

## **BAB II**

### **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA**

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

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

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang bermanfaat aktivitas jasmani untuk tujuan bersifat mendidik, diarahkan pada peningkatan derajat kebugaran 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). Bagi penting kualitas hidup sehat paripurna itu adalah kebugaran atau kebugaran jasmani.

Mengenai definisi kebugaran jasmani ada beberapa ahli memberikan pengertian sebagai berikut: Sadoso Sumosardjuno (1989: 9) mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnyasehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang brlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnyadan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dengan kata lain kebugaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Agus Mukhloid,(2004: 3) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Sumosardjuno dan Giri Widjojo menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyelesaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Suratman (1975) kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kebugaran menyatakan ( total fitnes) yang memberikan

kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada setiap pembebanan atau stress fisik yang layak.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia (Kemediknas, 2010: 1)

Dapat pula ditambahkan, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukan (Sumosardjono, 1992: 54). 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 kebugaran jasmani sangat penting dan penting dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang selalu dihadapkan dengan kegiatan jadwal pelajaran yang padat, karena bila kebugaran jasmani. Seseorang memiliki tingkat kebugaran 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 ketahanan 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*) kebugaran jasmaninya, berarti kekebalan tubuh terhadap serangan penyakit keturunan maupun penyakit yang datangnya dari lingkungan semakin membaik.

Menurut Rusli Lutan menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah kemampuan kebugaran jasmani, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan kemampuan kebugaran terkait

dengan peningkatan kesehatan. (Rusli Lutan, 2002: 8). Pada bidang pendidikan jasmani konsep gerak yang mempunyai nilai ialah seperti aktivitas menarik, permainan, olahraga dan senam, yang mana aktivitas tersebut dapat digunakan sebagai saran untuk mengembangkan dan mengharuskan keterampilan gerak.

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 kebugaran jasmani. Dewasa ini konsep kebugaran jasmani berkembang menjadi dua macam, yaitu: kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan olahraga, seperti yang tertera pada tabel 2.1 dibawah ini :

**Tabel 2.1 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani**

UNSUR-UNSUR KEBUGARAN JASMANI	
Berkait dengan Keterampilan Olahraga	Berkaitan Dengan Kesehatan
Kelincahan	Daya Tahan Erobik
Keseimbangan	Komposisi Tubuh
Koordinasi	Kelentukan
Kecepatan	Kekuatan Otot
Power	Daya Tahan Otot
Waktu Reaksi	

**Sumber: Ismaryati (2006:37-38)**

Jadi dapat disimpulkan kebugaran jasmani juga erat hubungannya dengan kebugaran keseluruhan, di mana kemampuan fisik, mental, dan spiritual mampu berbuat dengan sebaik-baiknya untuk melaksanakan tugas dan kewajiban, baik kewajiban pribadi, kewajiban keluarga, kewajiban dalam masyarakat serta kewajiban dalam bangsa dan Negara. Kebugaran adalah kemampuan untuk hidup serta harmonis dan penuh semangat. Manusia yang memiliki kebugaran keseluruhan adalah manusia yang

berpandangan sehat dan segar dalam kehidupan dan masa depannya, siapa yang sehat dialah yang memiliki masa depan.

## **2. Pengertian Tingkat Kebugaran Jasmani**

Definisi tingkat kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi satu tugas bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan tanpa merasakan kelelahannya berarti. hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandangnya masing-masing.

Kebugaran jasmani merupakan sebuah konstruk yang dinamis. yang berarti bahwa kebugaran jasmani harus terus ditangkap karena merupakan komponen penting dalam menunjang kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh tenaga dan kewaspadaan tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki energi yang cukup untuk melakukan kegiatan waktu luang dan aktivitas lain yang tak terduga.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot bekerja secara efisien. Kebugaran jasmani out sendiri terbagi menjadi dua bagian yaitu kebugaranjasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*Health Related*) dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan atau performa (*Performance or skill Related Physical Fitness*). Pengertian tingkat kebugaran jasmani menurut pendapat para ahli:

Menurut Angga Wahyu dan Endang Sri (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.

Wisnu Aditya Kurniawan (2017: 13) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Gen Faid Nafier Rachman (2017: 45) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Agus Amin (2014: 224) menyatakan bahwa kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas /prestasi kerja yang optimal.

I Kadek Happy Kardiawan (2013: 174) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani, orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja.

Menurut Susilodinata Halim (2012: 33) kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani (*Physical fitness*) merupakan dampakan setiap orang. Ditinjau dari ilmu faal yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yang sangat baik dan baik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat dipergunakannya.

Soegiyanto (2010: 2) mengatakan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk dapat melakukan aktivitas fisik efisien dan efektif.

Menurut Nurhasan dalam Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (2015: 604) Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Bisa disimpulkan berdasarkan pernyataan diatas, kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik dimana seseorang melakukan aktivitas dengan efisien atau tidak memiliki beban tertentu, kelelahan dan menimbulkan seseorang untuk siap dalam melakukan kegiatan yang lain.

### **3. Arti Penting Kebugaran Jasmani bagi Siswa**

Meirizal Usra (2014: 99) menyatakan, istilah kebugaran jasmani atau *physical fitness* telah banyak diutarakan oleh para ahli, salah satu batasan yang dapat kita kemukakan adalah bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit. Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi Siswa, selain menjadi sehat, menjaga kebugaran jasmani juga dapat menjadikan Siswa dapat berfikir jernih, menambah kreatifitas Siswa dan juga dapat menambah hasil prestasi Siswa. Begitu yang diharapkan daripada halnya menjaga kebugaran jasmani, utamanya agar Siswa mampu untuk menjaga kesehatannya agar mereka nyaman untuk berfikir dan belajar dan hasilnya prestasi mereka akan terangkat dalam belajar.

### **4. 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 (2014:148-149) menjelaskan bahwa aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu :

- a. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung.
- b. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung.
- c. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung.
- d. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik.
- e. Peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh).
- f. Peningkatkan kemampuan otot, dan
- g. Mencegah obesitas.

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.

## **5. Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani**

Kebugaran Jasmani dikelompokkan menjadi 2 :

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Menurut Sadoso Sumosardjuno dalam F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008:66), bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat empat komponen. Yaitu: daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobik, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.

- 1) Kebugaran Kardiovaskuler

Menurut Nurhasan dan Hasanudin, C (2014: 125) Bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan salah satu elemen pokok kebugaran jasmani

- 2) Kekuatan dan daya tahan otot

Menurut Chrisly M dkk (2015: 319), Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis.

Menurut ismaryati ( 2006: 118) daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot.

Daya otot oleh para ahli disebut sebagai daya otot atau tenaga ledak otot. daya otot atau daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempengaruhi kekuatan maksimal yang dikehendaki dalam waktu yang sependek-pendeknya. (M. Sanjoto, 1990: 17). Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam kehidupan sehari-hari ini diperlukan untuk memindahkan sebagai atau seuruhnya beban dari satu tempat yang lain dengan tenaga otot yang maksimal dalam waktu singkat atau pendek.

### 3) Kelentukan

Menurut Muhammad Miftakul Huda dan Hari Wisnu (2015: 698), Kelentukan (flexibility) Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan 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.

Kelentukan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagian seluas mungkin tanpa menjadi ketengan sendi dan cidera otot.

Menurut Davis 1989 (dalam Ismaryati, 2006: 101) kelentukan seseorang di pengaruhi seseorang oleh tipe persendian panjang istirahat otot, panjang istirahat ligament dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperatus otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit dan bentuk tulang, faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut

ditentukan oleh keturunan, sejumlah faktor lingkungan, misal latihan pemanasaan, temperature.

Terdapat dua macam kelentukan, yaitu kelentukan dinamis (aktif). Dan kelentukan statis (Pasif). Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat dan dengan tanpa tahanan gerakan. Sedangkan kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerak spil (Ismaryati,2006: 101).

Kelentukan atau daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh secara luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh (M. Sanjoto, 1995: 17). Kelentukan menyatakan kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh satu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh tetapi kelentukan yang baik pada tempat tersebut belum tentu ditempat lain pula demikian (DD. Moeloek,1984: 9). Faktor yang mempengaruhi kelentukan usia dan aktifitas fisik, pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktivitas otot sebagai akibat berkurang berlatih (aktivitas Fisik).

#### 4) Komposisi tubuh

Menurut Irianto dalam Cerika Rahmayanthi (2012: 32) komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak berupa tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase tubuh.

Berat badan seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda, jaringan tak berlemak dan jaringan berlemak.komponen utama adalah tulang, otot, organ, dan lemak.kegemukan (*obesitas*)

adalah keadaan kelebihan lemak dalam tubuh, merupakan masalah yang membahayakan bagi kesehatan (Ismaryati, 2006:90).

#### 5) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan (Depdikbud PJKR, 1997: 6). Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengalihkan organ-organ saraf otot selama melakukan Gerang yang cepat dengan perubahan letak titik-titik gerak yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dinamis

#### b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

##### 1) Kecepatan (*Speed*)

Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013: 3). Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga.

Ismaryati, (2006: 57) menyata bahwa “ Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat”. Bumpa ( dalam ismayati, 2006: 57)) menyatakan bahwa “ Kecepatan adalah salah satu kemampuan biometric yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga”. Kecapatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkeseimbangan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerak yang singkat dan waktu yang pendek setelah menerima rangsangan. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerakberlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau sebagai tubuh.

Ozolin & Bumpa ( dalam Ismaryati, 2006: 57), menyatakan bahwa kecepatan dibedakan menjadi dua macam yaitu: kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerak ( reaksi motorik) dengan cara yang cepat.kecepatan khusus adalah

kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagai besar tidak dapat ditransferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Berdasarkan struktur gerak, kecepatan gerak dibedakan menjadi kecepatan asiklis, siklis, dan kecepatan dasar.

## 2) Daya Ledak (*Power*)

Chrisly M dkk (2015: 319). Daya ledak otot ialah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.

Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Hafield ( dalam Ismaryatin2006: 59) menyatakan bahwa “power adalah hasil perkalian antara gaya dan jarak dibagi dengan waktu atau dapat juga power dinyatakan sebagai kerja dibagi dengan waktu.

Bompa ( dalam Ismaryati 2006: 59) menyatakan bahwa power dapat dinyatakan menjadi dua, yaitu power siklis dan asiklis. Perbedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerak atau keterampilan gerak. Dalam kegiatan olahraga power tersebut dapat dikenali dari peranannya pada suatu cabang olahraga.

Daya tahan otot oleh para ahli disebut sebagai daya tahan otot atau tenaga daya ledak otot. Daya otot atau daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempengaruhi kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M. Sanjoto, 1990: 17).

Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam kehidupan sehari-hari ini perlu untuk memindahkan sebagai atau seluruhnya beban dari satu tempat yang lain dilakukan pada suatu saat dan secara tiba-tiba. Pemakaian daya otot ini dengan tenaga otot yang

maksimal dalam waktu singkat atau pendek. Daya tahan otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

Cabang-cabang olahraga yang lebih dominan power asiklisnya adalah melempar, menolak, dan melompat pada atletik, unsur-unsur gerak senam, beladiri, loncat indah, dan permainan. Sedangkan olahraga seperti lari cepat, dayung, renang, dan sejenis lainnya dominan power siklisnya.

### 3) Kelincahan (*Agility*)

kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak teknik dan olahraga, terutama gerak yang membutuhkan koordinasi gerak. kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi di arena tertentu. Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain (M. Sajoto, 1985: 59). Sedangkan menurut Dangsina Moelok, (1984: 8) menggunakan istilah ketangkasan. Ketangkasan adalah kemampuan merpakan secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari, maka harus di kembangkan kesepuluh komponen kebugaran jasmani tersebut dalam porsi yang sama.

Berkaitan dengan hal di atas, kelincahan di bedakan menjadi kelincahan umum yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan

olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut antagonis kelincuhan umum melibatkan gerakan keseluruhan segemn bagian tubuh dan kelincuhan khusus hanya melibatkan segmen tertentu.

Kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannyasecara cepat dan tepat, menurut Kirkendall, Gruber, Johnson ,1987 ( dalam Ismaryati 2006: 41). Selain dikerjakan secara cepat dan tepat,perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batas ini, terdapat tiga hal yang menjad krakteristik kelincuhan yaitu; perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Chrisly M dkk (2015: 319). Kelincuhan ialah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan.

#### 4) Kelenturan (*Flexibility*)

Menurut Muhammad Miftakul Hudadan Hari Wisnu (2015: 698), Kelenturan Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk. Dengan kelenturan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah.

#### 5) Koordinasi (*Coordination*)

Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013: 3). Koordinasi Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagi bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.

Ismaryati, (2006: 5) menyatakan bahwa kordinasi adalah hubungan yang sangat harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan pekerjaan , yaitu ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Kordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincuhan, sehingga kadang-

kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan.

Koordinasi adalah hubungan harmonis berbagai fakta yang menjadi pada suatu gerak (D. Moeloek, 1984: 11). Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berbeda kedalam pola gerak tunggal secara efektif. Jadi apabila seseorang mempunyai koordinasi yang baik, maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah dan efektif.

#### 6) Reaksi (*Reaction*)

Chrisly M dkk (2015:319). Reaksi ialah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.

Dalam banyak cabang olahraga, khususnya permainan lari cepat, kemampuan seorang atlet untuk mereaksi munculnya rangsang, seperti misalnya datangnya bola dari dalam permainan tenis. Menurut Bompa 1990( dalam ismaryati 2006: 72) waktu reaksi dibedakan menjadi 2, yaitu:

- a) waktu reaksi sederhana terjadi ketika subjek memberikan jawaban yang spesifik terhadap rangsang yang telah ditentukan atau diketahui sebelumnya, misalnya reaksi terhadap bunyi pistol dan start.
- b) Waktu reaksi kompleks berhubungan dengan kasus dimana subjek dihadapkan pada beberapa rangsang dan harus memiliki atau menentukan satu respon yang harus dibuat ketika menjawab suatu rangsang yang spesifik. Reaksi kompleks misalnya, tenis, volley, futsal dll.

Waktu reaksi sangat besar peranannya pada cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan, misalnya adalah olahraga tinju, karate, lari dll dan lebih penting lagi dari cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan terbuka, misalnya dalam gerak bola basket, sepak bola, tenis meja.

### 7) Kekuatan (*streght*)

Doni Farisa dkk (2017: 106). Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang.

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot. Untuk mengatasi suatu tahana. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cidera (Ismaryati, 2006: 111)

Terdapat beberpa tipe kekuatan yang harus diketahui, yaitu:

- a) kekeuatan Umum, adalah kekuatan system otot secara keseluruhan. Kekuatan ini mendasari bagi latihan kekuatan atlit secara menyeluruh oleh karena harus dikembangkan semaksimal mungkin.
- b) Kekuatan Khusus, merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan gerak tertentu pada cabang olahraga.
- c) Kekuatan Maksimum, adalah daya tertinggi yang dapat ditampilkan oleh system syaraf otot selama kontraksi *volumter* (secara sadar) yang maksimal.
- d) Daya Tahan Kekuatan, ditampilkan dalam serangkaian gerak yang bersinambung mulai dari bentuk menggerak beban ringan secara berulang-ulang.
- e) Kekuatan Absolut, merupakan kemampuan atlit untuk melakukan usaha yang maksimal tanpa memperhitug berat badannya. Contihnya pada olahraga tolak peluru.
- f) Kekuatan Relatif, adalah kekuatan yang sangat ditunjukkan dengan perbandingan antara kekuatan absolute (*Absolut Strenght*) dengan berat badan (*Body Weight*).

8) Daya tahan (*endurance*)

Arisman (2019: 46). Daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.

9) Ketepatan (*accuracy*)

Khoiril Anam (2013: 79) Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

## 6. Fungsi Kebugaran Jasmani

Dalam kehidupan manusia, tidak lepas dari keinginan hidup aman, tentram, damai dan bahagia. Untuk mewujudkan itu semua diperlukan kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mengetahui kesulitan dalam hidup, seperti rasa sakit, enggan bekerja, enggan belajar dan lainnya.

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada serta dapat melakukan tugas yang menjadi beban hidup. Dengan demikian keinginan-keinginan yang ada dalam hidup manusia akan terpenuhi.

Djoko Pekik dalam 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:

- a. Daya tahan jantung paru (kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama).
- b. Kekuatan dan daya tahan otot (kemampuan kelompok otot melawan beban dalam satu usaha dan melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama).
- c. Kelentukan (kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa).
- d. Komposisi tubuh (perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh)

## 7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

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

### a. 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%. Sri Rahayu (2013: 25).

### b. 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. Sri Rahayu (2013: 25).

### c. 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 Sri Rahayu (2013:25-26).

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 kesegaran jasmani secara keseluruhan. Misalnya : latihan aerobik dimana dalam latihan ini yang

bertujuan memberikan beban pada jantung dan paru, selain itu jenis olahraga yang efektif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani antara lain jalan kaki, bersepeda, bola voli, sepak bola. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung.

## **8. Aktifitas Siswa**

Aktivitas belajar adalah aktivitas siswa dalam proses belajar, mulai dari kegiatan fisik sampai kegiatan psikis. Kegiatan fisik berupa ketrampilan-ketrampilan dasar sedangkan kegiatan psikis berupa ketrampilan terintegritas, ketrampilan dasar yaitu mengobservasi, mengklarifikasi, memprediksi, mengukur, menyimpulkan dan mengkomunikasikan. Sedangkan ketrampilan terintegrasi terdiri dari mengidentifikasi variabel, memuat tabulasi data, menyajikan data data dalam bentuk grafik, menggambarkan hubungan antar variabel, mengumpulkan dan mengolah data, menganalisis penelitian, menyusun hipotesis, mendefinisikan variabel secara operasional, merancang penelitian dan melaksanakan eksperimen.

Menurut Apriliawati dalam Lailatul Mufidah dkk (2013: 118) aktivitas belajar adalah kegiatan yang dilakukan siswa selama proses pembelajaran. Aktifitas siswa selama pembelajaran mencerminkan adanya motivasi ataupun keinginan siswa untuk belajar.

Menurut Galuh Arika dkk (2015: 66) aktivitas belajar siswa merupakan hal yang cukup penting dalam suatu proses pembelajaran. Aktivitas belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Huda dalam Sitilin Kumape (2015: 353) menyatakan bahwa keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, maka diharapkan hasil belajar siswa meningkat pula rasa semangat gotong royong dengan sesamanya.

Fahmi Fajar dan Hamdani (2017: 373) menyatakan aktivitas fisik yang dimaksud merupakan aktivitas siswa yang bertujuan untuk

mengembangkan kompetensi motorik, fungsional serta kebugaran jasmani peserta didik.

Ramson dalam Ratna Rosidah (2014: 67) aktivitas Siswa berkurang karena disebabkan dari pasifnya proses pembelajaran sehingga tidak dapat mengembangkan keterampilan Siswa untuk berfikir konstruktivis dalam membangun ide dan konsep.

### **9. Jenis Aktifitas Siswa di Sekolah**

Menurut Usman yang dikutip Normala (2017: 242) menggolongkan aktivitas belajar siswa kedalam beberapa hal sebagai berikut :

- a. Aktivitas Visual, yaitu membaca, menggambar, mengamati eksperimen, demonstrasi, pameran dan mengamati orang lain bekerja/bermain.
  - b. Aktivitas Lisan, mengemukakan suatu fakta atau prinsip, menghubungkan suatu kejadian mengajukan pertanyaan, memberi saran, mengemukakan pendapat, berwawancara diskusi dan interupsi.
  - c. Aktivitas Mendengarkan, mendengarkan penyajian bahan, mendengarkan percakapan atau diskusi kelompok, atau mendengarkan radio.
  - d. Aktivitas Gerak, melakukan percobaan, melihat alat-alat, melaksanakan pameran, membuat model, menyelenggarakan permainan, serta menari dan berkebun.
  - e. Aktivitas Menulis, yaitu menulis cerita, menulis laporan, bahan-bahan copy membuat outline atau rangkuman, dan mengerjakan tes serta mengisi angket
- Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas-aktivitas tersebut merupakan dapat terjadi pada saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar atau intrakurikuler dan diluar jam pelajaran atau ekstrakurikuler.

### **10. Manfaat Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah**

Bagi siswa sekolah, kebugaran jasmani mutlak dibutuhkan. Bagi siswa sekolah kebugaran jasmani merupakan unsur dasar yang harus dimiliki siswa dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik pula. Sebaliknya siswa yang memiliki kebugaran jasmani

yang kurang baik, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik pula. Menurut Griwijoyo (1991: 63) menyatakan, “dihubungkan dengan kegiatan studi yang cukup berat dan pencapaian prestasi akademis yang memerlukan dukungan kemampuan kerja fisik, maka rendahnya kapasitas kerja fisik dapat menjadi penghambat untuk mencapai sukses. Disinilah antara lain sumbangan olahraga bagimpara siswa atau mahasiswa yaitu untuk meningkatkan kemampuan kerja fisiknya”.

Berdasarkan pendapat di atas maka kebugaran jasmani sangat penting berpengaruh bagi seseorang untuk melakukan aktifitas. berbagai kegiatan yang dilakukan seseorang yang melibatkan kemampuan fisik. Sedangkan fisik seseorang tergantung pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Apabila kebugaran jasmani seseorang baik, maka orang tersebut akan dapat melakukan aktifitas secara maksimal dan tidak akan mengalami kelelahan yang berarti. Jika hal tersebut dimiliki oleh setiap siswa, maka tentunya siswa akan mendapatkan dukungan kondisi fisik yang baik untuk mereka melakukan aktifitas belajar mengajar.

### **11. Hakikat Sikap Hidup Sehat**

Usaha sikap hidup sehat adalah daya upaya dari seseorang demi seseorang untuk memelihara untuk mempertinggikan derajat kesehatan sendiri. Hidup bersih dan sehat dapat didartikan sebagai hidup lingkungan yang memiliki standar kebersihan dan kesehatan serta menjalankan sikap dan perilaku hidup bersih dan pola hidup sehat. Lingkunga sehat dapat memberikan efek terhadap kualitas sikap hidup sehat. Kesehatan seseorang akan menjadi baik jika lingkungan yang ada di sekitarnya juga baik. Begitu juga sebaliknya kesehatan seseorang akan menjadi buruk jika lingkungan yang ada pola hidup sehat disekitarnya kurang baik. Dalam penerapan hidup bersih dan sehat dapat dapat di mulai dengan mewujudkan lingkungan yang sehat dan sikap hidup bersih dan sekitar lingkungan rumah yang sehat.

Sehat adalah sesuatu keadaan utuh yang dinamis dalam luar kehidupan, dimana manusia dapat berfungsi dan dapat menyesuaikan diri

secara terus-menerus terhadap perubahan yang timbul, untuk memenuhi kebutuhan dalam hidup sehari-hari. Setiap pribadi mempunyai hak untuk memperoleh kesehatan secara optimal dalam batas-batas kemampuannya. Sehat merupakan sesuatu keadaan yang terdapat selama masa tubuhkembang manusia. Keadaan tersebut tidak selalu berjalan lancar, kadang-kadang mengalami gangguan. Sikap hidup sehat mencakup manusia seutuhnya meliputi segi-segi fisik, emosi, sosial dan spiritual. Setiap pribadi tubuh ,selalu berusaha unuk mengadaptasi terhadap berbagai ketegangan (stres) di lingkungan atau di mana seseorang berada, dan bekerja sesuai dengan pola budaya lingkungan tersebut.

Persepsi seseorang terhadap keadaan sikap hidup sehat berbeda-beda, dipengaruhi oleh latar belakang kehidupan seseorang. Sakit merupakan suatu keadaan dimana seseorang berada dalam tidak keseimbangan akibat adanya pengaruh yang datang dari luar atau tidak seimbang akibat adanya pengaruh yang datang dari luar atau dari dalam rentang sehat-sakit merupakan skala hipotesis yang bertngkat untuk mengukur keadaan seseorang. Kesehatan adalah harta yang tak ternilai. Kesehatan individu atau diri sendiri dapat terwujud apabila seseorang menjaga kesehatan dan sikap hidup sehat yang di jalani setiap harinya.

Giat dengan aktifitas yang berguna adalah cara menikmati kehidupan, dan akar semuanya berjalan dengan sempurna, kondisi tubuhpun harus dijaga dengan baik tentunya sikap hidup sehat dan bugar tidak datang dengan sendirinya. Sehan dan bugar harus diusahakan. Semboyan “ menssana in corpore sano “ kalimat itu dalam baha Indonesia berarti “ di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat “. Kalau kita berbicara tentang kesehatan dan kebugaran, yang dimaksud tidak hanya kesehatan jasmani saja tetapi juga kesehatan rohani.

## **12. Pembinaan Fisik**

Pembinaan fisik merupakan usaha peningkatan kondisi fisik agar kemampuan fisik meningkat kondisi fisik yang baik dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi menurut Soeharno

dalam Dedi Purwanto (2012: 4). Usaha peningkatan usaha fisik agar kemampuan fisik meningkat ke kondisi yang baik dan berguna untuk mencapai prestasi, maka dalam latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Prinsip beban berlebihan (*Overload*)

Dengan menggunakan prinsip beban berlebihan maka kelompok-kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif. Penggunaan beban secara berlebihan akan merangsang penyesuaian fisiologi dalam tubuh yang mendorong meningkatnya kekuatan otot. M. Sajoto dalam Dedi Purwanto (2012: 42). Secara faal tujuan setiap latihan adalah member beban atau strength telah terjadi, artinya tubuh telah terbiasa dengan beban tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas kecuali beban artinya agar timbul adaptasi baru yang lebih baik. Beban berlebihan dapat disusun berdasarkan frekuensi, intensitas dan lama latihan.

b. Prinsip individualisme

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan olahraga pasti berbeda dari segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuannya, perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu, dimana meminta perhatian dalam hal fisik, mental, watak dan kemampuan (Suharno HP, 1981: 41).

c. Prinsip spesialisasi

Program latihan dalam beberapa hal hendaknya bersifat khusus dan latihan hendaknya dapat merangsang benar pada gerak cabang olahraga yang bersangkutan (M. Sajoto dalam Dedi Purwanto (2021: 16) . latihan harus memiliki ciri dan bentuk dan khas sesuai dengan cabang olahraganya.

d. Prinsip kenaikan beban secara teratur

Latihan makin lama makin meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Hal ini penting untuk menjaga agar tidak over training dan proses adaptasi atlet terhadap loading akan terjadi keteraturan. Bila otot telah menerima beban yang berlebihan maka perlu adanya program latihan weight training. Bila kekuatan sudah bertambah perlu menambah yang dilakukan bila otot yang latihan belum merasa letih pada sel dengan repetisi (M. Sajoto dalam Dendi Purwanto (20012: 115)

e. Pembina Pengatur latihan

Latihan berbeban hendaknya di atur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar terlebih dahulu yang di latih, sebelah otot yang kecil. Hal ini dilaksanakan agar kelompok otot kecil tidak akan mengalami kelelahan terlebih dahulu. Dengan demikian program latihan hendaknya diatur agar tidak terjadi dua bagian otot pada tubuh yang sama mendapat dua kali latihan secara berurutan (M.Sajoto dalam Dedi Purwanto (2012: 115).

### **13. Pengertian Kemampuan Gerak Dasar**

Kemampuan gerak merupakan salah satu kategori di dalam domain psikomotor, kemampuan gerak merupakan salah satu kategori gerak yang di dalam melakukannya diperlukan koordinasi dan control tubuh secara keseluruhan atau sebagian dari tubuh. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup, (Husdarta dan Yudha M.Saputra, 2004: 20).

Sugyanto dan Sudjarwo (2002: 249) mengartikan kemampuan gerak bias diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik, semakin baik penguasaan kemampuan gerak, maka pelaksanaannya akan semakin efisien. Dengan kata lain bahwa efisiensi pelaksanaan bias dicapai apabila secara mekanis gerak dilakukan dengan benar.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak setiap manusia dipengaruhi oleh adanya komponen-komponen dalam tubuh, yang memungkinkan untuk terjadinya gerak, setiap manusia memiliki kemampuan untuk bergerak.

#### **14. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

Tes Kebugaran Jasmani adalah suatu batrai tes yang di gunakan oleh seseorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes kebugaran jasmani yang disusun oleh kemendiknas pada tahun 2010 oleh Komarudin, 2016 dalam ( Nurlan & Juniar, 2020) yang dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umum peserta didik, yaitu (1) Kelompok umur 6-9 tahun, (2) Kelompok Umur 10-12 tahun, (3) Kelompok umur 13-15 tahun, (4) Kelompok umur 16-19 tahun. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa item tes, yaitu: Lari Cepat (Sprint), Angkat Tubuh ( Pull Up), Baring Duduk (Sit Up), Loncat Tegak (Vertical Jump), dan lari jarak sedang. Tes tersebut dibedakan oleh kelompok usia dan jenis kelaminnya. Tujuannya untuk menyesuaikan dengan tingkatperkembangan dan pertumbuhan peserta didik (Siswa).

#### **B. Penelitian Relevan**

Penelitian yang relevan merupakan acuan bagi peneliti dalam membuat penelitian. Penelitian yang relevan ini berisikan tentang penelitian orang lain yang dijadikan sebagai sumber atau bahan dalam membuat penelitian. Berikut ini hasil penelitian yang relevan serta dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian ini:

1. Hasil Penelitian Abdul Rani (2016: 73) dalam penelitiannya yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Pontianak. berdasarkan analisis dapat diketahui hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Pontianak melalui TKJI (Tes Tingkat Kebugaran

Indonesia) sebagai besar masuk dalam kategori sedang sehingga disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra di sekolah menengah pertama negeri 4 pontianak melalui tes TKJI (Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia) sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

2. Hasil Penelitian Nurwahyu (2012, NIM. 421200214) dalam Penelitiannya yang berjudul “ Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang. Pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dan pengukuran menggunakan instrumen penelitian tingkat kebugaran jasmani. penelitian ini menunjukkan bahwa bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa. dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, tingkat kebugaran siswa secara rata-rata dapat dikatakan baik.
3. Hasil Penelitian Jaka (2012: 58) dalam penelitiannya berjudul “ Survei Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA 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 1000-1200 meter menunjukkan nilai sedang. secara keseluruhan kondisi kebugaran jasmani siswa.

### **C. Kerangka Berfikir**

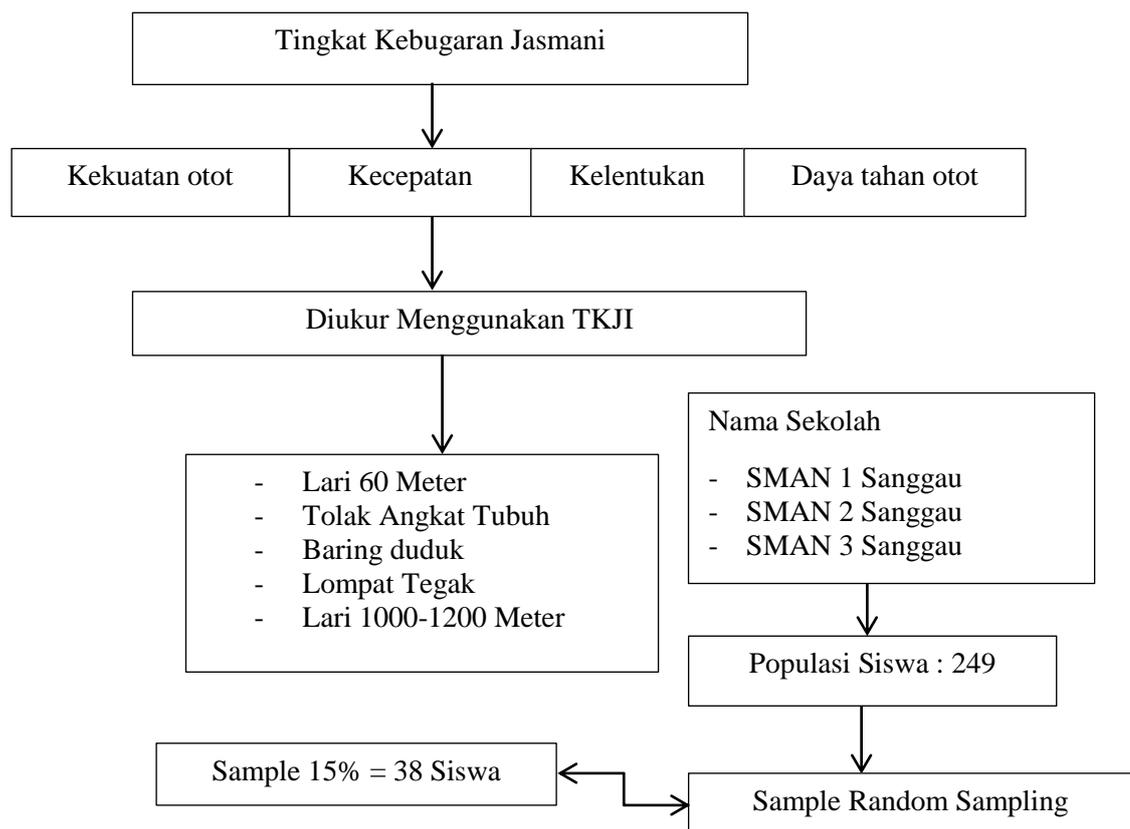
Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energy untuk melakukan kegiatan lain. Kebugaran jasmani mempunyai perasaan penting bagi kehidupan manusia, karena kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seorang.

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi siswa di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau karena dapat mempengaruhi tingkat kebugaran yang baik. Tanpa memiliki kebugaran jasmani yang baik seseorang tidak akan ampu bermain dengan baik, selain menguasai teknik keterampilan

sangat dituntut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk berperstasi secara maksimal.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah mampu mengikuti ekstrakurikuler diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang baik. Untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa maka perlu adanya evaluasi dengan salah satu cara melakukan pengukuran dengan menyelenggarakan tes kebugrana jasmani menggunakan instrumen yang sudah di bakukan ,yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).untuk usia 16-19 tahun.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan diatas dapat dibuat skema kerangka pemikiran sebagai berikut:



**Gambar. 2.1 Skema Kerangka Berpikir**