

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kerangka Teoritis

##### 1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Manusia mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak manusia memenuhi kebutuhannya. Maka dengan semakin kerasnya manusia dalam menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari.

Menurut Harisenjaya (2016:13) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya. Sedangkan menurut Muhajir (2014:61) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Mochamad Sajoto (2017:9) menyatakan bahwa para ahli telah sepakat memberikan batasan kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut Engkos Koasasih (2013:10) menyebutkan kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang “*fit*” akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga.

Menurut pendapat Roji (2015:97) menyatakan bahwa kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total*

*fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Menurut Djoko Pekik Irianto (2018: 2-3) pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya

Menurut Muhamad Sajoto (2010:43) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kamiso (2012:46) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat – alat dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau fisik secara tanpa lelah berlebihan. Oleh karena itu tubuh masih dapat melakukan kegiatan – kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok hari.

Istilah kebugaran fisik atau kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari – hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani baik dapat diartikan orang yang cukup mempunyai kesanggupan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kamiso, 2012:46)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan tugas serta pekerjaan sehari-hari secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, sehingga masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak. Dengan demikian kebugaran jasmani yang diperlukan oleh setiap individu tidak sama tergantung pada kebutuhan dan tugas fisik yang dilakukannya. Semakin berat tugasnya semakin tinggi kebugaran jasmani yang harus dimiliki.

## 2. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kebugaran yang baik. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Menurut Djoko Pekik Irianto (2018: 4), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari 4 komponen dasar yaitu :

- a. Daya tahan kardiorespirasi
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
- c. Kelentukan
- d. Komposisi tubuh

Menurut Endang Rini dan Fajar Sri (2013: 2) Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi :

1. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi daya tahan paru dan jantung, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
2. Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi kecepatan, koordinasi, power, kelincahan, perasaan, gerak.

Sedangkan Yunusul Hairy (2010 : 18) menyebutkan Komponen kebugaran jasmani tergantung dua komponen dasar yaitu :

1. Kebugaran Organik (*Organic Fitness*)

Kebugaran Organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh orang tua bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kelelahan. Keadaan yang berhubungan dengan kebugaran organik sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin bisa diubah. Tingkat kebugaran organik menentukan potensi kebugaran jasmani secara keseluruhan

## 2. Kebugaran Dinamik (*Dynamic Fitness*)

Kebugaran dinamik adalah variabelnya lebih banyak. Istilah ini biasa dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Kebugaran dinamik diklasifikasikan dalam dua kategori :

- a. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
- b. Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi, kecepatan.

Toho Cholik Mutahir dan Ali Maksom (2009:53) kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik yaitu:

1. *Cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler
2. *Muscular endurance* yaitu daya tahan otot
3. *Strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal
4. *Muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi
5. *Flexibility* yaitu kelentukan

Beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan, (2010: 56) yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi ialah jumlah maksimum kekuatan kerja seseorang yang dapat dilakukannya secara terus-menerus dengan menggunakan sejumlah otot besar (seperti kaki dan tangan) dan tergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen secara efisien.

- b. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu

c. Kekuatan otot

Kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan

d. Kecepatan

Kecepatan atau *Speed* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

e. Daya ledak atau *power*

daya ledak adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara

### 3. Bentuk – Bentuk Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar yang dimiliki untuk melaksanakan rutinitas pekerjaannya untuk mendukung pencapaian kualitas kerja yang tinggi. Muhammad Miftakul Huda (2015:679) menyatakan bahwa bentuk – bentuk kebugaran jasmani yaitu :

a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

1. Daya tahan jantung paru (*cardiorespirasi*)

Seseorang yang memiliki daya tahan jantung paru yang tinggi maka akan dapat melaksanakan aktifitas fisik dalam tempo waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berat

2. Daya tahan otot (*muscular endurance*)

Telah diketahui bahwa daya tahan sangat berkaitan dengan tempo waktu yang relative panjang. Seseorang yang memiliki daya tahan otot yang baik maka mampu mengangkat, mendorong, menarik beban secara berulang-ulang dalam waktu yang lama

3. 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 lebih luwes dan indah

4. Kekuatan otot (*muscular strenght*)

Kekuatan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk berkerja mengatasi beban, misalnya mengangkat, menarik dan mendorong meja.

5. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh dinyatakan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu bentuk komposisi perbandingan antara berat badan dan tinggi badan seseorang.

b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

1. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ketempat lain

2. Daya (*power*).

Daya (*power*) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum.

3. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamicstatic*)

4. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting pula. Kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan

5. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan tepat dan efisien. Bila seseorang memiliki koordinasi gerak yang baik maka ia akan cenderung cepat dan efektif dalam mempelajari suatu gerakan

## 6. Kecepatan Reaksi (*Reaction speed*)

Kecepatan reaksi berkaitan dengan waktu yang diperlukan dari saat diterimanya *stimulus* atau rangsangan sampai awal munculnya *respon* atau reaksi

Menurut Muhajir dan Budi Sutrisno (2013:171) bentuk-bentuk kebugaran jasmani yaitu :

### a. Latihan kekuatan otot perut cara

Melakukan latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut :

1. Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
2. Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.

### b. Latihan kekuatan otot kedua lengan cara

Melakukan latihan kekuatan otot kedua lengan adalah sebagai berikut :

1. Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
2. Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
3. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
4. Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
5. Lakukan latihan ini berulang-ulang.

### c. Latihan kekuatan otot punggung

Cara melakukan latihan kekuatan otot punggung adalah sebagai berikut :

1. Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
2. Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai.
3. Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.

4. Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.

d. Latihan kekuatan otot lengan

Cara melakukan latihan kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut :

1. Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut.
2. Telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.
3. Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.
4. Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
5. Pertahankan sikap seperti ini selama 5–8 detik dan lakukan berulang-ulang.

e. Latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

Cara melakukan latihan kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut :

1. Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
2. Setelah ada aba-aba peluit, naiknya ke atas bangku kemudian turun kembali.
3. Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
4. Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.

Selain itu bentuk-bentuk kebugaran jasmani yaitu :

a. Gerakan *push up*

Bentuk latihan kebugaran jasmani berupa kekuatan yang pertama ialah latihan *push up*. Bentuk latihan kekuatan ini berguna untuk melatih kekuatan otot bahu dan lengan. Dengan latihan yang benar akan membuat badan lebih kuat dan tetap sehat. Langkah langkah melakukan *push up*:

1. Lakukan posisi awal badan telungkup dengan kedua kaki lurus dan rapat.
2. Sentuhkan kedua ujung kaki ke lantai (berlaku untuk pria), namun juga dapat dilakukan dengan menyentuh kedua lutut ke lantai (berlaku untuk putri).



3. Letakkan kedua tangan disamping dada agar badan ditumpu dengan menggunakan tangan tersebut.
4. Tekuk kedua siku dengan jari jari yang menunjuk kedepan.
5. Angkat badan keatas dengan posisi siku lurus dan posisikan kaki dan badan berada dalam satu garis lurus.
6. Kemudian turunkan kembali badan dengan posisi siku sedikit bengkok namun sikap badan dan kaki tidak menyentuh lantai.
7. Lakukan gerakan tersebut kira kira 30 detik, anda juga dapat menambahkan waktunya sesuai tingkat kekuatan tubuh.

b. Gerakan *sit up*

Bentuk latihan kebugaran jasmani berupa kekuatan selanjutnya ialah latihan *sit up*. Bentuk latihan kekuatan ini berguna untuk melatih kekuatan otot perut. Dengan latihan yang benar akan membuat badan lebih kuat dan tetap sehat.

Langkah langkah melakukan *sit up*:

1. Lakukan posisi awal tubuh telentang dengan kedua kaki ditekuk.
2. Letakkan kedua tangan berada dibelakang kepala.
3. Angkat badan sampai posisi badan duduk namun posisi tangan masih berada dibelakang kepala.
4. Lakukan gerakan tersebut selama 30 detik, anda juga dapat menambahkan waktunya sesuai tingkat kekuatan tubuh.

c. Melakukan *back up*

Adapula bentuk latihan kebugaran jasmani kekuatan dengan melakukan latihan *back up*. Bentuk latihan kekuatan ini berguna untuk melatih kekuatan otot punggung. Dengan latihan yang benar akan membuat badan lebih kuat dan tetap sehat. Langkah langkah melakukan *back up*:

1. Lakukan posisi awal tubuh telungkup dengan kedua kaki rapat.
2. Letakkan kedua tangan berada dibelakang kepala.
3. Setelah itu badan diangkat sampai dada tidak bersentuhan dengan lantai.
4. Posisi kaki tetap rapat.
5. Lakukan gerakan tersebut selama 30 detik, anda juga dapat menambahkan waktunya sesuai tingkat kekuatan tubuh.

*d. Shoulder press*

Latihan kekuatan dengan memakai beban dari luar dapat dilakukan dengan cara *shoulder press*. Bentuk latihan kebugaran jasmani ini digunakan untuk melatih kekuatan otot bahu dan lengan. Langkah langkah melakukan *shoulder press*:

1. Siapkan alat berupa barbel sesuai kemampuan anda.
2. Angkat barbel keatas dengan kedua tangan sampai dalam posisi lengan lurus.
3. Setelah itu turunkan kembali barbel sampai dada.
4. Lakukan latihan tersebut secara berulang ulang selama beberapa detik, anda juga dapat menambahkan waktunya sesuai tingkat kekuatan tubuh.

*e. Leg Squat*

Latihan kekuatan dengan memakai beban dari luar dapat juga dilakukan dengan cara *leg squat*. Bentuk latihan kebugaran jasmani ini digunakan untuk melatih kekuatan otot tungkai. Langkah langkah melakukan *leg squat*:

1. Siapkan alat berupa barbel sesuai kemampuan anda.
2. Angkat barbel keatas dengan kedua tangan, kemudian taruh di punggung bawah leher.
3. Posisikan kaki ditekuk sehingga badan dalam posisi setengah jongkok.
4. Lakukan langkah selanjutnya dengan meluruskan lutut sampai keposisi semula.
5. Lakukan latihan tersebut secara berulang ulang selama beberapa detik, anda juga dapat menambahkan waktunya sesuai tingkat kekuatan tubuh.

*f. Back extension*

Bentuk latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara *back extension*. Bentuk latihan kekuatan ini berguna untuk melatih otot punggung. Langkah langkah melakukan latihan *back extension*:

1. Siapkan alat berupa barbel sesuai kemampuan anda.

2. Posisikan badan berdiri tegak kemudian angkat barbel keatas dengan kedua tangan.
3. Setelah itu badan dibungkukkan sampai 90 derajat.
4. Badan kembali ditegakkan lagi sampai posisi semula.
5. Lakukan latihan tersebut secara berulang ulang selama beberapa detik, anda juga dapat menambahkan waktunya sesuai tingkat kekuatan tubuh.

(Sumber : <http://www.penjaskes.com/2017/09/bentuk-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani.html#>)

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

Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang. dari komponen-komponen kebugaran jasmani menunjukkan bahwa kebugaran jasmani ternyata memiliki pengertian yang biasa dan kompleks. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang sangat berbeda. tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya. Menurut Radhrazzahn (2010:2) faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah :

1. Faktor Genetika  
Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.
2. Faktor Olahraga  
Peningkatan kebugaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dengan gemar berolahraga
3. Faktor Jenis Kelamin  
Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar
4. Faktor Umur  
Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional

dari seluruh tubuh. kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separohnya

Sedangkan menurut Menurut Rusli Lutan (2017: 73), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu :

1. 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

2. 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.

3. Bersifat perorangan

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

4. Motivasi berlatih

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

Djoko Pekik Iriyanto (2012: 6) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi 3 upaya bugar, yaitu:

1. Pola makan yang sehat

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan

mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60%, protein 15% dan lemak 25%. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti: merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan makan tidak teratur.

## 2. Istirahat yang cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

## 3. Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Olahraga untuk mendapatkan kebugaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

Beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

### 1. Takaran latihan

Meliputi intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan dan macam bentuk latihan

### 2. Masalah kesehatan

Meliputi keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun

### 3. Masalah gizi

Meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari

#### 4. Masalah faktor keturunan

Seperti ukuran-ukuran bagian badan dan kelainan bawaan

### 5. Tujuan Kebugaran Jasmani

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

Ruhayati dan Fatmah dalam Ibnu Darmawan (2014:148) menjelaskan bahwa aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu :

1. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung.
2. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung.
3. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung.
4. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik.
5. Peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh).
6. Peningkatkan kemampuan otot, dan
7. Mencegah obesitas.

Sedangkan menurut Litalia (2018:1) menyatakan bahwa tujuan dari kebugaran jasmani yakni :

1. Berdasarkan pekerjaan

Masing-masing pekerjaan memerlukan kebugaran untuk keperluan tersendiri. Misalnya bagi pelajar, kebugaran jasmani diperlukan agar konsentrasi dan kemampuan belajar meningkat. Jika badan segar, maka semangat belajar akan meningkat. Untuk para pekerja, kebugaran jasmani bertujuan meningkatkan hasil dan produktivitas dalam bekerja. Tubuh

tidak akan cepat merasa pegal-pegal dan letih. Bagi yang berada di bidang kemiliteran, kebugaran jasmani akan meningkatkan daya tahan serta daya tempur. Tubuh pun akan lebih siap menjalani berbagai aktivitas kemiliteran yang berat.

2. Berdasarkan keadaan

Secara keadaan, kebugaran jasmani juga memiliki tujuan khusus. Misalnya untuk orang-orang disabilitas sebagai salah satu upaya rehabilitasi. Proses penyembuhan pun diharapkan lebih cepat. Untuk ibu hamil, kebugaran jasmani diperlukan untuk memberikan kekuatan dan agar tubuh lebih siap dalam menghadapi persalinan. Kebugaran jasmani juga akan membantu janin tumbuh dan berkembang secara lebih baik. Selain itu, risiko cacat lahir pun mampu diminimalisir dengan tubuh ibu hamil yang tetap bugar.

3. Berdasarkan usia

Bagi anak-anak, latihan kebugaran bermanfaat untuk meningkatkan tumbuh kembangnya. Selain itu, kebugaran yang dilatih sejak dini juga akan mencegah penyakit skoliosis, lordosis, dan berbagai penyakit lainnya. Anak-anak pun akan lebih semangat dan lincah. Bagi yang berusia produktif, kebugaran akan membantu dalam melakukan produktifitas hingga menyegarkan tubuh sehingga tidak mudah lelah pascabekerja. Sementara bagi orang tua, kebugaran jasmani memiliki tujuan agar kekuatan dan keseimbangan tubuh tetap dipertahankan. Stroke, diabetes dan penyakit lainnya pun diharapkan dapat dicegah.

Khusus untuk anak-anak usia sekolah, kebugaran jasmani diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. 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.

Selain itu menurut Sainal (2018:147) menyatakan bahwa tujuan dari kebugaran jasmani yakni :

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Meningkatkan kelentukan persendian

3. Meningkatkan kekuatan otot
4. Meningkatkan kecepatan
5. Mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari

## 6. Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi Kebugaran jasmani menurut Muhajir (2011:2) adalah sebagai berikut:

1. Memperkuat sedi-sendi dan ligamen
2. Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru
3. Memperkuat oto rangka.
4. Menurunkan tekanan darah
5. Mengurangi lemak tubuh
6. Mengurangi kadar gula
7. Mengurangi terkena penyakit jantung koroner

Menurut Nurhasan (2010:6), fungsi kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan aktivitas belajar, dapat dicermati melalui hasil tes kebugaran jasmani sehingga dapat diketahui mengenai:

1. Kemampuan fisik siswa
2. Status kondisi keadaan siswa
3. Melihat perkembangan fisik siswa
4. Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai penjas
5. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa dalam upaya meningkatkan kebugarannya
6. Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas kinerja.



Azizil Fikri (2017:94), komponen kebugaran jasmani diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan gerak. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan 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)

Menurut Naisah (2010:43) berdasarkan kriterianya, fungsi kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan khusus.

1. Fungsi umum

Fungsi umum kebugaran jasmani secara umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja

2. Fungsi khusus

Fungsi khusus kebugaran jasmani disesuaikan dengan golongan atau kekhususan masing – masing. Golongan yang membedakan fungsi kebugaran jasmani secara khusus, yaitu :

- a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan

Fungsi kebugaran jasmani yang dihubungkan dengan golongan pekerjaan, diantaranya : (1) Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, (2) Kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas, (3) Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan

belajar dan (4) Kebugaran jasmani bagi tentara atau militer untuk menjaga kondisi tubuh siap setiap saat apabila dibutuhkan

b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan

Fungsi dari kebugaran jasmani yang dihubungkan dengan golongan keadaan, diantaranya : (1) Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitas, (2) Kebugaran jasmani bagi ibu hamil perkembangan bayi dalam kandungan dan persiapan menghadapi persalinan

c. Golongan yang dihubungkan dengan usia

Fungsi dari kebugaran jasmani yang dihubungkan dengan golongan usia, diantaranya : (1) Kebugaran jasmani bagi anak – anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik, (2) Kebugaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit

Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik (2013:71), bahwa dengan latihan teratur dapat berfungsi:

1. Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat.
2. Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat.
3. Jaringan lemak yang lebih sedikit.
4. Tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel

Begitu banyak manfaat kebugaran jasmani maka diharapkan semua individu mau menjaga atau pun meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada kesehatan dan performa. Manfaat kebugaran jasmani akan dirasakan oleh masing-masing individu yang mau dan peduli terhadap tingkat kebugaran jasmaninya. Dengan kesehatan dan performa yang baik maka manfaat kebugaran jasmani akan lebih bisa dirasakan.

## 7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

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

### 1. Makan

Untuk dapat mempertahankan 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%.

### 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.

### 3. Olahraga

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani, olahraga mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik meningkatkan komponen kebugaran, manfaat psikis lebih tahan terhadap stress dan manfaat sosial dapat menambah percaya diri dan sarana berinteraksi

Selanjutnya menurut Tri Hananto Budi Santoso (2017:33) menyatakan bahwa untuk mencapai kebugaran jasmani di antaranya dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Melakukan latihan (aktivitas jasmani) secara teratur
2. Melakukan latihan dengan perencanaan yang baik
3. Menjaga kondisi dalam keadaan sehat

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 kebugaran jasmani secara keseluruhan. Melakukan aktivitas kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara :

1. Latihan Baring Duduk (*Sit Up*)

Ambil sikap berbaring dengan kedua lutut diangkat ke atas. Kedua tangan silang di depan dada dan memegang bahu. Bangkitlah dengan tangan masih memegang bahu ke posisi duduk hingga menyentuh kedua lutut, lalu berbaring kembali. Lakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kekuatanmu. Untuk menghindari cedera, kamu dapat melakukannya di atas matras

2. Latihan *Pull Up*

Ambil sikap kedua tangan memegang palang, pandangan ke depan. Lakukan gerakan mengangkat badan ke atas sehingga kepala di atas palang. Lakukan gerakan berulang-ulang

3. Latihan Loncat Tali

Berdiri rileks dengan sikap kedua tangan memegang ujung tali skipping. Lakukan gerakan loncat-loncat di tempat. Kamu juga dapat melakukannya sambil jalan ke depan. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sesuai dengan kekuatanmu. Kamu dapat meminta temanmu untuk menghitung gerakanmu.

4. Latihan *Push Up*

Ambil sikap badan telungkup dengan kedua kaki rapat. Kedua telapak tangan di samping dada, dan ujung jari tangan menghadap ke depan. Angkatlah badan ke atas sehingga kedua lengan lurus dan kembali ke sikap awal. Lakukan gerakan berulang-ulang.

5. Latihan *Squat Trust*

Ambil posisi jongkok dengan kedua kaki rapat jinjit. Kedua telapak tangan diletakkan di depan dan pandangan ke depan. Lemparkan kedua kakidengan bertumpu pada ujung kaki, posisi kaki lurus, demikian juga tubuh dan kepala. Berikutnya tarik kembali kedua kaki pada posisi jongkok

dengan kedua telapak tangan bertumpu di tanah. Kemudian dilanjutkan melompat dengan posisi melayang badan lurus, pandangan ke depan. Lakukan gerakan berulang-ulang. Latihan ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerak, juga untuk melatih kekuatan tangan dan kaki.

#### 6. Latihan Lari 1 km

Anak melakukan lari 1 km. Latihan ini dapat dilakukan di lapangan sekolah atau jalan di sekitar sekolah/jalan raya yang aman. Pada saat melakukan latihan lari 1 km, kamu berusaha untuk tetap mempertahankan langkah kaki, kecepatan lari, dan menjaga daya tahan tubuh

#### 7. Latihan Lari Bolak-Balik

Anak bertugas untuk memindahkan bola dari batas satu ke batas yang lain. Lakukan dengan cara lari. Bola yang ada harus dipindahkan satu per satu. Lakukan secara bergantian dengan anak lainnya. Batas untuk masing-masing anak disamakan. Guru mengamati gerakan anak dengan saksama.

(Sumber : <https://Ibuim.com/katalog/BAB%20II%20KOMPONEN%20KEBUGARAN%20JASMANI/7f2fece2/2>)

### 8. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2012: 12-13) secara umum agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi :

- a. *Overload* (Beban Lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas sehari-hari
- b. *Specivity* (Kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c. *Reversibel* (Kembali Asal) adalah kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus

berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Untuk itu, latihan kebugaran perlu dikerjakan sepanjang tahun.

Keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frecuency*, *Intensity*, dan *Time*) yang akan dijelaskan sebagai berikut :

a. *Frecuency* (Frekuensi)

*Frecuency* adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali dalam 1 minggu.

b. *Intensity* (Intensitas)

*Intensity* adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. *Time* (Waktu)

*Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru atau jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit.

Selanjutnya menurut Moh.Gilang (2016:81) menyatakan bahwa prinsip pengembangan kebugaran jasmani yaitu :

1. Prinsip konsistensi

Konsistensi adalah untuk melakukan latihan dalam waktu yang cukup lama. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik diperlukan latihan setidaknya 3 kali perminggu. Latihan 1 kali seminggu tidak akan meningkatkan kualitas fisik, sedangkan latihan 2 kali per minggu hanya menghasilkan peningkatan yang kecil. Sebaliknya, latihan 5-6 kali per minggu tidak disarankan karena dapat mengakibatkan kerusakan fungsi organ-organ tubuh

2. Prinsip spesifikasi

Latihan yang spesifik akan mengembangkan efek biologis dan menimbulkan adaptasi atau penyesuaian dalam tubuh. Konsep spesifikasi diperkuat dengan fakta-fakta biomekanik dan tiap-tiap bentuk atau tipe

latihan mempunyai sumber energi dan kebutuhan oksigen yang berbeda-beda.

3. Prinsip progresif

Latihan secara progresif adalah suatu latihan pembebanan yang diberikan pada seorang atlet harus ditingkatkan secara berangsur-angsur disesuaikan kemajuan dan kemampuan atlet. Peningkatan beban latihan yang terlalu cepat dapat mempersulit proses adaptasi fisiologis dan dapat mengakibatkan kerusakan fisik

4. Prinsip individualias

Tiap-tiap latihan harus dibuat yang cocok bagi individual karena tidak ada dua orang yang persis sama. Untuk memberikan yang terbaik dalam prinsip individual perlu diperhatikan : (1) respon terhadap latihan, (2) pembebanan latihan, dan (3) kemampuan penyesuaian diri

5. Prinsip tahap latihan

Respon peserta terhadap latihan dipengaruhi oleh tahap latihan. Peserta pemula sebaiknya dimulai dengan dosis beban latihan sedang, semakin lama berlatih dosisnya makin meningkat. Pada tingkatan untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik perlu dosis yang cukup berat

6. Prinsip periodisasi

Periodisasi adalah program jangka pendek dengan berjangka dan bertahap (periode). Jangka waktu program jangka pendek harus dibuat bertahap sepanjang tahun. Bentuk-bentuk latihan dan komponen-komponen yang diberikan dalam latihan harus menurut tingkat dan jenjang yang bertahap (periode) dalam program latihan

7. Prinsip kestabilan

Pada saat awal tahun secara teratur dalam olahraga prestasi, prestasi dapat meningkat cepat. Namun, setelah mencapai tingkatan prestasi tertentu, terasa bahwa prestasi sulit meningkat lagi

Selain itu menurut Syarifudin (2015:116) menyatakan bahwa aktivitas pembelajaran pengembangan kebugaran jasmani yaitu :

1. Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain.
2. Mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: dumbel, barbell, bola medicine dan lain-lain, yang model latihannya seperti: weight training (push-up, backup, sit-up dan lain-lain).
3. Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.
4. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
5. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
6. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk latihan secara beregu.

### **9. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani**

Menurut Junusual (2018:10) ada beberapa tes untuk mengevaluasi komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

a. Tes kebugaran kardiovaskuler yang meliputi:

1. *Kasch Pulse Recovery Test*
2. Tes Jalan Cepat 4800m

b. Tes Kekuatan dan Daya Tahan Otot. Ada 6 macam untuk melakukan tes ini yaitu:

1. *Laterall Pull-down*
2. *Leg Extension*
3. *Bech Press*
4. *Sit Up*



5. *Leg Curl*

6. *Arm Curl*

TKJI untuk umur 6-9 tahun terdiri dari : lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. TKJI untuk umur 10-12 tahun terdiri atas lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600m. TKJI untuk umur 13-15 tahun terdiri atas lari 50m, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800m. TKJI untuk umur 16-19 tahun meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2010:6), yang meliputi:

- a. Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.
- b. Untuk anak usia 10-12 tahun, materi tes meliputi: lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.
- c. Untuk anak usia 13-15 tahun, materi tes meliputi: lari 50m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putri.
- d. Untuk anak usia 16-19 tahun, meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

Selain itu menurut Ertha Cahyaputra (2016:48) menyatakan bahwa Ada beberapa instrumen untuk melakukan tes kebugaran jasmani, seperti *harvard step test* dan *cooper test*.

a. *Harvard step test*

Tes ini adalah suatu tes kesanggupan badan dinamis/fungsional. Syarat tes kesanggupan badan dinamis yang baik menurut Harvard adalah sebagai berikut:

1. Tes harus memberikan pembebanan pada berbagai otot yang besar sehingga kesanggupan seseorang lebih dibatasi oleh kemampuan

susunan kardiovaskuler dan pernafasan (jantung-paru) dibanding kelelahan otot itu sendiri.

2. Tes harus sedemikian berat sehingga tidak lebih dari pada 2/3 bagian yang dites dapat menyelesaikan tes itu.
3. Tes harus dapat dikerjakan dengan baik tanpa memerlukan suatu keterampilan yang luar biasa.

*b. Tes cooper*

Tes ini dikembangkan oleh Dr. Keneth Cooper bersama militer AU Amerika Serikat pada tahun 1968. Test ini dirancang untuk dapat dilakukan dengan mudah, murah dan massal. Pada dasarnya ia menghubungkan tes uji laboratorium dengan uji lapangan dan menyesuaikan hasilnya untuk membuat kategori tingkatan kebugaran jasmani. Perlengkapan yang harus di sediakan adalah: lintasan lari 400 meter dan stopwatch, serta pencatat jarak tempuh.

## **B. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi, untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, dan kelentukan dengan metode latihan yang benar. Latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara dilakukan agar selalu mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh tidak hanya dengan melakukan aktivitas olahraga saja tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor keturunan, faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor lemak tubuh, dan faktor aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran. Pengukuran

kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani, dengan alat atau instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 13 – 15 tahun yang terdiri dari lari 50m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putri.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga disekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan disekolah dapat diterima lebih siap dan selalu dalam keadaan yang tetap sehat dan bugar. Sehingga mereka akan berlomba lomba untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini adalah :  
Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Tigapanah