

## 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 jasmani yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Menurut Soemowardojo dalam Ismaryati (2008:39) kesegaran jasmani lebih di titik beratkan pada *psychological fitness*: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan keguatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Sedangkan menurut Muthohir dalam Ismaryati (2008:40) mengatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas yang produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani memiliki banyak arti dalam pemahaman 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 dengan kondisi fisik yang baik pula. Adapun menurut Suratman dalam Arsil (2008:9) kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.

Dari uraian menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan setelah itu ia masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik.

#### **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Pada setiap orang kesegaran jasmaninya berbeda-beda, kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh angka kecukupan gizi, kenyamanan lingkungan yang sehat dan daya tahan tubuh terhadap penyakit atau virus.

Dalam kesegaran jasmani terkandung beberapa unsur menurut Nurhasan (2001:133) komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan pada umumnya adalah sebagai berikut:

#### 1. Daya Tahan Jantung (*Cardiovascular*)

Latihan daya tahan jantung berguna untuk meningkatkan kemampuan kerja jantung, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan semua komponen fisik lainnya, dan meningkatkan kemampuan kerja otot.

Daya tahan *cardiovascular* adalah kesegaran sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen, dan menyalurkan ke bagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme.

#### 2. Kekuatan Otot (*Strenght*)

Pada olahraga sepak bola kekuatan otot ini diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien.

Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan meberikan respon/tanggapan membuat otot lebih efisien dan mampu meberikan respon lebih baik sistem urat syaraf pusat. Dari keterangan di atas diketahui bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot-otot Kita dalam melakukan suatu pekerjaan, semakin baik kekuatan otot yang kita miliki maka pekerjaan yang kita lakukan akan menjadi semakin mudah.

#### 3. Daya Tahan Otot (Ketahanan *Muscular*)

Daya tahan otot dapat terjadi apabila didukung oleh jantung yang sehat, paru-paru dan peredaran darah yang lancar. Daya tahan dan kekuatan otot dapat ditngkatkan dengan melakukan latihan beban, pada prinsipnya yang membedakan keduanya adalah banyaknya pengulangan yang harus dilakukan dalam setiap set latihan.

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun dan berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Kemudian begitu juga dengan daya tahan otot yang harus kita miliki, ini berguna sewaktu kita sewaktu kita melakukan pekerjaan yang berulang-ulang, dengan baiknya daya tahan otot yang kita miliki pekerjaan tersebut dapat dilakukan dengan maksimal.

#### 4. Kelenturan (*Fleksibilitas*)

Dalam olahraga sepak bola kelenturan sangat diperlukan untuk Amemberikan kemudahan dalam melakukan gerakan, karena pergerakan dalam sepakbola ini begitu kompleks sehingga diperlukan kemampuan otot-otot dan persendian yang fleksibel yang nantinya gerakan tersebut bisa dilakukan lebih efisien, dan sebagai daya dukung untuk kondisi fisik, kelincahan dan kecepatan.

Kelenturan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang sangat luas. Kelenturan berguna untuk mengurangi atau menghindari cedera otot, kelenturan yang dimiliki seseorang akan memudahkannya dalam melakukan hal-hal

sulit memerlukan kelenturan persendian maupun gerakan yang melibatkan otot-otot tubuh secara keseluruhan.

#### 5. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh diukur untuk mendapatkan persentase lemak, tulang, air dan otot dalam tubuh. Pengukuran komposisi tubuh juga ditujukan untuk mendeteksi kebutuhan tubuh terhadap asupan makanan serta mendapatkan informasi yang relevan terhadap upaya pencegahan dan penanganan penyakit.

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas masa otot (40-50%) tulang (16-18%) dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentase terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan makin kecil persentase lemak makin baik kinerja seseorang. Dari keterangan tersebut diketahui bahwa kita sebaiknya mengatur kadar lemak tubuh agar tubuh kita dapat bekerja secara maksimal.

Usaha untuk mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kesegaran jasmani seseorang. Berdasarkan pendapat para pakar tentang komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dikemukakan bahwa unsur-unsur yang terdapat dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak (*power*), kecepatan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi.

Berdasarkan Nurhasan, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan setelah itu ia masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik.



## **B. Kerangka Pemikiran**

kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan setelah itu ia masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang anak latih, sebab kebugaran jasmani manifestasi aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh sehingga ada kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap pembenanan fisik dalam melakukan aktivitas.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang ada di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa, dan dengan kesegaran jasmani yang baik, maka seseorang akan dapat melakukan apapun secara maksimal, semakin baik kesegaran jasmani yang dimilikinya maka semua kegiatan yang dikerjakan dapat dilakukan dengan baik pula.

## **C. Hipotesis**

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: apakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU sudah tergolong baik?