TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 1 DAN SD NEGERI 5 KLAMPOK KECAMATAN PURWAREJA KLAMPOK KABUPATEN BANJARNEGARA

Skripsi

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh :
Sahya Pramudita
6102412074

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019

ABSTRAK

Sahya Pramudita. 2019. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SD Negeri 1 Dan Sd Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Kata Kunci: Survei, Kebugaran Jasmani

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain pola hidup, pola makan, kebiasaan, faktor latihan dan masih banyak lagi. Penelitian ini di latar belakangi dengan belum adanya data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 1 dan SD Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara. Maka Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 1 dan 5 Klampok Kecamatan Purworejo Klampok Kabupaten Banjarnegara. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI yang berjumlah 140 siswa yang terdiri dari 68 siswa putra dan 72 siswa putri.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode survei tes, dengan teknik dokumentasi dan tes TKJI.Tes TKJI meliputi lari cepat 40 meter, angkat tubuh 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak – loncat tegak dan lari jauh 600 meter. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa.

Hasil penelitian diperoleh klasifikasi tingkat kebugaran jasmani untuk siswa putra kelas IV, V dan V. Ketegori baik sekali 0% (0 siswa), baik 26,47% (18 siswa), sedang 54,42% (37 siswa), kurang 19,11% (13 siswa), kurang sekali 0% (0 siswa). Hasil penelitian dari jumlah 68 siswa putra adalah sedang. Klasifikasi siswa putri kelas IV, V dan VI. Ketegori baik 30,56% (10 siswa), sedang 55,56% (40 siswa), kurang 13,88%(22 siswa). Hasil penelitian dari jumlah 72 siswa putri adalah sedang.

Simpulan dalam penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra-putri kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Klampok dan SD Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara dalam kategori sedang. Saran peneliti untuk guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah supaya meningkatkan dan melaksanakan program-program yang berorentasi pada upaya pembinaan dan peningkatkan kebugaran jasmani siswa.

ABSTRACT

Sahya Pramudita. 2019. *Level of Physical Fitness of Students in 1 Klampok Elementary School and 5 Klampok Elementary School, Purwareja Klampok, Banjarnegara. Faculty of Sport Science. Semarang State University.*

Keywords: Survey, Physical Fitness

Factors that affect physical fitness include lifestyle, diet, habits, exercise factors and many more. This research is based to the lack of data on the level of physical fitness of students in 1 Klampok Elementary School and 5 Klampok Elemetary School, Purwareja Klampok, Banjarnegara. So this study aims to determine the level of physical fitness of students at 1 Klampok Elementary School and 5 Klampok elementary School, Purworejo Klampok, Banjarnegara. The subjects in this study were students in grades IV, V and VI, totaling 140 students consisting of 68 male students and 72 female students

The research method used in this study is the survey test method, with documentation techniques and TKJI tests. TKJI tests included running 40-meters fast, lifting body 30 seconds, lying down 30 seconds, jumping upright - jumping upright and running away 600 meters. Data analysis techniques in this study used the standard of physical fitness norms from TKJI to measure the level of physical fitness of students.

The results of the study obtained a classification of physical fitness levels for male students in grade IV, V and V. Very good category 0% (0 students), good 26.47% (18 students), medium 54.42% (37 students), less 19, 11% (13 students), less than 0% (0 students). The results of the study of 68 male students were moderate. Classification of female students in grades IV, V and VI. Good categories were 30.56% (10 students), medium were 55.56% (40 students), less 13.88% (22 students). The results of the study of 72 female students were moderate.

Based on the research and the result obtained, the writer concluded that the level of physical fitness in male and female students of grade IV, V and VI of 1 Klampok Elementary School and 5 Klampok Elementary School in Purwareja Klampok, Banjarnegara was in the medium category. Finally, the writer suggested that physical education teachers and schools should improve and implement programs that support the improvement of students' physical fitness.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama	: Sahya Pramudita
NIM	: 6102412074
Jurusan	: PJKR
Prodi	: Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, S1
Fakultas	: FIK
Judul Skripsi	: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SD Negeri 1 Dan Sd Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sangsi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,
Peneliti

Sahya Pramudita
6102412074

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SD Negeri 1 Dan Sd Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara" telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.	Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197002231995122001	NIP. 198208282006041003

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR

Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 196109031988031002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Sahya Pramudita NIM 6102412074, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, judul "**Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SD Negeri 1 Dan Sd Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara**" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 19 Agustus 2019.

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP: 196103201984032001

Sekretaris

Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP: 196109031988031002

Dewan Penguji

Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP: 197412151997031004

Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.
NIP: 197002231995122001

Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.
NIP: 198208282006041003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- Sehat dan bugar merupakan kebutuhan hidup
- Kebugaran jasmani merupakan kunci hidup sehat
- Kesehatan merupakan modal utama untuk hidup lebih lebih berkualitas.
- Memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat mengurangi resiko terserang virus penyebab penyakit.
- Kebugaran jasmani tidak terlepas dari kegiatan berolahraga

Persembahan :

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

JURUSAN PJKR

PRODI PGPJSD

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kepada hamba-Nya kelapangan dada dan kelembutan hati, yang menggerakan hati hamba-Nya untuk selalu berjalan di jalan-Mu. Shalawat dan Salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW.

Atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SD Negeri 1 Dan Sd Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara". Skripsi ini disusun dalam rangka menyelasaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak. Skripsi ini saya persembahkan kepada orangtua saya, Bapak Widodo dan Ibu Sri Lusiniwati yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun material serta tiada henti memberikan doa dan kasih sayang. Kakak dan adik saya serta teman-teman yang selalu mendukung saya. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen pembimbing 1 yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen pembimbing 2 yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen beserta staff Tata Usaha Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya.
7. Kepala Sekolah di SDN 1 Klampok dan SDN 5 Klampok yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dan memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk penyelesaian skripsi ini.
8. Guru dan siswa kelas yang mengikuti kegiatan di SDN 1 Klampok dan SDN 5 Klampok yang telah bersedia menjadi subyek penelitian dan memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan pahala dari ALLAH SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang,

Sahya Pramudita
6102412074

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
ABSTRACT iii
PERNYATAAN iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING v
PENGESAHAN KELULUSAN vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN vii
PRAKATA viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN
1.1. Latar Belakang Masalah 1
1.2. Rumusan Masalah 8
1.3. Tujuan Penelitian 9
1.4. Manfaat Penelitian 9
1.5. Pemecahan Masalah 10

BAB II LANDASAN TEORI
2.1. Landasan Teori 11
2.1.1. Pengertian Pendidikan Jasmani 11
2.1.2. Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa 12
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan 15
2.1.4. Pengertian Kebugaran Jasmani 15
2.1.5. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani 19
2.1.6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani 23
2.1.7. Manfaat Kebugaran Jasmani 24
2.1.8. Kebugaran Jasmani Untuk Siswa Sekolah Dasar 25
2.2. Kerangka Berpikir 25

BAB III METODE PENELITIAN
3.1. Jenis dan Desain Penelitian 27
3.2. Variabel Penelitian 27
3.3. Populasi 27
3.4. Sampel 28
3.5. Instrumen Penelitian 28
3.6. Validitas dan Reabilitas 31
3.7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian 32
3.8. Teknik Analisis Data 32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1. Jenis dan Desain Penelitian 34
4.1.1. Data Penelitian 34
4.1.2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani 35

4.2. Hasil Analisis Data 40
4.3. Pembahasan 43

BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1. Simpulan 48
5.2. Saran 48

DAFTAR PUSTAKA 50
LAMPIRAN 52

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1. Jumlah Populasi 28

3.2. Jumlah Sampel 28

3.3. Penilaian Tes Lari *Sprint* Berdasarkan Tingkatan Usia 29

3.4. Penilaian Tes *Pull-up* Berdasarkan Tingkatan Usia 29

3.5. Penilaian Tes *Sit-up* Berdasarkan Tingkatan Usia 30

3.6. Penilaian Tes *Vertikal Jump* Berdasarkan Tingkatan Usia 30

3.7. Penilaian Tes Lari Sedang Berdasarkan Tingkatan Usia 31

3.8. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 31

3.9. Penilaian Tes Lari *Sprint* Berdasarkan Tingkatan Usia.....

4.1.1 Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra ..……. 34

4.1.2 Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri ....…… 34

4.2.1 Hasil Tes Lari *Sprint* Putra ……..…… 35

4.2.2 Hasil Tes Lari *Sprint* Putri ……... 35

4.2.3 Hasil Tes Gantung Tekuk Siku Putra ……... 36

4.2.4 Hasil Tes Gantung Tekuk Siku Putri ….……..... 36

4.2.5 Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Putra……..…… 37

4.2.6 Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Putri ……. 37

4.2.7 Hasil Tes *Vertical Jump* Putra …… 38

4.2.8 Hasil Tes *Vertical Jump* Putri ……..…….. 38

4.2.9 Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Putra……. 39

4.2.10 Hasil Tes Lari 600 Meter Putri ……. 39

4.3.1 Hasil Analisis Deskriptif Tes Kebugaran Jasmani Putra ……. 41

4.3.2 Hasil Analisis Deskriptif Tes Kebugaran Jasman Putri …….. 41

4.4 Hasil Analisis Deskriptif Tes Kebugaran Jasman ……. 41

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

Gambar 4.1 Grafik Tes Lari *Sprint* …… …….. 36

Gambar 4.2 Grafik Tes Gantung Tekuk Siku …… 37

Gambar 4.3 Grafik Tes Baring Duduk …… 38

Gambar 4.4 Grafik *Vertical Jump* ……. 39

Gambar 4.5 Grafik Tes Lari 600 meter …… 40

Gambar 4.6 Grafik Tes Kebugaran Jasmani …….. 42

Gambar 4.7 Grafik Tes Kebugaran Jasmani …….. 42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Usulan Topik 52
2. Penetapan Dosen Pembimbing 53
3. Surat Ijin Penelitian 54
4. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian di SD Negeri 1 Klampok..... 55
5. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian di SD Negeri 5 Klampok..... 56
6. Instrumen Penelitian 57
7. Data Hasil Penelitian..... 65
8. Dokumentasi Penelitian 7

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masyarakat terdiri dari beberapa manusia yang hidup bersama dan berkembang seiring bertambahnya usia, Indonesia merupakan negara berkembang dimana setiap tahunnya selalu dituntut harus mampu mengikuti perkembangan zaman dan mengikuti persaingan dunia.

Kehidupan di masa yang akan datang penuh dengan tantangan, diantaranya ancaman terhadap kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan manusia. Masyarakat barat di negara maju sudah merasakan akibat dari gaya hidup baru yang lebih banyak diam, kurang gerak dan kelebihan kalori sebagai akibatnya. Cepat atau lambat masyarakat di Indonesia sudah mulai menjalani hidup budaya “diam”, terutama dikalangan lapisan menengan ke atas. Akibat yang dirasakan adalah meningkatnya penyakit seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan lain-lain. Selain itu, akibat langsung adalah rendahnya produktivitas kerja berkaitan dengan rendahnya kemampuan dan tingginya angka sakit yang tentunya juga berdampak terhadap faktor ekonomi karena biaya perawatan dan asuransi menjadi meningkat.

Untuk mewujudkan kehidupan negara yang maju pemerintah melakukan berbagai upaya pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Itulah sebabnya tujuan utama pendidikan jasmani adalah membina kesehatan dan sekaligus kebugaran jasmani.

Dalam mewujudkan pendidikan nasional tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan intelektual saja namun ditentuan dengan sumber daya manusia dan kemampuan jasmani yang memadai. Apabila manusia memiliki pendidikan jasmani yang baik maka mereka akan memiliki fondasi yang kuat untuk tumbuh dan berkembang menjadi dewasa dalam menghadapi tuntutan-tuntutan berbagai aspek yang ada didalam kehidupannya.

Dalam Undang-Undang RI No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003:1) bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktiv mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Seiring berkembangnya teknologi dan ilmu pengetahuan Indonesia menghadapi berbagai tantangan salah satunya yaitu tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga Negara Indonesia, dimana warga Negara Indonesia dinyatakan cukup dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak mengalami ganguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darahnya dan sistem syaraf, namun tidak pada dengan kenyataannya, masyarakat Indonesia sangat rentan terhadap berbagai virus yang menggangu kebugaran jasmaninya, sehingga pendidikan jasmani sangat penting untuk mewujudkan Indonesia maju.

Pendidikan jasmani merupakan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan,

kebugaran jasmani, ketrampilan, berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melaluli aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan ketrampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Oleh karna itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Namun dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di Indonesia terasa masih belum cukup memuaskan apabila dibandingkan dengan mata pelajaran lain atau dibandingkan dengan perannya sebagai bagian dari pendidikan secara umum. Kekurangan tersebut tampak dalam beberapa aspek seperti : Ketimpangan dalam alokasi waktu untuk pendidikan jasmani dibanding bidang studi yang lainnya dan pendidikan jasmani yang dianggap kurang penting.

1) Faktor ketenagaan khususnya guru yang menangani bidang studi tersebut. Selain jumlah memang masih kekurangan, kualifikasinya juga masih rendah (sebagai guru generalis) atau tidak sesuai dengan tugasnya.

2) Infrastuktur olahraga pendukung, termasuk sarana dan prasarana yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan yang lebih banyak untuk aktif bergerak atau bermain.
3) Pemahaman dan penguasaan dasar-dasar pendidikan jasmani secara mendalam perlu dimiliki oleh setiap penyelenggara pendidikan jasmani.

Aktivitas kebugaran jasmani memberi kontribusi terhadap perkembangan kepribadian seseorang. Aktivitas kebugaran jasmani yang memerlukan usaha dan disiplin diri dari pelakunya dapat memberi kontribusi terhadap perkembangan kepribadian pelakunya. Para guru pendidikan jasmani harus dapat memilih aktivitas kebugaran jasmani yang mempunyai ciri tersebut.

Dalam Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) bahwa “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan menghormati bangsa.

Berdasarkan kutipan diatas jelaslah kebugaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Artinya ada kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang dicocoki adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak dibutuhkan oleh anak untuk kelancaran laju pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan kebugaran jasmani yang baik, anak dapat melakukan berbagai aktivitas fisik yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Selain hal tersebut, kebugaran jasmani dapat memberikan ketahanan fisik kepada anak untuk tidak mudah terkena penyakit dan membuatnya dalam keadaan sehat yang sangat dibutuhkan untuk kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu anak dalam mengikuti pembelajaran disekolah.

Proses pembelajaran kebugaran jasmani sejak dini kepada siswa akan memberikan pengaruh yang baik terhadap kebugaran siswa dan merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa sekolah dasar, sehingga siswa dapat mengerjakan tugas sekolah maupun kegiatan lainnya dengan baik.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan karena itu pula, tujuannya pun bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan kata lain pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada keterampilan gerak saja, pengetahuan tentang hidup sehat, olahraga, kebersihan juga termasuk dalam proses pendidikan jasmani.

Tujuan pendidikan jasmani secara umum dapat dibagi dalam empat kategori, yaitu :

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melalui aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness).*
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillful).*
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterprestasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Proses pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar sangat mempengaruhi perkembangan siswa dan untuk mengetahui kemampuan, ketrampilan atau bakat siswa dibidang olahraga. Banyak faktor yang mempengaruhi kelancaran dari proses pembelajaran pendidikan jasmani, seperti penguasaan guru terhadap materi pembelajaran, minat siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, fasilitas, alat-alat olahraga dan ruang.

Dapat disimpulkan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami ganggguan-gangguan kelelahan fisik dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin kesiapan dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan menunjukan hasil yang maksimal.

Setelah dilakukan observasi awal di sekolah dasar negeri 1 dan 5 Klampok ditemukan faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi kebugaran siswa.

Faktor yang mungkin mempengaruhi kebugaran jasmani di sekolah Dasar Negeri 1 Klampok dan Sekolah Dasar Negeri 5 Klampok adalah faktor geografis yang berada dipinggiran kota, sehingga pola kehidupan masyarakatnya cenderung kurang gerak. Saat pembelajar pendidikan jasmani, siswa sering mendadak sakit. Kurangnya sarana, prasarana dan kreatifitas guru membuat minat siswa menjadi menurun untuk mengikuti mata pelajaran penjaskes. Prestasi atau hasil belajar PJOK yang dinilai masih dibawah rata-rata juga menjadi perhatian. Di tingkat kabupaten masih minim prestasinya, sehingga perlu untuk di evaluasi lagi. Saat dilakukan observasi awal siswa kurang serius dalam mengikuti mata pelajaran PJOK. Oleh karena itu, hal tersebut merupakan suatu kondisi yang menarik untuk dikaji (*survei*) tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani kelas IV, V dan VI di SD Negeri 1 dan 5 Klampok kecamatan Purwareja Klampok kabupaten Banjarnegara, perlu diadakan penelitian objektif. Objek penelitian adalah semua siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri 1 Klampok dan SD N 5 Klampok kecamatan Purwareja Klampok kabupaten Banjarnegara.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka pentingnya diadakan penelitian tentang *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas IV, V Dan VI SD Negeri 1 Klampok dan SD Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018*. Adapun alasan pemilihan judul penelitian ini adalah :

1. Kebugaran jasmani merupakan faktor dan unsur penting bagi anak didik, karena mempengaruhi kemampuan belajar dan kehadiran disekolah.

2. Belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Klampok dan SD Negeri 5 Klampok.
3. Untuk menjadikan parameter atau alat ukur dalam pengembangan mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut.
4. Ingin mengetahui kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di era modern ini.
5. Sudah cukup untuk mewakili sekolah dasar yang berada di kecamatan Purwareja Klampok.
6. Kelas IV, V dan VI untuk mengevaluasi pembelajaran kelas I, II, dan III.
7. Dalam perkembangan siswa kelas IV, V, dan VI masuk dalam kategori usia 10-12 tahun, yang berarti usia perkembangan yang relatif sama.
8. Walaupun judul yang dipilih penulis sudah usang atau sudah banyak di gunakan dalam penelitian lain tapi memang masih diperlukan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa dan memperoleh data yang valid untuk menjadi tolak ukur dalam pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data survei yang ditunjukan untuk siswa kelas IV, V dan IV SD N di Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah dijelaskan oleh penulis maka rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Klampok dan SD Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani kelas IV, V, VI SD Negeri 1 Klampok dan SD Negeri 5 Klampok kecamatan Purwareja Klampok kabupaten Banjarnegara.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dharapkan dapat menambah wawasan dan memberikan manfaat baik kepada :

1) Orang Tua Siswa

   Diharapkan setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmani anaknya dapat membantu dalam menjaga, meningkatkan kesehatan dan mengatur pola hidup yang lebih baik.

2) Sekolah

   Hasil ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah sehingga dapat memberikan masukan atau pengarahan kepada guru pendidikan jasmani secara tepat.

3) Guru Pendidikan Jasmani

   Sebagai masukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga bahwa mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya sangat penting untuk dijadikan standar dalam memberikan pelajaran olahraga.

4) Pemerintah Daerah/ Lembaga

   Dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pertimbangan kebijakan-kebijakan yang akan dilaksanakan terutama yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani di kabupaten Banjarnegara.

5) Masyarakat

Memberikan informasi yang lebih komunikatif kepada masyarakat bahwa kemampuan tingkat kesegaran jasmani perlu disosialisasikan kepada masyarakat, sehingga bermanfaat bagi masyarakat itu sendiri.

6) Penulis

Sebagai bahan masukan dalam menata diri untuk mencapai tahapan guru yang profesional dan sebagai informasi sehingga diketahui tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini dan dapat berguna bagi penulis sendiri.

1.5 Pemecahan Masalah

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dan agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah dalam penelitian ini, maka perlu dicari pemecahan masalah tersebut. Dalam pemecahan masalah ini, maka yang perlu diteliti hanya permasalahan Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 1 Klampok dan SD Negeri 5 Klampok kecamatan Purwareja Klampok kabupaten Banjarnegara.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pada hakikatnya pendidikan jasmani memiliki landasan yaitu menjunjung tinggi nilai sportivitas. Dalam mewujudkan nilai tersebut, guru harus menanamkannya melalui aktivitas pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah. Aktivitas jasmani sudah menjadi bagian bagi semua orang (*sport for all*), karena aktivitas jasmani bersifat terbuka bagi semua lapisan sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan. Tanpa membedakan hak, status sosial, atau derajat di masyarakat. Aktivitas jasmani tetap dan akan tetap menjadi milik semua lapisan.

Berikut pengertian pendidikan jasamani menurut para ahli :

1. Cholik Mutohir (1992). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh kebugaran jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan pancasila.
2. Nixon dan Cozens (1963: 51). Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respon otot yang giat dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respon tersebut.

3. Dauer dan Pagrazi (1989: 1). Pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh tiap siswa. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.
4. Bucher (1979). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organic, neuromuskuler, interperatif, social, dan emosional.
5. Rink (1985). Pendidikan jasmani sebagai “pendidikan melalui fisikal”, seperti: ”Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika aktivitas jasmani ini dipadu oleh para guru yang kompeten, maka basil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisiknya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani.

2.1.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa

1. Perkembangan

Perkembangan adalah proses perubahan faktor kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh kearah keadaan yang makin terorganisasi dan terspesialisasi.

Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan didik secara baik dan benar. Kemampuan melakukan gerakan dan tidakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri (Erikc Burhaein 2017).

Karakter anak usia SD berkaitan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan senang praktik langsung, sebagai guru harus menerapkan metode pengajaran sesuai dengan keadaan siswa dan mengetahui karakter siswanya merupakan hal yang penting bagi seorang pendidik.

Perkembangan siswa awal ditandai dengan ciri-ciri: suka membangkang dan sering menimbulkan masalah, masuk kelompok bermain dan taman kanak-kanak, selalu ingin tahu, suka meniru tokoh-tokoh yang diidolakan, dan suka bermain. Pada fase perkembangan puber, siswa biasanya memiliki cirisebagai berikut: sebagai tahapan tumpang tindih karena dikatakan remaja bukan dikatakan siswa secara fisik tubuhnya sudah seperti remaja, suka menyendiri, dan menarik diri karena perubahan fisik yang dialaminya, emosi tidak stabil sering berubah-ubah dan meledak tanpa alasan yang jelas (Ichsan Ansori: 2017).

Perkembangan usia peserta didik sekolah dasar (SD) berada dalam periode *late childhood* (akhir masa kanak-kanak), yakni kira-kira berada dalam rentan usia antara enam/tujuh sampai tiba saatya individu menjadi matang secara seksual sekitar usia tiga belas tahun. Periode ini ditandai dengan kondisi yang sangat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial anak (Nazzarudin 2007).

a. Perkembangan Aspek Kognitif

Kemampuan kognitif berkaitan dengan kemampuan berfikir, mencakup kemampuan intelektual, mulai dari kemampuan mengingat sampai dengan kemampuan memecahkan masalah.

b. Perkembangan Aspek Afektif

Kemampuan afektif berhubungan dengan perasaan, emosional, sistem nilai dan sikap hati yang menunjukan penerimaan atau penolakan terhadap sesuatu. Kemampuan efektif terdiri dari yang paling sederhana yaitu memperhatikan suatu fenomena atau yang kompleks yang merupakan faktor internal individu.

c. Perkembangan Aspek Psikomotor

Perkembangan psikomotor yang dilalui peserta didik pada usia kanak-kanak akhir (peserta didik SD) memiliki kekususan yang antara lain ditandai oleh perubahan-perubahan ukuran tubuh proposi tubuh. Lingkungan dan status ekonomi keluarga juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikomotorik anak.

2. Pertumbuhan

Pertumbuhan adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam hal ukuran. Mencangkup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12-13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki (Sumantri dkk, 2005).

a. Usia 6 sampai 7 tahun berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak-anak awal ke suatu fase perkembangan yang lebih

lambat. Ukuran tubuh anak relatif kecil perubahannya selama tahun-tahun di SD.

b. Usia 9 tahun tinggi dan berat badan laki-laki dan perempuan kurang lebih sama. Sebelum usia 9 tahun anak perempuan relative sedikit lebih pendek dan lebih langsing dari anak laki-laki.

c. Usia sekitar 10 tahun, pada umumnya anak perempuan mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Lengan dan kaki mulai tumbuh dengan cepat.

d. Anak laki-laki memulai lonjakan pertumbuhan pada usia sekitar 11 tahun.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan

Faktor Genetik :

a. Faktor keturunan.

b. Bersifat tetap atau tidak berubah sepanjang kehidupan.

c. Menentukan beberapa karakteristik seperti jenis kelamin, ras, rambut, warna mata, pertumbuhan fisik dan sikap tubuh.

Faktor Eksternal atau Lingkungan :

a. Keluarga.

b. Teman sebaya.

c. Pengalaman hidup.

d. Kesehatan.

e. Lingkungan tempat tinggal.

2.1.4 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut 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 karena kebugaran jasmani senyawa dengan hidup manusia (Khomsin, 2010:01).

Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat yang sesuai dengan tugas tuntutan jasmani seseorang. Parameter kebugaran jasmani yang dapat dipergunakan sebagai petunjuk derajat kebugaran jasmani adalah kompleks dikarenakan kesegaran jasmani mengandung berbagai unsur (Galih Sandi, 2016:14).

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengisi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno SP, 1992:09). Kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan tugas yang memerlukan kerja *muscular* tanpa mengalami kelelahan yang berati sehingga ia mampu menjalankan tugas lainnya, sehingga setiap siswa perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya (Ahmad, 2016:14)

Sigit Nugroho (2009: 5) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani aalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas peerjaanya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta untuk keperluan mendadak. Rusli Lutan (2001:62) Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang lebih menunjukan kemampuan seseorang untuk memperagakan suatu ketrampilan gerak (*motor fitness*) dengan hasil yang memuaskan.

Menurut Roji (2004:97), kebugaran jasmani merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. 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.

Saputra (2015:59) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari serta masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu senggang, keadaan darurat yang tidak terduga tanpa mengalami kelelahan dan menghindarkan diri dari penyakit serta dapat menikmati hidup.

Menurut Rubianto Hadi (2007:49), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat

Kebugaran jasmani atau *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang berlebihan diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000:28). Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik kalau orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut para meter tertentu. Pada dasarnya manusia memerlukan kebugaran total (*total fitness*). *Total fitness* mencangkup multidimensi, yaitu mencangkup kebugaran intelektual, sosial, spiritual dan komponen kebugaran fisik. Ciri-ciri orang yang bugar secara intelektual antara lain:

a. Cerdas dalam berfikir
b. Cepat dalam memecahkan suatu masalah
c. Memiliki ide-ide atau gagasan yang cemerlang

d. Memiliki karya-karya bagi orang lain.

Bugar secara sosial dapat dicirikan oleh tanda-tanda sebagai berikut:

a. Suka menolong sesama.

b. Suka membantu orang yang sedang kesusahan, baik moral atau material.

c. Mau membagi rezeki pada orang lain yang membutuhkan.

d. Mau bergotong royong.

Sementara itu orang yang bugar secara spiritual biasanya ditandai oleh kedekatan seseorang terhadap sang pencipta. Perilaku ini biasanya ditandai dengan

a. Menjalankan perintah agama yang dianutnya dan menjauhi larangan-larangannya.

b. Mempunyai semangat dalam bekerja, disiplin dan tanggung jawab.

Sedangkan kebugaran fisik dapat ditunjukan oleh keadaan fisik yang optimal sesuai dengan tuntutan pekerjaanya, dan terhindar dari masalah kesehatan, seperti:

a. Terhindar dari kolesterol tinggi.

b. Terhindar dari tekanan darah tinggi.

c. Terhindar dari gula darah tinggi.

d. Memiliki kapasitas organ tubuh yang optimal.

Kebugaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya (Rusli Lutan dan Adang Suherman, 2000:153).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan kebugaran jasmani adalah keadan fisik seseorang dalam melakukan berbagai jenis kegiatan yang membutuhkan tenaga besar atau sedang tanpa mengalami kelelahan yang berarti tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Keadaan fisik yang baik dapat ditingkatkan dengan olahraga sedangkan problem kesehatan dapat dihindarkan dengan cara membiasakan hidup sehat, menjaga lingkungan selalu bersih, melakukan usaha-usaha pencegahan terhadap terjangkitnya penyakit, mengatur pola makan dan selalu melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

2.1.5 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani didefinisikan dengan menunjukan komponen-komponennya. Diantara para ahli masih terdapat perbedaan pendapat, tetapi umumnya sebagian besar dari komponen-komponen berikut dinyatakan sebagai komponen kesegaran jasmani. Komponen-komponen yang dimaksud adalah :

1. Kesehatan yang baik
2. Kekuatan
3. Kelincahan
4. Ketahanan – muskular
5. Kecepatan
6. Keseimbangan
7. Kelentukan
8. Koordinasi
9. Ketahanan kardiorespiratori
10. Berat badan yang sesuai
11. Kemampuan motorik umum

12. Ketangkasan neuromuscular

(Casady, Mapes, dan Alley dalam buku Sudarno 1992:10)

2.2.1 Dalam bukunya M. Sajoto (1990:16), menyebutkan ada 10 komponen kebugaran jasmani. Berikut 10 komponen-komponen kebugaran :

1. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah komponen kebugaran jasmani seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk beban sewaktu bekerja.

2. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relativ lama dengan sebuah beban tertentu.

3. Daya Otot (*muscular power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

4. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang bersinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dalam pengukuran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan fleksibilitas pada persendian di seluruh tubuh.

6. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain.

7. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu aspek langsung yang dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

8. Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk secepat mungkin bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf, atau *feeling* dan lainnya.

9. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerak.

10. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

Stafford dan Ducan menyatakan bahwa Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen :

1. Kekuatan.
2. Tenaga.
3. Kecepatan.
4. Ketangkasan.
5. Ketahanan untuk melakukan suatu tugas atau kerja.
6. Semangat/ kemauan yang tinggi yang nampak dari rasa tanggung jawab untuk terus bertugas sampai tugas terselesaikan.

(Stafford dan Ducan di dalam Sudarno, 1992:10).

Sedangkan komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Rubianto Hadi (2007:49).

1. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan dapat didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.
2. Daya tahan adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal.
3. Kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
4. Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).
5. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara tepat tanpa kehilangan keseimbangan.
6. Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis beberapa faktor yang terjadi pada satuan gerakan.
7. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada posisi tubuh saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).
8. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Komponen kebugaran mencangkup kesehatan (Rusli Lutan dan Adang Suherman, 2000:155).

1. Kapasitas aerobic (daya tahan kardiovaskular)
2. Kekuatan otot
3. Daya tahan otot
4. Fleksibilitas
5. Komposisi tubuh

2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Afandi Kusuma (2009:01) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

1. Umur

   Kesegaran 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 separuhnya.

2. Jenis kelamin

   Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3. Genetik

   Berpengaruh terhadap kapasitas, jantung, paru, poster tubuh, obesitas, hemoglobin, sel darah dan serat otot.

4. Makanan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat, berimbang, cukup energi dan nutrisi.

5. Rokok

Kadar karbon yang terhisap akan mengurangi nilai VO_2 maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotin yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

2.1.7 Manfaat Kebugaran Jasmani

Kondisi kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh dan memberi kontribusi yang berarti bagi aktifitas kehidupan manusia. Kebugaran jasmani sendiri itu memiliki makna yang luas, sehingga memiliki manfaat yang luas pula. Beberapa manfaat kebugaran jasmani antara lain :

1. Kemaslahatan Kehidupan Aktif

Kehidupan aktif yang teratur membawa banyak kemaslahatan sebagai berikut :

1. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang dan sendi yang lebih kuat atau kokoh.
2. Meningkatkan daya tahan aerobik.
3. Meningkatkan fleksibilitas.
4. Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol.
5. Mengurangi stres.
6. Meningkatkan kesan sejahtera paripurna (hidup tenteram).

Latihan yang teratur dapat mencegah :

1. Kematian dini pada umumnya.
2. Kematian karna penyakit jantung.
3. Tekanan darah tinggi.
4. Kanker usus.
5. Derajat kolesterol tinggi.

2.1.8 Kebugaran Jasmani untuk Siswa Sekolah Dasar

Kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Siswa sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar adalah memberi manfaat untuk: (1) meningkatkan aktifitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (*intrinsic*), (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Rusli Ibrahim, 2001:41)

Kebugaran jasmani akan mengantarkan siswa menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologi dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi yang diharapkan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik, sebagai akibat dari latihan fisik yang teratur dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif, seperti (1) kemampuan mengingat, (2) memecahkan masalah angka-angka, (3) kecermatan (Rusli Ibrahim, 2001:59).

2.2 Kerangka Berpikir

Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu menjalani aktifitas sehari-hari tanpa lelah berlebihan dan masih memiliki sisa banyak tenaga

merupakan dasar untuk mencapai prestasi kerja yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani. Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan salah satunya melalui aktifitas pendidikan jasmani di sekolah.

Pendidikan jasmani adalah aktifitas jasmani melalui otot-otot kecil dan besar yang meliputi kognitif, afektif, psikomotorik dan fisik. Salah satu tujuan dalam pendidikan jasmani adalah meningkatkan kebugaran jasmani.

Dalam rangka untuk menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani maka diperlukan adanya tes kebugaran jasmani. Manfaat yang diperoleh melakukan tes kebugaran jasmani adalah mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Setelah memperoleh hasilnya, maka dapat dijadikan pedoman untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dan digunakan dalam pembelajaran.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif presentase, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Klampok dan SD Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara rata-rata dalam kategori sedang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Klampok dan SD Negeri 5 Klampok Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara rata-rata dalam kategori sedang.

5.2 Saran-saran

1. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak usia dasar, kegiatan olahraga dan juga kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan sehingga dapat menunjang kemampuan belajar dan sekaligus prestasi belajar siswa.
2. Diharapkan peran aktif pemerintah, pembina, pelatih ataupun semua pihak yang berkecimpung dalam dunia pendidikan agar memperhatikan dan berupaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada sekolah dasar. Dan menambah waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti jam pelajaran lain dilakukan diluar kelas ataupun jam pelajaran olahraga ditambah agar siswa dapat lebih banyak melakukan gerak fisik.

3. Bagi guru penjas untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang aktif bergerak sehingga siswa dapat menjaga kebugaran jasmani siswa dengan cara memperbanyak gerak fisik pada pembelajaran maupun diluar pembelajaran penjas.
4. Bagi guru kelas juga harus turut andil dalam menjaga kebugaran dan kesehatan siswa dengan cara memotivasi dan mengajarkan tentang gaya hidup sehat.
5. Bagi orang tua siswa diharapkan ikut berperan aktiv dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani anak. Dengan memberikan contoh dan mengajak anak untuk beraktivitas olahraga agar anak terbiasa dalam aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

Abertus dan Muhammad. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Anshory, Ichsan. 2017. *Tahapan Dan Karakteristik Perkembangan Belajar Siswa Sekolah Dasar (Upaya Pemaknaan Development Task).* Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Burhaein, Erick 2017. *Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD.* Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. I. Nomor. 1. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

Devi, Amalia. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. V. Nomor. 3. Semarang. Universitas Diponegoro

Djoko, Pekik Iryanto. 2014. *Bugar Dan Sehat Dengan Berolaraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Ega,Trisna Rahayu. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani "Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*

Khomsin. 2010. *Kumpulan Buku Panduan Tkji*. Semarang: Unnes.

Lutan, Rusli. 2001. *Asas-Asas Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.

---------. 2001. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas. Universitas Terbuka.

---------. 2002. Supervise. *Pendidikan Jasmani, Konsep Dan Praktik*. Jakarta: Depdiknas.

Lutan, Rusli dan Suherman, Adang, 2000*. Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Lutan, Rusli dan Sumardianto, 2000. *Filsafat Olahraga.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Mendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.

Nazaruddin. 2007. *Managemen Pembelajaran*. Yogyakarta. Sukses offset.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (SD/MI).* Jakarta: Lintera.

Sandi, Laras Galih. 2016. *Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri Se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015.* Jurnal Ilmu Keolahragaan. Semarang. Universitas Negeri Semarang.

Saputra, Iwan. 2015. *Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. XIV. Nomor. 1. Medan. Universitas Negeri Medan.

Slamet, Drajat. 2009. *Survei Tingkat Kebugaran Siswa Putra Putri Kelas IV, V, VI Di Sekolah Dasar Negeri Margasari 02 Kecamatan Margasari Kabupaten Tegal Tahun Pembelajaran2009/2010.*

Solehudin, Ahmad. 2016. *Kondisi Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Aktivitas Diluar Sekolah Siswa Kelas VII, VIII Dan IX SMP Negeri 4 Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2016/2017*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Semarang. Universitas Negeri Semarang.

Sudarno, 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sukamti, Endang Rini. 2016*. Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. XII. Nomor 2. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiono 2009. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabet.

---------. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabet.

Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993. *Perkembangan Dan Belajar Gerak.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Suherman, Adang. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Tri, Nurhasono. 2006. *Kumpulan Artikel Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani Dan Tes Kesegaran Jasmani Atket.* Semarang: Universitas Negeri Semarang.