

Model Permainan

Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Buku *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar* ini merupakan hasil penelitian penulis tentang Model Permainan bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Buku terdiri atas delapan bab yang berkaitan erat dengan kebugaran jasmani dan siswa sekolah dasar. Pada Bab Pertama membahas tentang Anak Usia Sekolah Dasar. Kemudian pada Bab Kedua membahas tentang Kebugaran Jasmani secara umum. Kemudian pada Bab Ketiga membahas tentang Kebugaran Jasmani dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Setelah itu, pada Bab Keempat membahas tentang Ciri-ciri dan Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani, Bab Kelima membahas tentang Komponen-komponen Kebugaran Jasmani. Kemudian pada Bab Keenam membahas tentang Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan untuk Siswa Sekolah Dasar, yang berisi tentang bentuk-bentuk latihan, tetapi berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Dan pada bagian terakhir Bab Ketujuh membahas tentang Tes Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar. Diharapkan dengan adanya buku ini dapat menjadi pedoman dan panduan tambahan serta bacaan, terutama bagi guru-guru PJOK di sekolah dasar sebagai usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.



PT RAJAGRAFINDO PERSADA
Jl. Raya Leuwinanggung No. 112
Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956
Telp 021-84311162
Email: rajapers@rajagrafindo.co.id
www.rajagrafindo.co.id

RAJAWALI PERS
DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI



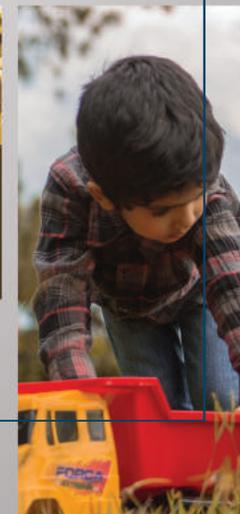
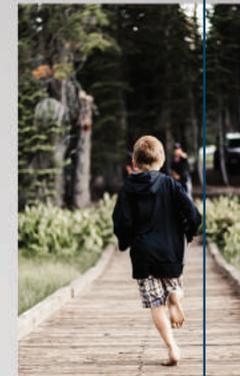
Sepriadi, S.Si., M.Pd.

Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar



Model Permainan

Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar



Sepriadi, S.Si., M.Pd.

Model Permainan

**Bagi Kebugaran Jasmani
Siswa Sekolah Dasar**

DUNNY

DUNNMY

Model Permainan

**Bagi Kebugaran Jasmani
Siswa Sekolah Dasar**

Sepriadi, S.Si., M.Pd.

DUNNMY



RAJAWALI PERS

Divisi Buku Perguruan Tinggi

PT RajaGrafindo Persada

DEPOK

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)

Sepriadi.

Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar/Sepriadi.
—Ed. 1, Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2020.
x, 120 hlm., 23 cm.
Bibliografi: 113
ISBN 978-623-231-574-7

Hak cipta 2020, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

2020.2815 RAJ

Sepriadi, S.Si., M.Pd.

MODEL PERMAINAN BAGI KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Cetakan ke-1, Oktober 2020

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Editor : Tim RGP
Setter : Feni Erfiana
Desain Cover : Tim Kreatif RGP

Dicetak di Rajawali Printing

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwingu, No.112, Kel. Leuwingu, Kec. Tapos, Kota Depok 16956

Telepon : (021) 84311162

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id <http://www.rajagrafindo.co.id>

Perwakilan:

Jakarta-16956 Jl. Raya Leuwingu No. 112, Kel. Leuwingu, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162.
Bandung-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. **Yogyakarta**-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. **Surabaya**-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, Telp. 031-8700819. **Palembang**-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lebar Daun, Telp. 0711-445062. **Pekanbaru**-28294, Perum De' Diandra Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartama Marpoyan Damai, Telp. 0761-65807. **Medan**-20144, Jl. Eka Resmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. 061-7871546. **Makassar**-90221, Jl. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-861618. **Banjarmasin**-70114, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. **Bali**, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Hp. 081222805496. **Bandar Lampung**-35115, Perum. Bilabong Jaya Block B8 No. 3 Susunan Baru, Langkapura, Hp. 081299047094.

PRAKATA



Pelaksanaan kegiatan olahraga di sekolah dengan pelaksanaan kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah. Pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah sangat diharapkan menjadi pelopor bagi usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sekolah Dasar adalah tingkatan pendidikan dasar pertama seorang anak. Usia sekolah dasar identik dengan usia dini. Usia dini ditandai adanya kesempatan baik bagi untuk belajar dikarenakan rasa ingin tahu berlebih, terjadi khususnya pada masa kanak-kanak awal. Mengingat usia dini merupakan usia emas maka pada masa itu perkembangan anak harus dioptimalkan. Kurikulum pendidikan sekolah dasar menanamkan segi kognitif, psikomotor, dan afektif secara terintegrasi melalui sistem pembelajaran tematik. Jenjang formal di sekolah dasar sebagai salah satu wahana optimalisasi tumbuh kembang anak, dengan memberikan manfaat bagi penyiapan anak untuk memasuki jenjang selanjutnya di SMP.

Penulisan Buku *Model Permainan bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar* ini merupakan buku hasil penelitian penulis yang berjudul sama. Penulisan buku ini didasarkan sebagai luaran hasil penelitian dan juga agar dapat menjadi bacaan dan panduan bagi terutama guru-guru PJOK di Sekolah Dasar dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Selain itu, penulisan buku ini didasarkan karena didorongnya

banyaknya pada saat ini siswa SD yang memiliki Kebugaran Jasmani yang kurang baik diakibatkan karena semakin berkurangnya aktivitas fisik siswa dikarenakan banyaknya siswa yang asyik bermain *game online* atau kegiatan-kegiatan yang tidak melibatkan fisik secara optimal.

Kehadiran buku ini diharapkan dapat membantu dan mengurangi berbagai persoalan mengenai cara meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar, setidaknya kehadiran buku ini dapat sebagai sumber informasi yang berkaitan dengan pengetahuan tentang model meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar dan bentuk-bentuk latihannya. Keberadaan buku ini menjadi sangat penting di tengah-tengah masyarakat karena masih sangat kurangnya buku tentang model latihan kebugaran jasmani bagi siswa Sekolah Dasar. Oleh sebab itulah penulis menganggap keberadaan buku ini di tengah masyarakat sangat diperlukan pada saat ini.

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu baik dukungan moril yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini sebagaimana yang telah direncanakan sebelumnya. Semoga buku ini bermanfaat bagi masyarakat luas dan juga bagi insan pendidikan terutama dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Tanah Air dan lahirnya buku ini Penulis sadari sepenuhnya masih terdapat kekurangan dalam banyak hal, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca agar untuk selanjutnya bisa lebih baik lagi.

Padang, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI



PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 ANAK USIA SEKOLAH DASAR	1
A. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar	2
B. Prinsip Pertumbuhan dan Perkembangan	13
C. Perilaku Siswa Sekolah Dasar	15
D. Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Anak	16
E. Aktivitas Fisik Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar	17
BAB 2 KEBUGARAN JASMANI	21
A. Pengertian Kebugaran Jasmani	21
B. Manfaat Kebugaran Jasmani	27
C. Bentuk Kebugaran Jasmani	30
BAB 3 KEBUGARAN JASMANI DAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)	36
A. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	36

B.	Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani	37
C.	Tujuan Pendidikan Jasmani	38
BAB 4	CIRI-CIRI DAN FAKTOR YANG MEMENGARUHI KEBUGARAN JASMANI	45
A.	Ciri-ciri Kebugaran Jasmani	45
B.	Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani	47
BAB 5	KOMPONEN-KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI	55
A.	Daya Tahan	55
B.	Kekuatan	56
C.	Kecepatan	57
D.	Kelincahan	58
E.	Kelentukan	59
F.	Koordinasi	59
G.	Kecepatan Reaksi	59
H.	Keseimbangan	60
BAB 6	MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR	65
A.	Pendahuluan	65
B.	Model Latihan Kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar Berbasis Permainan	67
BAB 7	TES KEBUGARAN JASMANI BAGI SISWA SEKOLAH DASAR	97
A.	Rangkaian Tes	98
B.	Kegunaan Tes	98
C.	Alat dan Fasilitas	99
D.	Ketentuan Tes	99
E.	Petunjuk Umum	99

F. Petunjuk Pelaksanaan Tes	100
G. Tabel Nilai TKJI	109
H. Norma TKJI	110
I. Formulir TKJI	111
DAFTAR PUSTAKA	113
BIODATA PENULIS	119

DUMNMY

DUMMY

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

ANAK USIA SEKOLAH DASAR

BAB 1

Usia sekolah dasar identik dengan usia dini. Usia dini ditandai adanya kesempatan baik untuk belajar. Menurut Erick Burhaein (2017) anak usia dini memiliki kemampuan belajar sangat tinggi dikarenakan rasa ingin tahu berlebih, terjadi khususnya pada masa kanak-kanak awal. Mengingat usia dini merupakan usia emas maka pada masa itu perkembangan anak harus dioptimalkan. Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan didik secara baik dan benar. Anak berkembang dari berbagai aspek, yaitu berkembang fisiknya, baik motorik kasar maupun halus, berkembang aspek kognitif, aspek sosial dan emosional.

Perkembangan motorik kasar potensial pesat pada anak usia dini hingga jenjang sekolah dasar. Sebenarnya anggapan bahwa perkembangan motorik kasar akan berkembang dengan secara otomatis dengan bertambahnya usia anak, merupakan anggapan yang keliru. Perkembangan motorik kasar pada anak perlu adanya bantuan dari pendidik di lembaga pendidikan usia dini, yaitu dari sisi apa yang dibantu, bagaimana membantu secara tepat sasaran, bagaimana jenis latihan yang aman bagi anak sesuai dengan tahapan usia dan bagaimana kegiatan fisik motorik kasar yang menyenangkan anak.

Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu, perkembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk anak usia dini. Kurikulum pendidikan sekolah dasar menanamkan segi kognitif, psikomotor, dan afektif secara teintegrasi melalui sistem pembelajaran tematik. Jenjang formal di sekolah dasar sebagai salah satu wahana optimalisasi tumbuh kembang anak, dengan memberikan manfaat bagi penyiapan anak untuk memasuki jenjang selanjutnya di SMP.

Pembelajaran di TK pada umumnya untuk aspek perkembangan fisik/motoriknya lebih banyak difokuskan ke perkembangan motorik kasar, sedangkan motorik halus kurang diperhatikan. Padahal pengembangan aktivitas fisik melalui aktivitas motorik kasar dan halus harus dikembangkan bersamaan oleh pendidik. Aktivitas fisik anak SD di bawah bimbingan dan pengawasan pendidik/guru, sehingga diharapkan semua aspek pertumbuhan dan perkembangan di usianya dapat berkembang secara optimal. Pengembangan aktivitas fisik sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan anak melakukan kegiatan fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Sehingga anak perlu dipandu dan dibimbing oleh pendidik, agar dapat mengatasi ketidakmampuan tersebut dan menjadi lebih percaya diri.

A. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar termasuk dalam masa anak besar. Anak besar adalah anak yang berusia antara 6 sampai dengan 10 atau 12 tahun, (Sugiyanto, 1991: 101). Perkembangan fisik yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan ini terjadi dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan yang berkaitan dengan proporsi ukuran bagian-bagian tubuh.

Karakteristik anak usia sekolah dasar menurut Harsono (2000: 68–70) adalah sebagai berikut:

1. Periode umur 5–8 tahun, di antaranya: 1) pertumbuhan tulang-tulang lambat, 2) mudah terjadi kelainan postur tubuh, 3)

koordinasi gerak masih terlihat jelek atau kurang baik, 3) sangat aktif, main sampai penat, rentang perhatian atau konsentrasi sempit, 4) dramatis, imajinatif, imitatif, peka terhadap suara-suara dan gerak ritmis, 5) kreatif, rasa ingin tahu, senang menyelidiki dan belajar melalui aktivitas, 6) senang membentuk kelompok-kelompok kecil, laki-laki dan perempuan mempunyai minat sama, 7) mencari persetujuan orang dewasa (orang tua, guru, kakak dan lain-lain), dan 8) mudah gembira karena pujian, tetapi mudah sedih karena dikritik.

2. Periode umur 9–11 tahun, di antaranya: 1) dalam periode pertumbuhan yang tetap, otot-otot tumbuh cepat dan membutuhkan latihan, postur tubuh cenderung buruk, oleh karena itu dibutuhkan latihan-latihan pembentukan tubuh, 2) penuh energi, akan tetapi mudah lelah, 3) timbul minat untuk mahir dalam suatu keterampilan fisik tertentu dan permainan-permainan yang terorganisir, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit, rentang perhatian lebih lama, 4) senang dan berani menantang aktivitas yang agak keras, 5) lebih senang berkumpul dengan lawan sejenis dan sebaya, 6) menyenangi aktivitas yang dramatis, kreatif, imajinatif, dan ritmis, 7) minat untuk berprestasi individual, kompetitif, dan punya idola, 8) saat yang baik untuk mendidik moral dan perilaku sosial, dan 9) membentuk kelompok-kelompok dan mencari persetujuan kelompok.
3. Periode umur 11–13 tahun, di antaranya: 1) memasuki periode transisi dari anak ke pradewasa, perempuan biasanya lebih dewasa (mature) daripada laki-laki, akan tetapi laki-laki memiliki daya tahan dan kekuatan yang lebih, 2) pertumbuhan tubuh yang cepat, tetapi kurang teratur, sering menyebabkan keseimbangan tubuh terganggu, karena gerakan-gerakannya cenderung kaku, dan dapat berlatih sampai penat, 3) lebih mementingkan keberhasilan kelompok/tim, dibanding individu, lebih menyenangi permainan dan pertandingan yang menggunakan peraturan resmi dan lebih terorganisir, ingin diakui dan diterima sebagai anggota kelompok, 4) adanya minat dalam aktivitas yang dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya, mulai adanya minat untuk latihan fisik, 5) senang berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi aktif, perlu ada bimbingan dan pengawasan dalam pergaulannya

dengan lawan jenis, 6) kesadaran diri mulai tumbuh, demikian pula emosi, meskipun masih kurang terkontrol/terkendali, dan mencari persetujuan orang dewasa, 7) peduli akan prosedur-prosedur demokratis dan perencanaan tim, semakin kurang dapat menerima sikap otoritas dan otokrasi orang lain.

Menurut Erick Burhaein (2017) Karakteristik anak usia SD berkaitan aktivitas fisik, yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung (Abdul Alim, 2009: 82). Berkaitan dengan konsep tersebut maka dapat dijabarkan:

1. Anak usia SD senang Bermain

Pendidik diharuskan paham dengan perkembangan anak, memberikan aktivitas fisik dengan model bermain. Materi pembelajaran dibuat dalam bentuk games, terutama pada siswa SD kelas bawah (kelas 1 s.d. 3) yang masih cukup kental dengan zona bermain. Sehingga rancangan model pembelajaran berkonsep bermain yang menyenangkan, namun tetap memperhatikan ketercapaian materi ajar.

2. Anak usia SD senang bergerak

Anak usia SD berbeda dengan orang dewasa yang betah duduk berjam-jam, namun anak-anak berbeda bahkan kemungkinan duduk tenang maksimal 30 menit. Pendidik berperan untuk membuat pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan menarik memberi stimulus pada minat gerak anak menjadi tinggi.

3. Anak usia SD senang beraktivitas kelompok

Anak usia SD umumnya mengelompok dengan teman sebaya atau se-usianya. Konsep pembelajaran kelas dapat dibuat model tugas kelompok, pendidik memberi materi melalui tugas sederhana untuk diselesaikan bersama. Tugas tersebut dalam bentuk gabungan unsur psikomotor (aktivitas gerak) yang melibatkan unsur kognitif. Misal anak usia SD diberi tugas materi gerak sederhana menjelaskan menembak bola (*shooting*), maka untuk memperoleh jawaban mereka akan mempraktikkan dahulu kemudian memaparkan sesuai kemampuan mereka.

4. Anak usia SD senang praktik langsung
Anak usia sekolah dasar, memiliki karakteristik senang melakukan hal secara model praktikum, bukan teoretik. Berdasarkan ketiga konsep kesenangan sebelumnya (senang bermain, bergerak, berkelompok) anak usia SD, tentu sangat efektif dikombinasikan dengan praktik langsung. Pendidik memberikan pengalaman belajar anak secara langsung, sehingga pembelajaran model teori klasikal tidak terlalu diperlukan atau diberikan saat evaluasi.

Adapun Karakteristik Siswa Sekolah Dasar adalah:

1) Anak Usia 6–9 Tahun

Karakteristik Anak Usia 6–9 Tahun Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas I, II, dan III, sedangkan kelas-kelas tinggi sekolah dasar yang terdiri dari kelas IV, V, dan VI.

Karakteristik pada masa kelas-kelas rendah:

- a. Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi.
- b. Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan tradisional.
- c. Adanya kecenderungan memuji diri sendiri.
- d. Membandingkan dirinya dengan anak yang lain.
- e. Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
- f. Pada masa ini (terutama usia 6–9 tahun) anak menghendaki nilai angka rapor yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak (Sadoso, 1992: 132).

Seiring dengan pertumbuhan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Setiap gerakannya sudah selaras dengan kebutuhan atau minatnya, anak dapat menggerakkan anggota badanya dengan tujuan yang jelas seperti:

- a. Menggerakkan tangan untuk menulis, menggambar, mengambil makanan, melempar bola, dan sebagainya.
- b. Menggerakkan kaki untuk menendang bola, lari mengejar teman pada saat main kucing-kucingan (Anggrainy, 2012).

Menurut Witherington dalam Budiman (2008: 1) bahwa usia 6–9 tahun, pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya. Untuk itulah sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya. Sekolah sebagai tempat terjadinya proses menumbuhkembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah.

Adapun tugas-tugas perkembangan anak sekolah usia 6–9 Tahun, di antaranya adalah:

- (a) mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari,
- (b) mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala, nilai-nilai,
- (c) mencapai kebebasan pribadi,
- (d) mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi-institusi sosial.

Tugas-tugas perkembangan yang tercapai pada masa kanak-kanak akhir dengan kisaran usia 6–9 tahun akan memiliki keterampilan. Keterampilan yang dicapai di antaranya *social-help skills* dan *play skill*. *Social-help skills* untuk membantu orang lain di rumah, di sekolah, dan di tempat bermain seperti membersihkan halaman, merapihkan meja dan kursi. Ini akan menambah perasaan harga diri dan sebagai anak yang berguna hingga menjadikan anak suka bekerja sama (bersifat kooperatif). *Play skill* terkait dengan kemampuan motorik seperti melempar, menangkap, berlari, keseimbangan. Anak yang terampil dapat membuat penyesuaian-penyesuaian yang lebih baik di sekolah dan di masyarakat (Budiman, 2008: 2).

Minat melakukan aktivitas fisik pada kelompok anak besar sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu sendiri. Pada umumnya anak besar baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami peningkatan minat yang besar dalam melakukan aktivitas fisik. Misalnya aktivitas bermain yang dilakukan anak besar lebih didominasi oleh permainan yang bersifat aktif, seperti bermain kejar-kejaran, petak umpet, dan beberapa bentuk permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik. Tentunya disesuaikan dengan minat dan kesepakatan anak-anak dalam memilih jenis permainan yang akan

dilakukan. Minat terhadap aktivitas fisik dan atau olahraga sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya.

Pada anak-anak yang melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh kecenderungan sifat yang dimiliki (Budiman, 2008: 7), antara lain:

- a. Kemampuan memusatkan perhatian pada suatu macam aktivitas yang sedang dilakukan makin meningkat. Hal ini dapat dilihat dari tingkat konsentrasi yang cukup tinggi pada anak yang terlibat dalam aktivitas yang dilakukannya.
- b. Semangat untuk mencari pengalaman baru cukup tinggi.
- c. Perkembangan sosialnya makin baik yang ditunjukkan dengan luasnya pergaulan dengan semakin mendalamnya pergaulan dengan teman sebayanya.
- d. Perbedaan perilaku antara anak laki-laki dengan anak perempuan semakin jelas, ada kecenderungan kurang senang bermain dengan lawan jenisnya. Ini semakin memperjelas bentuk aktivitas yang dominan dilakukan oleh anak laki-laki dengan anak perempuan.
- e. Semangat untuk menguasai suatu bentuk aktivitas tertentu dan semangat berkompetisi tinggi.

Hampir seluruh aktivitas anak kelas rendah didominasi oleh bermain. Aktivitas bermain yang dilakukannya dapat dilaksanakan baik secara sendiri-sendiri atau berkelompok. Karakteristik pola perilaku sosial anak kelas rendah Sekolah Dasar (Budiman, 2008: 7) adalah sebagai berikut:

- a. Kecenderungan perilaku sosial anak untuk menarik diri dari pergaulan sosial, atau memperluas pergaulan sosialnya.
- b. Pola kecenderungan perilaku sosial anak yang mudah bereaksi terhadap suatu kejadian, atau bersifat tenang.
- c. Pola kecenderungan perilaku sosial anak menjadi pasif atau dominan.

2) Anak Usia 10–12 Tahun

Pada masa anak umur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan

kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari. Pada masa tersebut juga terjadi perubahan di mana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu. Adapun ketiga dorongan yang dimaksud adalah: (a) Dorongan dari lingkungan rumah ke kelompok sejawat; (b) Dorongan dari realisasi kerja dan suasana bermain yang masing-masing memerlukan tambahan keterampilan neuromuskuler; (c) Dorongan ke dalam konsep dunia dewasa yang mana memerlukan peningkatan keterampilan dan seni berlogika serta berkomunikasi (Sadoso, 1992: 133).

Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang tampak jelas adalah pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Anak perempuan karena itu harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya. Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga (Sadoso, 1992: 133).

Olahraga beregu dan kompetisi sangat penting artinya tetapi bukan waktu yang tepat untuk memusatkan dalam satu jenis olahraga saja, beberapa cabang olahraga yang dianjurkan bagi anak usia sekolah dasar adalah berenang, senam, sepak bola dan basket. Perubahan-perubahan fisiologis yang lain adalah sistem peredaran darah, termasuk jantung dan pembuluh-pembuluh darah yang berkembang hingga dewasa. Pertumbuhan ini ditandai dengan naiknya tekanan darah, pada wanita biasanya denyut nadinya lebih cepat dari pria. Perubahan pada sistem pernapasan juga tampak jelas, kenaikan yang cukup menyolok dapat ditemui baik pada anak perempuan maupun laki-laki, pada anak perempuan pertambahannya makin lama makin berkurang, sistem pencernaan juga mengalami perkembangan karena semakin bertambahnya kebutuhan makanan. Sistem saraf berkembang lebih cepat dibandingkan dengan sistem-sistem yang lain (Sadoso, 1992: 141).

Karakteristik anak usia antara 10–12 tahun menurut Hurlock (2000: 22), yaitu:

- a. Menyenangi permainan aktif;
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat;
- c. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi;
- d. Mencari perhatian orang dewasa;
- e. Pemujaan kepahlawanan tinggi;
- f. Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil;
- g. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Kalau mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak, berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6–9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10–12 tahun). Perkembangan anak usia sekolah dasar menurut Hurlock (2000: 23), sebagai berikut:

a) Perkembangan fisik

Sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Kemudian pada usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 inchi dan berat 40–42,5 kg.

Jadi, pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama, masa dan kekuatan otot-otot secara berangsur-angsur bertambah. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan latihan (olahraga). Karena perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan.

b) Perkembangan kognitif

Menurut pada teori kognitif Piaget, pemikiran anak-anak usia sekolah dasar masuk dalam tahap pemikiran konkret-operasional (*concrete operational thought*), yaitu masa di mana aktivitas mental anak terfokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya.

Ini berarti bahwa anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk berpikir melalui urutan sebab akibat dan mulai mengenali banyaknya cara yang bisa ditempuh dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Anak usia ini juga dapat mempertimbangkan secara logis hasil dari sebuah kondisi atau situasi serta tahu beberapa aturan atau strategi berpikir, seperti penjumlahan, pengurangan, penggandaan, mengurutkan sesuatu secara berseri dan mampu memahami operasi dalam sejumlah konsep, seperti $5 \times 6 = 30$; $30 : 6 = 5$.

Dalam upaya memahami alam sekitarnya mereka tidak lagi terlalu mengandalkan informasi yang bersumber dari pancaindra, karena ia mulai kemampuan untuk membedakan apa yang tampak oleh mata dengan kenyataan yang sesungguhnya, dan antara yang bersifat sementara dengan yang bersifat menetap. Misalnya, mereka akan tahu bahwa air dalam gelas besar pendek dipindahkan ke dalam gelas kecil yang tinggi, jumlahnya akan tetap sama karena tidak satu tetes pun yang tumpah. Hal ini adalah karena mereka tidak lagi mengandalkan persepsi penglihatannya, melainkan sudah mampu menggunakan logikanya.

Pemahaman tentang waktu dan ruang (*spatial relations*) anak usia sekolah dasar juga semakin baik. Karena itu, mereka dapat dengan mudah menemukan jalan keluar di ruangan yang lebih kompleks daripada sekadar ruangan di rumahnya sendiri. Anak usia SD telah memiliki struktur kognitif yang memungkinkannya dapat berpikir untuk melakukan suatu tindakan, tapi ia sendiri bertindak secara nyata. Hanya saja, apa yang dipikirkan oleh anak masih terbatas pada hal-hal yang ada hubungannya dengan sesuatu yang konkret, suatu realitas secara fisik, benda-benda yang benar-benar nyata. Sebaliknya, benda-benda atau peristiwa-peristiwa yang tidak ada hubungannya secara jelas dan konkret secara realitas, masih sulit dipikirkan oleh anak.

Keterbatasan lain yang terjadi dalam kemampuan berpikir konkret anak ialah egosentrisme. Artinya, anak belum mampu membedakan antara perbuatan-perbuatan dan objek-objek yang secara langsung dialami dengan perbuatan-perbuatan yang objek-objek yang hanya ada dalam pikirannya. Misalnya, ketika anak diberikan soal untuk memecahkan, ia tidak akan mulai dari sudut objeknya, melainkan ia akan mulai dari dirinya sendiri. Egosentrisme pada anak terlihat dari ketidakmampuan anak untuk melihat pikiran dan pengalaman sebagai dua gejala yang masing-masing berdiri sendiri.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, pada masa akhir usia sekolah (10–12 tahun) atau pra-remaja, anak-anak terlihat semakin mahir menggunakan logikanya. Hal ini di antaranya terlihat dari kemahirannya dalam menghitung yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

c) Perkembangan Konsep Diri

Pada awal-awal masuk sekolah dasar, terjadi penurunan dalam konsep diri anak. Hal ini disebabkan oleh tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah. Sekolah dasar banyak memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membandingkan diri dengan temannya. Sehingga penilaian dirinya menjadi realistis. Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Mereka sering memfokuskan perhatian pada bidang di mana mereka unggul seperti olahraga atau hobi, dan kurang perhatiannya pada bidang yang memberi kesukaran pada dirinya. Hal itu disebabkan karena mereka telah menguasai sejumlah bidang dan pengalaman untuk memperhitungkan kekuatan dalam penampilan diri mereka, maka kebanyakan anak berusaha mempertahankan kestabilan harga diri mereka selama bersekolah.

d) Perkembangan Spiritual

Sebagai anak yang tengah berada dalam tahap pemikiran operasional konkret, maka anak-anak usia sekolah dasar akan memahami segala sesuatu yang abstrak dengan interpretasi secara konkret. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemahamannya mengenai konsep-konsep keagamaan. Misalnya gambaran tentang tuhan, pada awalnya anak-anak akan memahami tuhan sebagai sebuah konsep konkret yang mempunyai

perwujudan real, serta memiliki sifat pribadi seperti manusia. Namun seiring perkembangan kognitifnya, konsep ketuhanan yang bersifat konkret ini mulai berubah menjadi abstrak. Dengan demikian, gagasan-gagasan keagamaan, yang bersifat abstrak dipahami secara konkret, seperti Tuhan itu satu, Tuhan itu amat dekat, Tuhan itu ada di mana-mana, mulai dapat dipahami.

e) Perkembangan Bahasa

Usia SD merupakan berkembang pesatnya mengenal pembendaharaan kata. Pada awal masa sekolah, anak menguasai kurang lebih 2.500 kata dan pada masa akhir sekolah menguasai kurang lebih 30.000 kata. Sehingga pada anak ini mulai gemar membaca dan berkomunikasi dengan orang lain. Faktor yang memengaruhi komunikasi pada masa sekolah yaitu kematangan organ bicara dan proses belajar. Usia SD ditandai dengan perluasan hubungan sosial. Anak mulai keluar dari keluarga menuju masyarakat, anak mulai dapat bekerja sama dengan teman, dan membentuk kelompok sebaya. Kematangan perkembangan sosial pada anak SD dapat dimanfaatkan untuk memberikan tugas-tugas kelompok. Melalui kerja kelompok ini, anak dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tenggang rasa dan bertanggung jawab.

f) Perkembangan Emosi

Anak SD mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima dalam masyarakat, maka mereka mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi pada anak, dipengaruhi oleh suasana kehidupan ekspresi emosi di dalam keluarga. Berbagai emosi yang dialami anak SD adalah marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu, dan kegembiraan yang meluap.

g) Perkembangan Motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktivitas motorik. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis,

menggambar, melukis, berenang, main bola, dan atletik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

h) Perkembangan moral

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini anak sudah dapat memahami alasan mendasari suatu peraturan. Di samping itu, anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk. Peranan guru penjas sangat besar dalam memberi pengarahannya dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bias dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya.

B. Prinsip Pertumbuhan dan Perkembangan

Menurut Toivo Jürimäe dan Jaak Jürimäe dalam Erick Burhaein (2017) Pertumbuhan berfokus pada ukuran, dan pematangan berfokus pada kemajuan mencapai ukuran. Perkembangan anak mengacu pada munculnya secara bertahap pola semakin kompleks di antaranya kemampuan berpikir, memahami, bergerak, berbicara dan pemahaman, dan yang berkaitan (Elizabeth Hurlock, 2008: 76). Berkaitan dengan hal tersebut, pertumbuhan dan perkembangan senantiasa dinamis seiring bertambahnya usia anak dari lahir hingga dewasa.

Prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan anak terbagi menjadi tujuh sebagai berikut (Novella J. Ruffin, 2013: 350–353):

1. Proses perkembangan dari *the head downward (cephalocaudle principle)*
Hal ini disebut prinsip *cephalocaudle*, prinsip ini menggambarkan arah pertumbuhan dan perkembangan. Menurut prinsip ini, dari bayi menuju anak-anak tumbuh kembang pada koordinasi lengan selalu mendahului koordinasi kaki.
2. Proses perkembangan dari *the center of the body outward (proximodistal development)*
Prinsip ini, pada sumsum tulang belakang berkembang sebelum bagian luar dari tubuh. Lengan anak berkembang sebelum tangan dan tungkai berkembang sebelum kaki serta jari kaki. Jari

tangan dan otot tangan (digunakan dalam keterampilan motorik halus) adalah yang terakhir untuk mengembangkan secara fisik perkembangan anak tersebut.

3. Perkembangan berdasar pada pematangan dan pembelajaran
Pematangan mengacu pada karakteristik berurutan perkembangan dan pertumbuhan biologis. Perubahan biologis terjadi berurutan dan memberikan anak-anak kemampuan (*ability*) baru. Perubahan-perubahan dalam otak dan sistem saraf membantu anak-anak untuk meningkatkan di aspek berpikir (kognitif) dan keterampilan motorik (fisik). Pola pematangan ditentukan oleh program bawaan yaitu genetik, lingkungan anak, dan pembelajaran yang terjadi sebagai hasil dari pengalaman anak. Sebuah stimulus rangsangan lingkungan dan beragam pengalaman memungkinkan anak untuk mengembangkan untuk potensi dirinya.
4. Proses perkembangan dari sederhana (konkret) hingga kompleks
Anak-anak mengembangkan keterampilan kognitif dan bahasa mereka melalui pemecahan masalah. Misalnya, belajar menghubungkan antara hal-hal (bagaimana hal-hal yang serupa), atau klasifikasi, adalah kemampuan penting dalam perkembangan kognitif. Proses belajar kognitif bagaimana membedakan apel dan jeruk meskipun dengan bentuk yang sama dimulai dengan yang paling sederhana atau pemikiran konkret menggambarkan dua konsep yang sama namun berbeda.
5. Pertumbuhan dan perkembangan adalah proses berkelanjutan
Seorang anak berkembang, di mana adanya proses menambah keterampilan yang sudah diperoleh dan keterampilan baru menjadi dasar untuk mengoptimalkan prestasi dan penguasaan keterampilan. Sebagian besar anak-anak mengikuti pola yang sama. Juga, salah satu tahap perkembangan meletakkan dasar untuk tahap perkembangan berikutnya. Misalnya, dalam perkembangan motorik, diprediksi urutan perkembangan yang terjadi sebelum berjalan. Bayi mampu mengangkat kepala dan dapat membalikkan lagi. Bayi bisa menggerakkan anggota tubuh mereka (lengan dan kaki) sebelum memegang suatu benda. Tahapan penguasaan melibatkan dan meningkatkan keterampilan dari berpegangan hingga berjalan sendiri. Pada usia empat tahun, kebanyakan anak-anak bisa berjalan naik dan turun tangga dengan kaki bergantian.

Pematangan tahapan ini, agar anak-anak untuk menulis atau menggambar, mereka harus telah mengembangkan kemampuan manual (tangan) kontrol untuk memegang pensil dan krayon.

6. Pertumbuhan dan perkembangan berproses dari umum (general) hingga spesifik

Dalam perkembangan motorik, bayi akan dapat memahami sebuah objek dengan seluruh tangan sebelum menggunakan hanya ibu jari dan telunjuk. Gerakan motorik pertama bayi sangat umum, diarahkan, dan refleksif, melambaikan tangan atau menendang sebelum dapat mencapai atau merayap menuju objek. Pertumbuhan terjadi dari besar gerakan otot untuk lebih halus otot (lebih kecil) gerakan.

7. Tingkatan individu dalam pertumbuhan dan perkembangan
Setiap anak berbeda dan tingkat di mana individu anak-anak tumbuh berbeda. Meskipun pola dan urutan untuk pertumbuhan dan perkembangan biasanya sama untuk semua anak-anak, tingkat di mana individu anak mencapai tahap perkembangan akan berbeda. Memahami fakta ini dari perbedaan individu tingkat perkembangan menyebabkan kita untuk berhati-hati tentang menggunakan dan memperhatikan pada usia dan tahap karakteristik untuk menggambarkan atau memberi label sesuai tahapan anak-anak. Ada berbagai usia untuk setiap tugas perkembangan berlangsung. Konsekuensi dari perkembangan juga tidak seragam dalam individu anak. Pemahaman tentang prinsip-prinsip perkembangan membantu kita untuk merencanakan kegiatan dan stimulasi tepat dan memperkaya pengalaman untuk anak-anak, dan menyediakan dasar untuk memahami bagaimana untuk mendorong dan dukungan belajar anak pada usia dini.

C. Perilaku Siswa Sekolah Dasar

Siswa sekolah dasar identik dengan masa akhir kanak-kanak atau *late childhood* yang berada pada usia sekitar 6–12 tahun. Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya mengemukakan pada periode ini terjadi perubahan fisik yang menonjol dan hal ini dapat menimbulkan perubahan sikap, nilai, dan perilaku. Pada akhir masa ini terjadi perubahan bentuk fisik yang tampak. Ada yang berbentuk *ektomorf*, *endomorf*, dan *mesomorf*. *Ektomorf* adalah bentuk tubuh yang kurus, tinggi dan panjang, *endomorf*

mempunyai bentuk pendek dan gemuk, sedangkan *mesomorf* mempunyai bentuk yang proporsional atau ideal. Selain itu pada masa ini anak akan lebih senang memainkan permainan yang besar seperti sepakbola, basket, dan lain sebagainya.

Menurut W. Rob dan E.J Leertouwer dalam Sukintaka, dkk., (1979: 91) tingkat umur pendidikan sekolah dasar dibagi menjadi tiga, yaitu: kelompok umur pendidikan pertama antara 6 sampai 8 tahun, kelompok umur pendidikan kedua antara 8 sampai 10 tahun, dan kelompok umur pendidikan ketiga antara 10 sampai 12 tahun. Dari pengelompokan umur di atas dapat diperkirakan bahwa kelompok umur pendidikan pertama untuk anak-anak yang duduk di kelas I dan II, kelompok umur pendidikan kedua untuk anak-anak yang duduk di kelas III dan IV, kelompok umur pendidikan ketiga untuk anak-anak yang duduk di kelas V dan VI. Dari tiap kelompok umur pendidikan masing-masing mempunyai karakteristik tersendiri, yaitu:

1. Kelompok umur pertama mempunyai keinginan untuk selalu ingin bergerak yang sama besarnya dengan keinginan untuk makan dan tidur, keadaan jasmani belum terlalu kuat sehingga anak masih mudah lelah sehingga harus benar-benar diperhatikan.
2. Kelompok umur kedua mempunyai keadaan jasmani yang lebih kuat.
3. Kelompok umur ketiga keadaan jasmaninya mulai harus dibedakan antara putra dan putri.

Pada masa kanak-kanak ini terdapat beberapa bahaya yang berhubungan dengan fisik. Bahaya yang pertama adalah kegemukan yang disebabkan oleh pola makan yang terlalu berlebih dalam mengonsumsi karbohidrat sehingga bisa terkena diabetes. Bahaya yang kedua adalah pertumbuhan yang terganggu akibat dari pola hidup yang tidak aktif.

D. Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Anak

Steve Stork dan Stephen W. Sanders (2008: 197–199) dalam Erick Burhaein (2017) Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga memfasilitasi

perkembangan kognitif dan sosial, perkembangan fisiologis yang unik dan pengembangan neurologis terhadap balita.

Penelitian tentang kejadian aktivitas fisik kalangan anak-anak menunjukkan asumsi bahwa, sebagai anak-anak, mereka menciptakan gerak mereka sendiri. Demikian juga, orang tua dan pengasuh tampaknya berasumsi bahwa aktivitas fisik disediakan melalui kegiatan bermain di berbagai tempat, sebagai perkembangan motorik kasar dan halus anak, serta aktivitas tersebut memberi stimulus pertumbuhan besaran-otot anak, sebagai kesiapan usia remaja.

Untuk membimbing anak-anak menuju menjadi aktif secara fisik untuk seumur hidup, aktivitas fisik (pendidikan jasmani) melalui pengalaman pendidikan pada anak usia dini harus meliputi (a) belajar dari perkembangan keterampilan yang sesuai, (b) personel terlatih dalam praktik pembelajaran yang tepat untuk kegiatan fisik, (c) promosi lingkungan aktivitas fisik yang positif dan aman, termasuk peralatan ukuran anak-anak, dan (d) kurikulum inklusif didasarkan pada pemahaman konsep gerakan dan tema keterampilan (Steve Stork dan Stephen W. Sanders, 2008: 202–206).

E. Aktivitas Fisik Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar

Aktivitas fisik sesuai tumbuh kembang anak usia sekolah dasar setelah, harus disesuaikan dengan karakteristik dan prinsip tumbuh kembang anak sesuai rentang umurnya pada usia SD (7 s.d 13 tahun), maka menurut Said Junaidi (2011: 42) jenis olahraga yang sesuai dengan karakteristik tersebut adalah seperti yang disajikan di bawah ini.

1. Periode umur 7–8 tahun (SD kelas 1 dan 2)
 - a. Latihan untuk memperbaiki postur tubuh.
 - b. Jalan, lari hop dengan irama musik, kombinasi lari lompat.
 - c. Gerakan-gerakan membungkuk, melompat, merenggang.
 - d. Aktivitas otot-otot besar (lengan, tungkai, perut, punggung)
 - e. Permainan yang semi aktif.
 - f. Permainan yang melibatkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan.

- g. *Skill* sederhana dengan bola, misalnya lempar tangkap, kasti, memasukkan bola ke keranjang, sepak bola.
 - h. Mulai belajar satu gaya renang, misalnya gaya katak.
 - i. Menginterpresentasikan nyanyian dengan gerak-gerak ritmis.
 - j. Permainan dengan peraturan sederhana, lapangan dan bola yang lebih kecil.
 - k. Aktivitas di alam terbuka, menjelajahi alam.
2. Periode umur 9 tahun (SD kelas 3)
- a. Libatkan dalam aktivitas-aktivitas *conditioning* seperti lari, lompat, berjangkit, bentuk-bentuk latihan senam dan keterampilan bermain.
 - b. Gabungan dari dua atau lebih gerakan.
 - c. Berbagai variasi permainan yang menuntut aktivitas yang lebih keras.
 - d. Mulai mempelajari *skill* tendang dengan bola sepak.
 - e. Keterampilan lempar bola untuk jarak dan ketepatan.
 - f. Teknik-teknik sederhana bola basket dan voli dengan yang lebih kecil dan lebih ringan.
 - g. Mempermahir keterampilan berenang.
 - h. Aktivitas di alam terbuka.

Pada periode ini cabang olahraga yang bisa dilakukan, yaitu: basket, anggar, bulu tangkis, atletik, dan renang.

3. Periode umur 10–11 tahun (kelas 4 dan 5)
- Dalam periode ini ada transisi dalam aktivitas-aktivitasnya yang diberikan dalam pelajaran-pelajaran pendidik rohani/olahraga. Pendidikan gerak (*movement education*) seperti yang lebih ditekankan dalam periode sebelumnya mulai berubah ke aktivitas kesegaran jasmani dan keterampilan olahraga.
- a. Aktivitas dengan melibatkan otot-otot besar.
 - b. Aktivitas dengan mengubah arah dan tempo lari.
 - c. Pengembangan koordinasi lempar, lompat, *skill* cabang olahraga.
 - d. Permainan dengan lawan bermain untuk menyalurkan naluri bersaing (perlu pembinaan dalam sportivitas, kerja sama dengan kepemimpinan).

- e. Pengembangan *skill* tentang bola sepak, permainan dengan bola voli dan basket dengan menggunakan peraturan yang sederhana.
 - f. Permainan bola kecil.
 - g. Pukul bola/kok dengan raket yang lebih ringan.
 - h. Mempelajari gaya renang, misalnya gaya bebas dan gaya dada.
 - i. Bentuk-bentuk latihan senam lantai dengan alat-alat sederhana.
 - j. Atletik:
 - Lari, lompat, lempar, sprint dengan jarak 40–50 meter.
 - Lompat jauh tanpa awalan.
 - Belajar lompat tinggi gaya gunting.
 - Lempat bola dengan jarak.
 - k. Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat: atletik, sepak bola, voli, panahan, pencak silat.
4. Periode umur 12–13 tahun (kelas 6)
- a. Meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar, lari, lompat, lempar dan lain-lain.
 - b. Melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu untuk memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak.
 - c. Melanjutkan keterampilan dalam cabang olahraga yang menggunakan bola basket (basket, voli, sepak bola) dan bola kecil (kasti, slagbal, rounders).
 - d. Meningkatkan kemahiran dalam cabang olahraga memukul bola dengan raket.
 - e. Berbagai keterampilan senam lantai maupun dengan alat.
 - f. Berbagai nomor atletik untuk memperbaiki koordinasi, kecepatannya, kekuatan (start, sprint s.d 50 meter, lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, estafet, lempar bola).
 - g. Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat: Cabang olahraga: hoki, softbol, dayung, polo air, bola tangan, berkuda, layar, judo, karate.

Jadi, karakteristik anak usia sekolah dasar yang senang bermain, bergerak, mengelompok, dan praktik langsung. Oleh karena itu, berkaitan dengan aktivitas tersebut disesuaikan dengan pertumbuhan fisiknya dan perkembangan emosional anak. Bentuk aktivitas fisik disesuaikan dengan jenjang umurnya: periode umur 7–8 tahun (SD kelas

1 dan 2), periode umur 9 tahun (SD kelas 3), periode umur 10–11 tahun (kelas 4 dan 5), dan periode umur 12–13 tahun (kelas 6). Sehingga, melalui aktivitas fisik yang tepat dan sesuai periode diharapkan akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi optimal.

DUNNMY

KEBUGARAN JASMANI

BAB 2



A. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Kebugaran merupakan suatu keadaan di mana seseorang tidak merasakan kelelahan yang berlebihan di saat mengerjakan suatu kegiatan fisik. Kebugaran juga merupakan serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Sedangkan kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang digunakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara latihan yang teratur dan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang. Mewujudkan generasi penerus bangsa Indonesia tentu menginginkan penerus yang segar, cerdas, berkarakter, kreatif dan inovatif merupakan keinginan orang tua, guru, masyarakat bahkan bangsa dan negara. Menurut Busni dalam Utomo, dkk., (2020), untuk mencetak generasi penerus yang berkualitas, cerdas, kreatif

dan berakhlak mulia tentu tidak lepas dari berbagai hambatan. Untuk mencapai keinginan dan harapan tersebut, tentunya tidak lepas kerja sama dari orang tua, guru, serta masyarakat.

Menurut Giriwijoyo dalam Rizki, dkk., (2020) Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat seseorang yang menjadi dasar dalam segala aktivitasnya dan seseorang tersebut tidak mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Kebugaran jasmani sangat penting bagi keberlangsungan hidup manusia dalam melakukan segala aktivitas fisik seperti bekerja, bermain, berolahraga dan sebagainya.

Baro (2016) menyatakan *physical fitness is the general capacity to adapt and respond favorably to physical effort*. Kebugaran jasmani juga memengaruhi aktivitas seseorang, tidak hanya kesejahteraan fisik dan efektivitas mental, tetapi juga penyesuaian pribadi dan sosial. Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui latihan yang teratur dan terarah. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan kualitas hidup dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Karena kualitas sumber daya manusia di masa depan tercermin dari kondisi anak-anak pada saat ini, kesegaran jasmani memiliki peran yang penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan.

Menurut (Wayono, 2011) kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari yang relatif cukup berat untuk jangka waktu yang cukup tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan serta masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan hal-hal yang mendadak, setelah selesai bekerja dapat pulih ke keadaan semula dalam waktu yang relatif singkat pada saat istirahat. Menurut Widiasuti dalam Faqih (2017) kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik yang lain. Menurut Arifin (2012) kebugaran

jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Maka dapat disimpulkan kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai kemampuan fungsional dan aspek fisik dalam melakukan kegiatan fisik yang relatif cukup berat tanpa merasa kelelahan berlebihan dan masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya dan setelah bekerja dapat pulih ke keadaan semula dalam waktu yang singkat pada saat istirahat.

Kebugaran terdiri dari kemampuan anaerobic dan kemampuan aerobic (Giriwijoyo dan Sidik, 2012). Menurut pendapat Sadoso Sumosardjuno dalam Akbar (2014) seseorang dengan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik merupakan kesanggupan kapasitas jantung dan paru-paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan latihan untuk mengambil oksigen dan mendistribusikan ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh (Djoko Pekik Iriyanto dalam Akbar, 2014). Sungguh disayangkan apabila waktu luang yang baik digunakan dengan kegiatan yang tidak bermanfaat.

Daya tahan aerobik/*aerobic endurance* merupakan sistem pengaliran energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dan terus-menerus, lebih khusus lagi bagi peserta didik yang diarahkan untuk mengambil spesialisasi cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah hingga marathon. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas.

Daya tahan anaerobik/*anaerobic endurance* adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (*adenosine triphosphate*) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (*adenosine diphosphate*), ADP yang ditambah PC (*phosphocreatine*) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi

yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai secara tuntas dan keluar menjadi *carbon dioksida* melalui proses pengeluaran napas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses pelepasan asam laktat ini diperlukan pengguncangan (*shaking*), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (*joging*) dalam waktu 15–20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan.

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi yang baik. Tingkat kebugaran seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran yang baik. Siswa dengan tingkat kebugaran yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan mempengaruhi pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah.

Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal. Selain itu, dari hasil seminar kebugaran jasmani pertama yang diadakan di Jakarta pada tahun 1971 fungsi kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Peserta didik perlu memiliki kebugaran jasmani yang baik karena ini menjadi penunjang proses aktivitas di sekolah. Kebugaran dapat diperoleh siswa dengan bermacam usaha.

Anak merupakan generasi manusia yang diharapkan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas ketika dewasa nanti. Upaya membentuk generasi yang berkualitas tersebut, yaitu dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak. Kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu menjadikan anak melaksanakan tugas sehari-hari, yaitu belajar, bermain serta aktivitas fisik lainnya tanpa harus merasa kelelahan dan kekurangan energi yang berarti,

sehingga siswa dapat mencapai prestasi di bidang akademik maupun non-akademik.

Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, sikap, mental, emosional, sportivitas dan sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mengemukakan bahwa “Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup yang sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.”

Pendidikan jasmani merupakan alat untuk meningkatkan perkembangan gerak manusia, kemampuan badaniah, pengetahuan, unsur penalaran, menghayati nilai-nilai serta membiasakan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia yang baik (Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 dalam Billiandri, dkk., 2018). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam memperoleh kegiatan serta pengalaman hidup, games, dan gerak prestasi yang diterapkan dengan terprogram, mempunyai visi dan terencana (Nurhadi dalam Billiandri, 2018). Pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar akan lebih menyenangkan bila pelajaran dilakukan dengan sebuah permainan, terlebih lagi bila dilakukan dengan bernyanyi atau mengikuti irama musik. Sebagaimana hakikatnya usia tingkat sekolah dasar yang masih senang dengan keceriaan (Widiastuti dan Ira, 2017). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat, meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis, meningkatkan kemampuan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan bersih untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif (Fikri, 2017).

Zainul Arifin dalam Utomo, dkk., (2020) mengatakan kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang diberikan pada jenjang Sekolah Dasar (SD, MI) Sekolah Menengah Pertama (SMP, MTs) dan Sekolah Menengah Tingkat Atas (SMA, MA, dan SMK). Untuk mengembangkan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar (SD, MI) yang sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, maka perlu adanya penerapan model pembelajaran yang variatif dan inovatif pada anak usia sekolah dasar. Di sekolah dasar semakin tinggi kelas semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Pendidikan jasmani (Penjas) merupakan pendidikan yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Penjas memiliki potensi untuk mengembangkan dominan-dominan yang meliputi: kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik.

Penjas merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik yang dinamakan olahraga. Adapun karakteristik dari pengajaran penjas pada usia sekolah dasar (SD) adalah bermain sambil belajar atau belajar sambil bermain, sehingga sangatlah tepat apabila pengembangan jasmani dijadikan sebagai media untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa sejak usia kanak-kanak (Sucipto dalam Qomarullah, 2015). Belajar sambil bermain merupakan salah satu metode belajar yang tepat bagi usia sekolah dasar (SD), di mana siswa tidak terlalu monoton, bebas melakukan gerak dan tidak membuat siswa jenuh, sehingga dapat tercapai tujuan pendidikan penjas untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Pada tahapan pertumbuhan dan perkembangan fisik anak tingkat usia sekolah dasar, sedikitnya terdapat tiga tahapan, yaitu: a) tahapan akhir dari masa kanak-kanak awal (antara usia 5–7 tahun); b) tahapan masa kanak-kanak akhir (*middle childhood*); dan c) tahapan awal dari pra-adolesen (yang bisa dimulai pada usia 8 tahun atau rata-rata usia 10 tahun) (Sulistiono, 2014). Demikian juga dengan perkembangan motorik dan keterampilan, anak usia dasar mengalami perkembangan motorik dan keterampilan yang berbeda-beda. Pada usia 5–8 tahun anak mulai berurusan dengan kemampuan pengelolaan tubuh dan keterampilan dasar seperti gerak lokomotor, gerak non-lokomotor dan

manipulatif. Setelah berusia di atas 8 tahun anak mulai menguasai keterampilan khusus, dari mulai keterampilan manipulatif lanjutan hingga kegiatan berirama, permainan, senam, permainan air dan kegiatan untuk kebugaran jasmani.

B. Manfaat Kebugaran Jasmani

Olahraga akan memberi manfaat pada tubuh menurut jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan. Menurut Mutohir dan Maksun dalam Mashud (2016) Secara umum olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran cukup dan waktu yang cukup akan memberi manfaat sebagai berikut:

1. **Manfaat bagi Jantung.** Jantung akan bertambah besar dan kuat, sehingga daya tampung besar dan denyutan kuat. Kedua hal ini akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Dengan efisiensi kerja yang tinggi, jantung tidak perlu berdenyut terlalu sering. Pada orang yang tidak melakukan olahraga, denyut jantung rata-rata 80 kali/menit, sedangkan pada orang yang melakukan olahraga teratur denyut jantung rata-rata 60 kali/menit, sehingga dalam satu menit “dihemat” 20 denyutan, dalam satu jam “dihemat” 1.200 denyutan dan dalam satu hari “dihemat” 28.000 denyutan. Dengan demikian, jantung lebih awet dan kita boleh berharap hidup lebih lama dan produktif.
2. **Manfaat untuk Pembuluh Darah.** Elastisitas pembuluh darah bertambah karena berkurangnya timbunan lemak dan penambahan kontraktibilitas otot di dinding pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah yang tinggi akan memperlancar jalannya darah dan mencegah timbulnya hipertensi. Di samping elastisitas pembuluh darah meningkat, pembuluh-pembuluh darah kapiler pun akan bertambah. Penyakit jantung koroner akan dicegah atau diatasi dengan mekanisme ini. Kelancaran aliran darah juga akan mempercepat pembuangan zat-zat lelah sebagai sisa pembakaran yang cepat.
3. **Manfaat untuk Paru.** Elastisitas paru akan bertambah, sehingga kemampuan berkembang-kempis juga bertambah. Selain itu jumlah alveoli yang aktif (terbuka) akan bertambah dengan olahraga teratur. Kedua hal ini di atas menyebabkan kapasitas penampungan

dan penyaluran oksigen ke darah bertambah, pernapasan bertambah dalam dengan frekuensi yang rendah. Bersama-sama dengan manfaat pada jantung dan pembuluh darah, ketiganya bertanggung jawab untuk penundaan kelelahan.

4. **Manfaat pada Otot.** Kekuaan, kelentukan dan daya tahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serabut otot dan meningkatnya sistem penyediaan energi di otot. Lebih dari itu perubahan otot ini akan mendukung kelincahan gerak, kecepatan reaksi dan lain-lain, sehingga dalam banyak hal kecelakaan kerja dapat dihindari.
5. **Manfaat bagi Tulang.** Penambahan aktivitas enzim pada ulang akan meningkatkan kekuatan, kepadatan dan besarnya tulang, selain mencegah pengeroposan tulang. Permukaan tulang juga akan bertambah kuat dengan adanya tarikan otot yang terus-menerus.
6. **Manfaat pada Ligamentum dan Tendo.** Kekuatan ligamentum dan endo akan bertambah, demikian juga dengan perlekatan ando pada tulang. Keadaan ini membuat ligamentum dan tendo mampu menahan berat dan tidak mudah cedera.
7. **Manfaat pada Persendian dan Tulang Rawan.** Latihan teratur dapat menyebabkan bertambah tebalnya tulang rawan di persendian, sehingga dapat menjadi peredam (*shock absorber*) dan melindungi tulang serta sendi dari bahaya cedera.
8. **Manfaat terhadap Aklimatisasi terhadap panas.** Aklimatisasi terhadap panas melibatkan penyesuaian faali yang memungkinkan kita tahan bekerja di tempat panas. Kenaikan aklimatisasi terhadap panas ini disebabkan karena pada waktu melakukan olahraga terjadi pula kenaikan panas pada badan dan kulit kita. Keadaan yang sama akan terjadi bila kita bekerja di tempat yang panas.
9. **Manfaat untuk Otak.** Dengan berolahraga, myelin akan semakin tebal sehingga penghantaran impuls saraf menjadi lebih cepat. Di samping itu, akan keluar juga neurotropin yang merangsang neurotransmitter di sinaps sehingga reaksi akan cepat dan tepat dan demikian juga akan dengan cepat dan tepat mengatasi masalah.
10. **Perubahan Psikologis.** Melalui mekanisme fisiopsikologis, olahraga akan meningkatkan perasaan berprestasi, menghilangkan ketegangan, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih konsentrasi. Keadaan ini secara

fisiopsikologis disebabkan oleh meningkatnya kadar epinephrine dan norepinephrin serta suplai darah ke otak. Pengeluaran garam melalui keringat pada waktu berolahraga diduga akan memperbaiki suasana hati seseorang. Lebih dari itu olahraga akan membuat tidur lebih nyenyak, sehingga bisa mengurangi masalah kejiwaan.

Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University dalam Pane (2015):

1. **Meningkatkan Daya Tahan Tubuh**

Olahraga yang dilakukan dengan teratur akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

2. **Meningkatkan Fungsi Otak**

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas dan kesehatan. Dengan olahraga jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak, sehingga meningkatkan fungsi otak.

3. **Mengurangi Stres**

Stres dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak, karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorphin yang memengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang, dan senang.

4. **Menurunkan Kolesterol**

Ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigleserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi risiko darah tinggi, stroke, kegemukan dan penyakit jantung.

C. Bentuk Kebugaran Jasmani

Menurut Irianto (2004) kebugaran digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu kebugaran statis, kebugaran dinamis, dan kebugaran motoris. 1) Kebugaran statis ialah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat. 2) Kebugaran dinamis ialah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, melompat, lari dan mengangkat. Derajat sehat dinamis yang dimaksud adalah normalnya fungsi alat-alat tubuh dalam keadaan beraktivitas atau berolahraga. Jika seseorang memiliki derajat sehat dinamis maka secara otomatis ia memiliki derajat sehat statis, akan tetapi sebaliknya jika seseorang memiliki derajat sehat statis maka belum tentu ia memiliki derajat sehat dinamis. Dengan demikian, jika seseorang memiliki derajat sehat dinamis maka orang tersebut tidak akan mudah lelah dan siap melaksanakan tugas yang sama pada keesokan harinya bahkan melaksanakan tugas yang lebih berat sekalipun. 3) Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. Misalnya, seorang pemain bola dituntut untuk memiliki teknik dasar yang baik dan benar dan dapat berlari cepat sambil mengiring bola. Tanpa kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tidak dapat melakukan kegiatan/pekerjaan semaksimal mungkin.

Kebugaran jasmani terbagi menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) terdiri dari: daya tahan jantung paru (*Cardiovaskuler*), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (*skill related*) terdiri dari keseimbangan, waktu reaksi, koordinasi, ketangkasan, kecepatan dan kekuatan (American College of Sport Medicine. *Physical Activity Guideline for American*. New York: American College of Sport Medicine, 2008).

Lutan (2002) menjelaskan bahwa daya tahan paru jantung adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau jumlah kerja maksimal di mana setiap individu dapat tampil dalam periode waktu yang lama. Kekuatan otot adalah tenaga yang dikeluarkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi pada saat menahan beban maksimal. Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang terus-menerus saat menahan suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.

Fleksibilitas adalah kemampuan dari berbagai macam sendi tubuh untuk bergerak melalui luas gerak sendi mereka secara penuh. Fleksibilitas akan memengaruhi postur tubuh seseorang, mempermudah gerak tubuh, mengurangi kekakuan, meningkatkan keterampilan dan risiko terjadinya cedera. Fleksibilitas yang kurang dapat meningkatkan risiko cedera, jatuh, dan nyeri punggung. Fleksibilitas dan daya tahan jantung paru sangat penting bagi tubuh, fleksibilitas dan daya tahan jantung paru yang optimal efektif dalam mengurangi penyakit fisik dan psikologis (Candrawati, dkk., 2016).

Komposisi tubuh adalah perbandingan jumlah lemak yang terkandung di dalam tubuh dengan berat badan seseorang. Kandungan lemak yang berlebihan akan mengakibatkan terdesaknya organ tubuh yang lainnya sehingga mengganggu kinerja organ tersebut. Namun lemak tak jenuh yang mudah diurai juga merupakan sumber energi ketika karbohidrat dan cadangan glukosa dan glikogen sudah habis dipakai.

Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis (*static balance*) pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) pada saat melakukan suatu gerakan tertentu. Koordinasi (*coordination*) merupakan kemampuan seseorang untuk menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu gerakan secara tepat, cermat, dan efisien. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata – kaki, tangan – kaki, mata – tangan – kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dengan waktu sesingkat-singkatnya setelah menerima rangsang. Kecepatan ada tiga macam, yaitu kecepatan siklis yang merupakan pengulangan gerakan dari satu bentuk keterampilan yang sama, kecepatan asiklis yang merupakan keterampilan yang berkaitan dengan kecepatan dalam sebuah permainan yang menggunakan alat, dan kecepatan reaksi yang merupakan kecepatan yang dikerahkan sebagai tanggapan dari rangsangan yang diterima oleh tubuh dan dilakukan pada saat mendapat rangsang. Kekuatan (*Streght*) adalah kemampuan otot ketika digunakan untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas atau melakukan kerja. Kekuatan otot, baik otot lengan ataupun otot

kaki, dapat diperoleh dari latihan yang kontinu dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Latihan angkat beban dapat digunakan untuk melatih kekuatan otot lengan. Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak dan menanggapi rangsangan yang ditangkap oleh indra. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan reaksi adalah olahraga tangkap bola.

KEBUGARAN JASMANI DAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)

BAB 3



Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam mencapai derajat kesehatan di dalam masyarakat. Salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran yang baik adalah dengan kegiatan olahraga. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II, Pasal 4 dikemukakan bahwa “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Kebugaran jasmani merupakan suatu yang sangat diinginkan oleh setiap manusia. Dengan kebugaran jasmani akan dapat tampil lebih aktif dan tercipta produktivitas kerja yang baik. Kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari manfaatnya oleh masyarakat, terbukti dengan banyaknya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan di dalam masyarakat. Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran PJOK yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi tiga jam per minggunya.

Berdasarkan hal tersebut didapat bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan

kegiatannya sehari-hari. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Menurut Mikdar (2006: 45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Pada saat sekarang ini terlihat bahwa partisipasi anak-anak dalam bidang olahraga semakin besar ini terbukti telah banyak dibukanya tempat pembinaan olahraga seperti sekolah-sekolah sepakbola (SSB) bagi anak-anak terutama usia sekolah dasar. Kebutuhan aktivitas jasmani pada masa anak menjadi tuntutan utama, mengingat bahwa jasmani menjadi dasar untuk kesehatan tubuh, sehingga memungkinkan aspek lain tumbuh dan berkembang secara sempurna baik fisik, psikis, maupun intelektual. Pembinaan sejak dini yang benar dan berkesinambungan akan memperluas kemungkinan cara memperoleh olahragawan di masa mendatang (Apta, 2014).

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting bagi usia anak-anak. Tumbuh dan kembang anak akan menjadi optimal baik dari segi fisik, mental, dan emosional. Olahraga bagi usia anak-anak merupakan hal yang sangat berperan penting dalam tumbuh kembang secara jasmani. Aktivitas fisik yang tepat akan memacu pertumbuhan anak-anak secara baik, hal ini bukan berarti anak-anak harus melakukan olahraga setiap saat tetapi harus melakukan olahraga secara teratur dan berkelanjutan.

Olahraga bagi anak-anak terutama usia sekolah dasar tidak harus dalam bentuk gerakan terstruktur, seperti senam, latihan beban, atau latihan cabang olahraga yang kompleks. Akan tetapi, kegiatan seperti bermain, bersepeda, bermain lompat-lompatan, dan berlari-larian sudah merupakan latihan jasmani bagi anak dan mendukung anak-anak untuk mengeksplorasi gerak agar menjadi lebih baik.

Usia terbaik untuk melakukan stimulasi pada anak adalah sedini mungkin. Pendidikan jasmani untuk anak perlu diberikan seoptimal mungkin agar terjadi keseimbangan antara otak kanan dan kiri. Keseimbangan kerja otak membuat anak tidak merasa bosan dan menaruh perhatian pada kegiatan akademik lebih baik terutama dalam konsentrasi. Pembinaan gerak untuk anak sejak dini dapat pula

memunculkan olahragawan muda yang memiliki kemampuan fisik, dan mental untuk menjadi juara. Pembinaan olahraga untuk anak tidak hanya menargetkan menjadi juara, namun juga untuk melatih mental untuk percaya diri bahwa anak mampu menunjukkan keterampilannya selama berlatih.

Olahraga untuk usia anak sekolah dasar harus diberikan dalam bentuk permainan karena dengan suasana bermain anak dapat mengikuti kegiatan dengan riang, dan senang. Pembelajaran dengan bermain meningkatkan motivasi pada anak untuk belajar gerak dan mengoptimalkan fungsi ototnya. Untuk itu, di sekolah setiap hari anak-anak perlu diajak untuk berolahraga sederhana agar memberikan kekuatan pada otot-otot. Pendidikan jasmani dan olahraga memberikan dampak positif pada anak usia sekolah dasar, seperti kesehatan, kebugaran, pertumbuhan, perkembangan kecerdasan dan psikologis. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat mengurangi risiko berbagai penyakit khususnya yang berkaitan dengan obesitas.

Perkembangan teknologi yang sangat pesat dewasa ini membuat aktivitas yang dilakukan anak menjadi terbatas, sehingga tidak jarang, sering terjadi gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung serta pembuluh darah dan juga sistem syaraf. Berbagai penelitian di negara-negara maju mengindikasikan bahwa terjadi penurunan aktivitas jasmani pada berbagai tingkatan usia. Hal ini juga serupa di negara berkembang seperti di Indonesia. Hasil survei tingkat kebugaran jasmani pelajar yang tertuang dalam *Sport Development Index* (SDI) yang dilakukan pada tahun 2007 mengemukakan bahwa 10,71% pelajar masuk kategori kurang sekali, 45,97% kategori kurang, 37,66% kategori sedang dan 5,66% kategori baik serta tidak ada satupun (0%) pelajar yang berada pada kategori baik sekali (Cholik dalam Dartini, 2016)

Kurangnya aktivitas fisik di kalangan siswa tentu akan berimplikasi terhadap lemahnya kondisi fisik dan kebugaran jasmani siswa tersebut. Lemahnya kebugaran jasmani akan berakibat turunnya produktivitas seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari sesuai dengan profesi masing-masing. Untuk dapat melakukan tugas masing-masing, tentunya siswa harus dapat mengerjakan tugas dalam waktu yang diberikan oleh guru dan tentunya siswa harus memiliki kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik. Maka dari itu, pembelajaran pendidikan jasmani

di sekolah memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan aktivitas fisik guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

A. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional dan spiritual. Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan tujuan pendidikan jasmani yang telah dirancang seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak, keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional.

Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Husdarta, 2009). Hidup sehat dengan olahraga harus menjadi gaya hidup bagi setiap individu dalam segala usia tidak terkecuali usia dini. Untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga tentunya harus dimulai dari keluarga khususnya orang tua dengan mengajak anak sedini mungkin untuk berolahraga, sehingga anak nantinya akan terbiasa melakukan aktivitas jasmani. Ketika anak mempunyai gerak yang cukup tentunya perkembangan motoriknya akan menjadi baik dan terhindar dari obesitas dan segala macam penyakit.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah tentunya memiliki peran penting untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa serta menanamkan pola hidup aktif dan sehat. Melalui pembelajaran PJOK siswa dapat terlibat langsung dalam berbagai pengalaman aktivitas jasmani. Pengalaman belajar tersebut dapat diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

Menurut Cholik Mutohir dalam Samsudin (2008: 2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan

keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Menurut uraian Pangrazi dan Dauer dalam Adang Suherman (2000: 20) pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Menurut Samsudin (2008), Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional.

Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan efektif setiap siswa. Menurut Rink dalam Ega Trisna Rahayu (2013: 4) pengertian pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui fisik seperti kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas-aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini dipandu oleh guru yang berkompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisiknya juga. Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memerlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri (Ahmad Paturisi, 2012: 7).

B. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut Ega Tri rahayu (2013: 18) ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek:

- 1) Permainan dan olahraga: meliputi olahraga tradisional, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, nonlokomotor, atletik, kasti, sepak bola, dan bola basket
- 2) Aktivitas pengembangan: meliputi mekanika sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam SKJ, senam aerobik dan serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di dalam air, keselamatan air, keterampilan gerak dalam air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas meliputi: piknik, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan lingkungan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

C. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Adang Suherman (2000: 22) tujuan pendidikan mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Hal ini berarti bahwa pendidikan jasmani tidak melulu hanya pada aspek jasmani juga aspek mental, emosional, sosial, dan spritual. Secara umum menurut Adang Suherman (2000: 23) tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi ke-4 kategori, yaitu:

1. Perkembangan fisik: Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*Physical Fitnes*).
2. Perkembangan Gerak: Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah sempurna (*skilfull*).
3. Perkembangan mental tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan

tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.

4. Perkembangan sosial: Tujuan ini dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Menurut Samsudi (2008) fungsi pendidikan jasmani meliputi beberapa aspek, yaitu:

1. Aspek organik

- 1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk perkembangan keterampilan.
- 2) Meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
- 3) Meningkatkan daya tahan, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu lama.
- 4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus-menerus dalam waktu relatif lama.
- 5) Meningkatkan fleksibel, yaitu rentan gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

2. Aspek Neuromuskuler

- 1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot
- 2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap, bergulir, dan menarik.
- 3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti mengayun, melenggok, meliuk, bergoyang, merenggang, menekuk, mengantung, membongkar
- 4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantul, bergulir.
- 5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti: ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan.

- 6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepak bola, soft ball, bola volly, atletik tenis, bola basket, dan
 - 7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti menjelajah, mendaki, berkemah, dan lainnya
3. Aspek Perseptual
- 1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
 - 2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan, atau sebelah kiri darinya.
 - 3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengorganisasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan kaki.
 - 4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
 - 5) Mengembangkan *image* tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.
4. Aspek Kognitif
- 1) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan.
 - 2) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
 - 3) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisir.
 - 4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
 - 5) Menghargai kinerja tubuh: penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
 - 6) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerak.

5. Aspek sosial

- 1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan di mana berada.
- 2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
- 3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
- 4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
- 5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
- 6) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat.
- 7) Mengembangkan sifat-sifat pribadi yang positif.
- 8) Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.

6. Aspek Emosional

- 1) Mengembangkan respons sehat terhadap aktivitas jasmani
- 2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
- 3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat
- 4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas
- 5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

Menurut Samsudin (2008: 7) dalam pendidikan jasmani mempunyai fokus di antaranya adalah fokus di sekolah dasar kelas IV-VI. Fokus pendidikan jasmani untuk sekolah dasar kelas 4-6 adalah:

- 1) Program pendidikan jasmani harus memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga.
- 2) Anak juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- 3) Pada tingkat usia hampir pasti bahwa pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru.
- 4) Anak juga menekankan bahwa program pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk beraksi (*show off*) dan anak juga mampu.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang sudah mempunyai ruang lingkup yang di situ sudah terlihat jelas pendidikan jasmani sangat baik dalam pembelajaran di sekolah karena sudah mewakili kegiatan yang ada di sekolah baik dari dasar sampai menengah atas. Karena tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan pengembangan individu secara menyeluruh baik aspek jasmani atau pun rohani seperti mental, emosi dan spiritual.

Peran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai kegiatan pembelajaran serta pengalaman melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga secara sistematis melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat mencapai tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani.

Siswa sekolah dasar identik dengan akhir masa kanak-kanak (*late childhood*) yang berusia 6–12 tahun. Pada masa usia sekolah dasar anak-anak umumnya mempunyai keinginan untuk selalu bergerak. Pada masa ini pula anak-anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, diharapkan pada pembelajaran PJOK di sekolah dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani dengan baik. Salah satu indikator keberhasilan penyelenggaraan pembelajaran PJOK di sekolah dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswanya. Sebab salah satu tujuan utama pembelajaran PJOK adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Harsuki (2003) mengemukakan bahwa kebugaran berkaitan dengan kesehatan memerlukan suatu tingkat yang cukup baik dari keempat komponen dasar kebugaran jasmani yang meliputi: 1). Kebugaran jantung, 2). Paru-paru dan tekanan darah 3). Lemak tubuh, 4). Kekuatan otot dan, 5). Kelenturan sendi. Kebugaran jasmani merupakan keinginan yang diharapkan setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang dapat tampil dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani saat ini sudah banyak disadari oleh setiap orang. Terbukti banyak lembaga/kantor yang menyediakan sarana dan prasarana untuk berolahraga setidaknya 1 minggu sekali seperti senam pagi, dan banyak juga sekarang yang menyediakan tempat berolahraga seperti tempat senam aerobik, gym, kolam renang, lapangan tenis,

lapangan bulu tangkis lapangan sepak bola dan masih banyak tempat yang lainnya. Tidak hanya menyediakan sarana dan prasarana, biasanya di beberapa tempat juga menyediakan pelatih atau instruktur, seperti instruktur senam, pelatih tenis, pelatih sepak bola, pelatih renang dan masih banyak pelatih lainnya.

Tetapi tidak sedikit pula masyarakat serta anak-anak remaja yang belum menyadari pentingnya berolahraga di masa muda. Kalangan anak-anak hingga remaja masih banyak yang sibuk dengan *smart phone* yang dimilikinya, dikarenakan fitur-fitur yang menarik di dalamnya. Mereka tidak menyadari bahwa berolahraga di masa muda lebih baik dibandingkan kebiasaan hidup kurang berolahraga. Sejalan dengan definisi WHO yang dikemukakan Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO), Departemen kesehatan menjelaskan pengertian sehat yakni sejahtera jasmani, rohani, dan sosial. Pembinaan kesehatan melalui salah satu aspek khususnya melalui kegiatan jasmani atau olahraga karena itu akan berpengaruh terhadap kedua aspek lainnya.

DUMMY

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

CIRI-CIRI DAN FAKTOR YANG MEMENGARUHI KEBUGARAN JASMANI

BAB 4



A. Ciri-ciri Kebugaran Jasmani

Untuk melihat apakah siswa memiliki kebugaran yang baik atau tidak memang tidak mudah. Biasanya peneliti jika ingin mengetahui kebugaran jasmani siswa perlu mengadakan tes kebugaran jasmani atau biasa disebut TKJI. Dari hasil siswa setelah melakukan tes TKJI dan peneliti mendapatkan hasil, baru dapat disimpulkan siswa memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik atau tidak. Ada empat komponen yang menjadi ciri-ciri jasmani disebut bugar, yaitu: 1). Jantung, paru-paru dan peredaran darahnya sehat. 2). Lemak tubuh tidak begitu banyak dalam tubuh. 3). Kekuatan otot. 4). Tubuh yang lentur.

Selain itu Cooper dan Brown dalam Agus (2012) mengatakan ciri-ciri orang yang mempunyai kebugaran jasmani kurang baik adalah:

- 1) Menguap di tempat kerja,
- 2) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari,
- 3) Cenderung pemarah,
- 4) Merasa lelah dengan kerja ringan,
- 5) Terlalu capek dengan kerja level *siding*,
- 6) Gugup,
- 7) Sukar rilek,

- 8) Mudah cemas dan sedih,
- 9) Mudah tersinggung.

Jadi, jika terdapat ciri-ciri tersebut pada seseorang, maka dapat diduga ia memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, karena ciri-ciri tersebut melekat pada diri seseorang dan tidak dapat dibohongi.

Kebugaran jasmani merupakan modal utama dalam mengerjakan pekerjaan sehari-hari sesuai kebutuhan. Artinya kebugaran merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Menurut Sunardi dalam Fikri (2017), ciri-ciri kebugaran yang baik adalah:

- 1) Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak,
- 2) Mempunyai kemampuan menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti,
- 3) Mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan,
- 4) Memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa,
- 5) Memiliki ketepatan untuk mampu bergerak cepat untuk dapat mengatasi keadaan darurat,
- 6) Memiliki daya kontrol mengoordinasikan gerakan tubuh dengan mulus.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar. Untuk melakukan suatu pekerjaan, seseorang tidak hanya dituntut sehat, tetapi juga dituntut untuk bugar, karena seseorang akan melakukan pekerjaan dengan baik apabila tidak dalam keadaan lelah. Ada beberapa keuntungan apabila anak-anak memiliki kebugaran jasmani yang baik, di antaranya:

- 1) Meningkatkan kapasitas belajar anak,
- 2) Meningkatkan kekebalan tubuh,
- 3) Menurunkan angka tidak masuk sekolah,
- 4) Memiliki kinerja yang baik,
- 5) Mempunyai kualitas kesehatan yang baik,
- 6) Akan lebih siap menghadapi segala tantangan hidup di masa depan.

Selain memiliki keuntungan memiliki kebugaran jasmani yang baik, kebugaran jasmani memiliki manfaat apabila dilatih secara teratur dalam waktu yang cukup. Menurut Muhajir (2014) manfaat dari melatih kebugaran jasmani secara teratur dalam waktu yang cukup, yaitu:

1. Menurunkan Berat Badan dan Mencegah Obesitas. Anak sekolah dasar sekarang sangat jarang melakukan gerakan olahraga kalau tidak waktu jam olahraga, mereka lebih asik bermain tablet dan za-zat makanan yang mereka asup sangat berbahaya mengandung lemak dan gula yang berlebihan. Maka terjadi kegemukan atau obesitas yang sering kita lihat anak sekolah dasar sekarang ini. Sebabnya dengan aktivitas olahraga merupakan salah satu cara mengurangi obesitas.
2. Melancarkan Oksigen ke Otak. Otak yang baik biasanya adalah otak yang siklus oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan siklus oksigen ke otak. Itu sebabnya olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak.
3. Memberi banyak Energi. Orang yang aktif berolahraga akan senantiasa hidup dengan teratur antara pola istirahat dan bekerja itu bisa menghindarkan dari stres dan berpikir selalu positif.
4. Melindungi dari Osteoporosis. Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) memiliki tulang yang kuat. Sehingga mereka terhindar dari osteoporosis ketika sudah dewasa.
5. Membuat Anak Selalu Aktif. Dari sebuah penelitian anak yang aktif berolahraga mereka lebih aktif dan ceria dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di lingkungan perumahan mereka bermasyarakat.

B. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia. Dengan adanya kebugaran jasmani pada diri seseorang, maka akan membuat orang tersebut bisa melakukan apa saja yang ingin dilakukan, seperti belajar, bekerja, berolahraga, atau aktivitas fisik lainnya. Semua aktivitas fisik tidak lain juga memerlukan kebugaran jasmani yang baik.

Menurut Wiarto dalam Rizky, dkk., (2020), faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani dibagi menjadi lima, yaitu: umur, jenis kelamin, genetik, makanan dan rokok. Sedangkan Septiari (2012)

mengatakan bahwa faktor genetik, status gizi, dan aktivitas bermain. Lebih lanjut Gusril (2009) menjelaskan tentang faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan individu setelah lahir adalah: faktor genetik (*heredity/bawaan*), faktor eksternal yang terdiri: pengaruh gizi, suku bangsa, kegiatan fisik, sistem hormon pertumbuhan, penyakit, iklim, kondisi ekonomi, kondisi psikososial, perubahan dunia dan globalisasi.

Jadi banyak faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani anak-anak di antaranya adalah:

1. **Umur**

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25–30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ 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 kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya memiliki nilai yang jauh lebih besar. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15–25% lebih rendah dari laki-laki.

3. **Genetik**

Faktor keturunan (genetik) adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir yang didapat dari sifat orang tuanya. Faktor genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah, dan serat otot. Pengaruh keturunan umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih. Besarnya Vo_{2max} pada seseorang terjadi karena faktor bawaan (genetik) Nurhasan dalam Krisnanto, (2015).

4. **Makanan**

Kebiasaan makanan dan minuman cepat saji, berminyak, masih banyak dijumpai di kalangan masyarakat. Daya tahan yang tinggi bila mengonsumsi tinggi karbohidrat (60–70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar. Makanan juga dapat

melihat seberapa besar gizi yang didapatkan ketika mengonsumsi makanan. Selain itu gizi akan mencerminkan kualitas fisik yang rendah dan akan memberi dampak pada tingkat kebugaran jasmani yang berakibat rendahnya kemampuan kerja.

5. **Somatotipe atau Bentuk Tubuh**

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apa pun sesuai dengan potensinya. Keadaan kesehatan, kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit. Gizi, makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38% lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh. Berat badan, berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien. Tidur dan istirahat, tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara.

6. **Aktivitas Fisik**

Kegiatan jasmaniah dan olahraga, kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan. Atrofi didefinisikan sebagai hilang atau mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serabut otot. Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi. Secara fisiologi, atrofi otot terjadi pada otot-otot yang terdapat pada anggota gerak yang lama tidak digunakan seperti pada keadaan anggota gerak yang dibungkus dengan gips. Kesehatan, pelaksanaan pembelajaran penjas yang baik dan tepat telah terbukti berpengaruh besar terhadap peserta didik.

Keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran penjas berkontribusi meningkatkan kemampuan fisik yang sangat bermanfaat ketika melakukan aktivitas sehari-hari (Kerr, dkk., 2012). Krotee & Bucher (2007) menjelaskan melalui aktivitas fisik tujuan yang akan dicapai meliputi kebugaran fisik, keterampilan motorik, (sosial-emosional) perkembangan kognitif dan afektif. Jadi jelas tujuan penjas sendiri

salah satunya, yaitu untuk mencapai kebugaran fisik. Secara teoretis tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik. Begitu juga sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktivitas jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik. Kegiatan fisik sangat memengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan memengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Para ahli epidemiologi membagi aktivitas fisik ke dalam dua kategori, yaitu aktivitas fisik terstruktur (kegiatan olahraga) dan aktivitas fisik tidak terstruktur (kegiatan sehari-hari seperti berjalan, bersepeda dan bekerja) (Ruhayati dan Fatmah, 2011). Ruhayati dan Fatmah (2011) menjelaskan, terdapat tiga aspek bermakna dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga dan kegiatan di waktu luang. Banyaknya aktivitas fisik berbeda pada tiap individu tergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi risiko terhadap penyakit seperti *cardiovaskuler disease* (CDV), stroke, diabetes mellitus dan kanker. Selain itu juga memberikan efek positif terhadap penyakit seperti kanker payudara, hipertensi, osteoporosis dan risiko jatuh, kelebihan berat badan, kondisi muskuloskeletal, gangguan mental dan psikologikal dan mengontrol perilaku yang berisiko seperti merokok, alkohol, serta juga dapat meningkatkan produktivitas dalam bekerja (Ruhayati dan Fatmah, 2011). Aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya, yaitu: (1) peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung, (2) penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung, (3) mencegah mortalitas akibat gangguan jantung, (4) peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik, (5) peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh), (6) meningkatkan kemampuan otot, dan (7) mencegah obesitas (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

7. Intensitas Latihan

Makin besar intensitas latihan, makin besar pula efek latihan tersebut. Intensitas kesegaran jasmani sebaiknya antara 60–80% dari kapasitas aerobik yang maksimal. Intensitas latihan yang dianjurkan untuk olahraga kesehatan adalah antara 65% dan 80% dari denyut nadi maksimal. Hasil penelitian oleh Lleixa, dkk., (2016) menyimpulkan bahwa orientasi pendidikan jasmani, yaitu menuju gaya hidup sehat, potensi untuk mengembangkan interaksi sosial dan pengalaman yang berkarakter membuatnya sangat cocok untuk memperoleh kompetensi kunci.

Kompetensi paling sering masuk dalam program pendidikan jasmani belajar di sini adalah sosial dan keterampilan kewarganegaraan, kemandirian dan inisiatif pribadi, belajar untuk belajar, dan pengetahuan dan interaksi dengan dunia fisik. Hasil penelitian Liu, dkk., (2016) menyimpulkan bahwa kelas dengan konsep pendidikan jasmani telah banyak ditawarkan untuk mempromosikan gaya hidup sehat di lingkungan pendidikan tinggi. Hasil penelitian oleh Vega, dkk., (2015) menyimpulkan efek jangka pendek program kebugaran fisik diikuti dengan program pemeliharaan melalui kegiatan olahraga di pengaturan pendidikan jasmani. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan untuk mengembangkan dan memelihara kardiorespirasi dan kebugaran otot dalam tujuan pendidikan jasmani. Jadi pendidikan jasmani dengan memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis akan berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran individu. Lamanya latihan, jika kita menghendaki hasil latihan yang baik, berarti cukup bermanfaat bagi kesegaran jantung dan tidak berbahaya, maka harus berlatih sampai mencapai *training zone*, yaitu selama 15–25 menit. Frekuensi latihan, frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas dan lamanya latihan. Olahraga dilakukan secara teratur setiap hari atau 3 kali seminggu minimal 30 menit setiap berolahraga. Pengukuran terhadap aktivitas fisik tergolong kompleks dan tidak mudah pendekatan telah dikembangkan, di antaranya adalah klasifikasi pekerjaan, observasi perilaku, penggunaan alat sensor gerakan, penandaan fisiologis (detak jantung) serta penggunaan calorimeter. Namun, metode yang paling umum digunakan saat ini adalah *self-reported survey* (survei dengan pelaporan diri) (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Berdasarkan riset yang dilakukan terdapat tiga aspek yang secara bermakna dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga dan kegiatan di waktu luang. Oleh karena itu, kuesioner ini meninjau aktivitas fisik pada tiga aspek tersebut yang mencakup kategori terstruktur dan tidak terstruktur, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, berolahraga dan aktivitas fisik pada waktu luang sehingga dapat diperoleh gambaran keseluruhan aktivitas fisik seorang individu (Ruhayati dan Fatmah, 2011). Berdasarkan prinsip untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka idealnya pada pembelajaran jasmani di sekolah, yaitu tiga kali pertemuan sesuai dengan prinsip frekuensi latihan minimal 3 sampai 4 kali seminggu. Dan pada kurikulum 2013 mata pelajaran penjas waktu yang tersedia = 3×45 menit/minggu.

8. **Keseimbangan Mental**

Salah satu usaha untuk menciptakan suatu lingkungan mental yang sehat dapat dilakukan melalui pendidikan olahraga kesehatan yang pembinaannya dimulai sejak Sekolah Dasar. Salah satu peranan pendidikan jasmani di sekolah adalah belajar mengendalikan luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu yang singkat atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis yang sering juga dikatakan dengan pembinaan kestabilan emosi. Program kegiatan pendidikan olahraga kesehatan yang baik dan terarah, dapat dijadikan sebagai sarana di dalam pemupukan kestabilan emosi dan keseimbangan mental. Hal ini disebabkan guru-guru pendidikan jasmani pada umumnya sangat erat berhubungan dengan anak-anak, dalam suasana pergaulan yang akrab baik di lapangan permainan, atletik, bangsal senam, kolam renang maupun di tempat-tempat latihan yang lainnya. Dalam hal ini tentu guru-guru pendidikan jasmani akan lebih mudah untuk mengamati tingkah laku anak-anaknya secara wajar. Di dalam suasana bebas penuh keakraban tetapi terdapat pemimpin, maka anak-anak akan segera dapat terlihat segala kekurangan dan kelemahan dari masing-masing anak tersebut. Dengan demikian, akan lebih memudahkan bagi guru pendidikan jasmani untuk mengadakan bimbingan dan pengarahan kepada anak-anak, di dalam usaha memupuk kepribadiannya secara lebih efektif dan efisien.

Melalui bidang pengajaran pendidikan olahraga kesehatan, maka pemupukan terhadap kestabilan emosi anak akan diperoleh secara lebih efektif. Anak-anak akan memperoleh pengalaman secara langsung dalam dunia kenyataan, karena mereka terjun turut berkecimpung di lapangan dalam suasana yang penuh rangsangan terhadap timbulnya emosi yang harus dapat dikendalikan. Di sini anak-anak telah memperoleh bekal yang cukup kuat, yaitu agar mereka dapat berpikir secara lebih jernih dan terarah, menyesuaikan diri terhadap situasi, selalu mau belajar, dan mau menerima keadaan yang seharusnya. Dengan demikian, anak-anak akan menjadi manusia dewasa yang memperoleh tempaan terhadap keyakinan dalam rangka pematapan diri, sehingga tidak akan mudah tergoyahkan atau terpancing oleh rangsangan-rangsangan yang dapat memengaruhi kestabilan emosinya, atau dengan kata lain anak-anak telah memiliki keseimbangan mental yang cukup kuat.

9. Sosial

Seperti yang kita ketahui bahwa olahraga dapat membentuk perilaku sosial. Seperti yang dikatakan (Mutohir 2007) olahraga merupakan sekolah kehidupan (*school for life*). Sejumlah keterampilan dan nilai kerjasama seperti kerja sama, komunikasi, patuh pada aturan, memecahkan masalah, kepemimpinan, dan hormat pada orang lain yang merupakan fondasi perkembangan menyeluruh dari para pemuda dapat dipelajari melalui kegiatan bermain, pendidikan jasmani, dan olahraga. Ketika sekelompok orang bermain sepak bola, misalnya, mereka tidak hanya sekadar menggiring dan menggiring bola. Hakikatnya mereka belajar kerja sama, mengatasi rintangan, memecahkan masalah, dan mencapai tujuan.

Peranan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di dalam usahanya terhadap pembentukan sosial anak-anak. Antara lain: (1) Menanamkan pembinaan terhadap pengakuan dan penerimaan akan norma-norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat. (2) Menanamkan kebiasaan untuk selalu berperan aktif dalam suatu kelompok, agar dapat bekerja sama, dapat menerima pimpinan dan memberikan pimpinan. (3) Membina dan memupuk ke arah perkembangan terhadap perasaan sosial, pengakuan terhadap orang lain. (4) Menanamkan dan memupuk untuk selalu belajar bertanggung jawab, dan mau memberikan bantuan dan pertolongan,

serta memberikan perlindungan dan mau berkorban. (5) Bentuk kegiatan, baik dalam belajar, bekerja maupun dalam mengisi waktu-waktu luang.

Menurut Hudnin dalam (2017), yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain:

- a. Siswa cukup melakukan aktivitas jasmani di luar jam sekolah. Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur, dan terus-menerus bermanfaat dalam mencapai status kebugaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, kebugaran jasmani kita akan semakin meningkat. Peningkatan yang diperoleh antara lain: peningkatan gerak, tidak mudah lelah, peningkatan keterampilan (*skill*) dan sebagainya.
- b. Makan dan gizi yang cukup mencukupi. Tubuh memerlukan makanan yang cukup bergizi baik sebagai sumber tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur. Makanan bergizi akan memengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, kita harus teratur untuk mengonsumsi makanan yang mengandung cukup zat gizi sehingga manusia dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat.
- c. Istirahat yang cukup. Setelah melakukan suatu aktivitas fisik, tubuh akan merasa lelah, sehingga kita melakukan istirahat. Istirahat yang baik adalah istirahat yang tidak memerlukan aktivitas yaitu tidur, sekurang-kurangnya 8 jam di malam hari.
- d. Kebiasaan hidup dan faktor lingkungan sekolah yang teratur dan sehat. Kebiasaan hidup sehat akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh lingkungan yang ada di sekitar kita, baik itu lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan kehidupan seseorang dan lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat di mana kita tinggal dan hidup bermasyarakat.

KOMPONEN-KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI

BAB 5



Secara umum komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motorik. Menurut Rusli dalam Muhajir (2014) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (motorik). Unsur kebugaran jasmani untuk orang tua adalah mempertahankan kebugaran jasmani dalam pekerjaan setiap hari, sedangkan unsur untuk anak usia sekolah dasar adalah menyediakan tugas-tugas di sekolah dengan baik serta sebagai fondasi untuk masa depan anak tersebut ketika dewasa nanti. Sehingga unsur-unsur kebugaran jasmani orang tua dan anak usia sekolah dasar berbeda. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang dikemukakan para ahli penjasorkes untuk anak sekolah dasar di dalam buku Harzuki (2003), yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, kecepatan reaksi, dan keseimbangan.

A. Daya Tahan

Wijoyo (2012) mengatakan bahwa, “daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama. Daya tahan

adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan kegiatan. Setiap orang memiliki daya tahan yang berbeda-beda tergantung dari latihan yang dilakukan. Apabila orang yang terlatih akan berbeda daya tahan dengan orang yang tidak berlatih. Daya tahan dibagi menjadi dua, yaitu daya tahan jantung paru dan daya tahan otot.

Daya tahan kardiovaskuler adalah kesegaran sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke bagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh. Daya tahan jantung paru merupakan kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk melakukan aktivitas-aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan. Menurut Kravitz (2011) daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama. Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berurutan atau berulang-ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu yang panjang.

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

B. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot ini harus dipunyai oleh anak. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti: berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong. Kekuatan adalah tenaga yang dihasilkan oleh otot-otot pada suatu kondisi beban maksimal. Derajat kekuatan pada umumnya dimiliki oleh semua orang baik orang dewasa atau pun anak usia sekolah, akan tetapi akan berbeda dalam pengembangannya. Menurut Harzuki (2003) komponen yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari atau menopang badan. Lebih lanjut Syafruddin (1999) “kekuatan otot kemampuan otot atau tarik menarik otot untuk mengatasi beban atau tahanan, baik beban dalam artian tubuh sendiri maupun beban dari luar”.

Menurut Mutohir (2004: 120) mendefinisikan bahwa kekuatan adalah “kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal”. Menurut Waharsono dan Sajato (2002) menyatakan pada anak perkembangan jaringan ototnya cepat. Pada anak perempuan kekuatan tercepatnya dicapai pada usia 9 tahun sampai 10 tahun, sedangkan pada anak laki-laki peningkatan tercepatnya terjadi pada usia antara 11 sampai 12 tahun. Menurut Arsil (2008: 68) menyimpulkan bahwa kekuatan dipengaruhi oleh biomekanika, ukuran otot, jenis kelamin, usia dan aspek psikologis. Dan kekuatan dapat dibedakan secara umum, khusus, maksimal, absolut, dan kekuatan relatif. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot seseorang sehingga menimbulkan tenaga sewaktu otot berkontraksi dalam jangka waktu tertentu.

C. Kecepatan

Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Diberikan dalam latihan yang berupa merangsang kecepatan peserta didik seperti bisa lari mengambil bendera atau bermain polisi dan penjahat. Kecepatan diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu. Atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut Bempa (2000) mengatakan “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses persarafan dan kemampuan otot. Menurut Corbin dalam Arsil (2008: 82) mengartikan “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah lari dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin”. Kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya, seperti kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan saraf, kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak dan daya koordinasi gerakan. Kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh melakukan

gerakan sebanyak mungkin dalam waktu sesingkat mungkin pada kecepatan tertentu.

D. Kelincahan

Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan tubuh mengubah arah secara cepat tanda adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Komponen dalam kelincahan, yaitu: a) melakukan perubahan arah secara cepat, b) berlalu cepat kemudian berhenti secara mendadak, c) kecepatan reaksi.

Kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Menurut Arsil (2008: 138) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Kelincahan merupakan kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neurumuscular. Menurut Ismaryati (2008: 41) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

Kelincahan memainkan peranan khusus terhadap mobilitas fisik”. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power. Sedangkan menurut Gusril (2008: 12) mengemukakan “kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain. Misalnya siswa melakukan tes lari ziq-zaq dan semakin cepat waktu ditempuh, maka semakin tinggi kelincahannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dengan cepat dan tepat berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Dalam melakukan kelincahan keseimbangan harus dijaga akan posisi tubuh. Menurut Gusril (2008: 17) Kemampuan motorik dipengaruhi juga oleh faktor mekanik dan faktor fisik sebagai berikut. Faktor mekanik meliputi “a) faktor keseimbangan yang terdiri dari pusat gaya, garis gaya dan dasar penyokong, b) faktor pemberi gaya yang terdiri dari gerak yang lambat, percepatan, aktivitas/reaksi, c) faktor penerima daya yang terdiri dari daerah permukaan dan jarak, d) kemampuan

lokomotor terdiri dari fase refleks, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialisasi, e) kemampuan manipulatif terdiri dari kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak (*power*)". Faktor fisik terdapat unsur-unsur sebagai berikut "a) faktor kebugaran jasmani yang terdiri dari kekuatan, daya tahan aerobik, kelentukan dan posisi tubuh, b) faktor kebugaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan daya ledak.

E. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan sendi-sendi pada tubuh untuk melakukan gerakan dengan leluasa, fungsi kelentukan menjaga tubuh agar terhindar dari cedera karena sesungguhnya otot itu bersifat *fleksibel* sehingga akan terus mengubah jika sering kita melakukan gerakan pelemasan. Menurut Harzuki (2003) kelentukan kemampuan gerak maksimal suatu persendian, untuk anak sekolah dasar sangat penting dilatih kelentukan, karena dengan kelentukan yang bagus maka gerak yang dihasilkan akan bagus juga.

Soekarman, (1987) menyatakan bahwa kelentukan ditentukan oleh kondisi tulang, otot, ligament, jaringan ikat dan kulit. Kelenturan bersifat esensial untuk semua olahraga, untuk memberikan kebebasan dari gerak pada persendian, mempertinggi elastisitas otot dan membantu untuk mencegah kerusakan pada otot tendon, Jarver (1985: 16). Selanjutnya Jonath dan Krempel (1985), menyatakan bahwa kelentukan (fleksibilitas) merupakan persyaratan yang diperlukan secara anatomis bagi berlangsungnya gerak dalam olahraga.

Kelentukan adalah kualitas yang memungkinkan suatu segmen semaksimal mungkin menurut kemungkinan geraknya (*range of movement*). Suatu derajat fleksibilitas yang tinggi diperlukan untuk menghasilkan suatu gerakan yang efisien dan untuk mencegah terjadinya cedera pada persendian. Latihan fleksibilitas ini bisa dilakukan dengan senam secara benar.

F. Koordinasi

Koordinasi adalah gerakan yang merupakan kemampuan mencakup dua atau lebih perceptual pola gerakan. Termasuk dalam kemampuan gerakan koordinasi pada siswa adalah ketika anak melakukan gerak lari

akan terlihat koordinasi tangan dan kaki juga akan berjalan dengan baik. Latihan bisa dengan lempar tangkap bola atau kemampuan peserta didik berlari melewati halang rintang.

Salah satu unsur penting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi. Koordinasi adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah. Menurut Larson (1974) mengatakan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Sebagai contoh: anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia mampu bergerak dengan mudah, lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

Syafruddin (1999) mengartikan “koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat sangat ditentukan oleh kemampuan sistem”. Koordinasi ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan, sehingga koordinasi sering kali dikaitkan dengan kualitas gerakan. Semakin baik tingkat koordinasi seseorang maka semakin baik pula kualitas gerakan yang ditampilkan. Bila koordinasi gerakan seseorang terlihat jelek, maka tingkat keterampilan motorik yang dimilikinya masih rendah atau kasar. Kemampuan koordinasi ini ditandai oleh penguasaan berbagai bentuk dan variasi gerakan. Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan dalam melakukan keterampilan gerak dan kemampuan motorik secara cepat dan terarah ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan.

G. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra. Contoh latihannya: menangkap bola tenis yang dilempar ke kanan dan ke kiri oleh orang lain.

H. Keseimbangan

Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan keseimbangan dapat statis atau pun dinamis pada saat melakukan gerakannya. Keseimbangan dibagi menjadi dua, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statis adalah keseimbangan posisi tubuh tertentu untuk tidak goyah atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. Latihan keseimbangan dapat dilakukan misalnya berlari atau jingkat.

Keseimbangan tubuh dipengaruhi oleh sistem indra yang terdapat di tubuh manusia bekerja secara bersamaan jika salah satu sistem mengalami gangguan maka akan terjadi gangguan keseimbangan pada tubuh (*imbalance*). Menurut Mutohir (2004: 81) “keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi”. Keseimbangan dibagi dalam dua bentuk, yaitu: keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada satu tempat. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan dalam mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan untuk anak sekolah dasar tidaklah harus seperti orang dewasa, yaitu harus semua unsur kebugaran jasmani kita terpakan kepada anak-anak tersebut akan tetapi kita harus bisa melihat dari karakter dan pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan anak akan berdampak buruk jika anak melakukan gerakan yang salah atau terlalu *overtraining* (latihan secara berlebihan). Menurut Burhaein (2017) karakteristik anak usia sekolah dasar berkaitan aktivitas fisik, yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung. Selain itu menurut Strok dan Sanders dalam Rohman (2019), aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak yang disediakan melalui kegiatan bermain di berbagai tempat, sebagai perkembangan motorik

kasar dan halus anak, serta aktivitas tersebut memberi stimulus pertumbuhan pembesaran otot anak. Untuk menyalurkan asrat bermain anak, orang telah menciptakan bermacam-macam bentuk permainan yang bersifat edukatif dan rekreatif. Karena menurut Pratiwi dalam Rohman (2019), melalui bermain, anak dapat memenuhi seluruh aspek kebutuhan perkembangan kognitif, afektif, sosial, emosi, dan motorik.

Komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi beberapa hal. Nurhasan dalam Setiawan dan Dwi (2015) mengatakan, kebugaran jasmani dibagi menjadi dua, yaitu: 1). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, dan 2). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak.

a. Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan

1) Daya tahan kardiovaskuler/jantung dan paru (*cardiovascular endurance*)

Kapasitas jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Sajoto dalam Indrayana (2012) Daya tahan *Cardiovascular* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem pernapasan dan peredaran darah baik secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus melibatkan kontraksi otot yang besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Selain itu daya tahan *cardiovascular* bertujuan untuk memperlancar metabolisme tubuh, dengan cara mempertahankan tekanan pengembangan darah ke dalam jaringan-jaringan. Kekuatan otot adalah tenaga yang dikeluarkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi pada saat menahan beban maksimal. Latihan kekuatan otot umumnya dilakukan untuk meningkatkan kekuatan dan massa otot, memperkuat sendi serta menambah stamina. Daya tahan jantung paru selain menurunkan risiko penyakit degeneratif di masa mendatang juga bermanfaat bagi kualitas hidup individu karena menjadi tidak cepat lelah sehingga meningkatkan produktivitas.

2) Daya tahan otot (*muscle endurance*)

Kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berurutan terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan

kontraksi yang terus-menerus saat menahan suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Latihan ketahanan otot dapat membuat otot dan tulang menjadi lebih kuat, semakin sering tulang diberi beban saat melakukan latihan ketahanan, semakin kuat tulang terbentuk.

3) Kekuatan otot (*muscle strength*)

Tenaga, gaya/tekanan yang dapat dihasilkan oleh otot pada waktu kontraksi dengan beban maksimal.

b. Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan Gerak

1) Kecepatan (*speed*)

Yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Nurhasan (2011) kecepatan adalah kemampuan berpindah cepat dari satu tempat ke tempat lain.

2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Waktu yang diperlukan untuk memberi respons kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.

3) Daya ledak (*power*)

Yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot untuk bekerja secara eksplosif. Menurut Arifin (2018) daya ledak adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimal dengan kecepatan maksimum. Daya ledak merupakan unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menggunakan otot-otot untuk menghasilkan gerak fisik secara *explosive* (Sugiyanto dalam Arifin, 2018).

4) Kelincahan (*agility*)

Kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan. Menurut Arifin (2018) kelincahan adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

DUMMY

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR

BAB 6



A. Pendahuluan

Siswa sekolah dasar merupakan calon generasi penerus bangsa yang sedang tumbuh dan berkembang. Sebagai generasi penerus maka sudah seharusnya dipersiapkan dan satu upaya untuk menyiapkannya adalah melalui kegiatan olahraga. Anak usia sekolah dasar (6–12 tahun) sudah mulai mempunyai berbagai macam kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah sehingga memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Usia sekolah dasar juga merupakan usia yang di mana kehidupannya sehari-hari sangat senang dengan bermain.

Pada saat ini anak selalu dipadati dengan kegiatan yang sebagian besar berhubungan dengan kognitif dan afektif, sedangkan kegiatan yang berhubungan dengan psikomotor sering diabaikan. Hal ini karena adanya pandangan tidak pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sehingga hal itu menyebabkan pada orang tua meremehkan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Bahkan sebagian orang tua menganggap pelajaran pendidikan jasmani hanya menyebabkan anak-anak akan menjadi capek sehingga pada saat mengikuti pelajaran yang lainnya akan mengalami kelelahan.

Bukan hanya itu, pada saat ini sebagian besar anak-anak usia sekolah dasar juga lebih senang dalam melakukan kegiatan untuk

mengisi waktu luang atau hobi dengan kegiatan yang tidak memerlukan banyak gerakan seperti internet ataupun *game online*. Sehingga pada saat ini banyak anak yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dikarenakan penyakit kurang gerak atau degeneratif. Hal ini dapat terlihat dengan semakin banyaknya anak-anak usia sekolah mengalami sakit. Menurut Rusli Lutan dalam Adi (2010) menjelaskan bahwa di negara maju seperti Belanda, biaya perawatan kesehatan meningkat hingga 2,5%, di Kanada 6%, dan di Amerika Serikat (AS) mencapai 8%, sebagai akibat warga masyarakat kurang melakukan aktivitas jasmani. Lebih lanjut Hasibuan dalam Sepriadi (2017) menjelaskan bahwa upaya kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Hal ini berarti bahwa dengan upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara tidak langsung juga akan meningkatkan derajat kesehatan atau dengan kata lain kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan.

Seharusnya pada saat ini orang tua harus sadar bahwa bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi anak dan juga dapat meningkatkan serta memengaruhi prestasi belajar di sekolah. Hal ini sesuai dengan Sepriadi (2017) yang menjelaskan bahwa kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Oleh sebab itu, cara untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan adalah dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari.

Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik. Selain itu, perlu dibuatnya sebuah model latihan yang sesuai dengan usia sekolah dasar yang di mana usia tersebut identik dengan usia bermain. Model latihan kebugaran jasmani ini dibuat untuk mempermudah guru maupun peserta didik untuk latihan kebugaran jasmani tetapi dengan cara sambil bermain sehingga latihan tidak akan terasa berat.

B. Model Latihan Kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar Berbasis Permainan

1. Permainan “Tantangan dan Rintangan”

a. Pendahuluan

Model permainan ini bermaksud memberikan tantangan kepada siswa agar dapat menyelesaikan kegiatan sesuai dengan target yang ditetapkan. Dalam latihan ini diberikan beberapa rintangan sesuai dengan keinginan dan kemampuan dari siswa.

b. Tujuan

Melakukan permainan dengan memasukkan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya rumput atau tanah dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Cone
2. Tali
3. Balok
4. Ban Bekas

e. Peserta

Dapat dilaksanakan secara berkelompok dengan jumlah anggota dapat disesuaikan dengan jumlah siswa.

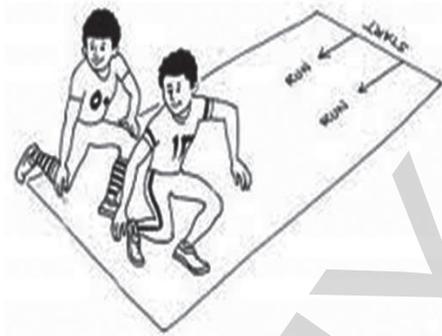
f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan sampai semua anggota kelompok selesai menyelesaikan tantangan atau rintangan.

g. Pelaksanaan

1. Tantangan ke 1, siswa berlari bolak balik sejauh 5 meter membawa Cone satu per satu dan menyusun Cone pada tempat yang telah ditentukan dengan jumlah yang disepakati bersama. Dan cone

terakhir terus dibawa untuk ke tantangan selanjutnya. Ini bertujuan untuk melatih kelincahan siswa.



2. Setelah selesai melakukan tantangan ke 1, maka siswa selanjutnya melakukan tantangan ke 2 dan seterusnya.
3. Tantangan ke 2, sambil membawa salah satu cone ataupun beban yang ditentukan peserta melakukan gerakan merayap di tanah dengan jarak 10 meter. Ini untuk melatih kekuatan otot lengan dan juga otot perut siswa.



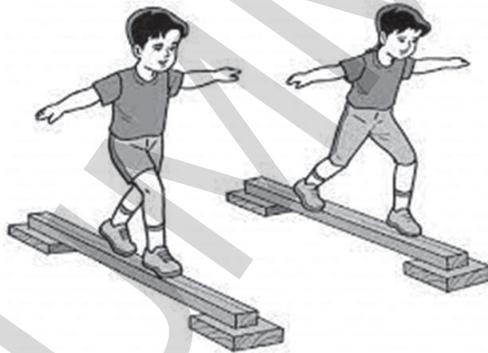
Gambar 1. Posisi gerakan Merayap di Tanah

4. Tantangan ke 3, siswa untuk diminta untuk lompat dengan kedua kaki ke dalam lingkaran ban hingga seluruh ban selesai dilompati sambil tetap membawa beban yang dibawa pada saat tantangan ke 2. Ini bertujuan untuk melatih daya ledak otot tungkai serta juga koordinasi siswa.



Gambar 2. Melompat ke dalam Lingkaran Ban

5. Tantangan ke 4, peserta berjalan di atas balok yang telah disediakan dan kaki siswa tidak boleh sampai berpijak ke tanah atau cone yang dibawa jatuh. Jika itu terjadi maka diulang pada posisi awal.



Gambar 3. Berjalan di Atas Balok

10. Tantangan ke 5, peserta melakukan *sprint* sejauh 30 meter (boleh kurang atau lebih) untuk sampai di garis akhir. Ini bertujuan melatih kecepatan.
11. Siswa dikatakan selesai melakukan tantangan dan rintangan jika telah sampai di garis *finish* atau akhir dan meletakkan cone di belakang garis *finish*.
12. Setelah salah satu anggota kelompok yang melakukan selesai, dilanjutkan dengan anggota kelompok lainnya hingga semua anggota kelompok selesai.

13. Untuk menambah tantangan pada permainan ini supaya siswa bersemangat melakukannya maka permainan ini dapat dipertandingkan antarkelompok dan kelompok yang kalah diberikan hukuman sesuai dengan kesepakatan.
14. Permainan ini jika dilakukan berulang-ulang dari awal sampai akhir atau ditukar posisi tantangan sehingga siswa tidak bosan. Dan jika dilakukan terus-menerus akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Permainan “Lempar dan Tangkap Bola Tennis”

a. Pendahuluan

Model permainan ini bermaksud memberikan latihan kecepatan dan juga ketepatan kepada siswa. Karena siswa dituntut untuk lari secepat-cepatnya sambil membawa bola tenis ke tempat yang telah ditentukan dan melemparkan bola tenis ke teman dalam kelompok yang berada pada posisi awal.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur kecepatan, reaksi, dan ketepatan serta juga koordinasi.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Kapur
2. Bola Tennis

e. Peserta

Dapat dilaksanakan secara berkelompok dengan jumlah anggota dapat disesuaikan dengan jumlah siswa.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan sampai semua anggota kelompok selesai menyelesaikan permainan.

g. Pelaksanaan

1. Siswa berbaris di belakang garis *start* dengan posisi berdiri dan bersiap untuk berlari. Di mana siswa terdepan berlari sambil membawa sebuah bola tenis.
2. Pada saat aba-aba “mulai” siswa yang berada pada barisan pertama dari kedua tim berlari secepat mungkin ke garis *finish* sambil membawa bola tenis.
3. Kemudian siswa pertama yang telah sampai di garis *finish*, berdiri di belakang garis *finish* untuk melempar bola ke temannya siswa posisi ke dua yang berada dibelakang garis *start*.
4. Kegiatan ini dilakukan sampai bola dilemparkan pada siswa posisi terakhir.
5. Permainan selesai jika siswa terakhir membawa bola ke garis *finish*.
6. Yang menjadi pemenang, tim yang selesai terlebih dahulu membawa bola ke garis *finish*.

3. Permainan “Zig-Zag Run with the Ball”

a. Pendahuluan

Model permainan ini bermaksud memberikan latihan kelincahan, koordinasi dan juga ketepatan kepada siswa. Karena siswa dituntut untuk lari secepat-cepatnya sambil membawa bola ke tempat yang telah ditentukan dan melemparkan bola tersebut ke dalam keranjang sebagai target.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur kelincahan, koordinasi, dan juga ketepatan.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Cone
2. Bola Tenis
3. Keranjang

e. Peserta

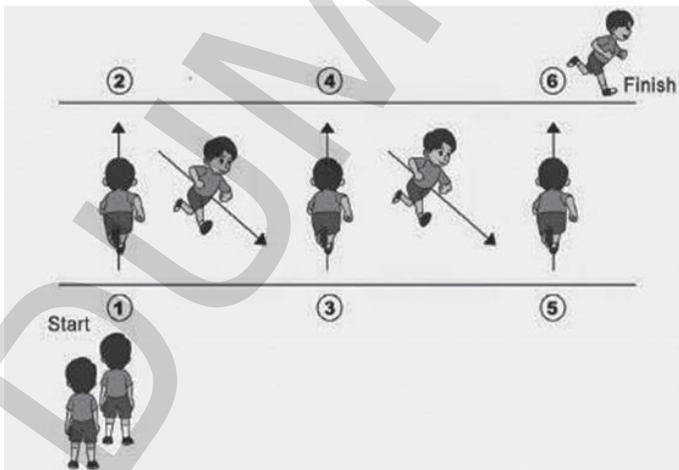
Dapat dilaksanakan secara berkelompok dengan jumlah anggota dapat disesuaikan dengan jumlah siswa.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan sampai semua anggota kelompok selesai menyelesaikan permainan.

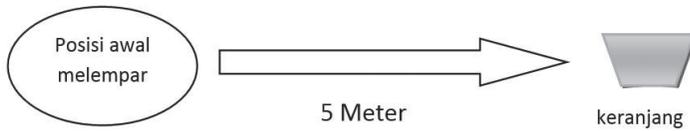
g. Pelaksanaan

1. Siswa berbaris di belakang garis *start* dengan posisi berdiri dan bersiap untuk berlari. Di mana setiap siswa membawa bola.
2. Pada saat aba-aba “mulai” siswa yang berada pada barisan pertama dari kedua tim berlari secepat mungkin dengan cara zig-zag sesuai skema ke garis *finish* sambil membawa bola.
3. Kemudian siswa pertama yang telah sampai di garis *finish*, berdiri di belakang garis *finish* untuk melempar bola ke dalam keranjang dengan jarak 5 meter dari posisi melempar.



Gambar 4. Zig-Zag Run with The Ball

4. Jika bola tidak masuk maka bola dapat diambil kembali hingga siswa terus melempar sampai bola masuk ke dalam keranjang dengan cara tiap kali lemparan tidak masuk maka siswa dapat melangkah 1 langkah mendekati ke arah keranjang sebelum melakukan lemparan.



Gambar 5. Jarak lemparan bola ke Keranjang

5. Permainan selesai jika siswa terakhir berhasil melempar bola masuk ke dalam keranjang.
6. Yang menjadi pemenang, tim yang selesai terlebih dahulu selesai.

4. Permainan “Ikan dan Burung Bangau”

a. Pendahuluan

Model permainan ini dimainkan dengan dua regu yang masing-masing bertindak sebagai penjaga (bangau) dan penerobos (ikan), di mana masing-masing regu terdiri dari 3-5 orang. Inti dari permainan ini adalah regu bangau menghadang dan menangkap regu ikan agar tidak bisa lolos melewati garis terakhir secara bolak balik, dan untuk memperoleh kemenangan dihitung dari jumlah anggota regu yang mampu menerobos garis secara bolak balik di dalam area permainan yang telah ditentukan. Permainan ini bermaksud memberikan latihan kelincahan, koordinasi dan juga ketepatan kepada siswa. Karena siswa dituntut untuk lari secepat-cepatnya sambil membawa bola ke tempat yang telah ditentukan dan melemparkan bola tersebut ke dalam keranjang sebagai target.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur kelincahan, keseimbangan, kekuatan, reaksi, daya ledak, koordinasi dan juga ketepatan.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Kapur
2. Lapangan

e. Peserta

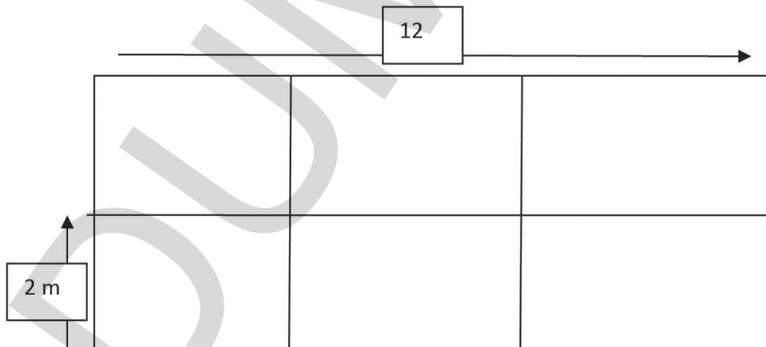
Dapat dilaksanakan secara berkelompok dengan jumlah anggota dapat disesuaikan dengan jumlah siswa.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan sampai semua anggota kelompok selesai menyelesaikan permainan.

g. Pelaksanaan

1. Masing-masing terdiri dari 5–6 orang atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta dan lapangan. Satu tim akan menjadi tim “bangau” yaitu tim yang jaga dan tim yang lain akan menjadi tim “ikan” yaitu tim yang akan menerobos.
2. Permainan dimainkan di lapangan segi empat dengan ukuran 12 x 5 meter (menyesuaikan) yang dibagi menjadi empat bagian. Garis batas dari setiap bagian biasanya biasanya diberi tanda dengan kapur. Anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horizontal dan garis batas vertikal. Seperti gambar berikut ini.



Gambar 6. Lapangan Permainan Ikan dan Burung Bangau

3. Tim yang mendapat giliran sebagai tim “bangau” akan menjaga lapangan, dengan menjaga garis horizontal dan garis vertikal. Anggota tim yang bertugas menjaga garis horizontal akan berusaha mengalangi lawan agar tidak dapat melewati garis batas yang telah ditentukan sebagai garis batas bebas. Sedangkan anggota tim yang

bertugas menjaga garis batas vertikal akan berusaha menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang berada di tengah lapangan.

4. Tim yang bertindak sebagai tim “ikan”, akan berusaha melewati baris ke baris hingga baris terakhir, kemudian kembali lagi melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal.
5. Setiap anggota tim “ikan” yang terkena sentuhan tim “bangau” atau keluar dari area permainan maka dianggap gagal dan harus keluar dari lapangan permainan.
6. Pemenang dalam permainan ini adalah tim yang berhasil mengumpulkan poin tertinggi. Di mana jumlah poin ditentukan dengan jumlah peserta yang berhasil melewati setiap garis permainan sampai akhir.

5. Permainan “O” Sirkuit

a. Pendahuluan

Model permainan adalah melakukan kegiatan dengan lintasan atau *sirkuit* berbentuk huruf “O”. Inti dari permainan ini adalah siswa melakukan latihan yang telah ditentukan sebelumnya dengan bentuk sirkuit “O” dengan 4 pos atau lebih. Untuk berpindah dari satu pos ke pos selanjutnya siswa harus berlari mengikuti arah sirkuit yang ditandai dengan kapur dan berbentuk huruf “O”. Permainan ini bermaksud memberikan kekuatan, kelentukan, daya ledak, dan keseimbangan.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur kekuatan, kelentukan, daya ledak, dan keseimbangan.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Kapur
2. Lapangan
3. Cone
4. Tali

e. Peserta

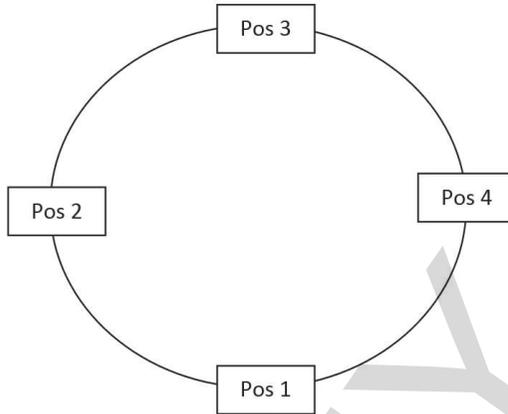
Dapat dilaksanakan secara berkelompok atau sendiri-sendiri.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan sampai siswa selesai menyelesaikan kegiatan latihan.

g. Pelaksanaan

1. Lapangan atau Lintasan dibuat dengan bentuk sirkuit dengan huruf "O" atau lingkaran dengan diameter 20 meter atau dapat menyesuaikan sesuai kebutuhan.
2. Sirkuit tersebut di bagi menjadi 4 pos atau lebih (dapat menyesuaikan).
3. Masing-masing pos terdiri dari satu bentuk latihan dan dilakukan selama 30 detik.
4. Permainan ini dapat dilakukan dengan pengulangan 2-6 kali tiap latihan.
5. Pos 1, siswa diberikan latihan *sit-up* untuk melatih kekuatan otot perut siswa.
6. Pos 2, diberikan latihan menari dengan hula hop untuk melatih kelentukan togok siswa.
7. Pos 3, diberikan latihan melompat cone sesuai dengan arah. Ini untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa.
8. Pos 4, siswa diminta melakukan jalan atau berlari di atas tali sesuai dengan arah.
9. Semua pos dilakukan dan membentuk huruf "O".



Gambar 7. Lapangan Permainan “O” Circuit

6. Permainan “Lompat Katak”

a. Pendahuluan

Model permainan adalah melakukan kegiatan dengan melompat seperti katak dengan dua kaki. Gerakan ini sama seperti *squat jump* yang membedakan hanyalah jarak, jika *squat jump* dilakukan di tempat saja, akan tetapi gerakan lompat katak ini memiliki jarak.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur kekuatan dan daya ledak otot tungkai.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Lapangan
2. Cone

e. Peserta

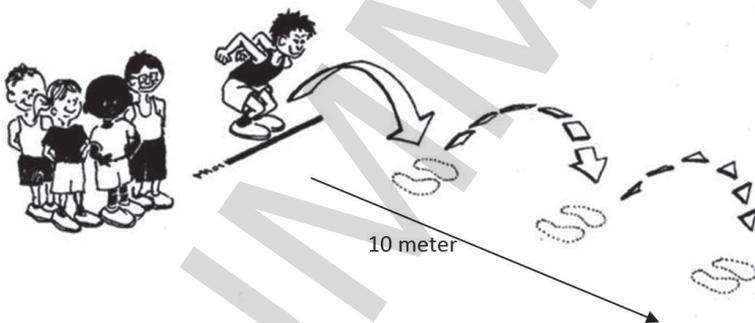
Dapat dilaksanakan secara berkelompok atau sendiri-sendiri.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan sampai siswa selesai menyelesaikan kegiatan latihan.

g. Pelaksanaan

1. Model permainan adalah melakukan kegiatan dengan melompat seperti katak dengan dua kaki. Gerakan ini sama seperti *squat jump* yang membedakan hanyalah jarak, jika *squat jump* dilakukan di tempat saja, akan tetapi gerakan lompat katak ini memiliki jarak.
2. Posisi awal digaris *start* yang telah ditentukan.
3. Tubuh berposisi seperti *squad jump*.
4. Kemudian melakukan lompatan *squad jump* ke depan sejauh jarak yang ditentukan 10 meter atau lebih sesuai kebutuhan.



Gambar 8. Lompat Katak

7. Permainan “Question and Answer”

a. Pendahuluan

Model permainan adalah siswa melakukan kegiatan dengan cara menjawab pertanyaan yang didapatkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Jumlah pertanyaan yang harus dijawab adalah minimal 5 pertanyaan atau dapat disesuaikan dengan benar. Pertanyaan dijawab dengan cara disampaikan ke guru dan jika salah maka siswa dapat kembali mengambil soal yang lain. Setiap siswa melakukan kegiatan ini dapat secara berkelompok ataupun sendiri-sendiri. Kelompok atau siswa yang kalah dapat diberi sanksi.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur kecepatan, reaksi, dan konsentrasi.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Lapangan
2. Cone
3. Keranjang
4. Kertas Soal

e. Peserta

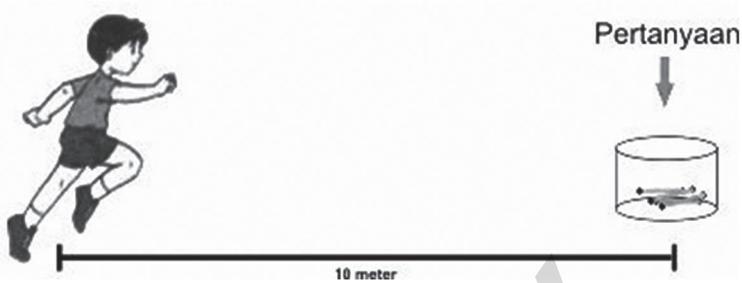
Dapat dilaksanakan secara berkelompok atau sendiri-sendiri.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan sampai siswa selesai menyelesaikan kegiatan permainan dengan menjawab sejumlah pertanyaan dengan benar.

g. Pelaksanaan

1. Masing-masing terdiri dari 5–6 orang atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta dan lapangan.
2. Siswa disuruh untuk mengambil potongan kertas di dalam keranjang soal yang berisi pertanyaan yang telah disediakan oleh guru. Pertanyaan yang diberikan berisi tentang gerakan dalam olahraga.
3. Potongan kertas diletakkan, pada beberapa titik dengan jarak dari *start* 10 meter.



Gambar 9. Permainan “Question and Answer”

4. Apabila ada aba-aba, siswa dengan segera berlari mengambil potongan kertas di dalam keranjang soal.
5. Siswa yang telah mengambil potongan kertas yang berisi pertanyaan segera kembali dengan berlari dan memberikan jawaban, disertai dengan menunjukkan gerakan yang dimaksud sebagai jawabannya.
6. Regu atau siswa yang kalah dapat diberi sanksi sesuai kesepakatan.

8. Permainan “Touch Me”

a. Pendahuluan

Model permainan adalah siswa melakukan kegiatan dengan cara berlari mengejar teman di dalam lingkaran dengan diameter 20 meter lalu menyentuh temannya tersebut.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur kecepatan, reaksi, dan kelincahan.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Lapangan
2. Meteran
3. Kapur

e. Peserta

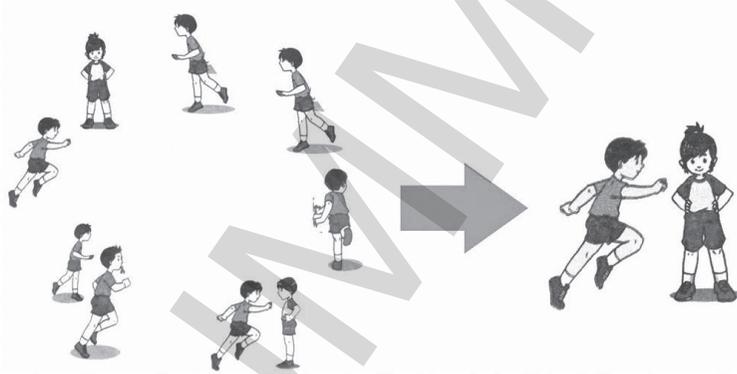
Dapat dilaksanakan secara berkelompok.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan sampai siswa dapat menyentuh semua teman yang berada di dalam lingkaran.

g. Pelaksanaan

1. Masing-masing terdiri dari 5-6 orang atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta dan lapangan.
2. Salah satu Siswa menjadi siswa yang harus mengejar teman yang berada di lingkaran dengan diameter 20 meter.



Gambar 10. Permainan *Touch Me*

3. Selain siswa yang bertugas untuk mengejar, siswa yang akan disentuh berada di dalam lingkaran dan tidak boleh keluar lingkaran jika keluar maka siswa tersebut dianggap gagal atau dianggap tersentuh.
4. Siswa yang telah tersentuh harus keluar dari lingkaran.
5. Permainan selesai jika semua telah tersentuh oleh yang siswa yang bertugas menyentuh.

9. Permainan “Jangan Bertabrakan”

a. Pendahuluan

Model permainan ini adalah siswa melakukan kegiatan menggiring bola di dalam lingkaran.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur koordinasi dan kelincahan.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Lapangan
2. Meteran
3. Kapur
4. Bola

e. Peserta

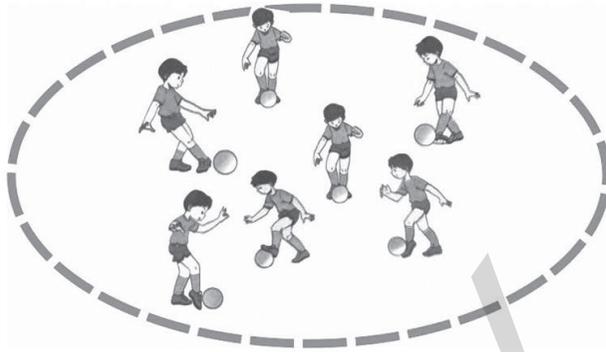
Dapat dilaksanakan secara berkelompok.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan selama 5–10 menit.

g. Pelaksanaan

1. Masing-masing kelompok terdiri dari 5–7 orang atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta dan lapangan.
2. Siswa disuruh menggiring bola beberapa saat di dalam lingkaran.



Gambar 11. Permainan Jangan Bertabrakan

3. Siswa tidak boleh keluar dari lingkaran dan jangan sampai bertabrakan dengan temannya pada waktu menggiring bola.
4. Besar lingkaran menyesuaikan dengan jumlah siswa.

10. Permainan “Dikali 2 Berlawanan”

a. Pendahuluan

Model permainan ini adalah siswa melakukan gerakan sesuai aba-aba dengan bentuk gerakan berlawanan dari aba-aba dan jumlah gerakan dikali 2. Misal: aba-aba diminta untuk lompat ke depan 5 kali, maka harus melakukan lompat ke belakang dengan jumlah 10 kali. Tapi jika tidak ada aba-aba arah maka jumlah gerakan hanya dikali 2 saja.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur kondisi fisik umum dan konsentrasi.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Lapangan
2. Cone

e. Peserta

Dapat dilaksanakan secara berkelompok.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan selama 5–10 menit.

g. Pelaksanaan

1. Masing-masing kelompok terdiri dari 5–7 orang atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta dan lapangan.
2. Siswa diminta membentuk lingkaran.
3. Siswa tidak boleh keluar dari lingkaran pada saat melakukan perintah sesuai aba-aba dan jangan sampai bertabrakan dengan temannya.
4. Besar lingkaran menyesuaikan dengan jumlah siswa.
5. Siswa melakukan gerakan sesuai aba-aba dengan bentuk gerakan berlawanan dari aba-aba dan jumlah gerakan dikali 2. Misal: apabila guru memberikan aba-aba “Lompat 3 Kanan”, maka siswa harus lompat 6 kali ke kiri, dan begitu juga sebaliknya.
6. Jika ada siswa yang salah maka siswa dapat diberi hukuman *sit-up* atau hukuman lainnya.

11. Permainan “Angkat dan Langkahkan Kaki Mu”

a. Pendahuluan

Model permainan ini adalah siswa melakukan gerakan sesuai aba-aba guru. Dan menjelang aba-aba maka siswa harus berdiri dengan posisi kaki atau diangkat (berdiri satu kaki). Dan jika telah mendapatkan aba-aba maka langkahkan kaki sesuai aba-aba tersebut.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur keseimbangan dan konsentrasi.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Lapangan
2. Cone
3. Peluit

e. Peserta

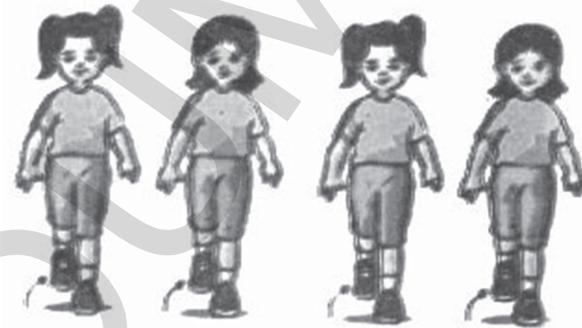
Dapat dilaksanakan secara berkelompok.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan selama 5–10 menit.

g. Pelaksanaan

1. Siswa secara berkelompok dan dapat jumlahnya disesuaikan dengan jumlah peserta dan lapangan.
2. Siswa diminta membentuk lingkaran dan posisi sambil bergandengan tangan.
3. Posisi awal adalah siswa bergandengan tangan dan salah satu kaki diangkat (berdiri satu kaki).



Gambar 12. Permainan Angkat dan Langkahkan Kaki Mu

4. Siswa tidak boleh keluar dari lingkaran pada saat melakukan aba-aba dan selama belum ada aba-aba maka tetap berdiri dengan satu kaki.
5. Siswa disuruh melakukan gerakan melangkah ke depan, belakang, samping kanan atau samping kiri.
6. Gerakan melangkah dilakukan sesuai dengan aba-aba atau kode tangan yang diberikan oleh guru, serta guru menyebutkan berapa kali siswa harus melangkah.

7. Misal: Apabila guru tangannya ke arah depan dan menyebutkan angka lima, berarti siswa harus melangkah ke depan lima langkah dengan secara bersama-sama. Begitupun sebaliknya jika guru abanya menyebutkan kiri tiga kali, maka siswa harus melangkah ke kiri tiga langkah dengan secara bersama-sama.
8. Jika ada aba-aba tangan dan suara berlawanan maka siswa harus mengikuti aba-aba suara yang utama dan setelah itu melakukan aba-aba tangan. Misal: Apabila guru tangannya ke arah ke depan dan menyebutkan kanan dua, berarti siswa harus melangkah ke kanan dahulu dua langkah secara bersama-sama, lalu setelah itu melangkah ke depan dua langkah juga secara bersama-sama.
9. Setiap melakukan gerakan aba-aba setiap kelompok atau siswa harus tetap bergandengan tangan.
10. Jika salah atau gandengan tangan terlepas maka kelompok tersebut dapat diberi hukuman.

12. Permainan “Go and Run”

a. Pendahuluan

Model permainan ini adalah siswa berlari dengan aba-aba guru dan menjelang aba-aba maka siswa harus berlari di tempat.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur daya tahan dan kecepatan reaksi.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Lapangan
2. Cone
3. Peluit

e. Peserta

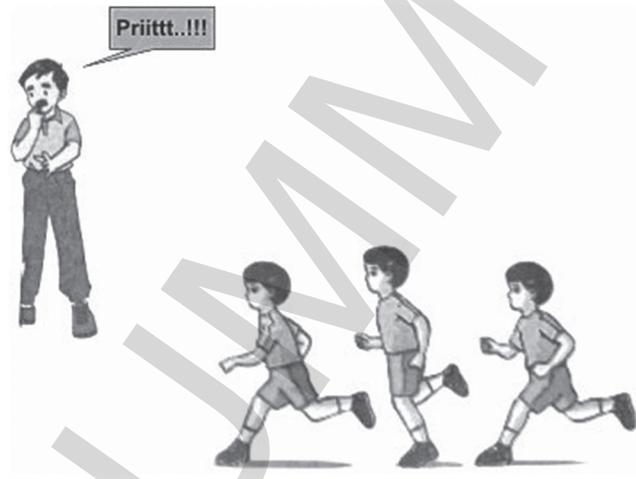
Dapat dilaksanakan secara berkelompok.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan selama 3–7 menit.

g. Pelaksanaan

1. Siswa secara berkelompok dan dapat jumlahnya disesuaikan dengan jumlah peserta dan lapangan.
2. Lapangan dapat dibuat dalam bentuk lingkaran atau sesuai dengan keinginan dan kebutuhan.
3. Pada saat guru membunyikan peluit pertama kali itu pertanda permainan ini dimulai. Dan siswa harus melakukan gerakan lari di tempat.



Gambar 13. Permainan *Go and Run*

4. Bunyi peluit kedua adalah siswa berlari mengelilingi lingkaran atau area lapangan dan berhenti pada saat adanya bunyi peluit ketiga dan begitu seterusnya.
5. Pada saat bunyi peluit tanda berhenti siswa harus tetap melakukan gerakan lari di tempat.
6. Jika ada siswa yang pada saat peluit tanda berhenti masih juga berlari maka siswa tersebut dapat diberi hukuman setelah permainan ini selesai.
7. Permainan ini juga dapat dijadikan pertandingan antarsiswa dalam kelompok siapa yang berlari paling jauh.

13. Permainan “Pesawat dan Putaran Topan”

a. Pendahuluan

Model permainan ini adalah siswa melakukan gerakan berputar sesuai aba-aba guru. Aba-abanya adalah jika peluit berbunyi dengan jumlah ganjil maka gerakan berputar adalah ke depan dan jika bunyi peluit genap maka arah gerakan ke belakang. Posisi awal adalah sesuai seperti posisi pesawat terbang dengan tangan direntangkan dan posisi kaki satu diangkat dan diluruskan ke belakang.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur keseimbangan, dan kecepatan reaksi.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Lapangan
2. Cone
3. Peluit

e. Peserta

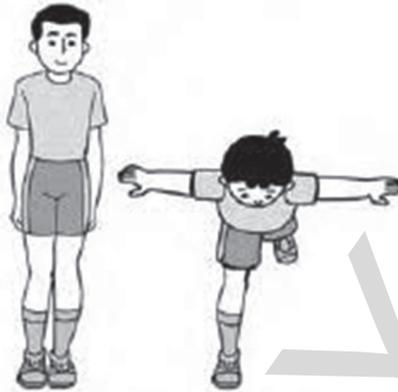
Dapat dilaksanakan secara berkelompok.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan selama 5–10 menit.

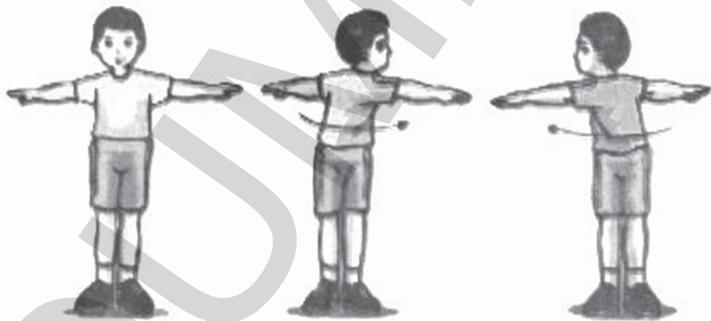
g. Pelaksanaan

1. Siswa secara berkelompok dan dapat jumlahnya disesuaikan dengan jumlah peserta dan lapangan.
2. Lapangan dapat dibuat dalam bentuk lingkaran atau sesuai dengan keinginan dan kebutuhan.
3. Posisi awal adalah sesuai seperti posisi pesawat terbang dengan tangan direntangkan dan posisi kaki satu diangkat dan diluruskan ke belakang.



Gambar 14. Gerakan Pesawat Terbang

4. Peserta melakukan gerakan jika terdengar bunyi peluit.
5. Jika peluit berbunyi dengan jumlah ganjil maka gerakan berputar adalah ke depan dan jika bunyi peluit genap maka arah gerakan ke belakang.



Gambar 15. Gerakan Berputar

6. Jumlah gerakan putaran sesuai dengan jumlah bunyi peluit.
7. Misal: jika guru membunyikan peluit dua kali maka siswa harus melakukan gerakan berputar ke belakang dua kali, dan jika guru membunyikan peluit tiga kali maka siswa harus melakukan gerakan berputar ke depan tiga kali.
8. Setelah melakukan putaran maka siswa harus kembali ke posisi awal yaitu seperti pesawat terang.

14. Permainan “Ayo Bergabung”

a. Pendahuluan

Model permainan ini adalah siswa membuat kelompok dan jumlah anggota kelompok sesuai dengan aba-aba peluit. Kelompok dibuat dengan berkumpul pada cone yang berwarna sesuai aba-aba guru.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur kecepatan, kecepatan reaksi, kekuatan, dan konsentrasi.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Lapangan
2. Cone
3. Peluit

e. Peserta

Dapat dilaksanakan secara berkelompok.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan selama 5–10 menit.

g. Pelaksanaan

1. Lapangan dapat dibuat dalam bentuk lingkaran atau sesuai dengan keinginan dan kebutuhan.
2. Posisi awal adalah seluruh siswa melakukan kegiatan lari-lari kecil (joging) di dalam lapangan.
3. Jika peluit berbunyi dan guru memberikan aba-aba warna maka segera siswa membuat kelompok sesuai aba-aba.
4. Misal: Peluit berbunyi 5 kali dan aba-aba kuning, maka siswa segera membuat kelompok di cone warna kuning dengan jumlah anggota harus 5 orang tidak boleh lebih atau kurang dalam waktu 5 detik.

5. Siswa yang tidak mendapatkan kelompok atau kelompok tidak sesuai aba-aba dalam 5 detik maka kelompok atau siswa tersebut harus melakukan *sit-up* atau *push-up* sesuai jumlah aba-aba peluit tadi.

15. Permainan “Sirkuit dan Matematika”

a. Pendahuluan

Model permainan ini adalah siswa membuat kelompok dan melakukan latihan dengan sirkuit sebanyak 5 pos. Di mana masing-masing pos terdiri dari latihan yang berbeda-beda. Dalam perpindahan antarpos guru akan menggunakan rumus matematika misal tambah, kurang, bagi, atau kurang dan lainnya.

b. Tujuan

Untuk melatih unsur daya tahan, kecepatan, kecepatan reaksi, kekuatan daya ledak, keseimbangan, dan konsentrasi.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Lapangan
2. Cone
3. Peluit

e. Peserta

Dapat dilaksanakan secara berkelompok minimal 5 orang atau lebih sesuai jumlah siswa.

f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan selama 5–10 menit.

g. Pelaksanaan

1. Guru membuat 5 buah pos di dalam sirkuit dengan menggunakan cone dan jarak antarpos sekitar 20 meter atau lebih sesuai keadaan lapangan.
2. Sebelum permainan dimulai maka siswa akan diberikan penjelasan apa saja bentuk gerakan di tiap pos.
3. Siswa harus melakukan gerakan sesuai dengan apa gerakan di pos tersebut.
4. Untuk perpindahan antarpos siswa harus memperhatikan aba-aba matematika yang disampaikan guru misal tambah, kurang, bagi, atau kurang dan lainnya.
5. Misal: pos 1 gerakan *sit-up*, pos 2 gerakan lari bolak-balik 5 meter, pos 3 lompat di tempat, pos 4 *push-up*, dan pos 5 posisi pesawat terbang.
6. Pada aba-aba mulai maka siswa melakukan gerakan sesuai pos yang ditempati sampai adanya aba-aba berhenti dengan antarwaktu di setiap pos paling lama 30 detik.
7. Dan setelah selesai pada pos tersebut siswa akan melakukan joging keliling sirkuit sampai adanya aba-aba dari guru.
8. Pada saat akan adanya aba-aba perpindahan antarpos dengan rumus matematika, maka siswa segera ke pos yang seharusnya ditempati. Misal: tambah 1, maka siswa yang tadi berada pada pos 1 masuk ke pos 2, pos 2 masuk ke pos 3 dan begitu seterusnya hingga yang di pos 5 masuk ke pos 1 dan melakukan gerakan sesuai gerakan yang di pos tersebut.
9. Jika ada hasil rumus yang hasilnya melebihi jumlah pos, misal kali 2, maka yang tadi berada di pos 3 akan masuk di pos $3 \times 2 = 6$, karena pos 6 tidak ada maka hitungannya adalah melanjutkan pos 1 dan seterusnya. Misal setelah pos 5 maka yang jadi pos ke 6 adalah pos 1 karena setelah. Dan jika dapat $4 \times 2 = 8$, maka setelah pos 5, maka harus tambah 3 maka berada di pos 3. Dan begitu seterusnya.

16. Permainan “Empat Posko”

a. Pendahuluan

Model permainan ini adalah permainan dengan melewati empat posko. Setiap posko memiliki bentuk latihan yang berbeda, yaitu meningkatkan aspek-aspek kebugaran jasmani di antaranya kelincahan, kecepatan, keseimbangan, daya ledak, dan daya tahan.

b. Tujuan

Untuk meningkatkan unsur kelincahan, kecepatan, keseimbangan, daya ledak, dan daya tahan.

c. Tempat

Tempat permainan adalah di halaman sekolah atau rumah yang permukaannya datar dan aman.

d. Alat dan Bahan

1. Lapangan
2. Balok
3. Kardus
4. Cone
5. Tongkat
6. Peluit

e. Peserta

Dapat dilaksanakan secara berkelompok minimal 5 orang atau lebih sesuai jumlah siswa.

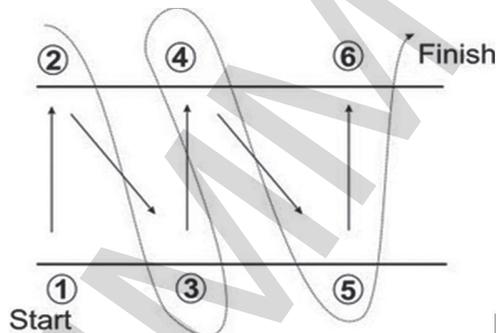
f. Durasi Permainan

Permainan dilaksanakan sampai semua anggota kelompok selesai melakukan gerakan.

g. Pelaksanaan

1. Guru membuat 4 buah posko di dalam lapangan dan jarak antarposko sekitar 30 meter atau lebih sesuai keadaan lapangan.

2. Siswa berlari sambil membawa tongkat dengan menyelesaikan semua kegiatan di tiap posko.
3. Siswa pertama berada di posisi depan dengan *Start* yang digunakan adalah *start* berdiri dan tidak boleh mencuri *start*.
4. Setiap posko harus benar-benar dilewati, jika tidak maka akan diulangi dari posko tersebut dan setiap siswa yang menjadi pelari wajib membawa tongkat estafet tidak boleh jatuh tongkat tersebut, jika jatuh maka harus diambil lagi.
5. Posko 1 adalah posko kelincahan, di mana siswa berlari melewati cone dengan cara zig-zag tidak boleh terkena cone atau cone sampai terjatuh. Jika terkena dan cone terjatuh maka harus diulangi lagi dari cone pertama.



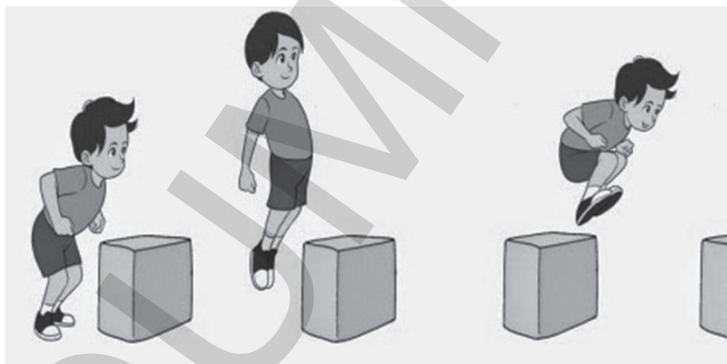
Gambar 16. Lapangan *Zig-Zag Run*

6. Posko 2 adalah posko keseimbangan, di mana siswa berusaha melewati balok kayu yang dipasang seperti jembatan dan ketinggian dibuat dengan mengatur sedemikian rupa agar aman bagi siswa. Jika siswa sampai terjatuh menginjak tanah maka harus diulangi dari awal jembatan balok.



Gambar 17. Posisi Balok Kayu Posko Keseimbangan

7. Posko ke 3 adalah daya ledak, di mana siswa berusaha melompat kotak kardus dengan dua kaki, di mana ketinggian kotak kardus dibuat sesuai peserta agar aman. Jika sampai terkena kotak dan terjatuh maka harus mengulangi melompati dari kardus pertama.



Gambar 18. Lompat Kardus

8. Posko ke 4 adalah kecepatan, di mana siswa harus berlari secepat mungkin sejauh 30 meter hingga garis finish.
9. Siswa pertama setelah menyelesaikan dari posko 1 sampai post 4 dan sampai finish harus memberikan tongkat ke siswa selanjutnya hingga semua siswa menyelesaikan semua kegiatan.
10. Kelompok yang duluan anggota terakhirnya sampai finish adalah kelompok pemenang.

DUMMY

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

TES KEBUGARAN JASMANI BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

BAB 7



Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolok ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolok ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut (Permana, 2016). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terbagi dalam 4 golongan instrumen tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur, yaitu: 1) TKJI Usia 6–9 tahun, 2) TKJI Usia 10–12 tahun, 3) TKJI Usia 13–15 tahun, 4) TKJI Usia 16–19 tahun. Dengan demikian, pusat kebugaran jasmani dan rekreasi menyusun rangkaian tes yang diberi nama tes kebugaran jasmani Indonesia yang kategorinya dikelompokkan menjadi empat kelompok usia. Selain membedakan berdasarkan kelompok usia, TKJI juga membedakan berdasarkan kategori jenis kelamin, di mana norma kategori putra dan kategori putri berbeda di setiap butir-butir tes tersebut (Depdiknas, 2003).

TKJI merupakan *battery* tes sehingga pelaksanaan tes harus sesuai urutan yang ditentukan.

A. Rangkaian Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari:

1. Untuk putra terdiri dari:
 - a. Lari 30 meter (usia 6–9 tahun), lari 40 meter (usia 10–12 tahun), lari 50 meter (usia 13–15 tahun), dan lari 60 meter (usia 16–19 tahun).
 - b. Gantung siku tekuk (usia 6–9 tahun, dan usia 10–12 tahun), gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik (usia 13–15 tahun, dan usia 16–19 tahun).
 - c. Baring duduk (*sit up*) selama 30 detik (usia 6–9 tahun, dan usia 10–12 tahun), Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik (usia 13–15 tahun, dan usia 16–19 tahun).
 - d. Loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. Lari 600 meter (usia 6–9 tahun, dan usia 10–12 tahun), lari 1.000 meter (usia 13–15 tahun)/lari 1.200 (usia 16–19 tahun).
2. Untuk putri terdiri dari:
 - a. Lari 30 meter (usia 6–9 tahun), lari 40 meter (usia 10–12 tahun), lari 50 meter (usia 13–15 tahun), dan lari 60 meter (usia 16–19 tahun).
 - b. Gantung siku tekuk (usia 6–9 tahun, dan usia 10–12 tahun), gantung siku tekuk (tahan *pull up*) selama 60 detik (usia 13–15 tahun, dan usia 16–19 tahun).
 - c. Baring duduk (*sit up*) selama 30 detik (usia 6–9 tahun, dan usia 10–12 tahun), Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik (usia 13–15 tahun, dan usia 16–19 tahun).
 - d. Loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. Lari 600 meter (usia 6–9 tahun, dan usia 10–12 tahun), lari 800 meter (usia 13–15 tahun)/lari 1.000 (usia 16–19 tahun).

B. Kegunaan Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari/lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dan lain-lain.

D. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes untuk siswa Sekolah Dasar sebagai berikut:

1. Lari 30 meter (usia 6–9 tahun)/lari 40 meter (usia 10–12 tahun)
2. gantung siku tekuk (tahan *pull up*)
3. Baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari 600 meter.

E. Petunjuk Umum

1. Peserta
 - a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
 - b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
 - c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
 - d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
 - e. Memahami tata cara pelaksanaan tes

- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu/lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai/gagal.
2. Petugas
 - a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*).
 - b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
 - c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
 - d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu.
 - e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.
 - f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes.

F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 30/40 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

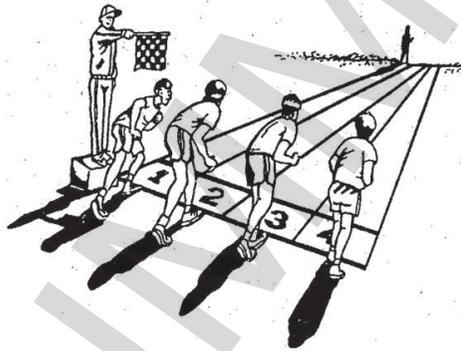
- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 30/40 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stop watch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan
 - pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish



Gambar 19. Posisi Start (Awalan lari 30 meter/40 meter)

- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:
 - a) mencuri start
 - b) tidak melewati garis finish
 - c) terganggu oleh pelari lainnya
 - d) jatuh/terpeleset
- 4) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish.
- 5) Pencatat hasil
 - a) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30/40 meter dalam satuan detik;
 - b) waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes Gantung Siku Tekuk untuk

a. Tujuan

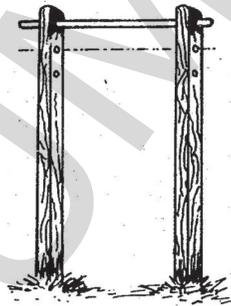
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai rata dan bersih
- 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi
- 3) stopwatch
- 4) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) alat tulis

c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

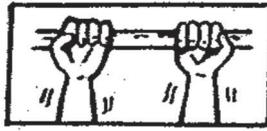


Gambar 20. Palang tes Gantung Siku tekuk

d. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

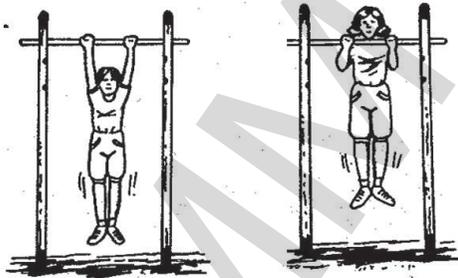
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



Gambar 21. Pegangan Tangan Tes Gantung Siku Tekuk

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar). Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).



Gambar 22. Gerakan Tes Gantung Siku Tekuk

e) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 30 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

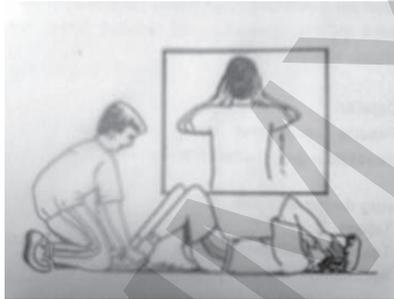
- 1) lantai/lapangan yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas/tikar/matras dan lain-lain.

c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) sikap permulaan
 - a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.



Gambar 23. Tes *Sit-Up*

- b) Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
 - b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 30 detik



Gambar 24. Gerakan *Sit-Up*

e. Pencatatan Hasil

- 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila:
 - pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

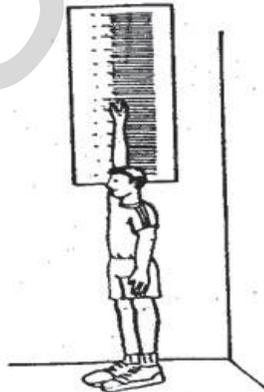
4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis



Gambar 25. Papan Skala Tes *Vertical Jump*

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan atau kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
- 2) Gerakan
 - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 26. Tes *Vertical Jump*

- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 600 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernapasan.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.



Gambar 27. Posisi Start Lari 600 Meter

- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 28. Posisi Memasuki *Finish*

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12" .

G. Tabel Nilai TKJI

1. Usia 6–9 Tahun

Tabel 1. Nilai TKJI untuk Putra Usia 6–9 Tahun

Nilai	Lari 30 Meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	≤ 5,5 detik	≥ 40 detik	≥ 17 kali	≥ 38 cm	≤ 2'39"
4	5,6 – 6,1 detik	22 – 39 detik	3 – 16 kali	30 – 37 cm	2'40 – 3'00"
3	6,2 – 6,9 detik	9 – 21 detik	7 – 12 kali	22 – 29 cm	3'01 – 3'45"
2	7,0 – 8,6 detik	3 – 8 detik	2 – 6 kali	13 – 21 cm	3'36" – 4'48"
1	≥ 8,7	0 – 2 detik	0 – 1 kali	≤ 12 cm	≥ 4'49"

Tabel 2. Nilai TKJI untuk Putri Usia 6–9 Tahun

Nilai	Lari 30 Meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	≤ 5,8 detik	≥ 33 detik	≥ 23 kali	≥ 38 cm	≤ 2'39"
4	5,9 – 6,6 detik	18 – 32 detik	18 – 22 kali	30 – 37cm	2'54" – 3'23"
3	6,7 – 7,8 detik	9 – 17 detik	12 – 17 kali	22 – 29 cm	3'24" – 4'08"
2	7,9 – 9,2 detik	3 – 8 detik	4 – 11 kali	13 – 21 cm	4'09" – 5'03"
1	≥ 9,3	0 – 2 detik	0 – 3 kali	≤ 12 cm	≥ 5'03"

2. Usia 10–12 Tahun

Tabel 3. Nilai TKJI untuk Putra Usia 10–12 Tahun

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	≤ 6,3 detik	≥ 52 detik	≥ 23 kali	≥ 46 cm	≤ 2'32"
4	6,4 – 6,9 detik	31 – 51 detik	18 – 22 kali	38 – 45 cm	2'33" – 2'54"
3	7,0 – 7,7 detik	15 – 30 detik	12 – 17 kali	31 – 37 cm	2'55" – 3'28"
2	7,8 – 8,8 detik	5 – 14 detik	4 – 11 kali	24 – 30 cm	3'29" – 4'22"
1	≥ 8,9	0 – 4 detik	0 – 3 kali	≤ 23 cm	≥ 4'21"

Tabel 4. Nilai TKJI untuk Putri Usia 10–12 Tahun

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	≤ 6,7 detik	≥ 40 detik	≥ 20 kali	≥ 42 cm	≤ 3'56"
4	6,8 – 7,5 detik	20 – 39 detik	14 – 19 kali	34 – 41 cm	3'07" – 3'55"
3	7,6 – 8,3 detik	8 – 19 detik	7 – 13 kali	28 – 33 cm	3'56" – 4'58"
2	8,4 – 9,6 detik	2 – 7 detik	2 – 6 kali	21 – 27 cm	4'59" – 6'40"
1	≥ 9,7	0 – 1 detik	0 – 1 kali	≤ 20 cm	≥ 6'41"

H. Norma TKJI

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai siswa disebut sebagai hasil kasar karena satuan ukurang yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan nilai akhir, setiap hasil tes diubah menjadi satuan nilai dan dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk penentuan klasifikasi kebugaran jasmani siswa.

Tabel 5. Norma TKJI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sadang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

I. Formulir TKJI

Nama : _____
 Jenis Kelamin : Laki-Laki / Perempuan *
 No Dada : _____
 Usia : _____ Tahun
 Nama Sekolah : _____
 Waktu Tes : _____

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Ket
1	Lari 30/40 meter * detik	
2	Gantung Siku Tekuk detik	
3	Baring Duduk 60 detikkali	
4	Loncat Tegak cm	
	- Tinggi raihan : ...cm			
	- Loncatan I : cm			
	- Loncatan II :cm			
	- Loncatan III :... cm			
5	Lari 800/1000/1200 meter * menit detik	

6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani		

* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

.....

DUNNY

DAFTAR PUSTAKA



- Alim, Abdul. 2009. Permainan Mini Tenis untuk pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar. *JPJI*. Vol 6.No. 2. Nov 2009.
- Anggrainy, K. 2012. Analisis Dampak Kenaikan Upah Minimum Kota (UMK) terhadap Kesempatan Kerja dan Investasi (Studi Kasus pada Kota Malang Periode 2001-2011). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 1(2).
- Apta, M. 2014. Konstruksi Tes Ketrampilan Bola Basket untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 1, 32–46.
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris Journal of Education* , 1 (1), 22–29.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Ashadi, Faqih, Hartati Sasmita Christina Yuli. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5 (3), 385-390.
- Aulia, Hidayat Rizky, Dian Budiana, Andi Suntoda Situmorang. (2020). Pengaruh Low Organized Games terhadap Derajat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School* , 3 (2), 12-19.

- Billiandri, Supriyono., Agus Pujiyanto, Bambang Priyono. 2018. Pengembangan Konservatif Games In Aquatic Untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Sportivitas Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* , 2 (1), 70-79.
- Budiman, D. 2008. *Psikologi Anak dalam PENJAS*. Bandung: FPOK UPI
- Burhein, Erick. 2017. Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education (IJPE)* , 1 (1), 51-58.
- Dartini, Ni Putu Dwi Sucita, I Gede Suwiwa, Luh Putu Sphyanawati. 2016. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. *Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha*, 27-37.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kemendiknas.
- Fikri, A. 2017. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga* , 3 (1), 89-102.
- Giriwijoyo, Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gusril. 2008. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: UNP Press.
- Gusril. 2009. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Padang: UNP Press.
- Harsono. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia dini*. Jakarta: KONI.
- Hurlock, Elizabeth. 2008. *Perkembangan Anak. Jilid 2*. Terjemahan: Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Gramedia.
- Hurlock, Elizabeth B. 2000. *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan. Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Indrayana, B. 2012. Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Cerdas Sifa* (1), 1-10.

- Irianto, D. P. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Junaidi, Said. 2011. *Olahraga Usia Dini*. Program Studi Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Semarang.
- Keer, dkk. 2012. Physical Education Contributes to Total Physical Activity Levels and Predominantly in Higher Intensity Physical Activity Categories. *European Physical Education Review* , 1-13.
- Kravitzs, L. 2011. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Divisi Buku Sport. PT RajaGrafindo Persada.
- Krisnanto, Setiawan Budi, Dwi Cahyo Kartiko. 2015. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas Unggulan dan Siswa Kelas Non Unggulan (Stidi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kertosono). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , 3 (1), 64-70.
- Krotee, L.M & Bucher, A.C. 2007. *Management of Physical Education and Sport: Thirteenth Edition*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Liu, dkk. 2016. A Conceptual Physical Education Course and College Freshmen's Health-Related Fitness. *Health Education* , 117 (1), 53-68.
- Lleixa, dkk. 2016. Inegrating Key Compeence in School Physical Education Programmes. *European Physical Education Review* , 22 (4), 506-525.
- Lutan, R. 2002. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK UPI.
- Manto O, Baro. Jiten Singh, Sumit Kr. Thapa, Ainu Sonowal. 2016. Physical Fitness and Wellness-Challenge in the 21st Century. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports* , 5 (1), 29-32.
- Mashud. 2016. Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Multilateral* , 14 (1), 75-85.
- Mikdar, U.Z. 2006. *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Muhajir. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Novella J. Ruffin. 2013. Human Growth and Development - A Matter of Principles. *Journal Virginia Polytechnic Institute and State University*. Page 350-353.

- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Nurhasan. 2013. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Pane, B. S. 2015. Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* , 21 (79), 1-4.
- Paturisi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permana, R. 2016. Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edutika* , 6 (2), 119-129.
- Qomarrullah, R. 2015. Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport* , 2 (2), 76-88.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rohman, U. 2019. Permainan Hula Hoop: Penggunaan dan Implikasinya bagi Kebugaran Jasmani. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* , 5 (2), 249-264.
- Ruhayati dan Fatmah. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera.
- Sepriadi, S. (2017a). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan* , 5(2), 194–206. <https://doi.org/dx.doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Sepriadi, S. (2017b). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora* , 4(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11755>.
- Soekarman, R. 1987. *Dasar-Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlit*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Stork, Steve dan Stephen W. Sanders. 2008. Physical Education in Early Childhood. *The Elementary School Journal*, Vol. 108, No. 3 (January 2008), pp. 197-206.

- Sugiyanto. 1991. *Perkembangan Gerak*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Penataran Guru, Bagian Proyek Penataran Guru Penjas.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukintaka, dkk. 1979. *Permainan dan Metodik Buku II Untuk SGO*. Bandung: Terate.
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Nuansa.
- Sulistiono, A. A. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20 (2), 223-233.
- Sumosardjuno, Sadoso. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Susiana, Candrawati., Evy Sulistyoningrum, Dicky Bramantyo AP, Nurvita Pranasari. 2016. Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29 (1), 69–73.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.
- Toivo Jürimäe and Jaak Jürimäe. 2001. *Growth, Physical Activity, And Motor Development In Prepubertal Children*. United States of America: CRC Press.
- Utomo, Maris Aka Satriyo, Muhammad Muhyi, Yoso Winaryo. 2020. Pengembangan Modifikasi Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* , 6 (1), 56-73.
- Vega, dkk. 2015. Effects of a Physical Educations-Based Programme on Health-Related Physical Fitness and its Maintenance in High School Students. *European Physical Education Review* , 22 (2), 243-259.
- Waryono. 2011. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri Meijing I Candimulyo Magelang (Skripsi)*. Yogyakarta.
- Widiasuti, Ira Fhitriani. 2017. Pengembangan Model Senam Berbasis Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8 (2), 51-57.
- Yobie, Akbar Muhammad, Widiyanto. 2014. Kemampuan Daya Tahan Anaerobik dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta. *MEDIKORA*, 12 (1).

DUMMY

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

BIODATA PENULIS



Sepriadi, S.Si., M.Pd., lahir pada Tanggal 1 September 1989 di Padang Limau Kabupaten Padang Pariaman Sumatera Barat. Menamatkan Pendidikan Dasar pada tahun 2001 di SD Negeri 009 Tembilihan Riau. Kemudian melanjutkan Pendidikan ke Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) Negeri 1 Tembilihan dan tamat pada tahun 2004. Tahun 2007 menamatkan Pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Tembilihan. Setelah itu, melanjutkan Pendidikan ke Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan Tamat pada Tahun 2011 dan Lulus menjadi Lulusan terbaik. Kemudian pada tahun 2011 melanjutkan pendidikan ke Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang dan Lulus pada tahun 2013 serta kembali menjadi Lulusan Terbaik. Mulai 1 April 2014 diangkat menjadi Dosen di Universitas Negeri Padang sampai sekarang pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek). Pengalaman berorganisasi adalah menjadi Pengurus KONI Padang Pariaman, Pengurus Provinsi Woodball Sumatera Barat, Pengurus Provinsi Soft Tennis Sumatera Barat, dan Pengurus Provinsi Petanque Sumatera Barat. Buku yang

pernah penulis tulis di antaranya adalah: *Manajemen Kebugaran* tahun 2018 dengan Penerbit CV Sukabina Press, *Pembinaan Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar* tahun 2019 dengan Penerbit PT RajaGrafindo Persada.

DUMNMY