikat, sebanyak 36% siswa yang tidak terlibat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler menikah dini. Gizi dan kesehatan anak meningkat. Selain itu, angka penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alkohol mengalami penurunan.



- c. Kegiatan ekstrakurikuler adalah tempat yang cocok untuk mengeksplorasi karir siswa. Berbagai macam minat dan karir melalui kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan di sekolah semakin terbuka, misalnya untuk mengembangkan keterampilan membuat jurnal, siswa mendatangi praktisi di bidang jurnalistik atau mengadakan kunjungan ke redaksi surat kabar lokal.
- d. Komitmen menyelesaikan sekolah dan mencapai level pendidikan yang lebih tinggi juga semakin meningkat. Program ekstrakurikuler adalah waktu bagi siswa untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan membina hubungan dengan mentor. Keterampilan-keterampilan sosial, kepemimpinan, dan mengelola konflik yang dikuasai siswa juga semakin baik, misalnya sikap mereka lebih kooperatif ketika berhadapan dengan orang yang lebih tua dan teman sebaya. Keuntungan-keuntungan ini pada akhirnya dapat membangun rasa memiliki masyarakat dan kepercayaan diri siswa.

Sedangkan keuntungan bagi sekolah dan komunitas yaitu:

- a. Tidak hanya siswa yang merasakan keuntungan kegiatan ekstrakurikuler, tapi juga sekolah dan komunitas. Kegiatan ekstrakurikuler yang baik dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan masyarakat dan orangtua/wali.
- b. Kegiatan ekstrakurikuler yang dirancang dengan baik (terdapat mekanisme pengorganisasian dan pengawasan) dapat menurunkan kejahatan remaja, kekerasan terhadap anak-anak muda, dan vandalisme.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler paskibra memiliki peranan dalam pengembangan minat dan bakat peserta didik. Paskibra juga berfungsi sebagai pembentukan karakter pada generasi muda agar menjadi lebih disiplin, memiliki mental dan fisik yang kuat, juga menjadi seseorang yang lebih berbudi luhur dan berkualitas serta lebih mencintai bangsa dan negara.

## **7. Materi Seleksi Paskibra**

Menurut Kemenpora 2017 No. 830 rekrutmen anggota paskibraka dilakukan dari tingkat sekolah, kabupaten/kota, provinsi, dan nasional jenjang rekrutmen ini menentukan status tingkat paskibraka seseorang, yaitu paskibraka tingkat kabupaten/kota, provinsi, dan nasional. paskibraka tingkat kabupaten/kota direkrut dari paskibra sekolah menengah atas atau yang sederajat. paskibra yang tidak lulus untuk menjadi paskibraka ditingkat kabupaten/kota menjadi paskibra di sekolahnya.

Paskibraka tingkat provinsi direkrut dari paskibraka tingkat kabupaten/kota, paskibraka yang tidak lulus untuk menjadi paskibraka tingkat provinsi menjadi paskibraka di tingkat kabupaten/kota. Paskibraka tingkat nasional direkrut dari paskibraka tingkat provinsi. paskibraka yang tidak lulus menjadi paskibraka tingkat nasional ditugaskan di provinsi masing-masing sekaligus menjadi paskibraka di tingkat provinsi.

Materi seleksi ini adalah materi-materi yang diberikan pada waktu seleksi berlangsung, sehingga pada waktu kegiatan seleksi berakhir, diharapkan menghasilkan siswa-siswi yang terqualifikasi, baik secara fisik, kemampuan, intelektualitas, sikap, maupun mental, dan spiritual. Kegiatan seleksi di daerah dilaksanakan selama 3 (tiga) hari dan tingkat Nasional maksimal 5 (lima) hari. Dalam pelaksanaan seleksi tersebut diharapkan setiap anggota dapat melakukan seleksi secara cermat dan teliti. Materi seleksi terdiri dari delapan materi. Masing-masing materi mempunyai bobot berbeda, untuk 100 persen. Materi tersebut ialah:

a. Parade: Parade adalah suatu bentuk materi yang akan digunakan untuk menyeleksi peserta berdasarkan atas bentuk fisik/postur tubuh. Adapun bentuk seleksi yang diberikan diantaranya adalah:

- 1) Kesan umum tidak ditemukan kelainan yang menonjol
- 2) Tidak ada masalah estetika
- 3) Tinggi badan tidak kurang dan tidak lebih dari persyaratan yang ditentukan, yaitu:

- Putra: minimal 170 cm, maksimal 180 cm

- Putri: minimal 165 cm, maksimal 175 cm

4) Berat badan tidak kurang dan tidak lebih 5 kg dari berat badan minimum.

5) Ekstremitas:

- O been (max. 5 cm)

X been (max. 5 cm)

## Plate foot partial

Target yang diharapkan dari seleksi parade adalah siswa-siswi yang memiliki postur tubuh baik, sehingga dihasilkan individu atau kelompok dengan sikap tubuh yang baik.

- e. PBB (Peraturan Baris Berbaris): Baris-berbaris adalah wujud latihan fisik guna menanamkan disiplin, patriotisme, tanggung jawab serta membentuk sikap lahir dan batin yang diarahkan pada suatu pewatakan tertentu. PBB adalah suatu materi dan aktivitas di lapangan untuk menyeleksi kemampuan baris berbaris peserta seleksi, secara berkelompok maupun secara individual sesuai juklak. PBB yang dikeluarkan oleh TNI, yaitu SKEP No. 611/ X/1985. Sub materi yang diberikan pada waktu seleksi PBB antara lain:

- 1) Sikap sempurna
- 2) Hormat
- 3) Jalan di tempat
- 4) Sikap istirahat
- 5) Langkah biasa
- 6) Langkah tegap
- 7) Meluruskan barisan, lencang kanan/kiri, 1/2 tencang kanan/kiri
- 8) Melangkah ke depan/ke belakang, ke kanan/kiri)
- 9) Hadap kiri/kanan dan serong kanan/kiri
- 10) Balik kanan, dan
- 11) Suara untuk memberi aba-aba.

Target yang diharapkan dari seleksi PBB ini adalah bagi peserta calon Paskibraka memiliki kemampuan baris-berbaris yang sesuai dengan ketentuan dan aturan, baik secara individu maupun berkelompok, sehingga dapat dihasilkan kelompok pasukan yang solid, tertib, dan rapih. Selain itu, untuk mengetahui karakter pribadinya masing-masing

- c. Psikotest: Psikotest suatu bentuk materi yang akan digunakan untuk menyeleksi peserta berdasarkan pada psikologi yang dimiliki setiap individu peserta. Adapun bentuk seleksi yang diberikan adalah untuk mengetahui kualifikasi sikap, mental, dan kejiwaan masing-masing peserta antara lain terkait :

- 1) Minat dan bakat

- 2) Konsistensi
- 3) Kepribadian
- 4) Pengambilan keputusan
- 5) Sosialisasi
- 6) Achievement
- 7) Daya tahan menghadapi tekanan situasi
- 8) Kemampuan beradaptasi, dan
- 9) Kemampuan bekerja dalam kelompok (Cooperative Liability).

Target pemberian seleksi psikotest ini adalah untuk memilih peserta calon Paskibraka yang memiliki poly kejiwaan (sesuai dengan hal-hal di atas yang baik, sehingga diperoleh seorang individu Paskibraka memiliki jiwa dan mental yang kuat, tangguh, dan mampu melaksanakan tugas secara baik.

d. Samapta/Jasmani: Samapta/jasmani adalah suatu bentuk materi yang akan digunakan untuk menyeleksi peserta berdasarkan kekuatan fisiknya dengan memberikan berbagai macam bentuk test fisik. Adapun test fisik yang diberikan antara lain:

- 1) Postur atau bentuk tubuh normal
- 2) Batas minimal kesamaptaan jasmani:

Jasmani A: lari 12 menit

Putra minimal 2.000 m

Putri: minimal 1.800 m

Jasmani B: Batas minimal per 30 detik per jenis gerakan

Jenis Gerakan Putra Putri

- a. Sit-up
- b. Push-up



- c. Back-up
- d. Shuttle run (1 5m) 2015

Target pemberian seleksi kesamaptaan ini adalah siswa-siswi dengan kekuatan fisik prima secara individual, sehingga dihasilkan suatu pasukan yang memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani sangat baik.

- e. Kesehatan dan Kebugaran: Kesehatan dan kebugaran adalah kondisi umum metabolisme organ seseorang yang mempunyai kemampuan, kekuatan, daya tahan tubuh untuk melaksanakan tugas secara efisien dan produktif tanpa kelelahan yang berarti. Materi kesehatan dan kebugaran sekurang- kurangnya memuat:

1. Pemeriksaan fungsi hati
2. Pemeriksaan fungsi jantung
3. Pemeriksaan fungsi paru
4. Pemeriksaan fungsi ginjal
5. Pemeriksaan fungsi mata
6. Pemeriksaan fungsi telinga, hidung, dan tenggorokan (THT)
7. Pemeriksaan postur tubuh dan
8. Pemeriksaan fisik.

Target pemberian seleksi kesehatan dan kebugaran ini untuk mengetahui tingkat kesehatan dan kebugaran siswa/siswi peserta seleksi agar calon Paskibraka yang terpilih dan dinyatakan lulus mempunyai daya tahan tubuh dan kekuatan fisik yang prima sehingga mampu melaksanakan tugas secara baik, fokus, dan tanpa lelah.

- f. Wawancara: Wawancara adalah metode yang digunakan untuk menyeleksi peserta berdasarkan kemampuan, mental, dan ideologi dari calon peserta. Adapun bentuk seleksi yang diberikan antara lain:

1. Pemeriksaan/penilaian harus dapat mencerminkan sikap mental yang positif
2. Memiliki motivasi menjadi anggota PASKIBRAKA yang positif dan mantap, baik sebelum maupun sesudah seleksi
3. Pengertian, penghayatan dan pengamalan agama/kepercayaan, dan juga budaya, baik daerah maupun nasional
4. Aspek intelegensi: memiliki kecerdasan minimal taraf rata-rata
5. Aspek Kepribadian; memiliki kepribadian, sikap, stabilitas emosi, kemampuan menyesuaikan diri yang baik dan mantap.
6. Aspek ideologi: kesetiaan terhadap Pancasila. Target yang diharapkan dari pemberian seleksi ini adalah untuk mengetahui peserta calon Paskibraka memiliki

wawasan, mental spiritual yang positif, motivasi, dedikasi, intelektualitas, dan kepribadian yang baik, sehingga dapat menjadi seorang Paskibraka yang bijak dan percaya diri.

- g. Kesenian Daerah: Kesenian adalah suatu bentuk materi yang akan digunakan untuk menyeleksi peserta berdasarkan jiwa seni yang dimiliki individu tersebut. Bentuk seleksi yang diberikan adalah peserta seleksi dipersilahkan untuk menampilkan bentuk kesenian yang dikuasainya, apakah itu berupa seni musik, tari, atau yang lainnya. Target yang diharapkan dari pemberian materi kesenian ini adalah untuk mengetahui minat, bakat, dan kreativitas peserta calon paskibraka.

## **B. Penelitian Relevan**

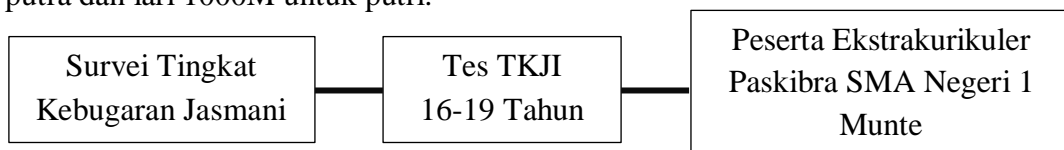
1. Andriyanto Syaiful Azis (2011). Penelitian dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 1 Tegalrejo, Bayat, Klaten", yang dilakukan oleh Andriyanto Syaiful Azis (2011). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri 1 Tegalrejo, Bayat, Klaten yang berjumlah 104 siswa, sehingga disebut sampel total atau sensus. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10 s.d. 12 tahun. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada (0,00%), kategori baik berjumlah 23 siswa (22,1 % ), kategori sedang berjumlah 35 siswa (33,6 % ), kategori kurang berjumlah 38 siswa (36,6%), dan kategori kurang sekali berjumlah 8 siswa (7,7%).
2. Angga Kusuma (2015). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subyek penelitian ini adalah Siswa Peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping, dengan jumlah 26 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping yaitu sebanyak 0 siswa(0%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai kondisi

fisik kurang, 4 siswa (15,38 %) mempunyai kondisi fisik sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 22 siswa (84,62%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping adalah sebagian besar masuk kategori kurang.

### C. Kerangka Berpikir

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. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik maupun seluruh individu membutuhkan latihan kebugaran jasmani dari berbagai komponen-komponen kesehatan seperti latihan daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor diantaranya faktor usia, faktor jenis kelamin, faktor pola makan, faktor lemak tubuh, dan faktor kegiatan dalam sehari-hari, peserta didik yang rajin berolahraga belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik, begitu juga dengan seseorang yang sudah mulai tua belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang tidak baik, pada dasarnya ada beberapa faktor-faktor yang harus diperhatikan dan rutin untuk dilakukan agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang maka dapat dilakukan dengan pengukuran, pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani dengan alat atau instrument. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun yang terdiri atas tes lari cepat 60 Meter (sprint), gantung angkat tubuh untuk putra/gantung angkat siku tekuk untuk putri, tes baring duduk, dan lari 1200 M untuk putra dan lari 1000M untuk putri.



Tingkat kebugaran jasmani yang baik apabila dimiliki oleh peserta didik khususnya peserta ekstrakurikuler paskibra SMA Negeri 1 Munte maka dapat diprediksi akan dapat tampil maksimal disaat upacara pengibaran Bendera Pusaka,

selain itu peluang untuk bergabung menjadi paskibra tingkat Kabupaten atau Nasional semakin besar, karena salah satu syarat untuk menjadi seorang Paskibraka harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

#### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Survei adalah penelitian yang dilakukan agar memperoleh data secara faktual dan untuk mendapatkan pembenaran masalah-masalah terhadap keadaan dan praktik-praktik yang sedang berlangsung.
2. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa kelelahan berarti dan masih mempunyai cadangan energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi keadaan darurat yang tidak terduga.
3. Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah yang dilaksanakan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik.
4. Paskibra adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di tingkat sekolah, tugas utama dari peserta paskibra adalah untuk mengibarkan Bendera Pusaka disetiap upacara bendera yang berlangsung.

