

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Konseptual**

##### **1. Kebugaran Jasmani**

“Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.<sup>1</sup> Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

---

<sup>1</sup><http://www.materisma.com/2014/09/hakikat-kebugaran-jasmani.html> diakses tanggal 15/12/15

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Disamping itu latihan fisik berguna untuk mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

## **2. Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani dapat menggambarkan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin baik kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya, di dalam kebugaran jasmani memiliki komponen kebugaran jasmani terdiri dari 2 kelompok yaitu :

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health related physical fitness*) terdiri dari daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill related physical fitness*) terdiri dari komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan ditambah dengan komponen kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, waktu atau kecepatan reaksi, koordinasi, dan daya ledak otot.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Op.cit., h 1

Manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. Sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga kesehatan secara teratur. Tiga komponennya yang penting adalah: “1).Daya tahan jantung-paru (*kebugaran kardio-vaskular-respiratoir*). 2).Kelenturan dan kekuatan (*kebugaran skeleto-muskular*). 3). Rasio lemak tubuh terhadap berat badan tanpa lemak yang tepat. (*kebugaran nutrisional*)”.<sup>3</sup>

Ketiga hal di atas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Setiap individu yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung, massa otot yang lebih besar dan kuat, jaringan lemak yang lebih sedikit, tulang-belulang yang lebih kuat serta sendi yang lebih fleksibel. Kebugaran tersebut akan membantu menangkal kejadian penyakit non-infeksi di kemudian hari, misalnya penyakit jantung, nyeri punggung dan pinggang dan *osteoporosis*. Logikanya seseorang yang bugar akan jauh lebih sedikit mendapat cedera olahraga dibandingkan dengan yang tidak bugar. Demikian pula ditemukan tanda-tanda bahwa orang yang berolahraga secara teratur, penampilan fisik dan intelektualitasnya meningkat, hal ini sesuai dengan konsep Yunani Kuno bahwa jiwa yang sehat terdapat dalam raga yang sehat.

Setiap orang hendaknya didorong untuk melakukan olahraga-olahraga yang meningkatkan kemampuan koordinasi dasar maupun yang

---

<sup>3</sup>Selamet Widodo. *Pendidikan Jasmani SMP/MTS Kelas VIII* (Jakarta: PT Piranti Darma Kalokatama, 2005), h.76.

meningkatkan kebugaran. “Kegiatan-kegiatan ini akan memelihara kesehatan dan memungkinkan terjadinya partisipasi dalam olahraga sepanjang hidupnya”.<sup>4</sup> “Fungsi fisik dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan morfologi tubuh secara wajar dan normal”.<sup>5</sup>

Perkembangan kemampuan organ tubuh untuk mendukung tercapainya derajat kebugaran jasmani pada tingkat memadai agar mampu melaksanakan tugas sehari-hari. Perkembangan kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan koordinasi, dan keterampilan untuk mendukung tercapainya tingkat keterampilan yang memadai dalam olahraga. Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa Komponen- komponen Kesegaran Jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu : Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

1. Daya tahan jantung paru atau *endurance*,
2. Kekuatan otot atau *strength*,
3. Kelentukan atau fleksibilitas,
4. Kecepatan atau *speed*,
5. Daya ledak atau *power*,

---

<sup>4</sup>Santosa Giriwijoyo, *Ilmu Kesehatan Olahraga*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hh. 71-72.

<sup>5</sup>Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar* (Jakarta : PT. Fajar Interpratama, 2008), h.9

6. Kelincahan atau *agility*,
7. Keseimbangan atau *balance*
8. Ketepatan atau *accuracy*,
9. Koordinasi atau *coordination*.<sup>6</sup>

Para ahli kesehatan olahraga sepakat bahwa daya tahan merupakan unsur terpenting untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Kebugaran jasmani tersebut merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Seluruh komponen tersebut perlu ditingkatkan terutama pada masa remaja atau anak usia sekolah menengah atas. Bentuk latihan Kebugaran Jasmani: Daya tahan jantung dan paru atau *endurance*.

Daya tahan adalah kemampuan seseorang mempergunakan sistem kerja jantung (cardio), paru-paru, dan sistem peredaran darah secara efisien dalam rangkaian waktu yang cukup lama untuk melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan.<sup>7</sup>

Daya tahan pada umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan

---

<sup>6</sup>Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h. 14.

<sup>7</sup>KONI Pusat. *Tes Pengukuran Kepelatihan* (Jakarta: Pusat Pendidikan Dan Penataran, 1995),

dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Daya tahan memberi kontribusi untuk memperbaiki dan meningkatkan prestasi dan membatasi tingkat kelelahan.

Pengembangan sistem kardiovaskular atau sistem pernafasan. “Daya tahan yaitu kemampuan tubuh melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah melakukannya.”<sup>8</sup> Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot lokal. “Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu”.<sup>9</sup>

Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh pengguna otot atau kelompok otot. Seperti halnya pada komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Beberapa kegiatan yang dominan memerlukan kemampuan daya tahan otot pada anak-anak termasuk di dalamnya bentuk-bentuk permainan kecil

---

<sup>8</sup>James Tangkudung. *Panduan Program Latihan Tahunan* (Jakarta: Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, 2011), h. 20.

<sup>9</sup>Depkes RI. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani* (Jakarta: Depkes RI, 1994), h.6.

maupun besar, panjat tebing atau lari lintas alam bagi yang sudah berusia dewasa.

Secara fisiologi “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.”<sup>10</sup> Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

“Kelenturan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan bebas.”<sup>11</sup> Kelenturan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Kelenturan bagi orang dewasa juga sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dialam bebas, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat atau kelincahan.

Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan kelenturan tubuh atau bagian tubuh yang lebih dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan, dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan

---

<sup>10</sup> Widiastuti, *Op.Cit*, h.15.

<sup>11</sup>Chrissie Gallagher Mundy, Sesi 10 menit, Latihan Kebugaran (Jakarta: Karisma Publishing Group, 2006), h. 15

terjadinya cedera otot (*muscle sprain*) apabila kelenturan yang dimiliki rendah. Pada usia sampai 10 tahun, umumnya anak-anak memiliki kelenturan yang sangat baik. Bagaimanapun juga latihan untuk meningkatkan kelenturan tidak boleh berlebihan, karena dapat berpengaruh tidak baik dan bahkan dapat merusak sikap tubuh itu sendiri.

“Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh sesuatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.<sup>12</sup> Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan penting tidak saja bagi anak-anak terutama saat mereka bermain di sekolah maupun di rumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitasnya.

“Daya ledak atau *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.”<sup>13</sup> Sesuai dengan aktifitas anak-anak pecinta alam, gerakan *eksplosif* kuat dan cepat sering digunakan, merupakan ciri khas dari kegiatan di alam bebas. Bagi orang dewasa, kemampuan yang kuat dan

---

<sup>12</sup>Harsono. *Latihan Kondisi Fisik* (Jakarta: KONI PUSAT, 1993), h. 31.

<sup>13</sup>Widiastuti, *Op.Cit.*, h. 16.

cepat juga diperlukan misalnya pada saat melakukan kegiatan di alam bebas. Tentu saja setiap komponen penampilan aktivitas gerak akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya.

“Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.<sup>14</sup> Bagi anak-anak pecinta alam, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya.

Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya.

“Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)”.<sup>15</sup> Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor

---

<sup>14</sup>Muhajir. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP kelas X*. (Jakarta: Erlangga, 2007), h.67.

<sup>15</sup>Fitri Ayu Hendriyani. *Profil Kondisi Fisik Atlet Hoki Universitas Negeri Jakarta Yang Mengikuti Invitasi Hoki Ruangan Antara Perguruan Tinggi ITB 2011* (Jakarta: Skripsi 2012), h.25.

antara lain: visual, vestibular. Keseimbangan statik maupun dinamik merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Cara meniti balok atau kayu/besi misalnya, sudah menjadi fungsi keseimbangan untuk dapat mempertahankan posisi normalnya.

“Ketepatan (akurasi) adalah kesamaan atau kedekatan suatu hasil pengukuran dengan angka atau data yang sebenarnya (*true value/ correct result*)”.<sup>16</sup> Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.

Sejauh gerakan yang dilakukan masih dalam batas koordinasi relatif sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki masa remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

“Kordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”.<sup>17</sup> Kordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan

---

<sup>16</sup> KONI Pusat, Op. Cit., h.16.

<sup>17</sup>Widiastuti, *Op.Cit.* h. 18.

koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Kesegara Jasmani adalah sebagai berikut : “Keturunan, Usia, Jenis Kelamin, Gizi, Merokok, aktivitas fisik”.<sup>18</sup>

Pada proses pembelajaran penjas, siswa diusahakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar tidak mengalami kesulitan saat menerima materi. Daya tahan merupakan unsur yang paling mendasar dalam kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan suatu keuntungan bagi setiap masyarakat. Dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas dengan banyak jenisnya, sehingga ketika masyarakat telah menyelesaikan sebuah aktivitas dan masyarakat akan kembali melakukan aktifitas yang berikutnya tidak perlu khawatir akan mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani yang baik akan menjaga kondisi tubuh setiap individu dari kondisi kelelahan sehingga setiap individu dapat terus melaksanakan aktivitasnya secara berkesinambungan tanpa perlu takut untuk terjebak di kondisi kelelahan.

Setiap individu memiliki kebugaran yang bervariasi, sehingga setiap

---

<sup>18</sup> *Ibid.*, h. 5.

individu akan memiliki perbedaan dalam produktifitas kerja dan kemampuan gerak. Bagi yang tidak memiliki kebugaran jasmai yang baik dapat melakukan latihan fisik secara teratur untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dimilikinya. Bagi individu yang telah memiliki kebugaran jasmani yang baik bukan berarti tidak perlu melakukan latihan fisik, latihan fisik tetap berfungsi besar untuk kebugaran jasmani meskipun sudah memiliki kebugaran yang baik, namun untuk yang sudah memiliki kebugaran jasmani yang baik latihan fisik berfungsi untuk menjaga kebugaran jasmani agar tetap berada dilevel yang baik.

Kegugaran jasmani haruslah di latih secara konsisten unruk meningkatkan dan menjaganya. Apabila kebugaran jasmani tidak dilatih secara rutin, kebugaran jasmani seseorang akan mengalami penurunan apabila kurangnya aktivita fisik dan faktor umur. Salah satu cara untuk mencapai derajat kesegran yang prima adalah dengan cara melakukan latihan-latihan fisik.<sup>19</sup>

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik adalah melakukan aktivitas latihan fisik namun tidak semua individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, hal ini dipengaruhi karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu :

1. Keturunan

---

<sup>19</sup> Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani,Op.cit.,h 2

2. Usia
3. Jenis kelamin
4. Gizi
5. Meroko
6. Aktivitas fisik.<sup>20</sup>

#### 1. Keturunan

Faktor keturunan akan berpengaruh terhadap perkembangan postur pada tubuh setiap individu. Keturunan juga berpengaruh dengan kondisi pada organ jantung dan paru, sel darah merah, serta serabut otot.

#### 2. Usia

Faktor usia adalah faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, pada saat usia 20-30 tahun adalah puncak dari kemampuan komponen-komponen kebugaran jasman, pada usia tersebut komponen-komponen kebugaran jasmani dapat ditingkatkan secara optimal oleh setiap individu. Namun setelah melewati usia 30 tahun akan terjadi proses penurunan kemampuan dari setiap komponen-komponen kebugaran jasmani.

#### 3. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin merupakan perbedaan yang mencolok terhadap kemampuan kebugaran jasmani. Biasanya pria memiliki

---

<sup>20</sup> Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani, 2005, h 5

kemampuan fisik yang lebih besar dari perempuan, kekuatan otot anak laki-laki lebih besar dari pada anak perempuan karena ukuran dan proporsi ototnya lebih besar, akibat pengaruh hormon testosteron.

Masa lemak perempuan lebih besar dari pada laki-laki karena pengaruh hormon estrogen, fleksibilitas perempuan lebih baik dari pada laki-laki.

#### 4. Gizi

Gizi adalah zat-zat dalam makanan dan minuman yang di butuhkan tubuh untuk proses metabolisme, jumlah kebutuhan gizi yang di perlukan bersifat perorangan tergantung usia, jenis kelamin, berat badan, aktivitas fisik, dan lain-lain.

Ada 6 zat gizi yang diperlukan manusia, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air, dan mineral. Komposisi zat gizi yang di anjurkan dalam makanan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi terdiri 60-70% karbohidrat, 10-15% protein, dan 20-25% lemak, cukup vitamin, mineral dan air.

#### 5. Merokok

Menurunkan daya tahan jantung-paru, ada dua zat dalam asap rokok yang mempengaruhi daya tahan jantung-paru yaitu :

Nikoti dapat menyebabkan perubahan struktur dan fungsi jalan napas serta parenkim paru yang dapat mengakibatkan gangguan pada proses ventilasi dan difusi, sehingga menghambat proses pertukaran oksigen dan karbon dioksida (CO<sub>2</sub>)

Karbon monoksida (CO) mempunyai daya ikat yang lebih kuat dibandingkan oksigen, maka dari itu orang yang meroko dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani seseorang karena jantung dan parunya terganggu.

#### 6. Aktivitas Fisik

Penggolongan aktivitas fisik menurut WHO :

Melakukan aktivitas ringan sampai sedang selama 10 menit atau lebih beberapa kali sehari dan dilakukan setiap hari merupakan aktivitas kehidupan sehari-hari. Aktifitas ini kurang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

Melakukan aktivitas sedang selama 30 menit atau lebih, dilakukan setiap hari merupakan aktivitas fisik untuk sehat.

Dari keterangan di atas kita bisa mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan kebugaran jasmani maka dari itu kita harus tetap menjaga kebugaran jasmani agar bisa melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan dan aktivitas yang kita kerjakan bisa berjalan dengan optimal.

#### 4. Perkembangan Karakteristik Fisik Pada Fase Dewasa

Pada hakekatnya setiap makhluk yang ada di muka bumi selalu mengalami perkembangan, setiap perubahan yang terjadi baik dari dalam diri maupun dari luar individu tersebut dapat diklasifikasikan kedalam fase perkembangan. Tetapi pada dasarnya “perkembangan adalah suatu proses ke arah yang lebih sempurna dan tidak begitu saja dapat diulang kembali”.<sup>21</sup> Perkembangan pada manusia yang dapat dinilai dengan mudah salah satunya adalah perkembangan fisik. Perkembangan tersebut sangat berkaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Pada perkembangan fisik di fase dewasa biasanya ditandai dengan semakin menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal tersebut biasanya dikarenakan aktivitas fisik mulai berkurang yang disebabkan oleh beberapa hal diantaranya, faktor pekerjaan, faktor alamiah, faktor kurangnya melakukan kegiatan olahraga dan berbagai macam faktor lainnya.

Seseorang dapat dikatakan masuk dalam fase dewasa adalah ketika sudah masuk pada umur 22 tahun. Dewasa sendiri berasal dari kata kerja *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna”.<sup>22</sup> Pada tahapan ini seseorang dapat mengalami perubahan fisik

---

<sup>21</sup> F.J Monks A.M.P. Knoers Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan*. (Yogyakarta, Gajah Mada University Press) h.1.

<sup>22</sup> Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta, Penerbit Erlangga) h. 246

yang sangat drastis apabila tidak didukung dengan aktivitas olahraga yang baik.

Pertumbuhan pada laki-laki togok mengalami pertumbuhan lebih cepat dibandingkan pertumbuhan tungkai dan lengan. Pertumbuhan pesat terjadi pada usia 13 sampai 15,5 tahun. Pada perempuan mengalami pelebaran panggul kemudian menebal, pertumbuhan terpesat terjadi pada usia 11 sampai 13,5 tahun.<sup>23</sup>

Perkembangan kemampuan fisik pada masa dewasa yang paling menonjol adalah dalam hal kekuatan, kecepatan dan ketahanan kardiorespiratori. Kekuatan menurun sejalan dengan perkembangan jaringan otot, kekuatan berhubungan dengan besarnya penampang lintang otot. Kecepatan berkembang sejalan dengan peningkatan jaringan otot-otot dan ukuran memanjang pada tulang-tulang rangka yang berkembang sebagai organ penggerak tubuh. Ketahanan kardiorespiratori berkembang sejalan dengan perkembangan rongga dada dimana organ-organ pernafasan, disertai dengan berkembangnya volume paru-paru dan jantung yang berada didalamnya.

“Aktivitas fisik yang diperlukan pada masa dewasa adalah kegiatan olahraga yang dapat memberikan rangsangan untuk berkembang secara

---

<sup>23</sup>Sugiyanto, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak* (Jakarta: KONI Pusat, 1993) h.27.

serasi”.<sup>24</sup> Olahraga perorangan seperti berenang, lari sangat cocok bagi perkembangan kardiorespiratori dan sebagai pendukung kesegaran jasmani.

Karakteristik psikologis orang dewasa biasanya senang aktivitas yang tidak terlalu aktif, maka disalurkanlah kepada kegiatan olahraga yang relatif lebih aman dan tidak mengandung terlalu banyak kekuatan fisik, karena pada masa ini individu sudah mulai menjaga fisiknya agar tidak mengalami cedera yang serius dan mengakibatkan masalah yang berkepanjangan dan yang mengandung unsur kesenangan didalamnya. Olahraga yang dapat dilakukan seperti lari, renang, jalan santai, atau bahkan hiking dan menikmati perjalanan alam lainnya.

Biasanya orang yang sudah dewasa memerlukan sebuah wadah atau komunitas dalam melakukan berbagai aktivitas khususnya dalam rangka berolahraga. Adapun komunitas yang terbentuk dari kesamaan hobi dan kebutuhan yang sama seperti komunitas pecinta alam, dan berbagai komunitas lainnya.

##### **5. Komunitas Pecinta Alam Saung *adventure* Kecamatan Jawilan**

Dalam setiap penjelajahan alam, salah satunya pendakian gunung biasanya memiliki resiko sendiri, resiko tersebut dapat terjadi di gunung manapun baik yang memiliki ketinggian yang memiliki ketinggian rendah sedang maupun tinggi dengan kondisi yang cukup ekstrim.

---

<sup>24</sup> *Ibid.*, h. 31.

Banyak resiko yang bisa dialami oleh para pendaki gunung, seperti halnya resiko yang mengancam keselamatan pendaki itu sendiri. Ancaman dan bahaya yang datang biasanya tidak kita sadari, kapan saja bahaya bisa menimpa kita saat berada dipegunungan. Sebagai pendaki kita tidak bisa menghilangkan ancaman dan bahaya tersebut, yang bisa kita lakukan adalah meminimalisir resiko maupun bahaya tersebut agar tidak menimpa dirikita maupun rekan lain yang saat itu terlibat dalam pendakian.

Cara meminimalisir hal tersebut salah satunya dengan cara melakukan segala persiapan secara matang dan sesuai dengan setandar keselamatan dalam suatu pendakian. Keselamatan pendaki bisa menjadi ancaman kapan dan dimana saja, dan ini dapat disebabkan oleh kondisi dibawah ini dan dijelaskan pula beberapa faktor bahaya yang menjadi penyebab sebuah kecelakaan dapat terjadi di wilayah pegunungan yaitu :

- a. Faktor manusia (Bahaya Subyektif)
- b. Faktor alam (Bahaya Objektif)
- c. Faktor peralatan
- d. Antisipasi dan penanganan terhadap resiko pendakian<sup>25</sup>

Dari faktor-faktor diatas yang sangat erat hubungannya dengan kebugaran jasmani yaitu faktor manusia (Bahaya Subyektif), faktor ini terjadi karena disebabkan oleh personal yang mendaki gunung itu sendiri. Terkadang justru bukan alam yang menjadi penyebab kecelakaan dalam sebuah perjalanan pendakian, beberapa kejadian kecelakaan dipegunungan cenderung banyak terjadi karena faktor manusia itu sendiri.

---

<sup>25</sup> Nugraha Hartman dan Anas Wahyudi. *Hiking panduan dasar dalam penjelajahan* (jakarta:LPP Press UNJ,2015)h.26-42.

Perjalanan panjang dan menempuh waktu lama yang dialami oleh para pendaki gunung saat melakukan proses pendakian akan menyebabkan kelelahan fisik yang diakibatkan kebugaran jasmani yang menurun. Kelelahan tersebut akan berakibat pada kemampuan dan daya pikir seseorang menjadi menurun, sehingga kondisi inilah yang menjadi penyebab sebuah kecelakaan dipegunungan mungkin bahkan bisa terjadi.

Selain itu terkadang rasa ingin memaksakan dalam melanjutkan perjalanan untuk menaklukkan sebuah gunung menjadi faktor pendorong seseorang mengalami kecelakaan, karena dia tidak menghiraukan kondisi fisik yang sudah melemah dan membutuhkan istirahat.

Kejadian seperti yang di atas dijabarkan juga sering terjadi di komunitas saung *adventure* yang berada di Kecamatan Serang Banten, komunitas saung *adventure* di dirikan tanggal 01 juni 2011 oleh saudara Ahmad Mahbub dan beberapa rekannya dalam pembentukan komunitas saung *adventure*. Pada saat itu di dasari oleh kesenangannya dalam melakukan kegiatan di alam bebas bersama rekaan-rekannya.

Dengan seiringnya waktu berjalan saudara Ahmad Mahbub beserta rekan-rekannya berinisiatif untuk menambah wawasan tentang kegiatan di alam bebas dan juga ingin merangkul rekan-rekan yang lain untuk menjalin silaturahmi untuk mendirikan suatu komunitas atau organisasi yang bergerak dalam kegiatan di alam bebas salah satunya mendaki gunung yaitu

Komunitas Saung *Adventure* Di Kecamatan Jawilan Serang Banten.

Komunitas saung adventure sekarang memiliki anggota 40 orang yang tersebar di sekitar Kecamatan Jawilan Kecamatan dan Rangkas Bitung, komunitas ini sering melakukan kegiatan-kegiatan sosial yang berhubungan dengan lingkungan dan kegiatan di alam bebas, salah satu agenda rutin yaitu bekerjasama dengan pemda setempat untuk melestarikan budaya yang terdapat di Kabupaten Lebak yaitu dengan oprasi bersih di kawasan baduy.

Akan tetapi dari kegiatan yang dilakukan oleh komunitas pencinta alam saung *adventure* sering sekali mengalami kejadian seperti yang dijabarkan diatas dikarnakan kondisifisik yang menurun karena tedak mengetahui kondisi kebugaran jasmani anggotanya.

## **6. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Sementara itu, kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik diperlukan seseorang, mulai dari tingkat anak-anak hingga orang tua baik pria

maupun wanita atau dari semua jenjang pendidikan tanpa kecuali, semua ini berkaitan dengan aktivitas sehari-hari. Karena pada hakikatnya kesegaran jasmani adalah suatu kondisi dimana jasmani atau fisik dalam keadaan siap untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dalam pengerahan tenaga dan masih mampu mempunyai tenaga cadangan untuk mengadakan kegiatan dalam mengisi waktu luangnya, seperti rekreasi dan lain-lain.

Kesegaran jasmani untuk setiap orang berbeda-beda tergantung tujuan dan jenis aktivitasnya untuk tujuan pekerjaan kesehatan atau untuk seseorang tentara, orang sakit atau untuk pelajar masing-masing kebutuhan kesegaran jasmani orang itu disesuaikan dengan aktivitasnya. Pelajar membutuhkan aktivitas kesegaran jasmani yang tinggi agar dalam melakukan kegiatan belajarnya dapat berlangsung dengan baik tanpa merasakan kelelahan atau kendala yang berarti dan tanpa melaksanakan kegiatan penunjang lainnya dengan baik.

Dalam proses kegiatan yang dilakukan komunitas pencinta alam sangat yang menuntut penggiatnya untuk memiliki kebugaran fisik yang prima, agar sebuah kegiatan petualangan bisa dinikmati dengan baik dan sampai di rumah dengan sehat dan selamat. Kebugaran fisik merupakan salah satu bekal mendasar yang wajib dipersiapkan selain juga tentang

operasional persiapan, peralatan dan perbekalan serta perencanaan peruangan.

Sebagai subyek, komunitas pencinta alam merupakan komunitas yang memiliki unsur-unsur jasmaniah dan rohaniah. Oleh karena itu, ketika komunitas terlibat dalam kegiatan di alam bebas harus memiliki kebugaran jasmani yang kuat secara keseluruhan, baik fisik maupun psikis turut terlibat. Oleh karena itu, pemahaman dan pembinaan aspek psikologis komunitas pencinta alam perlu mendapat perhatian khusus, hal ini mengingat aktifitas yang dilakukan komunitas pencinta alam memerlukan kebugaran jasmani yang baik, karena di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.