

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani

###### a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Dalam Syafruddin (2011:11) kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut unjuk kerja fisik. Tanpa kedua faktor tersebut prestasi sulit diraih oleh atlet karena prestasi olahraga ditentukan terutama sekali oleh kualitas fungsi organ-organ tubuh atlet yang bersangkutan. Faktor kesehatan merupakan standar kualitas fungsi tubuh yang ditandai oleh kebebasan dari suatu penyakit tertentu dan merupakan kebutuhan semua orang. Menurut Wiljiwianus (2017:2015) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas, kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi melalui latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang.

Disisilain Surayin (2010:89) kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian dari kesegaran menyeluruh. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan mempunyai cukup kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Setelah melakukan kegiatan, ia masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik. Kesegaran jamani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi aktivitasnya. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa fatktor :

1. Faktor kesehatan, misalnya keadaan kesehatannya, penyakit yang pernah atau sedang dideritanya.
2. Faktor gizi, misalnya kurang protein, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
3. Faktor latihan fisik, misalnya usia latihan, frekuensi latihan dan lamanya latihan.

Kesegaran jasmani memilki banyak arti dalam pemaham setiap individu, terkadang arti dari kesegaran jasmani mereka hanya tertuju pada kata tidak sakit, kuat dan tahan. Padahal jika kita lihat bahwa kesegaran jasmani ini banyak sekali faktor-faktornya. Hal ini juga ditunjang dari berbagai ahli yang mengerti dari kesegaran jasmani itu sendiri, sehingga banyak pengertian dari kesegaran jasmani ini. Kesegaran jasmani juga diartikan sebagai kondisi fisik. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, maka harus ditunjang kondisi fisik yang baik pula, adapun menurut Sajoto (1995:8) kondisifisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik

maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Sama halnya dengan penjelasan Nurhasan (2001:132) kesegaran jasmani (*Physical fitness*) yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas tertentu yang memerlukan usaha otot.

Disisi lain Ismaryati (2008:40) mendefenisikan adalah kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang member kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri dari tiap-tiap pembebanan fisik yang layak. Dari penjelasan di atas jelas menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani (*total fitness*) atau kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Namun Depdiknas (2002:1) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan latihan yang benar. Selanjutnya Iswanto (2015:1127) bentuk bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa di sekolah melalui: pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan senam pagi.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untu melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Sedangkan menurut *president's council onphysical fitness and sport*, mendefenisikan kesegaran

jasmani adalah kemampuan untuk melakukan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energy untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat Widiastuti (2011,13). Menurut Zulrafla (2016:74) kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya Sridadi (2011:102) kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari yang memerlukan usaha otot dan dilakukan secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar di mana yang kesegaran jasmani nya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

#### **b. Bentuk-bentuk Latihan Meningkatkan Kesegaran jasmani.**

Menurut Arsil (2008:134-155) Sebagai seorang pelatih atau guru olahraga yang bertanggung jawab atas prestasi anak asuhannya, maka pengetahuan tentang cara-cara melatih kesegaran jasmani seseorang.

1. Latihan Kekuatan (*Strength*) adalah penggunaan resistensi kontraksi otot untuk membangun kekuatan, daya tahan anaerobik, serta ukuran otot rangka.
2. Latihan Daya Tahan (*Endurance*) adalah merupakan latihan untuk bekerja atau lebih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan.
3. Latihan Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
4. Latihan Kelenturan (*Flexibility*) adalah adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.

**c. Program Latihan Meningkatkan Kesegaran Jasmani.**

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani maka di perlukan juga latihan yang terprogram antara lain.

1. Latihan Kekuatan
  - a. Sistem set, sistem latihan yang dilakukan dengan menggunakan 8 s/d 12 repetisi sebanyak 3 set.
  - b. Sistem superset, pelaksanaannya dilakukan dengan cara setiap bentuk latihan disusul dengan bentuk latihan antagonisnya, misalnya latihan *biceps* kemudian *triceps* (otot lengan)
  - c. Split routines, pelaksanaannya hanya melatih tubuh bagian atas, kemudian melatih tubuh bagian bawah.

## 2. Latihan Daya Tahan

- a. Lari lintas alam merupakan salah satu nomor lari jarak jauh yang dilakukan di alam terbuka, jalan raya, pegunungan, pemukiman atau hutan lindung.
- b. Fartlek atau speed play merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan. Latihan ini mengombinasikan berbagai bentuk atau jenis lari lambat, cepat berkelok-kelok, lompat dan loncat
- c. Circuit Training adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Circuit training dapat dilakukan di lapangan bebas, alam bebas, atau bisa menggunakan mesin latihan. Adapun latihan dengan tujuan pos.
  1. Pos 1 melakukan latihan bermain lompat tali (*skipping*) selama 40 detik.
  2. Pos 2 lari bolak-balik (*suttle run*) dengan jarak 5 M sebanyak 8 kali.
  3. Pos 3 push up sebanyak 20 kali.
  4. Pos 4 sit up sebanyak 30 kali.
  5. Pos 5 back up sebanyak 30 kali.
  6. Pos 6 squat jump sebanyak 30 kali.
  7. Pos 7 squat trhust sebanyak 30 kali.

3. Latihan Kecepatan.
  - a. Lakukan pada awal dari suatu unit latihan, pada saat otot-otot masih kuat.
  - b. Intensitas latihan pada tingkat sub-maksimal atau maksimal.
  - c. Jarak antara 30 – 80 M dianggap jarak yang baik untuk pembinaan kecepatan secara umum.
  - d. Jumlah pengulangan antara 10-16 kali dan terdiri atas 3-4 seri.
  - e. Untuk kecepatan daya ledak (*explosive speed*) dapat dilatih dengan penambahan beban yang tidak lebih dari 20 % dari beban maksimal.
  - f. Waktu istirahat antara pengulangan (*repetition*) 1-3 menit, waktu antara istirahat antar seri sampai 6 menit.
4. Latihan Kelenturan, dapat di kembangkan dengan dua bentuk latihan yaitu peregangan dinamis dan peregangan statis.
  - a. Peregangan Dinamis.
    1. Duduk selonjor dengan kedua kaki lurus, usahakan untuk mencapai ujung kaki dengan jari-jaritanan, sambil melakukan gerakan merengut pinggang.
    2. Duduk dengan sikap “ lari gawang”. Kaki kiri lurus kedepan, kaki kanan di lipat ke belakang.
    3. Berbaring terlungkup, tangan dilipat ke depan dada. Angkat kepala dan dada secara berulang-ulang setinggi mungkin.

4. Sikap jongkok, kedua tangan bertumpu di lantai. Lemparkan kaki lurus ke belakang secara bergantian kiri dan kanan.
5. Berdiri kangkang kedua tangan direntangkan lke samping. Bungkukkan badan sambil tangan kanan menyentuh ujung kaki kiri, kembali ke sikap semula.

b. Perengangan Statis.

1. Berdiri dengan kedua kaki rapat. Bungkukkan badan sehingga jari tangan menyentuh lantai. Pertahankan sikap ini tanpa bergerak selama 20-30 detik.
2. Berdiri dengan kaki kangkang lebar. Bungkukkan badan sehingga kedua telapak tangan bertumpu dilantai. Pertahankan sikap ini selama 20-30 detik.
3. Duduk bersila dengan telapak kaki bertemu. Tarik tumit kearah dalam dengan kedua tangan. Pertahankan sikap ini selama 20-30 detik.
4. Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat. Kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus.
5. Sikap berbaring. Tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah/menyentuh dada. Kepala diangkat. Pertahankan sikap ini selama 20-30 detik.

**d. Hal-hal yang Harus di Perhatikan Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani.**

DalamDepdiknas (2002:3) Hal – hal fisik dapat memperpanjang umur, awet muda, ceria, tidak mudah terkena penyakit, menghindari stress, menambah

percaya diri dan tidak mudah letih. lakukan dengan baik, benar, terukur, dan teratur. Dampak terhadap tubuh akan dapat:

(a) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, (b)Memperkuat sendi dan otot, (c)Menurunkan tekanan darah, (d) Mengurangi lemak, (e)Memperbaiki bentuk tubuh, (f)Memperbaiki kadar gula darah, (h)Mengurangi resiko penyakit jantung koroner, (i)Memperlancar aliran darah, (j)Memperlancar pertukaran gasdan (k) Memperlambat proses menjadi tua.

## **B. KerangkaPemikiran**

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan singgingi. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-sehari dengan waktu lebih lama disbanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

1. Kegiatan ekstrakurikuler untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olah raga. Ekrakurikuler sepakbola di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga sepakbola agar dapat menghasilkan siswa yang berprestasi dalam bidang sepakbola supaya siswa SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan singgingi dapat meraih prestasi membanggakan.

Olahraga sepak bola merupakan jenis olah raga yang menggunakan kemampuan, strategi, kecepatan, kekuatan, dan maka membutuhkan kesegaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani di sebut “*physical fitness*” yang berarti kemampuan atau kesangupan seseorang untuk melakukan kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang baik dapat di peroleh melalui latihan secara teratur.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takaranya yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus di perhatikan. Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa ekstrakurikuler maka perlu di adakan tes kesegaran jasmani jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi.

Pengukuran tes kesegaran jasmani menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia yaitu: tes lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, dan tes loncat tegak. Dari tes tersebut dapat di gunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Dalam tes tersebut bisa menjadi pedoman untuk menyusun program latihan supaya dapat meraih prestasi dalam bidang sepakbola tetap mengacu pada prinsip latihan yang benar.

2. Kondisi fisik siswa yang dinilai kurang bagus, hal ini dilihat saat siswa melakukan olahraga ekstrakurikuler sepakbola dimana para siswa terlihat

kurang memiliki kecepatan, kekuatan siswa dalam menendang bola juga kurang maksimal. Selain itu ada juga permasalahan yang sangat penting yang tidak dimiliki para siswa, yaitu tingkat kebugaran jasmani. Tentunya banyak faktor-faktor yang menyebabkan atau mempengaruhi kurangnya kebugaran jasmani para siswa tersebut diantaranya adalah faktor kesehatan, misalnya keadaan kesehatannya, penyakit yang pernah atau sedang dideritanya; faktor gizi, misalnya kurang protein, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai tentunya hal ini sangat berhubungan dengan pola makan para siswa yang mungkin tidak memiliki kadar vitamin, protein atau asupan lainnya yang memadai untuk memenuhi kebutuhan tubuh para siswa; dan yang terakhir adalah faktor latihan fisik, misalnya usia latihan, frekuensi latihan dan lamanya latihan. Tentunya dengan adanya latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terarah akan sangat mungkin dapat menaikkan stamina para siswa dalam kegiatan olahraga. Dari serangkaian latihan fisik tersebut juga akan memberikan daya tahan jantung dan paru-paru agar secara optimal memberikan kebugaran jasmani saat akan melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori maka terdapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat

kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas  
Tanah Darat Kab. Kuantan Singgingi.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau