

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kebugaran Jasmani

2.1.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai Tes Kebugaran Jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat usia peserta didik seperti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun (Kemendiknas, 2010:1), kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani, mengandung maksud adanya sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu yaitu, macam atau beratnya tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik tersebut. Menurut Badriah (2013) Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai “Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya” (hlm.31). Menurut Sidik & Giriwijoyo (2012) “Keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengancara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya” (hlm.21). Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Seorang atlet yang baik mempunyai kebugaran jasmani yang bagus karena, selain faktor-faktor internal faktor eksternal

seperti seringnya melakukan aktivitas di lingkungan tempat tinggal juga sangat mempengaruhi dalam tercapainya prestasi.

2.1.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Utari, (2007) kebugaran terdiri dari dua komponen utama, komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi kekuatan, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan kelenturan. Komponen stamina yang berhubungan dengan keterampilan seperti koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, kekuatan ledakan, dan keseimbangan. Menurut Badriah (2013) berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya maka, komponen kebugaran jasmani meliputi : “Kekuatan otot, kelenturan, daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi” (hlm.33).

1. Kekuatan otot

Wahjoedi, (2001, hlm. 59) menyatakan bahwa “kekuatan otot adalah daya, gaya, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada saat berkontraksi dengan beban maksimum”. Dari pernyataan tersebut semakin jelas bahwa kekuatan otot adalah tenaga yang dapat dihasilkan oleh otot pada saat berkontraksi dengan beban maksimum. Menurut Badriah (2013) Kekuatan otot adalah “Kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot” (hlm.35).

2. Kelenturan (*fleksibilitas*)

Menurut Wahjoedi (2001, hlm. 60) menyatakan bahwa “kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dalam ruang sendi atau jangkauan gerak tubuh semaksimal mungkin”. Dari pernyataan ini, menjadi jelas Fleksibilitas ini merupakan kemampuan tubuh untuk memaksimalkan gerakan melalui ruang sendi atau rentang gerak tubuh. Lebih lanjut, menurut Ismaryati dalam Irsanty, (2019) “fleksibilitas, sebagai komponen kebugaran, adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas-luasnya tanpa ketegangan sendi atau cedera otot.” Dari pernyataan ini semakin jelas bahwa kelenturan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas-luasnya tanpa ketegangan sendi atau cedera otot. Menurut Badriah (2013) Kelenturan

adalah “Kemampuan ruang gerak persendian” (hlm.38). Dengan demikian kelentukan adalah kemampuan ruang gerak sendi untuk melakukan gerakan seluas-luasnya.

3. Daya Tahan Kardiorespiratori

Menurut Widiastuti (2011, hlm. 14), daya tahan jantung dan paru-paru adalah kapasitas jantung, paru-paru dan Pembuluh darah berfungsi optimal selama aktivitas sehari-hari. Dari pernyataan ini semakin jelas bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah kapasitas jantung, paru-paru dan sistem vaskular kinerja yang optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sedangkan menurut Harsuki (2003, hlm. 273) menyatakan bahwa daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan bekerja di bawah kondisi aerobik, yaitu kemampuan sistem peredaran darah dan pernapasan, Dari pernyataan ini, jelas bahwa Daya tahan 10 kardiovaskular adalah kapasitas sistem peredaran darah dan mengambil jumlah oksigen yang dibutuhkan. Menurut Harsono (2018) Daya tahan adalah “Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan” (hlm.11).

4. Daya Tahan Otot

Widiastuti (2011, hlm. 15) menyatakan bahwa “daya tahan otot adalah kapasitas” kontraksi otot terus menerus dengan intensitas rendah maksimum. “Dari pernyataan ini, menjadi semakin jelas bahwa daya tahan Otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus selama satu jam aktivitas semakin meningkat. Berikutnya menurut Ismaryati dalam Irsanty, (2019) Daya tahan ialah kemampuan otot untuk melakukan kerja dengan beban tertentu secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama. Dari pernyataan ini Semakin jelas bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk bekerja terus menerus untuk jangka waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Sedangkan menurut Wahjoedi (2001, hlm. 59) mengatakan bahwa “daya tahan” Otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berurutan. atau ulangi pada beban sub-desimal untuk jangka waktu tertentu Tentu”. Dari

pernyataan tersebut semakin jelas bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menahan beban berat dalam waktu yang lama.

5. Daya ledak Otot (*Power*)

Menurut Badriah (2013) Power adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara *eksposif* dalam waktu yang singkat” (hlm.36). Dengan demikian power adalah kemampuan otot melakukan kontraksi secara cepat dengan kekuatan maksimal.

6. Kecepatan

Ismaryati dalam Irsanty, (2019) berpendapat bahwa "dari sudut pandang sistem motorik, kecepatan adalah kemampuan dasar sistem saraf pusat dan mobilitas aparatus otot untuk mencerminkan gerakan pada kecepatan tertentu". Menurut Badriah (2013) Kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat” (hlm.37). Dengan demikian kecepatan adalah gerakan yang dilakukan secara berturut-turut dengan cepat dalam waktu yang singkat.

7. Kelincahan

Ismaryati dalam Irsanty, (2019) menyatakan bahwa “Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagianbagiannya”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelincahan adalah kecepatan perubahan posisi tubuh. Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001, hlm. 61) menyatakan bahwa “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Menurut Badriah (2013) Kelincahan adalah “Kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan” (hlm.38). Dengan demikian kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa mengalami perubahan dalam gerak.

8. Keseimbangan

Widiastuti (2011, hlm. 17) menyatakan bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan untuk secara cepat mempertahankan postur dan posisi tubuh saat berdiri (keseimbangan statis) atau melakukan suatu gerakan (keseimbangan dinamis)”. Pegang tubuh Anda dengan cepat sambil berdiri atau bergerak. Selain itu, menurut Wahjoedi (2001, hlm. 61), “Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau postur tubuh yang tepat saat bergerak.” Dari pernyataan tersebut semakin jelas bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau postur tubuh yang benar saat melakukan suatu gerakan. Menurut Badriah (2013) keseimbangan adalah “Kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan” (hlm.39). Dengan demikian keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan kondisi tubuh saat melakukan gerakan.

9. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)

Wahjoedi (2001, hlm. 61) menyatakan bahwa “laju reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk menimbulkan respon motorik setelah dirangsang”. Dari pernyataan ini menjadi semakin jelas bahwa laju reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk bereaksi setelah dirangsang. Juga, menurut Harsuki (2003, hlm. 274), "laju respons terkait dengan laju yang berlalu antara timbulnya stimulus dan timbulnya respons". Dari pernyataan ini menjadi semakin jelas bahwa laju reaksi adalah rasio waktu antara timbulnya stimulus dan timbulnya respons. Sedangkan menurut Ismaryati dalam Irsanty, (2019), “waktu reaksi adalah periode antara stimulus dan timbulnya respon”. Dari pernyataan ini menjadi semakin jelas bahwa waktu reaksi adalah periode antara stimulus dan permulaan respons. Menurut Badriah (2013) Kecepatan Reaksi adalah “Waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima suatu rangsangan” (hlm.39).

10. Koordinasi (*coordination*)

Seperti yang dinyatakan Harsuki (2003, hlm. 274), “Koordinasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas motorik dengan koordinasi dan presisi tinggi menggunakan panca indera, seperti penglihatan dan pendengaran,

dengan tubuh tertentu.” Dari pernyataan tersebut, kemampuan untuk melakukan aktivitas motorik dengan tubuh tertentu secara harmonis dan presisi tinggi dengan menggunakan panca indera, seperti penglihatan dan pendengaran, menjadi semakin nyata. Menurut Badriah (2013) Koordinasi adalah “Kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan” (hlm.40). Dengan demikian koordinasi adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan dengan pola gerakan sistematis.

2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut (Ratnasari, 2017, hlm. 7-10), menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain:

1. Umur

Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelenturan meningkat sampai remaja awal, dan sesudah itu menurun. Penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukkan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda.

2. Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur dari anak laki-laki. Perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini, begitupun dengan kekuatan otot berbeda antar jenis kelaminnya.

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu.

Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek (1) tipe dan tujuan aktivitas fisik (misal: rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan), (2) intensitas (beratnya), (3) efisiensi, (4) durasi (waktu), (5) frekuensi (misalnya waktu per minggu), (6) pengeluaran kalori dari aktivitas yang dilakukan.

4. Makanan

Makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalori sebagai sumber zat tenaga dan pembangun yang dibutuhkan tubuh.

5. Status Kesehatan

Status kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dari pengertian ini maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial. Pengertian yang paling luas sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (Psikologis, intelektual, spiritual, dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya.

Dari uraian diatas disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, makanan, dan status kesehatan. Tentu saja ke lima faktor itu sangat berpengaruh, seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa kondisi fisik laki-laki dan perempuan berbeda setelah mengalami pubertas, tidak hanya itu makanan yang kita makan akan berpengaruh terhadap kesehatan.

2.1.1.4 Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Menurut Ruhayati dan Fatmah dalam Darmawan (2014, hlm 148–149), menjelaskan Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya, diantaranya:

- a. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung;

- b. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung;
- c. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung;
- d. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik;
- e. Peningkatan tubuh (gizi tubuh)
- f. Peningkatan otot,
- g. Mencegah obesitas

Selain itu kebugaran bagi anak–anak usia sekolah diperlukan untuk melaksanakan aktivitas sehari–hari, baik disekolah maupun diluar sekolah. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit dan selalu ceria.

2.1.1.5 Fungsi Kebugaran Jasmani

Fungsi tes kebugaran jasmani menurut Narlan Abdul, Nurhasan (2017:82) sebagai berikut:

1. Mengukur kemampuan fisik siswa
2. Menentukan status kondisi fisik siswa
3. Menilai kempuan fisik siswa, sebagai salah satu tujuan pengajaran
4. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
5. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya
6. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memperbaiki nilai.

2.1.1.6 Cara meningkatkan Kebugaran jasmani

Menurut Nugraheni (2013, hlm: 25-26) menjelaskan bahwa dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan 3 (tiga) cara yaitu:

- a. Makan

Menurut Pekik dalam Nugraheni (2013, hlm 25), Manusia dalam mempertahankan hidupnya memerlukan makan yang cukup dengan kualitas dan kuantitas yang baik dengan memenuhi syarat makan yang sehat dan berimbang. Pedoman Umum Gizi seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60 – 70 % kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10 – 25 % dari lemak. Menurut Almatsier dalam Suharjana, (2012)

Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus ada takarannya. Selain itu Long dan Shanon, dalam Suharjana (2012) menyebutkan cara yang mudah untuk menentukan takaran makanan makan adalah dengan metode *Low calory Eating* atau 70-80 % kenyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur – unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

b. Istirahat

Pekik dalam Nugraheni, (2013, hlm 25), menjelaskan bahwa istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari–hari dengan nyaman. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari tubuh mendapat istirahat karena faktor aktivitas dan kehidupan sosial.

c. Olahraga

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Menurut Pekik dalam Nugraheni (2013, hlm 25-26). Olahraga merupakan kegiatan yang memiliki multi manfaat bagi fisik dan psikis untuk memperoleh kebugaran jasmani. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani menurut Pusat Pengembangan Kualitas jasmani (2002) antara lain, jalan cepat, jogging, bersepeda, senam, naik turun tangga. Sementara Sumasarjonu dalam Edwar, dkk (2021) menambahkan juga bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani antara lain: Jogging, jalan cepat, naik sepeda, renang, senam kebugaran jasmani dan atletik.

2.1.2 Tes Kebugaran Jasmani

Tes Kebugaran Jasmani adalah suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes Kebugaran Jasmani yang disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010 oleh Komarudin, 2016 dalam (Narlan & Juniar, 2020) yang dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu (1) kelompok umur 6-9 tahun, (2) Kelompok umur 10-12 tahun, (3) Kelompok umur 13-15 tahun, (4) Kelompok umur 16-19 tahun. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa item tes, yaitu: Lari Cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull*

Up), Baring Duduk (*Sit Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*), dan Lari Jarak Sedang. Tes tersebut dibedakan oleh kelompok usia dan jenis kelaminnya, tujuannya untuk menyesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan peserta didik (siswa).

2.1.3 Karakteristik Kelas Tinggi

Menurut (Piaget, 2019) Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas tinggi. 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 tinggi:

- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit
- 2) Realistik serta memiliki rasa ingin tahu dan ingin belajar
- 3) Menjelang akhir masa ini, siswa memiliki minat terhadap hal-hal atau mata pelajaran khusus.
- 4) Pada umur 11 tahun anak memerlukan bantuan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya. Di umur ini umumnya anak mendapatkan tugas-tugas dengan beban dan menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri.
- 5) Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah. Anak-anak gemar membentuk kelompok sebaya. Biasanya untuk bisa bermain bersama-sama. Dalam permainan biasanya anak tidak lagi terikat pada aturan permainan tradisional, melainkan mereka membuat peraturan sendiri.

2.1.3.1 Perkembangan Kognitif Anak Usia Operasional Konkret (7-12 tahun)

Perkembangan kognitif merupakan pertumbuhan berfikir logis dari masa bayi hingga dewasa, menurut Piaget perkembangan yang berlangsung melalui empat tahap, yaitu: 1. Tahap sensori-motor 0 – 1,5 tahun, 2. Tahap pra-operasional 1,5 – 6 tahun, 3. Tahap operasional konkret 6 – 12 tahun, 4. Tahap operasional formal 12 tahun ke atas.

Piaget percaya, bahwa kita semua melalui keempat tahap tersebut, meskipun mungkin setiap tahap dilalui dalam usia berbeda. Setiap tahap dimasuki ketika otak kita sudah cukup matang untuk memungkinkan logika jenis baru atau operasi (Jarvis, 2011: 148). Semua manusia melalui setiap tingkat, tetapi dengan kecepatan

yang berbeda, jadi mungkin saja seorang anak yang berusia 6 tahun berada pada tingkat operasional konkrit, sedangkan ada seorang anak yang berusia 8 tahun masih pada tingkat pra-operasional dalam cara berfikir. Namun urutan perkembangan intelektual sama untuk semua anak, struktur untuk tingkat sebelumnya terintegrasi dan termasuk sebagai bagian dari tingkat-tingkat berikutnya (Dahar, 2011: 137).

Pada tahap Operasional Konkret (7-12 tahun), anak sudah cukup matang untuk menggunakan pemikiran logika atau operasi, tetapi hanya untuk objek fisik yang ada saat ini. Dalam tahap ini, anak telah hilang kecenderungan terhadap animism dan articialisme. Egosentrisnya berkurang dan kemampuannya dalam tugas-tugas konservasi menjadi lebih baik. Namun, tanpa objek fisik di hadapan mereka, anak-anak pada tahap operasional kongkrit masih mengalami kesulitan besar dalam menyelesaikan tugas-tugas logika.

Pada tahap ini anak mengembangkan kemampuan untuk mempertahankan (konservasi), kemampuan mengelompokkan secara memadai, melakukan pengurutan (mengurutkan dari yang terkecil sampai paling besar dan sebaliknya), dan menangani konsep angka. Tetapi, selama tahap ini proses pemikiran diarahkan pada kejadian riil yang diamati oleh anak. Anak dapat melakukan operasi problem yang agak kompleks selama problem itu konkret dan tidak abstrak (Hergenhahn & Olson, 2015).

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Dalam penelitian ini penulis mempunyai penelitian rujukan yang hampir sama yakni penelitian yang dilakukan oleh Much. Abdun Nasir dan Heryanto Nur Muhammad. Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya dengan Judul penelitian “ Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya”. Penelitian yang dilakukan oleh Fakhur Rozi dan Abdurachman Syam Tuasikal. Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya dengan Judul penelitian “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Di Pedesaan (Survei Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin)”. Kebaruan dalam

penelitian ini adalah peneliti untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 5 Panjalu.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual menurut Arikunto (2013) adalah “Sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik” (hlm.104). Menurut Arikunto (2013) menjelaskan bahwa peneliti perlu merumuskan anggapan dasar sebagai berikut : “(1) agar ada dasar berpijak yang kukuh bagi masalah yang sedang diteliti, (2) untuk mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian, (3) guna menentukan dan merumuskan hipotesis” (hlm.104). Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Kebijakan pemerintah yang menerapkan pembatasan sosial berskala besar yang berdampak pada dunia pendidikan membuat pembelajaran tatap muka menjadi daring dan aktivitas diluar rumah menjadi berkurang. Pembelajaran daring yang dilakukan melalui jaringan internet memberikan dampak bagi aktivitas peserta didik. Sehingga pelajaran Pendidikan jasmani yang seharusnya dilaksanakan di lingkungan sekolah guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik menjadi tidak terlaksana. dan terlihat pada saat ada PTMT atau pembelajaran tatap muka terbatas peserta didik mengalami kelelahan pada saat mengikuti pelajaran Pendidikan jasmani.

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV di SD Negeri 5 Panjalu.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono, (2019) (hlm.99) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut Profil Kebugaran Jasmani siswa kelas IV SD Negeri 5 Panjalu berada pada klaisifikasi kurang baik.