

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

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

Kebugaran jasmani bukan hanya perubahan dalam tubuh tetapi banyak manfaat yang didapat dari kegiatan ini terutama para remaja maupun orang dewasa yang mempunyai energi yang lebih. Dalam kegiatan ini orang dewasa bisa mengungkapkan segala rasa yang mereka miliki dalam kegiatan sehari-hari yang membuat mereka jenuh dan 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.

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 kebugaran 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. Manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. Sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga kesehatan secara teratur.

Menurut H.Y.S. Santosa Giriwijoyo bahwa ada tiga komponen 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>1</sup>

Ketiga hal diatas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Anak yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat, massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat, jaringan lemak yang lebih sedikit, tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel.

Kegiatan-kegiatan ini akan memelihara kesehatan dan memungkinkan terjadinya partisipasi dalam olahraga sepanjang hidupnya. Sehingga para

---

<sup>1</sup> Santosa, Giriwijoyo. Ilmu Kesehatan Olahraga. (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2012), h. 71.

remaja akan lebih aktif dalam berbagai hal atau kegiatan yang mereka lakukan dalam keseharian mereka terutama kegiatan dalam sekolah mereka akan lebih aktif

Dalam pendidikan jasmani fungsi fisik bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangantubuh secara wajar dan normal. Perkembangan kemampuan organ tubuh untuk mendukung tercapainya derajat kebugaran jasmani pada tingkat memadai agar mampu melaksanakan tugas sehari-hari. Perkembangan kekuatan, daya tahan, kelincahna, kecepatan, keseimbangan koordinasi, dan keterampilan untuk mendukung tercapainya tingkat keterampilan yang memadai dalam olahraga.

Pada kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen Kebugaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kebugaran jasmani yaitu : (1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) dan (2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (skill related fitness). Kebugaran 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*,
6. Kelincahan atau *agility*,
7. Keseimbangan atau *balance*
8. Ketepatan atau *accuracy*,
9. Koordinasi atau *coordination*.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup>Widiastuti. Tes dan Pengukuran Olahraga. (Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011), h. 14.

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 :

- 1) Daya tahan jantung dan paru atau *Endurance*.

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Pusat mengatakan bahwa daya tahan adalah kemampuan kontraksi sekelompok otot yang bekerja dalam waktu dan intensitas cukup lama dengan memenuhi fungsi peredaran dan pernafasan.<sup>3</sup>

Daya tahan pada umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Daya tahan memberi kontribusi untuk memperbaiki dan meningkatkan prestasi dan membatasi

---

<sup>3</sup> Koni Pusat. Tes Pengukuran Kepelatihan. (Jakarta : Pusat Pendidikan Dan Penataran, 1995), h. 14.

tingkat kelelahan. Pengembangan sistem kardiovaskular atau sistem pernafasan.

Menurut buku Latihan kondisi fisik “daya tahan yaitu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.”<sup>4</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.

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 maupun besar, panjat tebing atau lari lintas alam bagi yang sudah berusia dewasa dan juga sepeda statis ataupun olahraga renang.



---

<sup>4</sup> Koni Pusat. Latihan Kondisi Fisik.(Jakarta, Pusat Pendidikan dan Penataran,1993), h. 2.

## 2) Kekuatan otot atau *Strength*.

kekuatan otot adalah kemampuan otot manusia untuk melakukan aktivitas fisik dalam tempo yang lama. Kekuatan tersebut biasa digunakan untuk aktifitas sehari-hari ataupun kegiatan olahraga teori ini diperkuat oleh beberapa pernyataan dari beberapa ahli. Widiastuti berpendapat bahwa “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”.<sup>5</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. Dan juga dalam bukunya H. Abdul Kadir Ateng pun mengatakan bahwa “kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk terus melakukan kinerja otot yang di beri bebas kerja”.<sup>6</sup> Banyak cara yang bisa dilakukan dalam hal menjaga ataupun meningkatkan latihan otot. Latihan yang dapat dilakukan antara lain seperti bermain sepak bola, latihan angkat beban, sprint maupun lompat tinggi.



<sup>5</sup>Widiastuti, M.Pd, Op.Cit, h. 15.

<sup>6</sup> H.Abdul Kadir Ateng. Asas dan Landasan Kesegaran Jasmani (Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan,1992) h, 66

### 3) Kelenturan atau *Flexibility*.

Menurut buku Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ketiga arti dari “Kelenturan adalah tidak kaku dan mudah dibengkokkan”.<sup>7</sup> dan juga dalam buku yang ditulis oleh Chrissie Gallagher-Mundy menuturkan bahwa “kelenturan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan bebas”.<sup>8</sup> Kelenturan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Kelenturan bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat atau kelincahan. Dan bagi orang dewasa kelenturan juga berperan dalam bergerak dengan bebas.

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 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

---

<sup>7</sup> Kamus Bahasa Indonesia Edisi Ke-3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2007) h, 693

<sup>8</sup> Chrissie Gallagher-Mundy. Sesi 10 menit, Latihan Kebugaran.(Jakarta : Karisma Publishing Group, 2006), h. 15.

sikap tubuh itu sendiri. Berikut aktifitas fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelenturan tubuh antara lain seperti renang ataupun aerobik.



#### 4) Kecepatan atau *speed*.

Penulis menyatakan yang juga diperkuat oleh beberapa ahli bahwa kecepatan adalah bergerak dalam satu tujuan tertentu dengan tempo yang singkat. Dan di dalam buku Latihan Kondisi Fisik mengatakan “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>9</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

---

<sup>9</sup>Harsono. Latihan Kondisi Fisik. (Jakarta: Koni Pusat, 1993), h. 31.



juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitasnya.

Hal yang tak jauh berbeda pula disampaikan oleh H. Abdul Kadir Ateng yang didalam bukunya menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.<sup>10</sup> Dan berikut aktifitas yang bisa dilakukan seseorang untuk dapat menjaga atau meningkatkan kecepatan agar tetap kebugaran fisik yang prima antara lain bermain sepak bola, lari dengan parasut , olahraga baseball dan lain-lain.



##### 5) Daya Ledak atau *Power*.

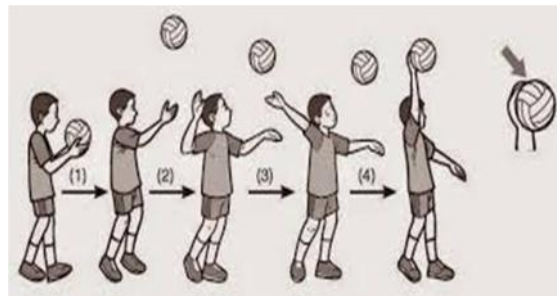
Menurut Widiastuti bahwa “daya ledak atau *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum”.<sup>11</sup> Sesuai dengan sifat anak-anak usia sekolah, gerakan *eksplosif* kuat dan cepat sering digunakan, merupakan ciri

<sup>10</sup> H. Abdul Kadir Ateng, *Op.Cit*, h. 67

<sup>11</sup> Widiastuti, *Op.Cit*, h. 16.

khas pola bermain yang dikembangkan untuk anak-anak. Anak membutuhkan komponen tersebut untuk menunjukkan kemampuannya kepada orang lain. Dalam bukunya H. Abdul Kadir Ateng mengatakan “daya ledak atau *power* adalah kemampuan untuk melepaskan kekuatan maksimal dalam tempo waktu yang sesingkat-singkatnya”.<sup>12</sup>.

Bagi orang dewasa, kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan misalnya pada saat melakukan teknik *smash* pada cabang olahraga Bola Voli dan juga dalam cabang olahraga sepakbola dalam melakukan *shooting*. Tentu saja setiap komponen peningkatan aktivitas gerak akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya.



#### 6) Kelincahan atau *Agility*.

Penulis menyatakan yang juga diperkuat oleh teori-teori dari berbagai ahli bahwa Kelincahan merupakan kemampuan seseorang atau individu bergerak cepat dan merubah arah tanpa mengalami gangguan keseimbangan. dan didalam bukunya Widiastuti mengatakan bahwa “kelincahan adalah suatu

---

<sup>12</sup> Ibid, h. 67

kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.<sup>13</sup> Dalam kehidupan sehari-hari khususnya Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak tidak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya.

Dan dalam bukunya juga H. Abdul Kadir Ateng menyatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh”.<sup>14</sup> Seseorang yang mampu mengubah posisi tubuh dengan koordinasi dan kecepatan yang baik memiliki kebugaran jasmani baik dalam hal ini. Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak maupun orang dewasa namun Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk menjaga ataupun meningkatkan kebugaran dari latihan kelincahan antara lain skipping, lari zig-zag, lari haling rintang.



---

<sup>13</sup> Widiastuti, Op,Cit. h. 125

<sup>14</sup> H. Abdul Kadir Ateng, Op,Cit. h. 67

## 7) Keseimbangan atau *Balance*

M.Sajoto berpendapat bahwa “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 antara lain: visual, vestibular.

Hal yang berkaitan juga disampaikan oleh H. Abdul Kadir Ateng dalam bukunya menyatakan bahwa “keseimbangan adalah kemepuan untuk menguasai gerak alat tubuh”.<sup>16</sup> Keseimbangan statik maupun dinamik merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Bagi orang dewasa keseimbangan juga diperlukan untuk menjaga tubuh agar tubuh tetap segatr dan bugar adapun cara yang dapat dilakukan untuk melatih keseimbangan yaitu dengan Cara meniti balok atau kayu/besi misalnya, sudah menjadi fungsi keseimbangan untuk dapat mempertahankan posisi normalnya.



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

<sup>16</sup> H. Abdul Kadir Ateng, Op,Cit, h. 68

8) Ketepatan atau *Accuracy*.

Ketepatan adalah gerakan individu dalam untuk menentukan sasaran tujuan yang ditentukan. Pernyataan ini juga diperkuat oleh berbagai ahli dalam buku KONI Pusat menyimpulkan bahwa “ketepatan (akurasi) adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk satu tujuan”.<sup>17</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.

Dalam bukunya juga H. Abdul Kadir Ateng menyatakan bahwa “ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu”.<sup>18</sup>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. Untuk dapat meningkatkan atau menjaga kesegaran dalam latihan ketepatan banyak cara yang dapat dilakukan seperti berlatih memasukan bola kedalam lubang dalam golf atau Memasukan bola ke dalam

---

<sup>17</sup> Koni Pusat, Op.Cit, h. 16.

<sup>18</sup> H. Abdul Kadir Ateng, Op.Cit, h. 68

jaring dalam olahraga basket dan shooting target pada olahraga memanah atau menembak.



#### 9) Kordinasi atau *Coordination*.

Kordinasi adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan rangkaian gerakan dalam satu waktu. Pernyataan ini juga diperkuat oleh beberapa ahli, dalam bukunya Widiastuti berpendapat bahwa “kordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”.<sup>19</sup> Kordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan 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. Dan juga H. Abdul Kadir Ateng mengatakan “kordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang

---

<sup>19</sup> Widiastuti, Op.Cit, h. 18.

berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan".<sup>20</sup> Sehingga dapat diartikan bahwa kordinasi adalah kemampuan gerakan yang efisien dalam satu pola yang berlainan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani menurut widiastuti adalah sebagai berikut :

- a) Keturunan
- b) Usia
- c) Jenis kelamin
- d) Gizi
- e) Merokok
- f) Dan aktifitas fisik<sup>21</sup>

Dan parah ahli kesehatan pun sepakat bahwa daya tahan merupakan unsur terpenting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang 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 dewasa. Adapun latihan-latihan yang dapat dilakukan untuk

---

<sup>20</sup> H. Abdul Kadir Ateng, Op.Cit, h.67

<sup>21</sup>Op.Cit, h. 18

meningkatkan kordinasi seperti menggiring bola, menangkap dan menembak dalam olahraga bola basket serta alat-alat yang bisa digunakan antara lain latihan menggunakan ladder.



## 2. Tes Kebugaran Jasmani

Kapasitas anaerobik merupakan pembatas kemampuan maksimal primer. Oleh karena itu, bila seluruh kapasitas anaerobik telah terpakai maka olahraga tidak mungkin dapat dilanjutkan karena terjadi kelelahan yang mutlak (*exhaustion*). Kapasitas anaerobik merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal sekunder oleh karena kapasitas anaerobik hanya menentukan kelelahan mutlak cepat atau lambat datangnya. Artinya bila kapasitas aerobik besar, maka kelelahan akan lambat datangnya, dan bila kapasitas aerobik kecil maka kelelahan akan cepat datangnya.

Tes kebugaran jasmani adalah mengukur kemampuan fungsional maksimal yang dimiliki seseorang pada saat dilakukan pengukuran. Kemampuan fungsional diukur dari besaran kemampuan gerak yang dapat



dilakukan. Besaran kemampuan gerak ditentukan oleh kemampuan tubuh menghasilkan daya (energi)<sup>22</sup>.

Aktifitas anaerobik merupakan aktifitas dengan intensitas tinggi yang membutuhkan energi sangat cepat dalam waktu yang singkat namun tidak dapat dilakukan secara kontinu untuk durasi waktu yang lama. Contoh dari kegiatan/jenis olahraga yang memiliki aktifitas anaerobik dominan adalah lari cepat (*sprint*), *push-up*, *body building*, gimnastik, atau juga loncat jauh. Dalam beberapa jenis olahraga beregu atau juga individual akan terdapat pula gerakan-gerakan/aktifitas seperti meloncat, mengoper, melempar, menendang bola, memukul bola atau juga mengejar bola dengan cepat yang bersifat anaerobik.

Dalam ilmu faal olahraga terdapat pengelompokan olahraga yang didapat berdasarkan pada durasi yang dapat dipertahakannya pada pelaksanaannya dengan intensitas maksimal. Pengelompokan olahraga dengan intensitas maksimal (lari dengan kecepatan maksimal) dengan durasi waktu :

1. 0 – 2 menit => olahraga anaerobik dominan
2. 2 – 8 menit => olahraga campuran anaerobik dan aerobik
3. >8 menit => aerobik dominan<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Ibid, h. 24

<sup>23</sup> Zafar Dikdik. Ilmu Kesehatan Olahraga, (Bandung : Remaja Rosdakarya), h. 26.

Ada beberapa tes kebugaran jasmani yang mengukur daya dari mekanisme anaerobik alaktasid adalah untuk mewujudkan gerakan-gerakan daya ledak (*explosive*) seperti berikut :

1. Vertical jump
2. Standing board jump
3. Sprint 30m maximal
4. Ball throw medicine (3kg)<sup>24</sup>

Dan adapun tes kebugaran jasmani yang mengukur daya dari mekanisme aerobik laktasid untuk mewujudkan VO2 Max yang tinggi, seperti :

1. Cooper test (12 menit)
2. Balke test (lari 15 menit)
3. Bleep test<sup>25</sup>.

Daya tahan merupakan unsur yang paling mendasar dalam kebugaran jasmani. Karena dengan daya tahan tubuh yang prima kita dapat mengetahui seberapa lama tubuh dapat melakukan aktifitas fisik. Untuk mengetahui kebugaran jasmani masyarakat dikelurahan Rawa Bunga dan lebih khususnya ditujukan kepada warga yang berusia 26 – 40 tahun, maka peneliti melaksanakan *multistage fitness test (bleep test)*

---

<sup>24</sup> Ibid, h.26

<sup>25</sup> Ibid, h. 26.

## 2. Usiadewasa

Kita sudah sangat familiar dengan kata-kata dewasa akan tetapi sebenarnya apakah arti dari kata dewasa tersebut mungkin belum banyak dari sebagian masyarakat belum mengetahuinya. Isitilah dewasa mengartikan ialah segala organisme yang telah matang, tapi lazimnya lebih merujuk kepada manusia<sup>26</sup>. Kata dewasa juga memiliki arti bergantungnya sikap seseorang yang tadinya masih remaja atau masih kanak-kanakan, dan menjadi setingkat lebih dewasa dalam mempertimbangkan segala keputusan. Dalam arti lain seseorang yang telah dewasa berarti akil baligh dan mempunyai tanggung jawab. Lalu secara definisi dewasa adalah orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita seutuhnya. Seseorang dapat saja dewasa secara biologis, dan memiliki karakteristik perilaku dewasa, tapi tetap diperlakukan sebagai anak kecil jika berada di bawah umur secara hukum.

Masa dewasa biasanya dimulai sejak usia 18 tahun sampai dengan kira-kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak telah berkembang dan mampu bereproduksi. Masa dewasa adalah waktu dimana seseorang diharapkan memberi motivasi sesuai dengan fungsi dan tingkat usianya. Juga tidak menutup kemungkinan sebagai seorang yang memberi, akan memerlukan kekuatan untuk membuat motivasi terhadap orang lain agar

---

<sup>26</sup><http://www.ilmupsikologi.com/pengertian-usia-dewasa/2014>

mengalami keimbangan pemikiran. Masa dewasa merupakan salah satu fase dalam rentang kehidupan individu setelah masa remaja. Pengertian masa dewasa ini dapat dihipotesiskan dari sisi biologis, psikologis, dan pedagogis (moral-spiritual). Dari sisi biologis, masa dewasa dapat diartikan sebagai suatu periode dalam kehidupan individu yang ditandai dengan pencapaian kematangan tubuh secara optimal dan kesiapan untuk bereproduksi (memiliki keturunan).

Secara fisik, dapat dibedakan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Secara psikologis dapat dibedakan dari kematangan dan kepribadian. Gunarsa membagi tahapan-tahapan perkembangan manusia atas :

- a. Masa bayi dimulai dari 2 minggu - 5 tahun. Lalu ini anak akan tumbuh kembang sampai usia 5 tahun yang disebut dengan masa balita.
- b. Masa anak dimulai dari 10/12 – 14 tahun. Masa anak ini biasanya juga ditandai mulai dari anak masuk sekolah dasar saat berumur tujuh tahun.
- c. Masa remaja dimulai dari 13/14 – 21 tahun
- d. Masa dewasa mulai dari 25 tahun ke atas.<sup>27</sup>

Dari sisi psikologis, masa ini dapat diartikan sebagai periode dalam kehidupan individu yang ditandai dengan ciri-ciri kedewasaan atau kematangan, yaitu :

1. Kestabilan emosi, mampu mengendalikan perasaan tidak lekas marah, sedih, cemas, gugup, frustrasi, atau tidak mudah tersinggung.
2. Memiliki kesadaran realitas yang cukup tinggi mau menerima kenyataan, tidak mudah melamun apabila mengalami kesulitan, dan

---

<sup>27</sup>Singgih D. Gunarsa, Dasar dan Teori Perkembangan Anak, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1983), h. 50 – 58.

tidak menyalahkan orang lain atau keadaan apabila menghadapi kegagalan

3. Bersikap toleran terhadap pendapat orang lain yang berbeda.
4. Bersikap optimis dalam menghadapi kehidupan.<sup>28</sup>

Sementara dari sisi pedagogis, masa dewasa ini ditandai dengan :

1. Rasa tanggung jawab terhadap semua perbuatannya, dan juga terhadap kepeduliannya memelihara kesejahteraan hidup dirinya sendiri dan orang lain.
2. Berperilaku sesuai dengan norma atau nilai-nilai agama.
3. Memiliki pekerjaan yang dapat menghidupi diri sendiri dan keluarganya.
4. Berpartisipasi aktif dalam kehidupan bermasyarakat.<sup>29</sup>

### **3. Karakteristik perkembangan usia dewasa ada 3, yaitu :**

#### **1. Dewasa awal (masa dewasa/ young adult)**

Dewasa awal merupakan masa dewasa atau satu tahap yang dianggap kritikal selepas alam remaja yang berumur dua puluhan (20-an) sampai tiga puluhan (30-an). Ia dianggap kritikal kerana disebabkan pada masa ini manusia berada pada tahap pembentukan karir dan keluarga. Pada peringkat ini, seseorang perlu membuat pilihan yang tepat demi menjamin masa depannya terhadap pekerjaan dan keluarga. Pada masa ini juga seseorang akan menghadapi dilemma antara pekerjaan dan keluarga. Berbagai masalah mulai timbul terutama dalam perkembangan karir dan juga hubungan dalam keluarga. Dan masalah yang timbul

---

<sup>28</sup> Ibid, h, 51

<sup>29</sup> Ibid, h, 52

tersebut merupakan salah satu bagian dari perkembangan sosio-emosional<sup>30</sup>.

Sosio-emosional adalah perubahan yang terjadi pada diri setiap individu dalam warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Tahap dewasa awal yaitu mereka didalam lingkungan umur 20-an ke 30-an. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat. Pada tahap ini jugahubungan intim mulai berlaku dan berkembang.

## **2. Dewasa Madya (*middle adulthood*)**

Masa dewasa madya adalah peralihan dewasa yang berawal dari masa dewasa muda yang berusia 40 – 65 tahun. Pada masa dewasa madya, ada aspek-aspek tertentu yang berkembang secara normal, aspek-aspek lainnya berjalan lambat atau berhenti. Bahkan ada aspek-aspek yang mulai menunjukkan terjadinya kemunduran-kemunduran.<sup>31</sup>

Aspek jasmaniah mulai berjalan lambat, berhenti dan secara berangsur menurun. Aspek-aspek psikis (intelektual- social- emosional nilai) masi terus berkembang. Walaupun tidak dalam penambahan atau peningkatan kemampuan tetapi berupa perluasan dan pematangan kualitas. Pada akhir masa dewasa madya (sekitar usia 40 tahun), kekuatan aspek-aspek psikis ini

---

<sup>30</sup><http://ilmupsikologi.com/perkembangan-kognitif-masa-dewasa-akhir/2014>

<sup>31</sup> Elizabeth B. Hurlock, Psikologi perkembangan, edisi kelima. H. 26

pun secara berangsur ada yang mulai menurun, dan penurunannya cukup drastis pada akhir masa usia dewasa. Untuk lebih jelasnya lagi, berikut akan disajikan uraian secara rinci tentang perkembangan fisik, intelektual, moral, dan karier pada masa dewasa.

Pada usia dewasa ditandai dengan berhentinya pertumbuhan fisik. Terjadinya perubahan ukuran fisik tidak lagi ke arah memanjang, melainkan hanya membesar atau mengecil yang berkaitan dengan bertambahnya atau menyusutnya jaringan otot dan lemak. Bertambah atau menyusutnya jaringan otot dan lemak dipengaruhi oleh faktor gizi, latihan fisik yang dilakukan, serta faktor-faktor yang menghubungkan.

Ukuran fisik, kemampuan fisik dan keterampilan gerak pada masa usia dewasa pada setiap individu menjadi sangat bervariasi. Dalam hal tersebut antara laki-laki dan perempuan perbedaannya juga menjadi sangat jelas. Laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih besar, kemampuan fisiknya lebih baik, dan gerakannya lebih terampil. Kemampuan fisik dan keterampilan gerak laki-laki yang lebih baik tersebut dipengaruhi karena ukuran dan proporsi ukuran bagian-bagian yang lebih menguntungkan.<sup>32</sup>

Kemampuan fisik dan keterampilan gerak masih bisa ditingkatkan dan dipertahankan pada masa usia dewasa muda dengan cara melalui olahraga secara teratur. Kekuatan maksimal baik pria maupun wanita umumnya dicapai pada usia kurang lebih 25 tahun. Tetapi pada pria ada yang sudah

---

<sup>32</sup> Ibid, h.28

mencapai kekuatan maksimal tersebut di usia 21 tahun. Daya tahan fisik maksimal umumnya dicapai sesudah usia pencapaian kekuatan maksimal.<sup>33</sup>

Penurunan kualitas tersebut diakibatkan dan terjadinya penyusutan jaringan-jaringan tubuh yaitu, jaringan-jaringan otot, syaraf, dan organ-organ tubuh lainnya. Penurunan kualitas fungsi-fungsi fisiologis dan neorologis umumnya terjadi setelah usia kurang lebh 30 tahun, dengan irama penurunan yang berbeda-beda setiap individu. Penurunan relatif lambat sampai akhir usia dewasa. Penurunan mulai lebih cepat setelah memasuki usia dewasa madya dan menurun tajam menjelang memasuki usia tua.

Kualitas fungsi-fungsi yang mengalami penuruna antara lain :

1. Integritas sistem syaraf, yang berakibat menurunnya kualitas koordinasi gerak
2. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak
3. Kepekaan kinestik atau rasa gerak
4. Adaptasi kardiorespintori pada saat melakukan aktivitas dan saat istirahat
5. Kepekaan panca indera
6. Daya kontraksi
7. Fleksibilitas persendiaan
8. Kemasifan tulang.<sup>34</sup>

### **3. Dewasa Lanjut (masa tua/ older adult)**

Masa dewasa lanjut usia merupakan masa lanjutan atau masa dewasa akhir (60 tahun). Perlu perhatian bagi orangtuanya yang sudah menginjak lansia dan anaknya yang butuh dukunganjuga untuk menjadi seorang dewasa yang bertanggung jawab.Di samping itu permasalahan dari diri

---

<sup>33</sup> Ibid, h.29

<sup>34</sup> Ibid, h.29



sendiri dengan perubahan fisik, mulai tanda penuaan yang cukup menyita perhatian. Saat individu memasuki dewasa akhir, mulai terlihat gejala penurunan fisik dan psikologis, perkembangan intelektual dalam lambatnya gerak motorik, pencarian makna kehidupan selanjutnya. Dengan semakin lanjutnya usia seseorang secara berangsur-angsur ia mulai melepaskan diri dari kehidupan sosialnya karena berbagai keterbatasan yang dimilikinya. Keadaan ini mengakibatkan interaksi sosial para lansia menurun, baik secara kualitas maupun kuantitasnya sehingga hal ini secara perlahan mengakibatkan terjadinya kehilangan dalam berbagai hal dalam diri yaitu : 1) kehilangan peran ditengah masyarakat, 2) hambatan kontak fisik dan 3) berkurangnya komitmen.

#### **4. Ciri-ciri masa dewasa dini, yaitu :**

##### **1. Masa pengaturan (settle down)**

Pada dewasa ini seseorang akan mencoba-coba sebelum ia menentukan mana yang sesuai, cocok, dan memberi kepuasan permanen. Ketika ia sudah menemukan pola hidup yang diyakini dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, ia akan mengembangkan pola perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.<sup>35</sup> Karena pada masa ini baik pria maupun wanita cenderung banyak menentukan pilihan-pilihan untuk kemapanan diri secara ekonomi ataupun

---

<sup>35</sup> Elizabeth B. Hurlock, Op.cit, h.247

kematangan mental hingga mereka benar-benar menemukan sesuatu pilihan yang pas dan dijadikan pilihan satu-satunya yang terbaik

## **2. Masa usia produktif**

Dinamakan sebagai masa produktif karena pada rentang usia ini adalah masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah, dan memproduksi / menghasilkan anak. Pada masa ini organ reproduksi sangat produktif dalam menghasilkan keturunan (anak).<sup>36</sup> peran serta orang tua juga amat penting dalam pengambilan keputusan orang dewasa di fase ini. Segala bentuk keputusan yang di ambil oleh orang dewasa harus serta melalui proses perundingan yang baik agar nantinya orang dewasa yang mengambil keputusan mendapatkan keridhoan dari orang tua.

## **3. Masa bermasalah**

Masa dewasa dikatakan sebagai masa yang sulit dan bermasalah. Hal ini dikarenakan seseorang harus mengadakan penyesuaian dengan peran barunya (perkawinan dan pekerjaan). Karena masalah-masalah yang harus dihadapi orang muda itu rumit dan memerlukan waktu dan energi untuk diatasi, maka berbagai penyesuaian diri ini tidak akan dilakukan pada waktu yang bersamaan. Demikian pula bentuk-bentuk akhir

---

<sup>36</sup> Ibid,h.247

penyesuaiannya tidak akan diterima secara serempak.<sup>37</sup> Oleh Karena itu pada fase ini orang muda harus sesering mungkin mengkomunikasi setiap masalah yang di hadapi baik di perkawinan maupun pekerjaan kepada pasangannya hal ini dapat meminimalkan polemik rumah tangga yang biasanya terjadi bagi pasangan baru dalam hubungan perkawinan..

#### **4. Ketegangan Emosional**

Ketika seseorang berumur dua puluhan (sebelum 30-an). Kondisi emosionalnya tidak terkendali. Ia cenderung labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi seseorang sangat bergelora dan mudah tegang. Ia juga khawatir dengan status pekerjaan yang belum tinggi dan posisinya yang baru sebagai orang tua. Namun, ketika sudah berumur 30-an seseorang cenderung akan stabil dan tenang dalam emosi.

Apabila seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalah-masalah utama dalam kehidupan mereka, mereka sering sedemikian terganggu secara emosional, sehingga mereka memikirkan atau mencoba untuk bunuh diri.<sup>38</sup> Tekanan dan masalah di fase ini akan semakin rumit dan membingungkan apabila kontrol emosi yang kurang bisa dikendalikan orang dewasa. Dalam hal ini pendekatan secara emosional spiritual perlu di

---

<sup>37</sup> Ibid ,h248

<sup>38</sup> Ibid, h.249

kedepankan agar setiap masalah- masalah yang dihadapi oleh orang dewasa dalam hal ini dapat dilewati dengan kondisi yang baik.

### **5. Masa keterasingan sosial**

Masa dewasa ini adalah masa dimana seseorang mengalami “krisis isolasi”. Ia terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman-teman sebaya juga menjadi renggang. Keterasingan diintensifkan dengan adanya semangat bersaing dan rasa untuk maju dan berkarir. Dengan demikian keramah-tamahan masa remaja diganti dengan persaingan dalam masyarakat dewasa, dan mereka juga harus mencurahkan sebagian besar tenaga mereka untuk pekerjaan mereka yang hanya dapat menyisihkan waktu sedikit untuk bersosialisasi yang diperlukan untuk membina hubungan-hubungan yang akrab.<sup>39</sup> Pada masa ini mulai adanya sikap positif dari orang dewasa untuk bergerak maju dan bagaimana caranya untuk sukses semula mungkin namun disisi lain sikap ini akan sangat mengganggu bagi orang yang belum memahami dan mengartikan tekad dari orang dewasa tersebut. Kawan-kawan sejawat atau teman sepermainan akan menganggap sikap yang dilakukan orang dewasa tersebut seperti anti sosial ataupun sombong.

---

<sup>39</sup> Ibid, h.250

## 6. Masa komitmen

Pada masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Ia mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru. Meskipun pola-pola hidup, tanggung jawab dan komitmen baru ini mungkin akan berubah juga, pola-pola ini menjadi landasan yang akan membentuk pola hidup, tanggung jawab dan komitmen-komitmen dikemudian hari.<sup>40</sup> Komitmen dalam hal ini lebih kepada komitmen untuk tetap bertanggung jawab terhadap diri, komitmen terhadap keluarga komitmen terhadap perkembangan anak hal ini lambat laun menunjukkan sebuah kematangan emosional diri yang mulai tertata baik.

## 7. Masa ketergantungan

Pada awal masa dewasa ini sampai akhir usia 20-an, seseorang masih punya ketergantungan pada orang tua atau organisasi/instansi yang mengikatnya. Ada juga orang-orang muda yang membenci ketergantungan ini, walaupun mereka menyadari bahwa hal ini perlu agar mereka memperoleh pendidikan yang dibutuhkan bagi pekerjaan pilihan mereka.<sup>41</sup> Sikap ketergantungan ini pasti akan terus melekat kepada setiap orang sampai ia telah menentukan pilihan untuk berumah tangga bahkan banyak juga orang-orang yang telah berumah tangga masih

---

<sup>40</sup> Ibid, h.250

<sup>41</sup> Ibid, h.250

ketergantungan terhadap orang tua ataupun instansi dalam pekerjaan. Sebagai contoh orang muda yang awalnya tak menyetujui kepada pendidikan panjang menjadi terbiasa hingga mereka mereka meragukan dirinya sendiri untuk mandiri secara ekonomi hingga akibatnya mereka sering menjadi “mahasiswa yang abadi”.

### **8. Masa perubahan nilai**

Nilai yang dimiliki seseorang ketika ia berada pada masa dewasa dini berubah karena pengalaman dan hubungan sosial semakin meluas. Nilai sudah dipandang melalui sudut pandang orang dewasa. Nilai-nilai yang berubah ini dapat meningkatkan kesadaran positif. Dari penilaian ini juga yang menjadikan diri mereka semakin diakui keberadaannya di dalam masyarakat ataupun kelompok sosial. Nilai yang baik akan membawa nama mereka semakin di kenal dan diperhitungkan dalam masyarakat.

Ada beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa dini, diantara yang sangat umum adalah :

1. Jika orang muda dewasa ingin diterima oleh anggota-anggota kelompok orang dewasa, mereka harus menerima nilai-nilai kelompok ini, seperti juga sewaktu mereka remaja mereka harus menerima nilai-nilai kelompok teman sebayanya.
2. Orang-orang muda itu segera menyadari bahwa kebanyakan kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku seperti juga halnya dalam penampilan.

3. Orang-orang muda yang menjadi bapak ibu tidak hanya cenderung mengubah nilai-nilai mereka lebih cepat daripada mereka yang tidak kawin atau tidak memiliki anak.<sup>42</sup>

## **9. Masa penyesuaian diri dengan hidup baru**

Ketika seseorang sudah mencapai masa dewasa berarti ia harus lebih bertanggung jawab karena pada masa ini sudah mempunyai peran ganda (peran sebagai orang tua dan sebagai pekerja). Menyesuaikan diri pada suatu gaya hidup yang baru memang sangat sulit, terlebih-lebih bagi kaum muda zaman sekarang karena persiapan yang mereka terima sewaktu masih anak-anak di masa remaja biasanya tidak berkaitan atau bahkan tidak cocok dengan gaya hidup baru ini.<sup>43</sup> Peran serta tantangan yang baru biasanya membawa orang muda semakin bertanggung jawab terhadap dirinya maupun terhadap orang-orang di sekelilingnya hal ini. Peran dimana ia mulai memikirkan bagaimana jalan hidupnya kedepan dan tantangan bagaimana cara dirinya untuk sukses semuda mungkin. Hal ini menuntut orang muda untuk berkomitmen dan memiliki integritas agar apa yang diharapkan bisa segera tercapai. Perkara sulit memang apabila penyesuaian yang dilakukan berjalan lambat dan tidak memiliki keyakinan diri yang kuat.

---

<sup>42</sup> Ibid, h.251

<sup>43</sup> Ibid, h.251

## 10. Masa kreatif

Bentuk kreatifitas akan terlihat ketika masa dewasa dan akan tergantung pada minat dan kemampuan individu, kesempatan untuk mewujudkan keinginan akan semakin besar dan kegiatan-kegiatan yang memberikan kepuasan yang besar terhadap dirinya. Dari kreatifitas tersebut selain bisa menggairahkan kepuasan batin dapat juga menambah pendatan secara ekonomi. Namun lambat laun dimana orang dewasa memasuki fase berikutnya dan berada pada usia madya atau setengah baya dimana pandangan sebagai masa usia diantara 40 sampai dengan 60 tahun mulai memasuki masa yang baru. Masa tersebut pada akhirnya ditandai oleh adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental. Pada usia 60 tahun biasanya terjadi penurunan kondisi fisik, sering pula diikuti dengan penurunan daya ingat. Walaupun dewasa ini banyak yang mengalami perubahan-perubahan tersebut lebih lambat daripada masa lalu, namun garis batas tradisional yang masih nampak meningkatnya kecenderungan untuk pensiun pasca usia 40 tahun sengaja ataupun tidak sengaja usia 60 tahun dianggap sebagai garis batas antara usia madya dengan usia lanjut.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> . *ibid*, h.252



## **5. Kelurahan Rawa Bunga**

### **1. Profil Kelurahan Rawa Bunga**

Kelurahan Rawa Bunga adalah kelurahan yang berada dibawah naungan Kecamatan Jatinegara, yang beralamat di jalan Jatinegara Timur 4 Kelurahan Rawa Bunga Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur.

Kelurahan ini memiliki jumlah penduduk sebanyak 21.252 jiwa terbagi atas 10.463 wanita dan 10.789 laki-laki. Luas wilayah kelurahan ini adalah 0,88 km<sup>2</sup> yang dibagi menjadi 3,860 Kepala Keluarga (KK), 111 RT, 9 RW.

Kelurahan ini berbatasan dengan kelurahan Cipinang Besar Utara di sebelah utara dan dibagian selatan berbatasan dengan kelurahan Bali Mester dan kelurahan Bidaracina dibagian timur dan di sebelah barat berbatasan dengan kelurahan Cipinang Muara.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> <http://www.DKI.jakarta.go.id>