

**BAB II**  
**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA**  
**KELAS IV DAN V SD**

**A. Deskripsi Teori**

**1. Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik, diarahkan pada peningkatan derajat Kesegaran jasmani. Ada dua utama dalam pendidikan jasmani, yakni pertama mengutamakan partisipasi semua siswa. Kedua upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat (Ismaryati, 2006: 37). Bagian penting kualitas hidup sehat paripurna itu adalah kesegaran atau kebugaran jasmani. Mengenai definisi kesegaran jasmani ada beberapa ahli memberikan pengertian sebagai berikut: Menurut Djoko Pekik, (2004:2) pengertian kebugaran jasmani ialah kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya, dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Widiastuti (2020:13), kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti kesegaran jasmani merupakan hal yang sudah populer dikalangan masyarakat saat ini, Zulfikar, Mukson (dalam Halim 2001:15).

Dan dikemukakan juga oleh Agustinus, (dalam Ismaryati. 2000: 40) menyatakan “sehat sejahtera paripurna” mencakup pengertian bahwa seseorang tidak hanya sehat jasmaninya tetapi juga harus:

- a. Merasa tenang dan lapang, bebas dari tekanan yang di akibatkan oleh stres mental dan disamping itu ia juga harus mampu mengolah stres.
- b. Merasa berguna dalam menjalankan hidup dan merasa dihargai oleh lingkungan sosial disekitarnya.
- c. Merasa optimis mantap masa depan, dan secara moral bersedia diri kepada yang kuasa.
- d. Mampu melaksanakan tugas secara produktif untuk ukuran usianya tanpa bergantung atau menyusahkan orang lain.

Pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, social emosional, sportifitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kesegaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Dari sudut pandang Pendidikan upaya peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan social, dan (4) pertumbuhan badan (Widiastuti,2020:14).

Menurut Ismaryati (2006: 37) Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kata lain dari *Physical Fitness*. Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang di jalannya.

Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas – tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya Sumosardjono, (dalam Yazid Dean 2018: 13). Jadi dengan

demikian dapat dikemukakan bahwa ada komponen-komponen yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu antara lain sebagai berikut:

- a. Kondisi fisik setelah melakukan tugas-tugas yang diberikan tetap baik.
- b. Kemampuan untuk kapasitas seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari.
- c. Kemampuan untuk mengatasi dalam keadaan sukar.

Tingkat kesegaran jasmani sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang selalu dihadapkan dengan kegiatan jadwal pelajaran yang padat, karena bila kebugaran jasmani, meningkat akan dapat memberikan hal yang berarti ketahanan jasmaniah. Seseorang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan memiliki kekuatan dan ketahanan untuk melakukan aktivitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa, dia akan mempunyai daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit yang akan mengganggu aktivitas belajarnya. Kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seseorang siswa dikatakan dalam kondisi baik (*fit*) kesegaran jasmaninya, berarti kekebalan tubuhnya terhadap serangan penyakit keturunan maupun penyakit yang datangnya dari lingkungan semakin membaik.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kesegaran jasmani. Dewasa ini konsep kesegaran jasmani berkembang menjadi dua macam, yaitu: kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan olahraga.

## **2. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun

yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dari hasil seminar kesegaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kesegaran 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 Kesegaran Jasmani Manusia selalu mendambakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup semakin hari semakin kian bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melaksanakan aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Dan fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Pusat Kesehatan Jasmani dan Rekreasi, (dalam Yazid Dean 2018: 14).

Berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi 2, yaitu fungsi yang bersifat umum dan fungsi yang bersifat khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Sedangkan fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi 3 golongan, yaitu:

- a. Golongan yang berdasarkan pekerjaan. Misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa.
- b. Golongan yang berdasarkan keadaan. Misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi.

Golongan yang berdasarkan umur. Misalnya bagi anak, anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh (Ismaryati,2006:40-41).

### 3. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Adapun komponen dalam kesegaran jasmani menurut Widiastuti (2017:14) adalah sebagai berikut:

#### a. Daya Tahan Jantung dan Paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan system jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan keotot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot local.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot.

Seperti halnya pada komponen lain, daya tahan hanya di perlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Beberapa kegiatan yang dominan memerlukan kemampuan daya tahan otot pada anak-anak termasuk di dalamnya bentuk-bentuk permainan kecil maupun besar (umpunya bermain tali), panjat tebing atau lari lintas alam bagi yang sudah berusia dewasa. Sedangkan pada atlet dapat dicontohkan pada pelaksanaan pull up/bergantung angkat badan semampunya.

#### b. Kekuatan Otot (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahannan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

**c. Kelentukan (*Fleksibilitas*)**

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan Gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemampuan Gerakan (*range of movement*). Fleksibilitas bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat (kelincahan). Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan fleksibilitas tubuh bagian tubuh yang lebih dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerak, dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (*muscle sprain*) apabila fleksibilitas otot yang memiliki rendah. Pada usia sampai 10 tahun umumnya anak-anak memiliki fleksibilitas yang sangat baik. Bagaimana pun juga Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tidak boleh berlebihan, karena dapat berpengaruh tidak baik dan bahkan dapat merusak sikap tubuh itu sendiri.

**d. Kecepatan (*Speed*)**

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan Gerakannya bersifat siklik (satu jenis Gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti Melakukan pukulan. Kecepatan penting tidak saja bagi anak-anak terutama saat mereka bermain disekolah maupun di rumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitasnya.

**e. Daya eksplosif (*Power*)**

Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlakukan terutama bagi Tindakan-tindakan

membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan Teknik smash. Tentu saja setiap komponen penampilan aktivitas gerak akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya.

**f. Kelincahan (*Agility*)**

Adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan Bersama-sama dengan Gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi, kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya.

**g. Keseimbangan (*Balance*)**

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan Gerakan (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain: visual dan vestibular. Keseimbangan statik maupun dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa. Cara meniti balok atau titian kayu/besi misalnya, sudah menjadi fungsi keseimbangan untuk dapat mempertahankan posisi normalnya.

**h. Ketepatan (*Accuracy*)**

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlakukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa Gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan system syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat

dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengoordinasikan otot dan sebagainya. Sejalan Gerakan yang dilakukan masih dalam batas koordinasikan relatif sederhana, maka Latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki masa remaja, Latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasikan otot yang lebih kompleks.

**i. Koordinasi (*Coordination*)**

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan Gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai factor yang terjadi pada suatu Gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula Gerakan yang sulit dapat dilakukan.

**4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani**

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. Sadoso Sumardjuno, dalam M.Yazid Dean (2018:24) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

**e. Intensitas latihan**

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72 % - 87 % dari denyut nadi maksimal. artinya bagi seseorang yang umurnya 45



tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut permenit (87% dari denyut nadi maksimal).

**f. Lamanya Latihan**

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zone latihan (training zone) dan berada dalam zone latihan 15-25 menit.

**g. Takaran latihan**

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zone latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran tersebut

**h. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran jasmani**

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi seseorang yang berfungsi mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi daya aktifitas kerja, maka tak akan lepas dari faktor-faktor kesegaran jasmani.faktor-faktor kesegaran jasmani antara lain: faktor latihan, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, serta faktor makanan dan gizi, D. Moeloek, 1984 dalam M. Yazid Dean (2018:25).

1) Faktor Latihan

Yang dimaksud latihan adalah latihan olahraga yaitu pengulangan dari gerak tertentu, secara sistematis dan teratur berirama dengan tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mencapai prestasi maksimal, menurut D. Moeloek dalam M. Yazid Dean (2018:26). Pada waktu menentukan program latihan untuk daya tahan kardiorespirasi harus memperhatikan empat faktor latihan, yaitu: intensitas, frekuensi. Lama dan macam latihan,

Sadoso Sumosarjono, 1986:148 dalam M. Yazid Dean (2018:26).

latihan merupakan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kesegaran kardiorespirasi. Intensitas suatu kerja dapat dinyatakan dalam berbagai cara yaitu persentase denyut nadi maksimal, persentasi konsumsi oksigen maksimal, jumlah kalori yang diperlukan. Intensitas latihan yang harus dilakukan oleh usia lanjut untuk memperbaiki kebugaran jasmani dari hasil penelitian ternyata intensitas latihan yang baik untuk usia lanjut adalah 60-80% denyut nadi maksimal dan 50-80% oksigenmaksimal. Latihan-latihan olahraga dikerjakan dengan intensitas dibawah 60% denyut nadi maksimal tidak akan memberikan perbaikan kepada kerja karena tidak memberikan perbaikan pada sistem kardiorespirasi. Seseorang yang melakukan latihan olahraga dengan intensitas tinggi dan waktu yang pendek dengan orang yang melakukan latihan ringan dengan intensitas rendah dan waktu yang lama akan mendapatkan hasil yang kurang lebih sama.

Frekuensi untuk mengembangkan kapasitas daya tahan kardiorespirasi. Orang tidak perlu berlatih setiap hari, dari pnelitian ternyata berlatih 3-5 kali perminggu merupakan jumlah optimal untuk memperbaiki kebugaran jasmani kardiorespirasi. Latihan setiap hari tidak dianjurkan dapat menyebabkanbaik fisik maupun mental menjadi terlalu lelah dan akhirnya tidak dapat menjalankan latihan.

## 2) Faktor Istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktifitas, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktifitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai maka diperlukan istirahat.

## 3) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial, mulai dari lingkunagan perumahan, lingkungan pekerjaan dan

sebagainya.

#### 4) Faktor Kebiasaan Hibup Sehat

Seseorang apabila menginginkan kesegaran jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

#### 5) Faktor Makanan dan Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah dasar, Johan Saputra (2015:8).

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki anak seiring dengan perkembangan dan pertumbuhannya. Kemampuan tidak terkuasai dengan sendirinya oleh karena itu harus dipelajari. Agar kemampuan itu dapat dikuasai dengan baik sejak awal, maka dibutuhkan proses pembelajaran yang baik pula. Guru Pendidikan jasmani harus berupaya untuk memberikan bimbingan kepada anak-anak agar dapat menguasai kemampuan gerak dasar dengan baik. Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan (*psikomotor*), (Husdarta, 2011:23).

Juga tidak cukup hanya mengandalkan perkembangan yang terjadi dengan sendirinya, dan berlangsung begitu saja. Untuk itu faktor kesempatan dan dorongan sangat diperlukan. Fungsi pengajaran adalah memberikan kesempatan, disamping memberikan dorongan semangat kepada anak untuk menyukai kegiatan itu.

### 1) Kesempatan untuk berlatih.

Tidak ada cara lain untuk menguasai suatu keterampilan, kecuali dengan berlatih. Husdarta (2011: 24) Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelentukannya. Maksudnya, anak itulah yang harus melakukan tugas-tugas belajar, agar kemudian terjadi perubahan perilaku. Prinsip belajar aktif sungguh cocok dalam pendidikan jasmani. Demikian juga penerapan prinsip pengulangan, yang menjadi bagian dari prinsip latihan. Tugas gerak dilakukan berulang-ulang, sampai kemudian anak makin mahir dan terampil.

### 2) Dorongan semangat

Disamping kesempatan untuk berlatih, faktor dorongan semangat kepada siswa sangat di perlukan. Dorongan itu berasal dari guru kelas, guru pendidikan jasmani, orang tua dan bahkan teman bermain. Husdarta (2011:166) Motivasi merupakan sesuatu yang penting dalam proses pembelajaran disekolah. Pengalaman menunjukkan orang tua memegang peranan sangat besar dalam hal memberikan dorongan kepada anak untuk rajin berlatih. Sebaliknya, orang tua dapat menjadi hambatan bagi anak untuk aktif bermain, akibat terlalu banyak larangan, karena berbagai alasan. Misalnya, karena takut anak-anaknya cidera, atau memang orang tua tidak suka melihat anak melakukan aktivitas jasmani.

### 3) Pengajaran.

Pengajaran dalam arti sempit adalah bantuan khusus kepada anak, sehingga ia dapat dengan cepat menguasai suatu keterampilan. Keterampilan belajar yang pertumbuhannya memerlukan berbagai prasyarat tersebut searah dengan

konsep, hal ini merupakan kunci keberhasilan. Sebagai guru pendidikan jasmani memegang peranan penting untuk mengajarkan kepada anak keterampilan gerak dasar.

## 5. Alat Ukur Kebugaran Jasmani

Alat untuk mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani seseorang berbeda-beda menurut jenjang sekolah, yaitu untuk Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan Sekolah Menengah Atas /Kejuruan. Tes Kebugaran Jasmani yang digunakan untuk anak-anak dari usia Sekolah Dasar, Sekolah lanjutan Tingkat Pertama dan Sekolah Menengah Atas antara lain :

- a. Tes Kebugaran Jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (kelas 1,2 dan 3), rangkaian butir tesnya terdiri dari: 1). Lari cepat 30 meter, 2). Angkat tubuh 30 detik, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter.
- b. Tes Kebugaran Jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (kelas 4, 5 dan 6), rangkaian butir tesnya terdiri dari: 1). Lari cepat 40 meter, 2). Angkat tubuh 30 detik, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter.
- c. Tes Kebugaran Jasmani untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, rangkaian butir tesnya terdiri dari: 1). Lari cepat 50 meter, 2). Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), 3). Baring duduk 60 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari jarak jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra).

Tes Kebugaran Jasmani untuk Sekolah Menengah Atas, rangkaian butir tesnya terdiri dari: 1). Lari cepat 50 meter, 2). Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), 3). Baring duduk 60 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari jarak jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra).(Nurhasan, 2001 :149.

## B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Hasil penelitian Moch Yazid Den'an (2018) Penelitian ini **berjudul** “*Survey Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Fatah Singkawang*”. **Hasil penelitian** berdasarkan analisis data dapat diketahui hasil analisis data tingkat kesegaran jasmani siswa putra yang

mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Madrasah Tsanawiyah Al-Fatah Singkawang melalui tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) sebagian besar masuk dalam kategori sedang yaitu 16 orang atau 55,17%. Hasil penelitian tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh siku ditekuk, baring duduk 60 detik, Loncat tegak dan lari 1000 meter maka dapat ditarik kesimpulan tingkat kesegaran jasmani siswa putra di Madrasah Tsanawiyah Al-Fatah Singkawang melalui tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) sebagian besar masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 16 siswa atau sebanyak 55,17%, yang masuk dalam kategori kategori kurang yaitu sebanyak 10 siswa atau 34,48% dan yang memiliki rata-rata tingkat kesegaran jasmani kategori baik sebanyak 3 siswa atau dalam persentase 10,34%.

2. Hasil penelitian Abdul Rani (2016: 73) menyimpulkan bahwa Survey Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Pontianak. berdasarkan analisis data dapat diketahui hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Pontianak melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) sebagian besar masuk dalam kategori sedang sehingga disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Pontianak melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) sebagian besar masuk dalam kategori sedang.
3. Hasil penelitian Jaka (2012: 58) Survei Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 7 Pontianak Tahun 2011 menyimpulkan bahwa kemampuan dari 5 item tes menunjukkan bahwa a) Tes lari 60 meter menunjukkan nilai baik. b) Tes gantung angkat tubuh 60 detik menunjukkan nilai sedang. c) Tes baring duduk 60 detik menunjukkan nilai baik sekali. d) Tes loncat tegak menunjukkan nilai sedang. e) Tes lari 1200 meter menunjukkan nilai sedang. Secara keseluruhan kondisi kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 7 Pontianak tahun 2011 dalam kategori sedang.

Hasil penelitian dari Erwin Kurniawan (2019) survei tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V sekolah dasar negeri 15 roca kabupaten sekadau. Dari hasil penelitian tes lari 40 meter, gantung angkat tubuh siku ditekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter maka dapat ditarik kesimpulan tingkat kebugaran jasmani siswa putra di sekolah dasar negeri 15 roca kabupaten sekadau melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Sebagian besar masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 14 siswa atau sebanyak 48,28%, yang masuk dalam kategori, kategori kurang yaitu sebanyak 12 siswa atau 41,38% dan yang memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani kategori baik sebanyak 2 siswa atau dalam presentase 6,9%.