

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebih. Kebugaran jasmani juga bisa disebut suatu keadaan fisik dalam mengerjakan atau melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu umumnya berlaku pada kegiatan keseharian yang sudah menjadi rutinitas ataupun yang tidak terduga.

Menurut Giriwijoyo (2005: 30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Kusmaedi (2002: 1) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari:

- a) *Disport*, yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain.
- b) *Field Sport*, kegiatan yang dilakukan oleh para bangsawan yang terdiri dari kegiatan menembak dan berburu.
- c) *Desporter*, membuang Lelah.
- d) *Sport*, pemuasan atau hobi.

e) Olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, agar tumbuh menjadi sehat.

Kebugaran jasmani juga dapat di artikan kemampuan atau keahlian yang dimiliki oleh tubuh seorang manusia dalam melakukan tugas, aktivitas, ataupun pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Santoso, 2016).

Kebugaran jasmani juga meliputi beberapa hal antara lain: daya tahan otot, kekuatan otot dan juga pernafasan, ketiga komponen tersebut sangat penting dan berhubungan dengan kapasitas otot dalam menahan beban untuk melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani ataupun aktivitas sehari-hari.

Menurut Angga Wahyu dan Endang Sri (2018:151), Kebugaran jasmani adalah sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan dan kekuatan dalam melakukan aktifitas.

Kadek Happy Kardiawan (2013:174) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani, orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja.

Menurut Susilodinata Halim (2012:33) kebugaran jasmani atalu kebugaran jasmani (*Physical fitness*) merupakan dampakan setiap orang. Ditinjau dari ilmu faal yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yang sangat baik dan baik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan

pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat dipergunakannya.

Soegiyanto (2010:2) mengatakan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif. Menurut Nurhasan dalam Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (2015:604) Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Bisa disimpulkan, Kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi satu tugas bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan tanpa merasakan kelelahanyang berarti. Hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang masing-masing. kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik dimana seseorang melakukan aktivitas dengan efisien atau tidak memiliki beban tertentu, kelelahan dan menimbulkan seseorang untuk siap dalam melakukan kegiatan yang lain.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017:15-17), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia.

Ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, yaitu : faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga.

Kelima faktor tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Faktor Makanan dan Gizi Suharjo dalam Mohamad Annas (2011:192) menyatakan faktor yang menentukan dalam keberhasilan pendidikan adalah keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah. Anak sekolah termasuk kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang mudah menderita kalainan gizi bila suatu masyarakat kekurangan penyediaan bahan makanan.
- b. Faktor Istirahat Aktivitas fisik yang dilakukan manusia kadang akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Istirahat perlu dilakukan untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan agar tetap dapat menjalankan aktivitas yang selanjutnya.
- c. Faktor Usia Sri Wahyuningsih (2013:23) menyatakan bahwa proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
- d. Faktor Hidup Sehat Barbara A. Dennison dkk (1988:324) menyatakan, regular physical activity has both short and long-term health benefits in adults. (Aktivitas 12 fisik yang teratur memiliki manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang pada orang dewasa).
- e. Faktor Olahraga Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik

Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017:17). Tentu saja olahraga yang dilakukan harus mempunyai pola dan dilakukan secara teratur. Antara lain.

- 1) Sistematis.
- 2) Sistematis berarti harus dilakukan secara urut.
- 3) Berkelanjutan.

Itihan harus dilakukan secara berkelanjutan atau terus menerus.

- 4) Beban Bertambah,

harus mengalami penambahan beban disetiap jenjang latihan.

3. Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia serta dalam mensukseskan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai pengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemauan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

(Suharjana, 2004) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik.

Menurut Muhajir (2004: 2) kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Agus Mukhlolid, M.Pd (2004: 3) kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Mikdar (2006) berpendapat bahwa, “kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Ruhayati dan Fatmah dalam Ibnu Darmawan (2014:148-149) menjelaskan bahwa aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu:

- 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 (berkaitan dengan gizi tubuh).
- f) Peningkatkan kemampuan otot, dan
- g) Mencegah obesitas.

Khusus untuk anak-anak usia sekolah, kebugaran jasmani diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini dapat

disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

4. Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani

a. Kekuatan

Pengertian kekuatan sebagai kondisi di mana penggunaan otot untuk memaksimalkan tenaga saat melakukan suatu kegiatan fisik olahraga. Untuk meningkatkan kekuatan tubuh, kamu dapat melakukan latihan pada otot bagian tubuh yang sering digunakan untuk menopang atau mengangkat beban.

b. Kecepatan

Kemampuan melakukan suatu gerakan dalam kurun waktu yang cepat atau singkat. Jadi semakin sedikit waktu seseorang dalam melakukan suatu aktivitas, maka semakin bagus kecepatan yang dimiliki.

c. Daya tahan

Di mana seseorang menggerakkan semua anggota bagian tubuh dalam tempo yang berbeda secara tanpa merasakan rasa lelah atau sakit.

d. Kelenturan

Sebuah keadaan di mana adanya kebebasan pada otot dalam tubuh, terutama pada bagian persendian.

5. Kebugaran Jasmani dikelompokkan menjadi:

a) Kebugaran jasmani statis

Dimana jasmani tubuh sehat serta bebas dari penyakit di dalamnya

b) Kebugaran jasmani dinamis

Tubuh bisa bergerak secara efisien tanpa hambatan atau masalah

c) Kebugaran jasmani

Dimana tubuh memerlukan ketrampilan atau keahlian untuk bergerak atau beraktivitas tertentu

6. Kebugaran

- a. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan Menurut Sadoso Sumosardjuno dalam F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008:66), bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat empat komponen. Yaitu: daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobik, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.
- b. Kebugaran Kardiovaskuler A. Erlina Listyarini (2012:), menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani karenadaya tahan tersebut merupakan alat pertahanan utama terhadap kelelahan.
- c. Kekuatan dan daya tahan otot Menurut Chrisly M dkk (2015:319), Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis.
- d. Kelenturan Menurut Muhammad Miftakul Huda dan Hari Wisnu (2015:698), Kelenturan (flexibility) Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada

seseorang adalah lentuk. Dengan kelentukan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah.

- e. Komposisi tubuh Menurut Irianto dalam Cerika Rahmayanthi (2012:32) komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak berupa tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase tubuh.
- f. Kecepatan (*Speed*) Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013:3). Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga.
- g. Daya Ledak (*Power*) Chrisly M dkk (2015:319). Daya ledak otot ialah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.
- h. Keseimbangan (*Balance*) Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013:3). Keseimbangan (*balance*) Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).
- i. Kelincahan (*Agility*) Chrisly M dkk (2015:319). Kelincahan ialah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan.
- j. Kelenturan (*Flexibility*) Menurut Muhammad Miftakul Hudadan Hari Wisnu (2015:698), Kelenturan (*flexibility*) Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan kemampuan gerak sendi secara maksimal

pada seseorang adalah lentuk. Dengan kelentukan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah.

- k. Koordinasi (Coordination) Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013:3). Koordinasi (coordination) Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.
- l. Reaksi (Reaction) Chrisly M dkk (2015:319). Reaksi ialah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.
- m. Kekuatan (strenght) Doni Farisa dkk (2017:106). Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang.
- n. Daya tahan (endurance) Arisman (2019:46). Daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.
- o. Ketepatan (accuracy) Khoiril Anam (2013:79) Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

7. Fungsi Kebugaran Jasmani

Dalam kehidupan manusia, tidak lepas dari keinginan hidup aman, tenang, damai dan bahagia. Untuk mewujudkan itu semua diperlukan kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mengetahui kesulitan dalam hidup, seperti rasa sakit, enggan bekerja, enggan belajar dan lainnya.

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada serta dapat melakukan tugas yang menjadi beban hidup. Dengan demikian keinginan-keinginan yang ada dalam hidup manusia akan terpenuhi. Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Pusat Kesehatan Jasmani dan Rekreasi, (dalam Yazid Dean 2018: 14).

Soetarman (dalam Ismaryati,2006:40), kebugaran jasmani ialah sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.

Menurut Kockey dalam Sumarjo (2002: 43) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tak terduga.

Agus Mukhlolid (2004: 3). kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Djoko Pekik dalam Azizil Fikri (2017:94), komponen kebugaran jasmani diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan gerak. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan menyangkut perkembangan kualitas yang

dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat.

Komponen meliputi:

- a. Daya tahan jantung paru (kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama).
- b. Kekuatan dan daya tahan otot (kemampuan kelompok otot melawan beban dalam satu usaha dan melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama).
- c. Kelentukan (kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa).
- d. Komposisi tubuh (perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh).

8. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Sri Rahayu Utami (2013:25-26) menjelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani ada tiga cara, yaitu :

- a. Makan Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas dan kuantitas, yaitu memenuhi syarat makan sehat yang berimbang, cukup energi dan nutrisi. Kebutuhan energi untuk pekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%. Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25).
- b. Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi manusia. Istirahat diperlukan

agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan nyaman. Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25).

- c. Olahraga Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani, olahraga mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik meningkatkan komponen kebugaran, manfaat psikis lebih tahan terhadap stress dan manfaat sosial dapat menambah percaya diri dan sarana berinteraksi Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25-26).

Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Pengaruh latihan akan terwujud bila program latihan disusun secara sistematis, terinci agar dapat memenuhi tuntutan dan tercapainya sasaran yang diinginkan. Penting untuk disadari, bahwa dengan latihan yang terarah baik akan meningkatkan kemampuan dan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Misalnya : latihan aerobik dimana dalam latihan ini yang bertujuan memberikan beban pada jantung dan paru, selain itu jenis olahraga yang efektif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani antara lain jalan kaki, bersepeda, bola voli, sepak bola. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung.

9. Aktivitas Olahraga

Menurut para ahli Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh/jasmani seseorang, maupun mental. Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun beregu. Olahraga merupakan kebutuhan tubuh untuk membuat jasmani tetap bugar dan sehat. Tanpa olahraga yang sesuai kebutuhan tubuh maka kebugaran jasmani tubuh tidak akan maksimal, Semakin banyak masyarakat yang sadar akan pentingnya olahraga maka akan semakin banyak masyarakat yang memiliki jasmani yang kuat.

Olahraga bisa dilakukan sendiri individu atau berkelompok melalui club olahraga atau komunitas olahraga, banyak sedikitnya klub atau komunitas olahraga juga dapat berpengaruh terhadap aktivitas olahraga masyarakat area kota, Dengan demikian, ketersediaan waktu olahraga akan mempengaruhi tingkat dan pola partisipasi masyarakat dalam berolahraga.

10. Jenis Olahraga Yang Biasa di Lakukan

a. Olahraga permainan

Olahraga permainan adalah jenis olahraga yang biasanya dilakukan secara beregu atau tim (lebih dari satu orang), sehingga dibutuhkan kerjasama yang baik antarpemain dalam sebuah tim. Contohnya: Bola Voli, Bola Basket, Sepak Bola, dll

b. Olahraga Modern

Olahraga modern adalah olahraga yang telah mengalami perubahan dari peraturan permainan mengikuti perkembangan zaman serta

teknologi yang berkembang di dunia. Contohnya yaitu : kateboarding, sepatu roda, sepeda dll.

c. Olahraga Tradisional

Olahraga Tradisional adalah olahraga asli dari berbagai daerah di Indonesia atau negara lain serta memiliki aturan yang berubah sesuai perkembangan zaman. Contohnya yaitu pencak silat dll.

d. Olahraga kebugaran

Yaitu olahraga yang bersifat santai untuk mengembalikan stamina tubuh : lari, jalan cepat, fitness

a. **Club atau komunitas olahraga di alun-Pacitan yang sering melakukan kegiatan olahraga di alun-alun Pacitan saat survei pengamatan ini di buat.**

a. Gunung limo basketball

Gunung limo basket ball adalah sebuah club olahraga bola basket Pacitan yang sering melaksanakan aktivitas olahraga basket di alun-alun Pacitan pada sore hari, bola bsaket sendiri merupakan olahraga bola besar yang terdiri dari dua tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang.

b. Pencak silat

Pencak silat merupakan salah satu cabang seni olahraga bela diri tradisional yang berasal dari nusantara. Pencak silat juga sering melaksanakan kegiatan olahraga di alun-alun Pacitan salah satunya pencak silat tapak suci

c. *Barpact Calastenic*

Barpact calastenic merupakan komunitas olahraga yang bertujuan memaksimalkan kebugaran tubuh dengan melatih otot tubuh secara maksimal serta komunitas ini hampir setiap sore hari anggotanya melakukan kegiatan kebugaran jasmani di alun-alun Pacitan.

d. Taekwondo

Seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan sebagai senjata beladiri untuk menaklukan lawannya. Menurut sejarah Tae kwon-do berkembang sejak tahun 37M. Pada masa dinasti Koguryo di Korea. Masyarakat menyebutnya dengan nama berbeda, yaitu Subak, Taekkyon, taeyon, taekwondo sendiri sering melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani di alun-alun pacita pada sore hari.

e. Bola basket PGS

Bola basket PGS merupakan salah satu club basket pacitan yang anggotanya merupakan Wanita dan bola basket sendiri merupakan olahraga bola besar yang terdiri dari dua tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang

Sebenarnya banyak anggota club atau komunitas olahraga yang beraktivitas di alun-alun Pacitan tapi penulis hanya memasukan anggota club atau komunitas olahraga yang anggotanya rata-rata berusia 16-19 tahun.

B. Penelitian Yang Relevan

Untuk mendukung penelitian ini, berikut akan disajikan beberapa penelitian yang relevan:

Affandi (2014) dalam penelitiannya yang berjudul “Survei tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia pada siswa sekolah dasar” menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 36 SungaiRaya Kabupaten Kubu Raya tahun 2014 dapat disimpulkan hasilnya adalah tingkat kebugaran jasmani pada siswa kategori baik yaitu 47% sedangkan siswi kategori kurang yaitu 40%.

Achmad Arifandy (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Insan Terpadu Kabupaten Malang” Hasil analisis data menggunakan teknik analisis data statistika deskriptif kuantitatif diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Insan Terpadu Pakis Kabupaten Malang termasuk dalam kategori baik 45,31 persen, dan pada kategori sedang 54,69 persen. Kesimpulan yang diperoleh dari survei yang dilakukan pada tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tes. Siswa SMP Insan Terpadu Pakis Kabupaten Malang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmaninya cenderung dalam kategori sedang.

C. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas

yang mendadak. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan, latihan jasmani atau olahraga, dan istirahat. Komponen kebugaran jasmani yang diteliti meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot dan daya ledak atau power.

Menindak lanjuti hal tersebut penulis ingin mengetahui secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Kegiatan Olahraga Di Alun-Alun Pacitan Pada Tahun 2022”.

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani	Tes TKJI	Anggota Club dan Masyarakat Umum yang Berolahraga di Alun-Alun Pacitan
------------------------------------	----------	--

Gambar 2.1 bagan kerangka berfikir

