# BAB II

# KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

## A. Kerangka Teori

### 1. Kesegaran Jasmani

Ketika dilahirkan, manusia dibekali dengan sifat dasar masing-masing, tetapi kemudian dalam pertumbuhan dan perkembangannya sifat seseorang akan banyak dipengaruhi oleh cara hidup dan lingkungan di mana manusia itu berada. Salah satu cara hidup atau kebiasaan hidup tersebut adalah pengerahan fisik, sebab memang tubuh manusia diciptakan untuk bergerak, sehingga segala bentuk dan fungsi tubuh yang menunjang pergerakan tersebut akan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Prestasi kerja manusia merupakan keterpaduan antara kegiatan kerja mental, fisik, serta interaksi dengan lingkungan dalam arti luas, sehingga prestasi kerja dan produktivitas kerja indinvidu dan kelompok ditentukan oleh bermacam-macam faktor yang terkait secara kompleks. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dapat melakukan pekerjaannya dengan baik. Selain itu, akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat.

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan istilah bahasa Inggris *physical fitness*. Anon menerjemahkannya dengan kata samapta jasmani, Radioputro menyebutnya dengan kemampuan jasmani, dan Effendi menyebutnya dengan kesegaran fisik. Walaupun telah diterjemahkan dengan istilah yang berbeda-beda, namun pada dasarnya mengandung arti yang sama yakni kemampuan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Sedangkan menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi). [1]

Menurut Henkel, B.O. *et. al*, kesegaran jasmani atau physical fitnes merupakan kemampuan kerja yang ditentukan oleh kekuatan, daya tahan, dan koordinasi. Pengaruh kekuatan dan adanya motivasi dapat digunakan untuk mengukur kesegaran seseorang dan dapat dilakukan secara

[1] Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga (Jakarta: Bumi Timur Jaya: 2011), h. 13

sederhana. Suharto menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.[2]

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.[3]

Sumosardjuno mendefinisikan Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Menurut Suratman kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak. Sumosardjuno dan Giri Widjojo menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan.[4]

---

[2] http://fithriazni.blogspot.co.id/pentingnya-kesegaran-tubuh-secara.html, Diakses tanggal 15 september 2015

[3] Depkes RI, Petunjuk Teknis Kebugan Jasmani, 2005. h.3.

[4] http://www.pengertiandefinisi.net, pengertian kesegaran jasmani, (diakses tanggal 01 oktober 2013)

Dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik dengan baik walaupun aktifitas fisik tersebut sulit, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Profil menurut kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pandangan dari samping (tentang wajah seseorang), lukisan (gambar) orang dari samping, sketsa biografis, penampang (tanah, gunung dan sebagainya), grafik ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus.[5] Profil disini selain untuk menggambarkan wajah seseorang, juga dapat menggambarkan suatu keadaan atau kondisi fisik seseorang.

Kesegaran jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang membutuhkan kesegaran tubuh baik masyarakat, wiraswasta, PNS, ABRI, Polri dan juga Tenaga Kerja Indonesia (TKI). Yang terjadi sekarang adalah sebagian besar orang kurang memahami apa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani, apa manfaat kesegaran jasmani, dan komponen apa saja yang terkandung di dalam kesegaran jasmani.

Pemerintah telah menyadari, walaupun masyarakat kurang memahami hal-hal tersebut, tetapi pemerintah sudah berusaha memperhatikan betapa pentingnya kesegaran jasmani. Pemerintah telah

---

[5] www.pusatbahasa.go.id, Bear Bahasa Indonesia Dalam Jaringan (pusat bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2012)

jauh hari berupaya dengan salah satu cara mencanangkan slogan, yaitu " Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat" tahun 1983 bersamaan dengan deklarasi "Hari Olahraga" tanggal 9 September (Presiden Soeharto dan Menpora Abdul Gafur).

Perhatian pemerintah tidak hanya sampai pada slogan semata tetapi pemerintah sudah mempersiapkan langkah-langkah untuk meletakan dasar kesegaran jasmani sejak usia dini. Adapun langkah-langkah tersebut, yaitu membiasakan anak sejak masih disekolah dasar (SD) secara rutinitas melakukan Senam Pagi Indonesia (SPI), Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan Senam Ayo Bersatu. Semua ini merupakan usaha nyata dari pemerintah untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disamping masih ditunjang oleh beberapa faktor yang lain.

Tetapi yang sekarang terjadi adalah kebalikannya. Kebiasaan yang telah ditanamkan sejak lama dan seharusnya dikembangkan, kini mulai menghilang. hingga saat ini Anak-anak, Remaja, Dewasa dan Lansia, secara individu jarang sekali yang mengetahui status kesegaran jasmaninya (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, maupun Kurang Sekali), dikarenakan mereka tidak mengetahui caranya atau alat untuk tes kesegaran jasmani. Sehingga mereka tidak berusaha mempertahankan maupun meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Begitu pula dengan kebanyakan para Tenaga Kerja Indonesia (TKI) yang mengadukan nasibnya dengan bermodalkan mental saja.

Mereka tidak menyadari dan memahami pekerjaan yang dilakukan merupakan pekerjaan yang berat mengandalkan otot dan tenaga yang besar sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti.[6] Kondisi fisik lebih menggambarkan kualitas kemampuan organ tubuh yang menjalankan fungsinya, dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem.[7]

Kondisi fisik para Tenaga Kerja Indonesia berbeda - beda begitu pula di lapangan mereka memiliki kerja yang berbeda juga, meskipun pelatihan yang diberikan sama. Faktor dominan yang menyebabkan hal tersebut adalah perbedaan tingkat kemampuan fisiknya.

Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Karena itu kebugaran jasmani, secara umum sering di artikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat moderat, tanpa mengalami kelelahan

---

[6] R.abd Askar Junjunan, Buku Pedoman Tentang Kondisi Fisik Olahragawan (Jakarta:Kom Pusat,1982), h. 3.

[7] Rusli Hitan *et. al*., Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes, h.17

yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya.

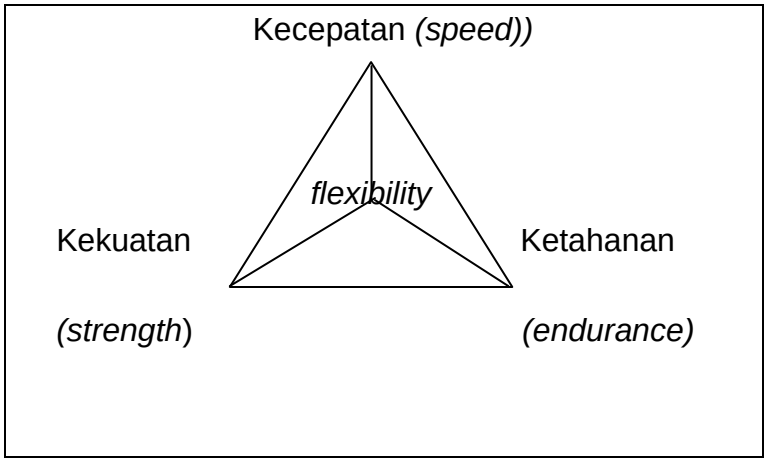
Pada kesegaran jasmani terdapat beberapa komponen yang terbagi menjadi dua aspek kesegaran jamani yaitu:

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan ( *health related fitness )* :
    a. Daya Tahan Jantung Paru (Kardiorespirasi),
    b. Kekuatan Otot,
    c. Daya Tahan Otot,
    d. Fleksibilitas,
    e. Komposisi Tubuh.
2. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan *( skill related fitness )* :
    a. Kecepatan,
    b. Power,
    c. Keseimbangan,
    d. Kelincahan,
    e. Koordinasi,
    f. Kecepatan Reaksi.[8]

Masing-masing komponen akan mengalami perubahan yang disebabkan oleh usia biologis seseorang, jenis kelamin, status kesehatan, dan anatomi serta biokimianya. Lagi pula terdapat tingkat karakteristik

[8] Widiastuti, *op cit.,* h. 14.

khusus yang selalu mengalami perubahan melalui pertumbuhan dan perkembangan.




*Gambar 01. Golden trianggel (Tudor O Bompa), Ilustrasi Biomotor* [9]

Kondisi fisik yang didasari dengan gambar di atas di maksudkan jika tiga komponen tersebut bisa dimilki manusia secara baik maka bisa dikatakan kesegaran jasmaninya sangat baik. serta apabila tiga komponen ini di miliki dengan baik maka akan memunculkan kelebihan yang lain, yaitu komponen yang lainnya misalkan kelentukan (*fleksibility*), koordinasi, ataupun keseimbangan.

Dan ini sangatlah bermanfaat bagi kelangsungan hidup manusia agar menjadi penunjang untuk melakukan kegiatan sehari-hari, apalagi untuk orang yang bekerja sebagai pembantu rumah tangga seperti para Tenaga Kerja Indonesia. Seorang TKI harus memiliki kesegaran jasmani

[9] Mansur, *et. al., op. cit*., h. 85.

yang baik, agar kinerja mereka bisa berjalan secara optimal agar sesuai dengan harapan dan tujuannya.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti. Hal ini hampir sama dengan pengertian kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh Sudarno "bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat".[10]

Latihan jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu :

1. Memperkuat sendi-sendi, ligamen, dan otot-otot tubuh
2. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru
3. Menurunkan tekanan darah
4. Mengurangi lemak dan kadar gula berlebih dalam tubuh
5. Memperbaiki bentuk tubuh
6. Mengurangi risiko terkena penyakit jantung koroner.[11]

---

[10] Sudarno, Olahraga dan Kesehatan (Jakarta: Pustaka dan kartini, 1992), h.9

[11] http://cyberblogsz.blogspot.co.id/2013/07/kebugaran-jasmani.html, Diakses tanggal 14 September 2015.

Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis. Latihan fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dan dengan intensitas beban latihan yang makin meningkat, memungkinkan meningkatnya kesegaran jasmani. Hal ini akan berdampak pada makin terampil, kuat, dan efisiennya seseorang dalam bergerak.

Pengertian kebugaran jasmani menurut Sutarman adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dan kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Sedangkan Soedjatmo Soemowardoyo menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. [12]

Secara umum pengertian kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

---

[12] http://rca71.blogspot.com/2012/09/makalah-kebugaran-jasmani.html, Diakses Tanggal 23 April 2015.

Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

1. Fisik, berhubungan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
2. Fungsi Organ, berhubungan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru - paru).
3. Respon Otot, berhubungan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.[13]

Berdasarkan uraian kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya. Contohnya, seorang kuli yang setiap hari bekerja memanggul barang-barang berat, maka ia harus memiliki kekuatan otot, *anaerobic power*, daya tahan, dan sebagainya yang lebih baik daripada seorang pekerja kantor.

Pekerja kantor tidak banyak menguras tenaga, ia hanya membutuhkan buku-buku dari meja ke rak buku atau menekan tombol *keyboard* komputer.

---

[13] https://luthfi123.wordpress.com/2010/04/25/kebugaran-jasmani/, Diakses pada tanggal 14 september 2015

Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki dan mereka butuhkan sangat berbeda. Kerja fisik ataupun latihan dalam jangka pendek misalnya kurang dari lima menit, belum mutlak memerlukan pembakaran dengan terus berlangsung melalui pembakaran dengan oksigen.

Jantung, peredaran darah, dan paru-paru (alat pernapasan) harus giat bekerja untuk menyalurkan oksigen ke bagian-bagian tubuh yang aktif bekerja. Jadi, gerak kerja ataupun latihan yang cukup lama sebenarnya mendorong kerja jantung, peredaran darah, dan paru-paru sehingga dapat menghasilkan perubahan ke arah yang lebih baik dari keadaan daya tahan tubuh, terutama jantung. Perubahan tersebut merupakan efek dari latihan, yaitu :

1. Alat-alat pernapasan bertambah kuat sehingga memungkinkan aliran udara yang cepat kedalam dan keluar paru-paru
2. Kerja jantung bertambah kuat dan efisien untuk dapat memompakan lebih banyak darah yang mengandung oksigen pada tiap denyutan.
3. Peredaran darah menjadi lancar sehingga unsur-unsur gizi makanan dapat dengan mudah disuplai ke seluruh jaringan tubuh.
4. Tegangan (tonus) otot di seluruh tubuh meningkat sehingga menjadi lebih kuat.[14]

[14] https://anthosaputra.wordpress.com/2013/01/03/tes-kebugaran-jasmani/, Diakses pada tanggal 14 September 2015

## 2. Tenaga Kerja Indonesia

Tenaga Kerja Indonesia atau yang disingkat TKI adalah sebutan bagi warga negara Indonesia yang bekerja di luar negeri (seperti Malaysia, Timur Tengah, Taiwan, Australia dan Amerika Serikat) dalam hubungan kerja untuk jangka waktu tertentu dengan menerima upah. Namun, istilah TKI seringkali dikonotasikan dengan pekerja kasar. TKI sering disebut sebagai pahlawan devisa karena dalam setahun bisa menghasilkan devisa 60 triliun rupiah (2006).[15]

Ada beberapa pendapat mengenai pengertian Tenaga Kerja Indonesia. Menurut Pasal 1 bagian (1) Undang-Undang Nomor 39 Tahun 2004 tentang Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia di Luar Negeri, TKI adalah setiap warga negara Indonesia yang memenuhi syarat untuk bekerja di luar negeri dalam hubungan kerja untuk jangka waktu tertentu dengan menerima upah.

Sedangkan menurut buku pedoman pengawasan perusahaan jasa Tenaga Kerja Indonesia adalah warga negara Indonesia baik laki-laki maupun perempuan yang melakukan kegiatan di bidang perekonomian, sosial, keilmuan, kesenian, dan olahraga profesional serta mengikuti pelatihan kerja di luar negeri baik di darat, laut maupun udara dalam jangka waktu tertentu berdasarkan perjanjian kerja yaitu suatu perjanjian

[15] http://id.wikipedia.org/wiki/Tenaga_Kerja_Indonesia, Diakses Tanggal 23 April 2015.

antara pekerja dan pengusaha secara lisan dan atau tertulis baik untuk waktu tertentu maupun untuk waktu tidak tertentu yang memuat syarat-syarat kerja, hak dan kewajiban para pihak.[16]

Ada 2 sektor pembagian jenis TKI yaitu sektor formal dan sektor informal. TKI sektor formal terdiri dari tenaga professional, teknisi dan sejenisnya, tenaga kepemimpinan dan ketatalaksanaan, tenaga tata usaha dan sejenisnya, tenaga usaha penjualan, tenaga usaha jasa. Sedangkan TKI sektor informal ialah Pekerjaan sebagai pembantu rumah tangga termasuk kedalam kategori pekerjaan kasar.

Biasanya para TKI yang memilih untuk menjadi penata laksana rumah tangga adalah dari kalangan menengah ke bawah yang pada dasarnya latar belakang pendidikannya rendah bahkan tidak pernah mendapakkan pendidikan di Indonesia serta mereka juga tidak memiliki keahlian yang terlatih.

Tenaga kerja tidak terdidik dan tidak terlatih adalah tenaga kerja kasar yang hanya mengandalkan tenaga saja. Contoh: kuli, buruh angkut, pembantu rumah tangga, dan sebagainya.

Pekerja kasar adalah para pekerja yang lebih mengandalkan otot dibandingkan dengan otak. Artinya porsi otot atau tenaga lebih besar dibanding dengan otak.

---

[16] Undang-Undang Nomor 39 Tahun 2004 tentang Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia di Luar Negeri, pasal 1, ayat 1.

Sayangnya, sebagian besar TKI (71 persen) bekerja di sektor informal. Mudah untuk diduga, sebagian besar mereka adalah penata laksana rumah tangga (PLRT).

Hasil studi yang dilakukan Suhariyanto *et al.* dengan menggunakan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2007 menunjukkan, sekitar 48,8 persen TKI bekerja sebagai PRT. Temuan ini nampaknya bersesuaian dengan fakta bahwa sekitar 76 persen TKI adalah perempuan.

Meskipun sebagian besar TKI bekerja di sektor informal, mereka berperan penting bagi perekonomian melalui uang yang mereka kirimkan ke Indonesia. Itulah sebab mereka digelari sebagai “Pahlawan Devisa”. Sumbangan dari remintasi TKI terhadap devisa lebih dari Rp 100 triliun per tahun.

Pekerjaan TKI juga menolong kehidupan puluhan juta anggota keluarga TKI yang ditinggalkan di Indonesia. Ini belum termasuk berkembangnya ekonomi pedesaan secara signifikan akibat derasnya uang TKI yang terkirim di kampung halaman.[17]

[17] Mahmud Fadli Rakasima, Kaleidoskop Perjalanan BNP2TKI 2007-2012 ( Pusat Penelitian dan Informasi (Puslifto) Badan Nasional Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia, 2013), hh. 42-43.

Kesegaran jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Seluruh individu membutuhkan kesegaran jasmani, baik masyarakat, wiraswasta, PNS, ABRI, Polri dan juga Tenaga Kerja Indonesia (TKI). Yang terjadi sekarang adalah sebagian besar orang kurang memahami apa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani, apa manfaat kesegaran jasmani, dan komponen apa saja yang terkandung di dalam kesegaran jasmani.

Kebanyakan para Tenaga Kerja Indonesia (TKI) yang mengadukan nasibnya dengan bermodalkan mental saja. Mereka tidak menyadari dan memahami pekerjaan yang dilakukan merupakan pekerjaan berat yang mengandalkan otot dan tenaga yang besar sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Hal ini dapat menimbulkan resiko besar untuk pekerjaannya maupun untuk dirinya sendiri. Setiap harinya para TKI dituntut memiliki kondisi fisik yang prima agar mereka dapat melakukan pekerjaannya dengan baik.

Pekerjaan berat seperti mencuci, membersihkan rumah, mengangkat beban, menyetrika, menyetir, memasak, mengangkut, dan merapihkan rumah merupakan hal yang harus dikerjakan dan diselesaikan mereka sehari-harinya.

### 3. Komponen Kesegaran Jasmani Yang Dominan Pada Tenaga Kerja Indonesia ( TKI )

#### 1. Kapasitas Aerobik

Beberapa istilah lain yang serupa dan sering dipakai adalah daya tahan aerobik, *power aerobic*, *fitness cardiorespiratory*, daya tahan kardiorespiratori, *fitness cardiovascular*. Istilah *cardio* (jantung), *vascular* (pembuluh darah), *respiratory* (paru-paru), dan *aerobik* (kerja dengan oksigen). Walaupun berbeda secara teknis, namun istilah itu saling berkaitan.

Istilah aerobik digunakan sehubungan denngan pemahaman tentang kerja yang memerlukan oksigen, penyalurannya bersama sistem peredaran darah ke seluruh sel tubuh.

Dalam buku penununtun Praktikum Ilmu Faal, Kapasitas aerobik atau *(cardiorespiratory endurance)* adalah suatu kualitas yang memungkinkan kita mampu melaksakan secara terus menerus selama mungkin suatu kerja fisik yang bersifat umum dalam kondisi aerobik (cukup oksigen).[18]

Tingkat kapasitas aerobik berdasar kepada kapasitas individu untuk menyerap oksigen lebih banyak, serta lebih cepat di dalam paru-

[18] Arie.S.sutopo, et. al., *Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Kerja,* ergofisiologi (Universitas Negeri Jakarta, Jakarta) h.18.

paru, mengangkut jumlah oksigen semaksimal mungkin dalam satu satuan waktu ke kelompok-kelompok otot yang memerlukan, serta menjalankan pertukaran zat yang efektif di sel-sel tubuh.

Menurut M. Sajono, Daya tahan di kenal ada 2 macam, yaitu:

i. Daya tahan umum *(General Endurence)* kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

ii. Daya tahan otot lokal *(lokal endurance)* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama.[19]

Pada usia 10 - 11 tahun perkembangan VO2 Max laki-laki dan perempuan sama. Nilai maksimal sudah dicapai pada perempuan usia 14-16 tahun (angka tengah 2200 ml/menit), nilai maksimal pada laki-laki di capai pada usia 18-19 tahun (angka tengah 3300 ml/menit).

Dalam rangkaian organ, fungsi atau konsep yang berkaitan dengan kompleks kardio-sirkulorespiratoris dapat di lihat dari dua unsur yang paling bertanggung jawab atas kapasitas konsumsi oksigen yaitu, Jantung serta kapasitas fungsionalnya, dan Efisiensi umum pertukaran gas.

---

[19] M. Sajono, Peningkan dan Pembinaan Kekuatan Kodisi Fisik dalam Olahraga (Semarang: Daharja Prize, 1995), h. 15.

Latihan interval pendek memeberikan rangsang yang paling kuat untuk pengembangan volume jantung beserta kapasitas fungsionalnya. Kapasitas aerobik dapat di tingkatkan melalui beberapa jenis latihan, *jogging* (lari), latihan interval pendek, latihan interval panjang.

### 2. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Kekuatan otot (*muscle strength*) adalah tenaga yang dihasilkan otot pada kontraksi maksimal. Penurunan kekuatan otot akan mengganggu keseimbangan tubuh dan meningkatkan resiko jatuh.[20] Ketika tubuh diberikan beban, otot akan berkontraksi dan kemampuan otot untuk berkontraksi itulah yang dinamakan kekuatan otot. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satukali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.[21]

Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Setiap orang membutuhkan kekuatan untuk menopang dan melakukan aktifitas gerak. Sekolompok otot yang dimaksud adalah otot- otot lengan, tungkai, dan punggung.

---

[20] Depkes RI, Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani, 2005, h. 4.

[21] Widiastuti, *op cit.,* h. 15.

Otot adalah sebuah jaringan dalam tubuh manusia yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang, otot di klasifikasikan menjadi 3 jenis yaitu otot lurik, otot polos, dan otot jantung.

i. Otot Lurik: otot lurik memiliki desain yang efektif untuk pergerakan yang spontan dan membutuhkan tenaga besar. Otot ini mudah lelah, yang disebabkan penumpukan asam laktat pada sel-selnya. Pergerakan otot lurik berasal dari sinyal motorik yang berasal dari otak dan bersifat sadar, otot ini berada hampir di seluruh tubuh.

ii. Otot polos: otot polos di temukan dalam organ pencernaan dan pembuluh darah, bekerja dengan pengaturan dari sistem saraf tak sadar atau saraf otonom. Otot polos di bentuk oleh sel-sel otot yang terbentuk dari gelondong dengan kedua ujung meruncing, serta memiliki satu inti tunggal.

iii. Otot jantung: otot yang bekerja khusus untuk memompa darah pada jantung ini adalah jaringan otot yang sanggup berkontraksi secara terus menerus tanpa henti. Pergerakanya tidak di pengaruhi sinyal saraf pusat. Otot jantung dapat di pengaruhi oleh interaksi syaraf simpatik dan syaraf para simpatik yang memperlambat atau mempercepat denyut jantung. Namun tidak dapat mengontrolnya secara sadar.

### 3. Kelentukan ( *Flexibility* )

Kelentukan merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kelentukan adalah kemampuan sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Kelentukan menunjukan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan ( *range of movement* ) .[22]

Menurut Arie. S. Sutopo, et. al. menjelaskan bahwa kelentukan tubuh ( *flexibility* ) ialan suatu kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan geraknya.[23]

### 4. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh didefinisikan sebagai proporsi relatif dari jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh. Penilaian komposisi tubuh diperlukan untuk berbagai alasan. Ada korelasi kuat antara obesitas dan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis (penyakit arteri koroner), diabetes, hipertensi, kanker tertentu, hiperlipidemia. Menilai komposisi

---

[22] Widiastuti, *op cit.,* h. 153.

[23] Arie.S.sutopo, *et. al*., *op cit.,* h. 15.

tubuh dapat membantu untuk menetapkan berat badan yang optimal bagi kesehatan dan kinerja fisik (ACSM, 2008).[24]

Menurut J Brochek, komposisi tubuh: 62,4% Air, 16,4% Protein, 5,9% Mineral, 15,3% Lemak, 84,7 % Massa lemak bebas (FFM). Menurut Gilbert B Forber komposisi tubuh adalah jumlah seluruh dari bagian tubuh. Bagian tubuh terdiri dari adiposa dan massa jaringan bebas lemak.[25]

Menurut ACSM dan dikemukakan dalam penelitian Thang *et al*., berikut ini adalah beberapa pemeriksaan yang dapat dilakukan untuk menilai antropometri:

1. Tabel tinggi badan dan berat badan
2. Indeks Massa Tubuh
3. Rasio pinggang-pinggul (Waist-to-hip ratio)
4. Lingkar
5. Tebal lipatan kulit
6. Bioelectrical Impedance Analysis
7. Hydrostatic weighing

---

[24] http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31463/4/Chapter%20II.pdf

[25] http:// eprints.undip.ac.id/44910/3/ZEGA_YUDAMA_ARCHILONA_22010110110043_BAB2KTI.pdf

Adapun penggunaan Indeks Massa Tubuh ( IMT ) sebagai parameter dalam menentukan total lemak tubuh seseorang memiliki beberapa keuntungan dan kekurangan dibanding cara yang lain. Pengukuran IMT dapat memperkirakan total lemak tubuh dengan perhitungan yang sederhana, cepat, dan murah dalam populasi tertentu. Pengukuran IMT rutin dilakukan dan sering digunakan dalam studi-studi epidemiologi. Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung dengan menggunakan persamaan berat badan dalam kilogram/kuadrat tinggi badan dalam meter.

**Tabel 2.1 Klasifikasi IMT Berdasarkan WHO untuk Asia Pasifik**

| IMT ($kg/m^2$) | Kategori |
|---|---|
| < 18.5 | *Underweight* |
| 18.5 – 22.9 | *Normoweight* |
| 23 – 24.9 | *Overweight* |
| > 25 | *Obese* |

Sumber: So dan Choi, 2010

*Gambar 02. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh, So dan Choi, 2010*[26]

Manfaat seseorang memiliki komposisi tubuh dalam kategori normal yaitu, dapat berpenampilan menarik, proporsional, dan lincah dalam melakukan aktifitas sehari-hari, serta resiko penyakit bisa di minimalisir menjadi lebih rendah. Sedangkan seseorang yang memiliki

[26] http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31463/4/Chapter%20II.pdf

komposisi tubuh dalam kategori kekurangan atau kelebihan cenderung berpenampilan kurang menarik, mudah letih, kurang mampu bekerja keras, gerakan tidak gesit dan lambat, serta resiko terkena penyakit tinggi. Beberapa resiko sakit yang dihadapi antara lain: penyakit infeksi, depresi, anemia dan diare, penyakit jantung dan pembuluh darah, kencing manis (*diabetes mellitus*), tekanan darah tinggi, gangguan sendi dan tulang (*degeneratif*), gangguan fungsi ginjal, kanker.

## B. Kerangka Berpikir

Menurut teori yang dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa Ketika dilahirkan, manusia dibekali dengan sifat dasar masing-masing, tetapi kemudian dalam pertumbuhan dan perkembangannya sifat seseorang akan banyak dipengaruhi oleh cara hidup dan lingkungan di mana manusia itu berada. Salah satu cara hidup atau kebiasaan hidup tersebut adalah pengerahan fisik, sebab memang tubuh manusia diciptakan untuk bergerak, sehingga segala bentuk dan fungsi tubuh yang menunjang pergerakan tersebut akan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Prestasi kerja manusia merupakan keterpaduan antara kegiatan kerja mental, fisik, serta interaksi dengan lingkungan dalam arti luas, sehingga prestasi kerja dan produktivitas kerja indinvidu dan kelompok ditentukan oleh bermacam-macam faktor yang terkait secara kompleks.

Seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dapat melakukan pekerjaannya dengan baik. Selain itu, akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat.

Kebanyakan dari para Tenaga Kerja Indonesia (TKI) tidak menyadari dan memahami pekerjaan yang dilakukan merupakan pekerjaan berat, mengandalkan otot dan tenaga yang besar sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Mereka hanya bermodalkan mental saja untuk bekerja tanpa memikirkan kondisi fisik yang harus dijaga agar prima. Hal ini dapat menimbulkan resiko besar untuk pekerjaannya maupun untuk dirinya sendiri.

Secara umum pengertian kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Pekerjaan sebagai pembantu rumah tangga termasuk kedalam kategori pekerjaan kasar yang mengandalkan otot dan tenaga. Biasanya para TKI yang memilih untuk menjadi pembantu rumah tangga adalah dari kalangan menengah ke bawah yang pada dasarnya latar belakang pendidikannya rendah bahkan tidak pernah mendapakkan pendidikan di Indonesia serta mereka juga tidak memiliki keahlian yang terlatih.

Tenaga kerja tidak terdidik dan tidak terlatih adalah tenaga kerja kasar yang hanya mengandalkan tenaga saja. Contoh: kuli, buruh angkut, pembantu rumah tangga, dan sebagainya. Pekerja kasar adalah para pekerja yang lebih mengandalkan otot dibandingkan dengan otak. Artinya porsi otot atau tenaga lebih besar dibanding dengan otak.

Setiap harinya para TKI dituntut memiliki kondisi fisik yang prima agar mereka dapat melakukan pekerjaannya dengan baik. Pekerjaan berat seperti mencuci, membersihkan rumah, mengangkat beban, menyetrika, menyetir, memasak, mengangkut, dan merapihkan rumah merupakan hal yang harus dikerjakan dan diselesaikan mereka sehari-harinya. Maka dari itu para TKI harus memiliki kesegaran jasmani yang baik. Jadi penulis akan meneliti Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas Tahun 2015.