

BAB II

KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoretis

1. Kesegaran Jasmani

Dewasa ini banyak orang melakukan latihan-latihan olahraga, sesuai dengan kesenangan masing-masing. Namun semua itu bertujuan sama, yaitu untuk mendapatkan kesegaran jasmani. Semua orang telah mengetahui, bahwa dengan melakukan olahraga, kesegaran jasmaninya menjadi lebih baik. Tetapi belum semua orang tahu, bahwa untuk memperbaiki atau meningkatkan kesegaran jasmani, kita harus melakukan olahraga secara bertahap, teratur, dan dengan takaran-takaran yang cukup.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.¹

¹ Sadoso Sumosardjuno, Olahraga dan Kesehatan, (Jakarta: Pustaka dan Kartini, 1989), h. 9

Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata Physical Fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan 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*).²

Dari pengertian-pengertian di atas mempunyai kesamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efisien dan efektif. Yang dimaksudkan dengan efisien dan efektif adalah dapat mengatasi dan menyelesaikan tugas tanpa menderita atau mengalami kelelahan yang berarti serta dapat melanjutkan tugas-tugas

² Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga (PT Bumi Timur Jaya, 2011)h.13

berikutnya atau dengan kata lain masa pemulihannya tidak memerlukan waktu yang lama.

Pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kesegaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Dari sudut Pandang pendidikan upaya peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan antara lain: Pembentukan gerak, Pembentukan prestasi, Pembentukan sosial, dan Pertumbuhan badan.

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: daya tahan jantung paru (*kardiorespirasi*), kekuatan otot, daya tahan otot, *fleksibilitas*, dan komposisi tubuh. Yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, *power* keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Ada juga tingkatan kesegaran jasmani yang harus dimiliki oleh orang yang bekerja cukup berat seperti militer dan biasa dikategorikan pada *motor fitness* atau para atlet yang harus memiliki kemampuan fisik melebihi dari tingkat kesegaran jasmani yang baik saja akan tetapi harus memiliki

kemampuan fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*.³

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran total. Kadang-kadang isi pengertian kesegaran jasmani disamakan dengan kesegaran motorik, meskipun sebenarnya kesegaran motorik merupakan bagian dari kesegaran jasmani. Bagian lainnya adalah kesegaran organik, yakni kesegaran dari kapasitas fungsional, berupa kekuatan dan daya tahan otot serta daya tahan kardiovaskuler. Kesegaran motorik adalah kesegaran kemampuan gerak atau *neuromuskuler*.

Aspek-aspek lain dari kesegaran total adalah kesegaran emosional dan kesegaran intelektual. Kesegaran jasmani yang tinggi tidak dapat dicapai semata-mata hanya dengan latihan aktivitas fisik, tetapi harus pula memperhatikan hal-hal seperti dibawah ini. Pemeriksaan kesehatan secara berkala, imunisasi terhadap penyakit menular dan perlakuan pemeliharaan tubuh oleh dokter apabila diperlukan :

Gizi yang memadai. "siapa anda, tergantung dari apa yang anda makan". Makanan dengan nilai gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah yang secukupnya. Pemeliharaan gigi. Kesehatan mulut merupakan hal yang esensial bagi kesegaran jasmani. Ini berarti perlu pemeriksaan gigi secara berkala, pemeliharaan gigi yang rusak dan terpeliharanya fungsi mengunyah

³ Ibid. h.14

dari gigi. Latihan. Latihan sangat penting, akan tetapi latihan perlu dipilih yang sesuai dengan usia, kondisi individual dan penerapannya, baik waktu serta intensitasnya. Pekerjaan yang cocok dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan penting bagi kesegaran jasmani, rekreasi dan bermain. Meningkatkan kesegaran jasmani perlu santai dan bermain dan berekreasi dalam suasana yang menyenangkan, pergaulan yang menarik dan menenangkan pikiran, relaksasi dan istirahat. Cukup tidur, istirahat dan relaksasi adalah hal-hal yang penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani.⁴

Kesegaran jasmani sebenarnya merupakan satu aspek saja dari kesegran total. Karena kesegaran total mencakup selain kesegaran jasmani juga kesegaran mental, kesegaran sosial, dan kesegaran emosional. Istilah kesegaran jasmani ada pula yang menamakan dengan kesemaptaaan jasmani. Dua istilah ini mempunyai pengertian yang sama. Pengertian kesegaran jasmani ialah taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.⁵

1. Unsur-Unsur Kesegaran Jamani

⁴ Abdulkadir Ateng, Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi, 1992), h.65

⁵ KONI Pusat, Tes dan Pengukuran Kepeatihan, (Jakarta ; Pusat Pendidikan dan Penataran Januari 1995), h.13

Menurut Larson dan Yocom unsur-unsur penting kesegaran jasmani ialah

a) Kekebalan Terhadap Penyakit

Hal ini berkaitan dengan dengan aspek medik, dan merupakan faktor penting untuk kesegaran jasmani. Karena sepenuhnya kesegaran jasmani berarti kebal terhadap semua penyakit keturunan maupun terjangkitnya penyakit. Kekebalan terhadap penyakit terutama ditentukan oleh faktor keturunan, di samping karena pengaruh makanan, istirahat, kebersihan, aktifitas fisik, rekreasi, pakaian. Pemeriksaan medik penting sekali bagi setiap atlet; lebih-lebih atlet yang mengikuti pertandingan atau kompetisi. Pemeriksaan medik bagi olahragawan yang sekedar untuk rekreasi tidak selengkap dibanding elit atlet yang harus berlatih lebih berat. Sebenarnya seorang pelatih mewajibkan setiap atletnya melakukan pemeriksaan medik lebih dahulu, untuk memberi keterangan boleh tidaknya seseorang mengikuti kegiatan olahraga.

b) Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kekuatan merupakan unsur utama yang menentukan dalam penampilan gerak. Demikian pula daya tahan otot. Dalam melaksanakan tugas sehari-hari kita memerlukan kekuatan dan daya tahan otot pada tahap yang memadai. Kekuatan dan daya tahan otot diartikan kemampuan seseorang menggunakan sekelompok otot-otot sesuai dengan beban atau tugas yang diberikan. Seseorang yang memiliki kekuatan dan daya tahan tinggi akan dengan mudah melakukan setiap pekerjaan yang berkaitan dengan hal tersebut.

c) Daya Tahan Kardiovaskular Respiratori

ialah kemampuan kontraksi sekelompok otot yang bekerja dalam waktu dan intensitas cukup lama dengan memenuhi fungsi peredaran dan pernafasan. Efisiensi sistem kardiovaskuler respiratori ini penting karena

- Otot tidak dapat terus menerus kontraksi, kecuali terpenuhinya bahan-bahan bakar dan oksigen.
- Bahan-bahan bakar dan oksigen di bawa ke cel-cel otot melalui sistem peredaran dan pernafasan.

d) Kecepatan

Hal ini diartikan kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berhasil dalam waktu tersingkat. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan perunit waktu. Umpama dalam lari cepat, ini adalah suksesnya gerakan-gerakan kaki dan lengan per unit waktu. Dalam semua prestasi fisik unsur-unsur daya kecepatan satu sama lain berhubungan erat.

e) Power atau Kekuatan Eksplosif

Hal ini diartikan kemampuan daya maksimal dalam waktu tercepat.

Daya = Gaya X Kecepatan atau Power = Kekuatan X Kecepatan.

Power ini terdapat dalam lari cepat, lempar bola softball, loncat tegak (vertical jump), lompat jauh tanpa awalan dan lain-lainnya. Power dimiliki oleh seseorang yang memiliki kekuatan besar, kecepatan tinggi, dan kecepatan mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan.

f) Kelincahan

Ini diartikan kemampuan seseorang mengubah posisi dan atau arah dalam waktu cepat. Kecepatan merupakan unsur penting dalam kelincahan di samping adanya koordinasi yang baik.

g) Fleksibilitas dan Kelentukan

Fleksibilitas atau kelentukan diartikan kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam kegiatan fisik yang ditentukan oleh seluruh anggota tubuh atau sendi-sendi tertentu. Fleksibilitas ditentukan baik hal-hal fisiologis maupun mekanis. Dalam melakukan suatu ketangkasan seseorang yang lebih fleksibel (lentuk) mengeluarkan energi lebih sedikit dibanding orang yang kurang lentuk.

h) Koordinasi

Koordinasi diartikan kemampuan seseorang melakukan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan atau gerakan yang sempurna. Koordinasi yang baik ditunjang oleh kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan.

i) Keseimbangan

Keseimbangan diartikan kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuscular. Misalkan dalam pelaksanaan berdiri tangan (hand stand), spatu roda, main ski. Dalam keseimbangan diperlukan unsur-unsur koordinasi, ketangkasan, kelincahan.

j) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan diartikan kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk suatu tujuan. Misalkan dalam pelaksanaan

shooting(menembak) bola basket, menendang bola kearah gawang, menembak, memanah.⁶

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan harus memiliki kebugaran jasmani yang baik, fisik merupakan unsur yang paling penting untuk menunjang semuanya. Membangun dan menjaga fisik yang sudah dibangun bukanlah hal yang mudah, semua butuh proses yang panjang dan butuh kerja keras untuk mendapatkannya.

Dalam pelatihan faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan mahasiswa yang berprofesi sebagai atlet terutama ialah faktor fisik, taktik, dan psikologis. Faktor-faktor ini sangat berkait satu dengan lainnya. Persiapan yang matang dalam hal-hal tersebut akan banyak berperan dalam keberhasilan.

Aspek fisik dapat dikatakan yang paling utama harus ditekankan atau disiapkan bagi setiap atlet atau mahasiswa olahraga. Karena hanya kondisi fisik yang prima yang memungkinkan atlet dapat berlatih dengan intensif dan dapat mencapai prestasi tinggi. Tujuan dari latihan kondisi fisik ialah untuk meningkatkan potensi fungsional dan mengembangkan kemampuan motorik atlet setinggi-tingginya dalam setandar tinggi.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang

⁶ Ibid, h.13-16

berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Komponen kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu:

1. Daya tahan *kardiovaskuler (Cardiovascular endurance)*
2. Daya tahan otot (*Muscle endurance*)
3. Kekuatan otot (*Muscle strenght*)
4. Kelenturan (*Flexibility*)
5. Komposisi tubuh (*Body Composition*)
6. Kecepatan gerak (*speed of movement*)
7. Kelincahan (*Agility*)
8. Keseimbangan (*Balance*)
9. Kecepatan reaksi (*Reaction time*)
10. Koordinasi (*Coordination*)

Sejumlah ahli kesehatan olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut diatas, komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani seseorang.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan 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.⁷

2. Faktor fisik dan latihan mempengaruhi kesegaran jasmani

Semakin tinggi derajat kesegaran seseorang, semakin besar kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya. Salah satu cara untuk mencapai derajat kesegaran yang prima adalah dengan cara melakukan latihan-latihan fisik. Latihan-latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, digemari dan syukur bila dapat menimbulkan kepuasan diri. Bisa dibentuk jalan cepat, jogging, bersepeda, berbagai macam senam, naik turun tangga dan sebagainya.

Latihan fisik dapat memperpanjang umur, awet muda, ceria, tidak mudah kena penyakit, menghindari stress, menambah percaya diri dan tidak mudah loyo. Adapun bentuk latihan fisik yang dipilih, lakukan dengan baik, benar, terukur dan teratur.

Dampak latihan fisik terhadap tubuh antara lain, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah, mengurangi resiko penyakit jantung koroner,

⁷ Surjadi, Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. (Jakarta : Departemen dan Kebudayaan, 1996),h. 1

memperlancar aliran darah, memperlancar aliran darah, memperlancar pertukaran gas, memperlambat proses menjadi tua.⁸

.Dalam persiapan fisik ada dua aspek yang harus dipenuhi. Pertama tahap yang dinamakan Persiapan Fisik Umum (PFU) dan kedua tahap Persiapan Fisik Khusus (PFK). Kalau dalam istilah asingnya disebut *General Physical Preparation* (GPP) dan *Specific Physical Preparation*.⁹

1) Persiapan Fisik Umum (PFU)

Tujuan utama PFU tanpa mengingat kekhususan cabang olahraga ialah untuk meningkatkan kemampuan kerja organ-organ tubuh (kerja otot, jantung, paru-paru, pernafasan, pencernaan). Makin tinggi kemampuan kerja organ-organ tubuh, makin mudah menyesuaikan tuntutan kebutuhan latihan fisik. Demikian pula, makin luas dan kuat PFU makin tinggi tingkat kemampuan motorik atau gerakannya. Bagi anak muda atau atlet harapan PFU berlaku untuk semua cabang olahraga tanpa mengingat atau memperhatikan kekhususan cabangnya. Sedangkan bagi atlet top (elit atlet) latihannya harus disesuaikan dengan kekhususan dan kebutuhan cabang olahraganya dan sesuai pula dengan kebutuhan individu. PFU ini disamakan dengan Persiapan Kesegaran Jasmani.

1) Persiapan Fisik Khusus (PFK)

⁸ Ibid, h. 2

⁹ KONI PUSAT, Tes dan Pengukuran Kepeleatihan, (Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, 1995) h. 12

Persiapan Fisik Khusus dibina setelah dikembangkannya PFU. Tujuan utamanya ialah melanjutkan pengembangan fisik atlet yang bersifat fisiologis dan metodologis. Atlet yang PFU-nya sudah mapan akan lebih mudah untuk menaikan taraf fungsionalnya yang lebih tinggi. Dengan kata lain, seorang atlet yang memiliki daya tahan khusus tinggi, sudah harus memiliki daya tahan umum sebelumnya atau sebagai dasarnya. Karena itu untuk mencapai pengembangan fungsional khusus pelatih harus menekankan latihan-latihannya mengarah atau berkaitan kepada teknik, taktik cabang olahraga dan keistimewaan kebutuhan aspek psikologinya. Pelatih harus memperhatikan betul-betul; untuk mengembangkan atlet muda atau pemula latihan-latihan yang berat bebannya dapat menimbulkan cedera dikarenakan tulang-tulang dan ligamenta-ligamenta (jaringan ikat) belum kuat betul-betul, oleh sebab itu latihan yang bertujuan pengembangan secara umum sangatlah diinginkan.¹⁰

Perbedaan yang ada pada setiap individu dipengaruhi oleh faktor bawaan dan faktor lingkungan yang dimiliki dan dialami oleh setiap individu yang pasti berbeda. Individu yang mempunyai faktor bawaan atau bakat olahraga yang baik dan memperoleh lingkungan dan faktor-faktor pendukung yang baik pula, akan cenderung memiliki kemampuan fisik dan keterampilan gerak yang lebih baik. Kemampuan fisik dan keterampilan gerak masih bisa

¹⁰ Ibid. h. 12-13

ditingkatkan dan dipertahankan pada masa usia dewasa muda dengan melalui latihan olahraga secara teratur. Dengan demikian pada masa dewasa muda inilah prestasi puncak dalam berbagai macam cabang olahraga dapat dicapai. Namun ada juga cabang olahraga yang prestasi puncaknya hanya bisa dicapai pada masa usia adolesensi, misalnya cabang olahraga senam dan loncat indah putri yang cenderung memerlukan fleksibilitas yang tinggi.

Untuk cabang-cabang olahraga yang cenderung memerlukan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan umumnya dicapai pada usia dewasa muda. Prestasi puncak olahraga yang lebih memerlukan kekuatan dan kecepatan dicapai lebih awal dibanding pada cabang olahraga yang lebih memerlukan daya tahan. Hal itu berkaitan dengan usia pencapaian optimal setiap macam kemampuan fisik.

Prestasi puncak kebanyakan cabang olahraga bisa dicapai pada masa usia dewasa muda, namun prestasi puncak yang tinggi hanya bisa dicapai apabila latihan secara teratur sudah mulai dilakukan sejak usia anak-anak di mana keterampilan gerak dasar sudah mulai terbentuk. Namun demikian apabila latihan dilakukan secara terprogram, pemrogramannya harus dilakukan secara cermat sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya.

Kemampuan fisik dan keterampilan gerak maksimal yang dicapai oleh setiap individu dapat dipertahankan dalam beberapa waktu. Lamanya bisa dipertahankan kemampuan maksimal tersebut berbeda-beda pada setiap

individu. Faktor latihan merupakan faktor yang paling berpengaruh. Apabila latihan dilakukan secara teratur, kemampuan maksimal bisa dipertahankan relatif lebih lama.

Setelah kemampuan maksimal tersebut dapat dipertahankan dalam beberapa waktu, dengan bertambahnya usia sedikit demi sedikit pasti mengalami penurunan. Hal inilah yang disebut proses menua. Kecepatan penurunan kemampuan juga dipengaruhi oleh faktor latihan. Dengan latihan fisik secara teratur, penurunan kemampuan bisa diperlambat. Penurunan kemampuan fisik dan keterampilan gerak secara umum mulai tampak pada tahun-tahun masa usia dewasa muda.¹¹

Mempersiapkan atlet untuk mencapai tujuan tertentu melalui latihan yang terstruktur dan terfokus. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dan bekerja kapasitas untuk optimize kinerja atletik. Latihan dilakukan di masa yang panjang dan melibatkan banyak variabel irama fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Atlet belajar untuk mengatasi rangsangan stres dalam latihan dan kompetisi. Beberapa atlet berusaha untuk memenangkan kompetisi atau meningkatkan kinerja sebelumnya; lain menganggap memperoleh keterampilan teknis atau lebih mengembangkan kemampuan gerak. Apa pun tujuan, setiap tujuan perlu tepat dan terukur. Dalam setiap rencana, jangka pendek atau panjang, para atlet perlu

¹¹ Sugiyanto, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak (Jakarta, Pusat Pendidikan dan Penataran, November 1993).h, 35-36

menetapkan tujuan dan mencegah tumbang prosedur untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut sebelum memulai pelatihan. Batas waktu untuk mencapai tujuan akhir adalah tanggal kompetisi utama.¹²

3. Perkembangan Gerak Adolesensi

1) Kemampuan gerak,

Perubahan-perubahan dalam penampilan gerak pada masa adolesensi cenderung mengikuti perubahan-perubahan dalam ukuran badan, kekuatan, dan fungsi fisiologis. Perbedaan-perbedaan dalam penampilan keterampilan gerak dasar antara kedua jenis kelamin semakin meningkat, anak laki-laki menunjukkan peningkatan yang terus berlangsung, sedangkan anak perempuan menunjukkan peningkatan yang tidak berarti, bahkan menurun setelah umur menstruasi.

Umur skeletal atau menstruasi berhubungan dengan umur kronologis dan setiap hubungan selalu ditunjukkan dengan penampilan gerak. Umumnya penampilan gerak anak perempuan dalam keterampilan dasar cenderung menurun sebelum mencapai kematangan biologis, kira-kira sebelum kematangan skeletal. Sebaiknya anak laki-laki terus mengalami peningkatan penampilan geraknya dengan bertambahnya kematangan skeletal.

2) Peningkatan Penampilan Gerak

¹² Tudor O. Bompá, Periodization. h. 2

Masa sebelum adolesensi dan adolesensi merupakan saat peningkatan penampilan gerak, seperti lari cepat, lempar jarak jauh, lompat tinggi dan sebagainya. Peningkatan secara kuantitatif ini merupakan bagian yang dihasilkan oleh pertumbuhan yang berlangsung terus, terutama pertumbuhan yang cepat di masa adolesensi, dan merupakan penggabungan peningkatan kekuatan dan daya taha. Demikian pula sumbangan dari unsur koordinasi tidak diragukan lagi dalam menunjang peningkatan keterampilan.

Masa kanak-kanak merupakan waktu yang tepat dalam usaha meningkatkan keterampilan, sebagai langkah awal pembentukan pola-pola gerak yang baik. Periode kanak-kanak merupakan peningkatan yang besar dalam penampilan keterampilan dasar dan pola gerak yang kurang efisien bila dilakukan pada masa adolesensi dan dewasa. Oleh karena itu masa paradolesensi dan adolesensi memerlukan pembinaan yang tepat untuk memperoleh keterampilan dasar. Mereka harus mulai dengan belajar menggabungkan dan merangkai keterampilan dasar menuju keterampilan-keterampilan yang berhubungan dengan olahraga yang sifatnya lebih kompleks, seperti lari untuk menangkap bola yang memantul atau bergerak sambil melempar ke arah sasaran yang tepat dalam posisi bergerak pula.

Penampilan keterampilan olahraga pada hakikatnya adalah kemampuan penyesuaian gerakan-gerakan dasar terhadap berbagai macam situasi. Oleh karena itu masa adolesensi harus merupakan peningkatan

penampilan keterampilan yang membuat seseorang berada dalam tingkat kecakapan berbagai macam kegiatan yang menyenangkan.

Berbagai macam variasi keterampilan gerak harus sudah dipelajari dengan pengembangan gerak selama jangka waktu dari 7 sampai 18 tahun atau sejak masa kanak-kanak sampai dewasa. Biasanya keterampilan gerak dinilai dengan pengukuran kuantitatif terhadap penampilan keterampilannya. Perubahan-perubahan dalam keterampilan dasar, seperti lari, lompat dan lempar dalam penampilan diukur dalam hal kecepatan, jarak atau ketepatan yang menggambarkan peningkatan secara kuantitatif penampilan gerak. Pengukuran fungsi kekuatan dalam menggantung dengan lengan ditekuk, dan kelentukan dalam duduk kemudian meraih juga merupakan perubahan-perubahan yang berhubungan dengan penampilan gerak di masa adolesensi.

3) Keterampilan Dasar

Untuk belajar gerak 85 % keterampilan dasar dan minat terhadap keterampilan gerak harus ditemukan pada umur 12 tahun atau sebelumnya. Masa kanak-kanak merupakan waktu untuk belajar keterampilan dasar, sedangkan masa adolesensi adalah waktu yang digunakan untuk penyempurnaan dan penghalusan serta mempelajari berbagai macam variasi keterampilan gerak. Akan tetapi pada kenyataannya banyak anak-anak yang tidak memperoleh kesempatan untuk mempelajari keterampilan dasar sampai masa adolesensi, seperti melempar, menangkap, memukul dan sebagainya.

Dengan demikian anak-anak tersebut perlu memperoleh remediasi pada masa adolesensi.

Apabila pada masa adolesensi, anak-anak kurang memiliki kemampuan keterampilan gerak dasar, maka perlu memperhatikan sebagai berikut:

- Harus diadakan penilaian untuk mengidentifikasi anak-anak yang mengalami kesulitan.
- Setelah identifikasi anak-anak ditentukan, seterusnya mereka dikelompokkan sesuai dengan kemampuan gerak dasar yang dimiliki. Mereka yang memiliki kemampuan gerak dasar yang kurang harus memperoleh perhatian khusus untuk kembali meningkatkan kemampuan gerak dasarnya, sedangkan yang tidak ada masalah terus dapat meningkatkan keterampilannya.
- Jangan melakukan evaluasi terhadap kuantitas penampilan mereka, tetapi lebih baik diarahkan untuk membantu mereka meningkatkan kualitas penampilannya.
- Membantu mereka untuk mengerti dan menyadari terhadap pembentukan dengan cara-cara yang salah akan lebih baik dari pada melanjutkan yang sudah benar. Pada umur 12 tahun atau lebih, mereka harus melakukan latihan dengan pembentukan terhadap gerakan keterampilan yang sudah benar.

4) Kesegaran Jasmani masa adolesensi

Masa adolesensi merupakan saat yang baik untuk pengembangan secara optimal kesehatan seseorang yang berhubungan dengan kesegaran jasmani. Pengembangan yang terjadi merupakan perubahan-perubahan dalam peningkatan luasnya otot dan ukuran badan baik untuk anak laki-laki maupun perempuan dalam usaha meningkatkan berbagai macam penampilan gerak kasar.

Latihan secara optimal merupakan awal peningkatan kesehatan yang berhubungan dengan kesegaran jasmani akan menghasilkan efisiensi hasil usaha. Latihan peningkatan daya tahan *cardiovascular* lebih baik dimulai sejak awal, dan peningkatan pada masa adolesensi lebih tinggi dibandingkan masa dewasa atau dapat dikatakan bahwa *cardiovascular* berkembang lebih cepat dengan melakukan latihan dimasa adolesensi. Beberapa hasil penelitian oleh Coper dan kawan-kawan (1975) menyatakan, bahwa dalam program latihan *aerobik* menghasilkan peningkatan *cardiovascular* 17,6% sampai dengan 20% untuk anak-anak normal yang sedang berkembang dan mengalami pertumbuhan cepat masa adolesensi.¹³

5) Pertumbuhan Fisik Adolesensi

Adolesensi atau remaja adalah individu-individu yang berusia 10 sampai 18 tahun untuk perempuan atau berusia 12 sampai 20 tahun untuk

¹³ Dr. Sugiyanto, Perkembangan dan Belajar Gerak (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1991), h. 147-155

laki-laki. Masa adolesensi merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak untuk menjadi dewasa. Masa ini merupakan masa pertumbuhan yang pesat, yang ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks.

Gejala-gejala pertumbuhan dan perkembangan yang menonjol adalah dalam hal; Ukuran tubuh, jaringan tubuh, kematangan seksual, fisiologis.

6) Perkembangan Kemampuan Fisik

Perkembangan kemampuan fisik yang pada masa adolesensi yang paling menonjol adalah dalam hal : kekuatan, kecepatan, dan ketahanan kardiorespiratori.

Kekuatan meningkat sejalan dengan perkembangan jaringan otot yang cepat. Kekuatan berhubungan dengan besarnya penampang lintang otot. Adolesensi yang menampilkan kecenderungan makin berotot, berarti semakin kuat pula.

Kecepatan berkembang sejalan dengan peningkatan jaringan otot-otot dan ukuran memanjang pada tulang-tulang rangka yang berperan sebagai organ penggerak tubuh. Sesuai dengan prinsip kerja sistem pengungkit di mana otot berperan menghasilkan gaya dan tulang berperan sebagai batang ungkit, maka semakin kuat otot penggeraknya dan semakin panjang batang ungkitnya, maka gerakan yang dihasilkan akan semakin cepat.

Ketahanan kardiorespiratori berkembang sejalan dengan perkembangan besarnya rongga dada di mana organ-organ pernafasan dan peredaran darah berada. Rongga dada yang makin besar disertai oleh

berkembangnya volume paru-paru dan jantung yang ada di dalamnya. Makin besar volume paru dan jantung berarti lebih besar juga kapasitas pernafasan dan peredaran darah. Hal ini bisa menghasilkan kemampuan kardiorespiratori yang lebih besar.¹⁴

2. Mahasiswa

Pengertian mahasiswa menurut ahli. Menurut Sarwono (1978) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Bab VI bagian keempat pasal 19 bahwasanya “ mahasiswa ” itu sebenarnya hanya sebutan akademis untuk siswa/ murid yang telah sampai pada jenjang pendidikan tertentu dalam masa pembelajarannya.

Pengertian mahasiswa menurut Undang-Undang. Dalam Undang-Undang Indonesia juga telah digariskan pendefinisian tentang mahasiswa. Menurut peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990, mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu.

Pengertian Mahasiswa menurut etimologi atau asal-usul katanya, mahasiswa berasal dari dua suku kata yaitu, kata “Maha” dan “Siswa”. Kata

¹⁴ Sugiyanto, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak (Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, November 1993), h. 27-29

“maha” berarti besar, paling, ter, sangat sedangkan siswa berasal dari kata “Murid” dari kata “Iradatan” yaitu orang yang mencari pengetahuan di tingkat sekolah dasar, menengah. Jadi mahasiswa ialah seseorang yang lebih tinggi, baik tingkat tempat dimana dia belajar (SD,SMP,SMP) maupun tingkat intelektualnya.

Mahasiswa dalam perkembangannya mengalami perluasan makan, tidak hanya dipetak-petakkan oleh ujian, belajar di kampus dan sebagainya. Tetapi, karena dalam sejarahnya, pemaknaan tentang mahasiswa semakin kompleks.

Mahasiswa merupakan kelompok muda golongan kritis, universal, menggunakan rasionalitasnya dalam melihat permasalahan atau fakta yang didepannya. Dari akalinya, atau proses berpikirnya dengan menggunakan informasi awal yang diterima semenjak di bangku Sekolah dan pengalaman hidup membuat kehidupan mahasiswa identik dengan daya kritis yang tinggi. Daya kritis ini muncul karena konsekuensi dari akil balighnya seorang mahasiswa. Telah sampai akalinya untuk memberikan makna dan mengasosiasikan segala masalah atau fakta yang ada dengan pengetahuan atau informasi yang dimiliki.

Dunia mahasiswa pun juga identik dengan idealisme, idealisme inilah yang akan nantinya membentuk pola pikir mahasiswa ke depannya. Menjadi landasan bagi tindak tanduk atau perilakunya di masa-masa yang akan

datang dari lembaran hidupnya. Makanya, memang perlu ada pencarian dan menemukan idealisme yang benar dalam kelompok usia ini.¹⁵

Kegiatan dan aktifitas mahasiswa olahraga beda dengan mahasiswa pada umumnya, mereka dituntut harus berprestasi dicabang olahraga yang ditekuninya dan berprestasi dibidang akademik. Hampir setiap hari mereka berlatih dengan giat untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Hampir mereka menghabiskan waktu untuk berlatih dibandingkan dengan belajar.

3. Pendidikan Jasmani dan Rekreasi

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik neuromuskuler, intelektual dan sosial.¹⁶

Pendidikan Jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Juga dikatakan bahwa guru pendidikan jasmani mencoba mencapai tujuannya dengan mengajarkan dan memajukan

¹⁵ : <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2341135-pengertian-mahasiswa-adalah/#ixzz2RWmZ1Y9L> .11 September 2012

¹⁶ H. Abdulkadir Ateng, Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1992), h. 4

aktivitas-aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani menampilkan dirinya keluar sebagai pengajaran dalam latihan jasmani atau sebagai pengajar gerak. Isi dari aspek pendidikan ini ditentukan oleh intensi-intensi pedagogik atau tujuan-tujuan pendidikan yang dipakai sebagai pegangan oleh guru pendidikan jasmani. Tujuan-tujuan yang dapat diraih adalah sebagai berikut :

a. Pembentukan Gerak

- 1) Memenuhi serta mempertahankan keinginan gerak
- 2) Penghayatan ruang, waktu dan bentuk serta pengembangan perasaan irama
- 3) Mengenal kemungkinan gerak diri sendiri
- 4) Memiliki keyakinan gerak dan mengembangkan perasaan sikap
- 5) Memperkaya dan memperluas kemampuan gerak dengan melakukan pengalaman gerak

b. Pembentukan Prestasi

- 1) Mengembangkan kemampuan kerja optimal dengan mengajarkan ketangkasan-ketangkasan
- 2) Belajar mengarahkan diri pada pencapaian prestasi
- 3) Penguasaan emosi
- 4) Belajar mengenal kemampuan dan keterbatasan diri
- 5) Meningkatkan sikap tepat terhadap nilai yang nyata dari tingkat dan bidang prestasi, dalam kehidupan sehari-hari, dalam masyarakat dan dalam olahraga

c. Pembentukan sosial

- 1) Pengakuan dan penerimaan peraturan-peraturan dan norma-norma bersama
- 2) Mengikut sertakan kedalam struktur kelompok fungsional, belajar bekerjasama, menerima pimpinan dan memberikan pimpinan
- 3) Belajar bertanggung jawab terhadap yang lain, memberikan pertolongan,

d. Pertumbuhan badan

- 1) Peningkatan syarat-syarat yang diperlukan untuk dapat tumbuh, bersikap dan bergerak dengan baik dan untuk dapat berprestasi secara optimal
- 2) Meningkatkan kesehatan jasmani dan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dengan membiasakan cara-cara hidup sehat.

Tujuan pendidikan jasmani ini karenanya adalah sebagai berikut:

- 1) Pendidikan jasmani memberikan bantuan kepada siswa untuk mengenal dunianya dengan kualitas-kualitasnya serta tempat dirinya di dalamnya
- 2) Dia meningkatkan kesenangan gerak, kepastian gerak, dan kekayaan gerak
- 3) Dia meningkatkan kesehatan jasmani, rohani dan sosial serta kegairahan hidup

- 4) Mensiagakan menghadapi tugas dan waktu senggang
- 5) Membimbing ke arah penguasaan kewajiban dengan matang sebagai pribadi yang kreatif bulat.

Tak ada pendidikan jasmani yang tidak bertujuan pendidikan. Tak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani, sebab gerak adalah dasar untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri.

Akhirnya perlu diperhatikan batasan yang dikemukakan oleh UNESCO dalam “ International Charter of Physical Education and Sport ” berikut ini :
“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.”¹⁷

B. Kerangka Berpikir

Kegiatan belajar mengajar dan Teori dan Praktek khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan kondisi fisik. Latihan fisik merupakan usaha untuk meningkatkan kondisi fisik bagi para mahasiswa,

¹⁷ Ibid, h. 7-8

agar mereka mampu mengikuti semua perkuliahan khususnya Teori dan Peraktek yang ada di Fakaultas Ilmu Keolahragaan dengan baik.

Kondisi fisik atau jasmani mahasiswa seharusnya selalu bugar dan sehat, ini diperoleh jika mahasiswa tetap melakukan kegiatan dan latihan fisik secara teratur dan kontinyu dan mengikat. Latihan berarti, upaya memperoleh dan memperbaiki penampilan yang lebih baik dengan jalan mengembangkan secara ajeg dan efisien. Latihan membuat atlet atau mahasiswa menjadikan kegiatan-kegiatan berjalan secara otomatis, untuk dapat menguasai pola gerakan yang lebih sulit/kompleks. Penyesuaian ini dipengaruhi faktor fisiologis, meliputi sistem organ tubuh secara keseluruhan. Pula termasuk mengembangkan pengetahuan, pengertian, dan tanggapan. Jelasnya latihan berkait dengan hasil yang diinginkan.

Kesegaran jasmani sebenarnya merupakan satu aspek saja dari kesegaran total. Karena kesegaran total mencakup selain kesegaran jasmani juga kesegaran mental, kesegaran sosial, dan kesegaran emosional. Istilah kesegaran jasmani ada pula yang menamakan dengan kesemaptaan jasmani. Dua istilah ini mempunyai pengertian yang sama. Pengertian kesegaran jasmani ialah taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Mahasiswa olahraga harus memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena ada beberapa mata kuliah teori dan praktek yang menggunakan

unsur-unsur kebugaran jasmani, selain itu mereka juga dituntut harus berprestasi dibidang cabang olahraga yang ditekuninya. Mereka juga harus selalu berlatih dan selalu menjaga kondisi fisik yang mereka sudah bangun. Dengan demikian betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi mahasiswa olahraga.