

BAB II

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PEGIAT OLAHRAGA DI PONTIANAK KOTA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Arma Abdoellah dan Agus madji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2010:7) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Menurut Muhajir (2007:57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Nurhasan,dkk (2005:21-23) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Menurut Anas (2014:5) Kebugaran jasmani adalah derajat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Menurut Praseyo (2017:78) Kebugaran jasmani (*pyhsicalfittnes*) adalah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fittnes*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti. Menurut Afriwardi (2010:37) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan/aktivitas.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian Kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Yunita (2018:11) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan yaitu: (1). Daya ledak (2). Kecepatan (3). Keseimbangan (4). Kelincahan dan (5). Kordinasi. Menurut Nurhasan,dkk (2005:18-21) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani meliputi: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), Daya tahan (*endurance*). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktivitas olahraga, beberapa komponen meliputi : Kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), keseimbangan (*blance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan Reaksi (*reaction speed*).

a. Daya Tahan Jantung dan paru/ *Endurance*

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Widiastuti (2015:14) 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 daya tahan otot lokal. Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya

tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot. Menurut Ismaryanti (2011:18) Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot. Menurut Wahjoedi (2000:59) daya tahan jantung-paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b. Kekuatan (*Strength*)

Menurut Widiastuti (2015:15) secara fisiologi kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting setiap orang. Menurut Ismaryati (2011:111) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegahan cedera. Selain itu kekuatan memainkan peran penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan ketepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Menurut Sukadiyanto 2015 pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara *fisiologis* kekuatan adalah kemampuan

neomuscular untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Nala, 2012 kekuatan adalah kemampuan otot skeletal tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan maksimal dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas.

c. Kelentukan (*fleksibilitas*)

Menurut Widiastuti (2015:15) fleksibilitas adalah kemampuan *sendi secara maksimal*. *Fleksibilitas* menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). *Fleksibilitas* bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat (kelincahan). Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan *fleksibilitas* tubuh yang lebih dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerak, dapat mengakibatkan rengangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (*muscle sprain*) apabila *fleksibilitas* otot yang dimiliki rendah. Menurut Ismaryanti (2011:101) Kelentukan sebagian salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Sakley 2011 *Fleksibilitas* adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan, dan kondisi sendi yang membatasi jangkauan gerakan, begitu juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Menurut Nala 2012 kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau gerak anggota tubuh untuk melaksanakan gerakan pada sebuah, atau beberapa sendi seluas-luasnya.

d. Kecepatan (*speed*)

Menurut Widiastuti (2015:16) kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat-singkatnya. kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat

siklik (satu jenis gerakan 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 disekolah maupun di rumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitasnya. Menurut Ismaryanti (2011:57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Menurut Nala 2012 kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan sesuatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

e. Daya Eksplosif (*Power*)

Menurut Widiastuti (2015:16) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan teknik *smash*. Tentu saja setiap komponen penampilan aktivitas gerakan akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya. Menurut Sukirno (2011:92) power merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi dengan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal dalam merespon rangsangan yang ada, dengan menggunakan energi anaerobik. Power menurut Iyokus (2012:108). Power merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi dengan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal dalam merespon rangsangan yang ada, dengan menggunakan energi aerobik.

f. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Widiastuti (2015:16) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan

merupakan komponen kebugaran jasmani yang dimiliki. Tanpa kelincuhan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincuhan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi kelincuhan harus menepati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincuhan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincuhan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya. Menurut Ismaryanti (2011:41) kelincuhan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincuhan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan-kordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincuhan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Menurut Nala 2011 kelincuhan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerak secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

g. Keseimbangan (*Blance*)

Menurut Widiastuti (2015:17) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*statis balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic blance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual dan vestibular. Keseimbangan statis atau dinamis merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa. Ismaryanti (2011:48) terdapat dua keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan

seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya. Kualitas keseimbangan dinamis bergantung pada mekanisme dalam saluran semisirkular, persepsi kinestetik, tendon dan persendian, persepsi visual selama melakukan gerakan, dan kemampuan koordinasi. Menurut Nala 2012 keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil terkendali. Menurut Shakley 2011 keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam gerakan yang bersemangat.

h. Ketepatan (*Accuracy*)

Menurut Widiastuti (2015:17) ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). 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 mengoordinasikan otot dan sebagainya. Menurut Ahmadi (2007:66) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengembalikan gerakan-gerakan terhadap suatu sasaran. Menurut Budiwanto (2012:9) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarah suatu gerakan kesuatu sasaran sesuai dengan tujuan.

i. Koordinasi (*Coordination*)

Menurut Widiastuti (2015:17) koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi 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. Menurut Ismaryanti

(2011:53) koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang di tunjukan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincaha, sehingga kadang-kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan mengukur kelincahan. Menurut Nala 2011 koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk menginterasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan yang tunggal harmonis dan efisien.

3. Fungsi Dan Manfaat Kebugaran Jasmani

a. Fungsi Kebugaran Jasmani

Menurut Ismayati (2008) berdasarkan fungsinya kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Sedangkan fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang di bedakan menjadi tiga golongan, yaitu: (1) golongan yang berdasarkan pekerjaan (misanya atlet, pelajar atau mahasiswa), (2) golongan yang berdasarkan keadaan (misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, dan penyandang cacat untuk rehabilitas), dan (3) golongan yang berdasarkan umur, (misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagia lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh). Menurut Gusril (2004:71) menyatakan adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

b. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Fajar & Nanda, (2018-130) manfaat kebugaran fisik antara lain:

- 1) Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan gerak
 - a) Mencapai dan mengembangkan gerak yang diinginkan

- b) Merasakan bentuk, waktu, ruangan, serta rasa irama dikembangkan
 - c) Mampu mengetahui kemampuan gerak tubuh diri sendiri
 - d) Bisa untuk menciptakan dan mengembangkan gerak serta sikap sendiri
 - e) Menambah dan memperkaya kemampuan gerak diri sendiri
- 2) Manfaat kebugaran jasmani dalam pembentukan prestasi
- a) Memperluas pengetahuan secara baik dan benar
 - b) Bisa menuntun diri sendiri dan belajar bagaimana memperoleh prestasi. Misalnya bisa fokus pada tujuan yang ingin dicapai, percaya dengan kemampuan diri sendiri, ulet bekerja dan tenang menghadapi rintangan.
 - c) Mampu menguasai emosional.
 - d) Dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.
 - e) Mampu menempatkan perilaku sesuai pada tempatnya dengan tepat.
- 3) Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan sosial
- a) Dapat menempatkan diri bergabung dalam kelompok belajar serta dapat bekerja sama.
 - b) Memperluas pergaulan, serta mempunyai jiwa bermasyarakat dan mempunyai pribadi yang baik yang dapat dikelan oleh masyarakat.
 - c) Menanamkan rasa tanggung jawab, rela berkorban, memberikan perlindungan, dan murah hati memberikan pertolongan kepada yang membutuhkan.
- 4) Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan badan
- a) Mampu mencapai kebugaran jasmani yang baik dan memupuk rasa tanggung jawab.
 - b) Mempertahankan kesehatan dan kebugaran jasmani dengan menjawab kebiasa hidup sehat.
 - c) Mengatasi stress lingkungan

d) Mengerjakan kegiatan harian seperti kegiatan belajar di sekolah.

Sedangkan menurut Perdana dalam Yusup (2018-3) mamfaat dari kebugaran jasmani, meliputi:

1) Fisiologis

Mempertahakan kekuatan sendi-sendi, paru-paru, jantung, ligamen, otot, serta menjaga jantung tidak terkena sakit koroner, menjaga tekanan darah, mengurangi presentase lemak tubuh, dan mengusahakan pertukaran gas dalam tubuh berjalan lancar.

2) Psikologis

mampu menciptakan rasa tenang, damai, nyam, bahagia dan mampu mengendalikan emosi dan mental.

3) Sosial

Mampu mengikat tali persahabatan dengan seseorang secara baik dan saling menghargai lingkungan sekitar dan alam semesta.

4) Budaya dan kultur

Membiasakan pola hidup sehat setiap hari dengan baik dan benar, serta melakukan kegiatan olahraga tanpa mengurangi nilai-nilai budaya. Menurut Brian (2003:11) Dari sudut pandang kesehatan publik, peningkatan aktifitas fisik akan menyediakan beberapa tingkat perlindungan dari penyakit jantung, hipertensi, penemuan dini dan lain-lain.

4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: Makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat di jelaskan sebagai berikut:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari di peroleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makanan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat: Rokok, minum alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel, yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat di perlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi).

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004:16-21) sangat di tentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, dan yang lebih penting adalah takaran dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensity, and Time*).

1) *Frekuensi*

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan berselang, misalnya: senin-rabu-jumat, sedangkan hari lainnya digunakan

untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga)

2) *Intensitas*

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

3) *Time*

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Selain pendapat diatas Rusli Lutan (2001:35-40) menambahkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga di pengaruhi oleh faktor kekhasan perorangan dan motivasi untuk berlatih. Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi. Kuat lemahnya motivasi berlatih juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Saat kecil siswa begitu senang bermain, ketika usianya meningkat kegairahan berkurang. Persoalan ini berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani, juga dorongan berpartisipasi dalam kegiatan ini.

5. Prinsip- Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Menurut Sukadianto dan Dangsina Muluk (2011:14-23) prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam 1 kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistem matik.

a. Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Olahraga karena usia olahragawan berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan artinya, para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. Artinya para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. Pada olahraga yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologi belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh.

b. Prinsip Individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan anak dalam merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi. Agar para pelatih berhasil melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan, terutama dalam merespon beban latihan.

c. Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini tentu menguntungkan untuk keterlaksanaan proses berlatih melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan dapat ditinggalkan melalui proses latihan. Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat dari latihan, antara lain pada: (a) kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya sistem pernapasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi, dan volume darah, (b) meningkatkan kemampuan fisik, yaitu ketahanan otot, kekuatan dan

power, (c) tulang, ligamenta, tendo, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat.

d. Prinsip Beban Lebih (*overload*)

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat ini. Untuk itu, pembebanan yang dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada diolahragawan. Adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperiama.

Pembebanan latihan menurut Martens (Sukadiyanto, 2011:29) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan durasi. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan untuk intensitas latihan dapat dengan cara meningkatkan kualitas pembebanannya. Sedangkan durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jam latihan atau bila jam latihan tetap dapat dengan cara memperbanyak waktu *recovety* dan *interval*, sehingga kualitas latihan menjadi naik.

e. Prinsip Progresif (Peningkatan)

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke yang kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kualitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. Dalam menerapkan beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh olahragawan. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban

latihan harus ditingkatkan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berkaitan cidera rasa sakit.

f. Prinsip Spesifikasi (kekhususan)

Setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus pula oleh olahragawan, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Untuk itu sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi, antara lain ditentukan oleh: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk dan model latihan, (c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan (d) waktu periodisasi latihannya.

g. Prinsip Variasi

Prinsip latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, kesengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai. Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi latihan menurut Martens (Sukadiyanto, 2011: 32) adalah perbandingan antara (a) kerja dan istirahat, dan (b) latihan berat dan ringan.

h. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*warm-up and cool-down*)

Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Selain itu diawali pemanasan, diharapkan olahragawan dalam memasuki latihan dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya cidera dan rasa sakit. Ada minimal empat macam kegiatan pada tahap pemanasan, antara lain: (a) aktivitas fisik yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan, (b) aktivitas peregangan (*stretching*) baik yang pasif maupun yang aktif (*kalestenik/balistik*), (c) aktivitas senam khusus cabang sesuai

dengan olahraganya, dan (d) aktivitas gerak teknik sesuai dengan cabang olahraganya. Kegunaan pemanasan menurut Stone dan Kroll (Sukadiyanto, 2011: 33) membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut jantung, pernapasan, pemasukan oksigen, dan mempersiapkan tulang, persendian, otot, tendo dan logamenta. Pendinginan (*cooling-down*) sama pentingnya dengan aktifitas seperti pemanasan. Dengan aktifitas ringan seperti jogging dan dilanjutkan dengan stretching pada saat pendinginan akan membantu kelancaran peredaran darah, menurunkan ketegangan otot, dan memperlancar pengangkutan sisa pembakaran.

i. Prinsip Latihan Jangka Panjang (*long term training*)

Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap dan kontinyu. Untuk itu diperlukan waktu yang lama dalam mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian prestasi maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak. Untuk dapat menjadi gerak yang otomatis diperlukan proses dan memakan waktu yang lama.

j. Prinsip Berkebalikan (*reversibility*)

Prinsip berkaitan (*reversibility*), artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang, bila tidak dipraktekkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinyu. Olahragawan yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada aktivitas lain, tingkat kebugarannya akan mengalami penurunan rata-rata 10% setiap minggunya. Sedang pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*)

akan mengalami penurunan secara perlahan yang diawali dengan proses atropi (pengecilan) pada otot.

k. Prinsip Tidak Berlebihan (moderat)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan). Sebab, bila beban latihan terlalu ringan tidak akan mempunyai dampak terhadap peningkatan kualitas kemampuan fisik, psikis, dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban terlalu berat akan mengakibatkan cedera dan sakit. Keadaan yang sering dinamakan *overtraining*.

l. Prinsip Sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebab pada setiap periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis.

6. Program Latihan Kebugaran Jasmani

Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (frekwensi, intensitas, tempo/waktu, tipe latihan). Menurut H Amrum Bustaman (2003: 276) frekwensi latihan 3-5 kali/minggu, intensitas 60-90% denyut jantung maksimal, tempo/waktu 20-30 menit dan tipe latihan berlanjut dan ritmik. Frekwensi latihan Untuk meningkatkan kebugaran

jasmani diperlukan latihan antara 3-5 kali perminggu, sebaiknya dilakukan berselang antara waktu latihan dan istirahat misalnya senin, rabu dan jum'at atau Selasa, Kamis dan Sabtu. Waktu yang tidak digunakan untuk latihan lainnya digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga. Intensitas latihan menggunakan perhitungan dari mengetahui denyut jantung maksimal yaitu $220 - \text{umur}$. Misalnya Nita umur 20 tahun, apabila dalam latihan dengan menentukan 65% - 70% denyut jantung maksimal maka pada waktu latihan denyut jantung harus mencapai 130 sampai 140 detak/menit. Tempo atau waktu yang digunakan pada inti latihan sebaiknya antara 20-30 menit. Tipe latihan yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah berlanjut dan ritmik, adapun olahraga yang ditekankan jenis olahraga yang bersifat aerobik.

7. Tahap Latihan Kebugaran Jasmani

Tahapan latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi pemanasan, Kondisioning, dan Penenangan. Tahapan ini dikerjakan secara berurutan. Djoko Pekik Irianto (2004: 14)

a. Pemanasan

Pemanasan dilakukan sebelum latihan. Ini bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima beban yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Berapa lama pemanasan sebaiknya dilakukan atau kapan pemanasan dianggap cukup? Penanda bahwa tubuh siap menerima beban antara lain detak jantung telah mencapai 60 % detak jantung maksimal, suhu tubuh naik 1-2 derajat Celsius, dan badan berkeringat. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi terjadinya cedera atau kelelahan yang berlebihan.

b. Kondisioning

Setelah pemanasan cukup diteruskan tahap kondisioning, yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan, misalnya jogging untuk

meningkatkan daya tahan parujantung atau untuk pembakaran lemak tubuh, latihan stretching untuk meningkatkan kelentukan persendian dan latihan beban untuk kekuatan dan daya tahan otot. Latihan ini kurang lebih berlangsung antara 20 menit sampai 30 menit, atau disesuaikan dengan tujuan atau latihan yang dilakukan. Karena latihan ini merupakan latihan kebugaran jasmani sebaiknya berisikan salah satu komponen kebugaran jasmani.

c. Penenangan

Penenangan merupakan periode yang sangat penting dan esensial. Tahap ini bertujuan: (1) mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa *stretching* dan aerobic ringan misalnya jalan di tempat atau jogging ringan. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh dan semakin berkurangnya keringat, (2) mengembalikan darah ke jantung untuk reoksigenasi sehingga mencegah genangan darah diotot kaki dan tangan. Lama tahapan ini kira-kira 5 menit sampai 10 menit.

8. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Digunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

Tes kebugaran jasmani yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. keseimbangan tubuh (Statis dan dinamis)

Keseimbangan statis diukur dengan cara meminta responden untuk berdiri tegak, kemudian memejamkan mata. Dilakukan pengamatan keseimbangan tubuh dengan melihat perubahan gerakan tubuh.

Sedangkan dinamis dikur dengan cara meminta responden untuk berjalan dengan kaki satu garis lurus sepanjang 3 meter (Rosmalina, Y., Permaesih, D., & Moeleok, D. (2007). Menurut

(Habut ,M. Y., Nurmawan, I.P.S., & Wiryanthini, I. A. D 2016:1)
Kesimbanga tubuh merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisinya ketika di tempatkan dalam keadaan diam atau bergerak atau berada di atas bidang yang stabil. Keseimbangan tubuh di bagi menjadi dua yaitu statis sebagai bentuk seimbang saat tubuh diam dan dinamis sebagai bentuk seimbang saat tubuh bergerak atau di atas bidang yang tidak stabil. Keseimbangan yang baik akan menghasilkan gerakan yang efektif dan efesien serta mengurangi resiko jatuh.

b. Kelenturan Tubuh

Komponen kelenturan tubuh yang diukur adalah kelenturan kaki kiri dan kanan dengan mengangkat kaki pada posisi badan berbaring dan jarak jangkauan pada posisi duduk dengan cara “Sit and Reach” (Rosmalina, Y., Permaesih, D., & Moeleok, D. 2007)

c. Kemampuan otot gengam tangan

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot yang dapat berkontraksi untuk dapat menahan dan menerima beban dalam usaha yang maksimal. Kekuatan gengam tangan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot ekstrimitas atas tubuh yang dapat berkontraksi untuk menahan dan menerima beban yang maksimal (Saputra,. F. E., Riyadi, M. A., & Darjat, D. 2016)

d. Jalan cepat 1600 meter

Tes kebugaran jasmani dengan metode rockspot sendiri merupakan tes dengan jalan cepat sejauh 1600 meter pada lintasan yang datar. Tes dapat digunakan untuk lima kelompok umur, yaitu umur 20-29 tahun, umur 30-39 tahun, umur 40-49 tahun, umur 50-59 tahun, dan umur 60-69 tahun. Kategori juga membedakan jenis kelamin dimana kategori laki-laki berbeda dengan perempuan. Tes kebugaran jasmani yang dilakukan dalam penelitian ini dengan metode rockspot. Dalam hal ini kelompok yang diteliti adalah kelompok lansia yang berumur 60-69 tahun. Rohman, U. R., &

Kumaat, N. A (2021). Salah satu untuk mengetahui kondisi fisik yaitu dengan melakukan tes *VO2Max* Menurut Muthoir dan Maksum (2007:57) *VO2Max* (volume Oxygen Maximun) adalah ukuran kemampuan kerja kardiorespirasi yang dicerminkan oleh Prediksi kapasitas *VO2Max* merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani. Semakin besar *VO2Max* seseorang maka kebugaran jasmaninya semakin prima. Menurut banyak pakar ukuran *VO2Max* dijadikan cermin kebugaran jasmani seseorang (Mutohir dan Maksum 2007:57). Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi ada berbagi macam, salah satunya dengan menggunakan tes jalan cepat 1.600 meter (tes *rockspot*)

Tabel 2.1
Hubungan Waktu Tempuh Dengan VO2Max

No	Waktu Tempuh (menit-Detik)	VO2Max (ml/kg/menit)
1	5'18" - 5'23"	62
2	5'24" - 5'29"	61
3	5'30" - 5'35"	60
4	5'36" - 5'42"	59
5	5'43" - 5'49"	58
6	5'50" - 5'56"	57
7	5'57" - 6'04"	56
8	6'05" - 6'12"	55
9	6'13" - 6'20"	54
10	6'21" - 6'29"	53
11	6'30" - 6'38"	52
12	6'39" - 6'48"	51
13	6'49" - 6'57"	50
14	6'58" - 7'08"	49
15	7'09" - 7'19"	48
16	7'20" - 7'31"	47
17	7'32" - 7'43"	46
18	7'44" - 7'56"	45
19	7'57" - 8'10"	44
20	8'11" - 8'24"	43
21	8'25" - 8'40"	42
22	8'41" - 8'56"	41
23	8'57" - 9'14"	40
24	9'15" - 9'32"	39
25	9'33" - 9'52"	38

26	9'53"- 10'14"	37
27	10'15"- 10'36"	36
28	10'37"- 11'01"	35
29	11'02"- 11'28	34
30	11'29"- 11'57"	33
31	11'58"- 12'29"	32
32	12'30"- 13'03"	31
33	13'04"- 13'41"	30
34	13'42"- 14'23"	29
35	14'24"- 15'08"	29
36	15'09"- 16'00"	29
37	16'01"- 16'57"	26
38	16'58"- 18'02"	25
39	18'03"- 19'15"	24
40	19'16"- 20'39"	23
41	20'40"- 22'17"	22
42	22'18"- 24'11"	22

Sumber: Direktorat Kesehatan Komunikasi (2005:23).

Tabel 2.2
Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Perempuan.

Perempuan	Kategori tingkat kebugaran jasmani (VO2Max)				
	Umur (tahun)	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik
20-29	< 25	24-30	31-37	38-48	+49
30-39	< 20	20-27	28-33	34-44	+45
40-49	< 17	17-23	24-30	31-41	+42
50-59	< 15	15-20	21-27	28-37	+38
60-69	< 13	13-17	18-23	24-34	+35

Sumber: (KMB) Kartu Menuju Bugar yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan Kota Malang.

e. Komposisi tubuh

Bagi seorang atlet, lemak tubuh berpengaruh terhadap performa mereka. Persen lemak tubuh yang berlebihan dapat mempengaruhi daya tahan, lemak dalam tubuh harus harus terdapat dalam presentase yang normal, karena jika berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya kelainan-kelainan pada tubuh. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya kegemukan, artriosklerosis (penebalan dinding pembuluh darah), peningkatan tekanan darah, stroke dan serangan jantung. Namun sebaliknya, jika kekurangan lemak tubuh akan mengakibatkan

berkurangnya berat badan dan hilangnya jaringan otot yang mempengaruhi performance atlet (Amrinanto, 2016).

Tabel 2.3
Kategori Indeks Masa Tubuh

NO	IMT	Kategori	Kode
1	>17,0	Kurang Berat Badan Tingkat Berat	Sangat Kurus (SK)
2	17,0-18,5	Kurang Berat Badan Tingkat Ringan	Kurus (K)
3	18,5-25,0	Berat Badan Normal	Normal(N)
4	25,0-27,0	Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	Gemuk(G)
5	>27,0	Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	Obesitas (O)

Sumber : Rohman, U. R., & Kumaat, N. A. (2021).

f. Kemampuan Memori

Kemampuan memori responden diukur dengan banyaknya barang-barang yang mampu diingat setelah tenggang waktu setengah jam dari waktu yang diperlihatkan kepada peserta. Jenis barang yang diperlihatkan ada 10 macam dan merupakan barang-barang yang biasa mereka gunakan sehari-hari. (Rosmalina, Y., Permaesih, D., & Moeleok, D. (2007). Manusia akan mengalami berbagai perubahan baik fisik dan psikologis melalui pertumbuhan dan maturitas (Stanley & Beare 2006:1). Penurunan kognitif telah dikaitkan dengan tingkat kebugaran jasmani yang kurang dan dapat menjadi ancaman serius bagi kemandirian dan kualitas hidup lansia (Hesseberg, et al., 2016:1). fungsi kognitif dapat diartikan sebagai kegiatan fisik dan mental seseorang yang dirumuskan dengan kemampuan berpikir, mengingat, belajar, dan bahasa yang merupakan proses kerja yang meliputi atensi, memori, visiospatial, bahasa dan fungsi eksekutif (Kemkes, 2010). Memori membuat kita mampu mengintegrasikan dan bereaksi terhadap persepsi baru dengan pengalaman lampau. evaluasi yang tepat dan akurat dari fungsi memori merupakan salah satu bidang yang paling penting dalam mengevaluasi fungsi kognitif pada lanjut usia (Kemkes, 2010). Memori episodik dinilai dengan segera mengingat kata tertunda, penarikan langsung mengacu pada meminta subjek

untuk segera mengingat kata-kata sebanyak yang mereka mau, biasanya setelah pewawancara membaca daftar 10 kata benda. Penundaan yang tertunda mengacu pada menanyakan subjek untuk mengingat sebanyak mungkin kata-kata setelah empat hingga 10 menit (Fu, et al., 2018:10). Secara klinis memori di bagi menjadi tiga dasar tipe yaitu (*immediate memory*) kemampuan untuk meningkatkan kejadian sehari-hari, dan (*remote memory*) rekoleksi kejadian yang terjadi bertahun-tahun yang lalu seperti tanggal lahir, nama teman dan sejarah (Rizky, 2011:10)

B. Penelitian Relevan

Beberapa Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Baiq Mirawati, Herdiana Fitriani, Laras Firdaus, Hunaepi, Suryati, Soemardiawan yang berjudul “ Peningkatan Kebugaran Jasmani Masyarakat Komplek Halmahera Rembiga Kota Mataram di Era *New Normal*”. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membangun kesadaran kolektif bagi masyarakat di Komplek Halmahera Rembiga dalam berolahraga untuk menjaga imunitas tubuh pada masa pandemi *Covid-19*. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode partisipatif bersama ibu-ibu Komplek Halmahera Rembiga Mataram. Peserta yang ikut kegiatan olahraga senam sebanyak 20 orang di lokasi yang telah disepakati yaitu lapangan Komplek Halmahera. Peserta olahraga senam harus mengikuti protokol kesehatan *Covid-19*. Instruktur senam berasal dari Yayasan Jantung Indonesia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 100% peserta memberikan respon positif dengan menyampaikan rasa senang, semangat, dan terbantu atas diadakannya kegiatan olahraga senam. Pada akhirnya peserta memiliki kesadaran kolektif untuk aktif berolahraga senam secara rutin dan berkelanjutan, sehingga dapat menjaga sistem daya tahan tubuh (imunitas) pada masa pademi *Covid-19*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yuniar Rosmalina, Dewi Parmesih dan Dangsina Moeloek yang berjudul “ Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani

Lansia Laki-Laki Tidak Anemia Di Desa Dan Kota” latar belakang kebugaran jasmani dianggap sebagai salah satu indikator status kesehatan masyarakat termasuk lansia. Salah satu mamfaatnya adalah lansia dapat hidup mandiri dan berbuat kegiatan sehari-hari mereka tanpa asisten. Kajian kebugaran jasmani lansia laki-laki non anemia masyarakat telah dilakukan di pedesaan dan perkotaan. Metode pengumpulan data data meliputi 6 komponen kebugaran jasmani (keseimbangan berjalan, kekuatan otot, daya tahan, komposisi tubuh, flekseibilitas, dan tes memori), pengukuran antropometrik (berat badan, tinggi badan, dan lingkaran lengan tengah) dan kadar hemoglobin. Hasil penelitian menunjukkan 217 lasia di pedesaan dan 281 lansia di perkotaan berpartisipasi pada studi. Proporsi umur 42,9 persen di desa >70 tahun dan 37,2 persen di desa perkotaan berusia 60-64 tahun. Berdasarkan pengukuran kebugaran jasmani proporsi pedesaan lanjut usia yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah sebanyak 57,1 persen dan 42,9 persen dianggap sebagai tingkat sedang. Sedang di perkotaan proporsi lansia yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah adalah 82,6 persen dan 17,4 persen dianggap sebagai tingkat sedang. Dari 6 komponen fisik ukuran tubuh, daya tahan kardiovaskuler dan komposisi tubuh memiliki kontribusi yang tinggi terhadap perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara pedesaan dan perkantoran. Kesimpulan tingkat kebugaran jasmani lansia laki-laki di non anemia di pedesaan lebih baik dibandingkan dengan lansia laki-laki non anemia perkotaan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Rosyidatur Rohmah dan Noortje Anita Kumaat yang berjudul: “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dalam Menghadapi Masa New Normal Akibat Pandemi *Covid-19* Dusun Domot Barat RT: 02 RW:06 Desa Purwokerto Kecamatan Sregat Kabupaten Blitar” Kebugaran jasmani berfungsi untuk memaksimalkan kemampuan serta prestasi dalam bekerja bagi seseorang sehingga dapat memaksimalkan tugasnya secara optimal guna mendapatkan hasil yang maksimal. New normal merupakan cara hidup baru di tengah pandemi covid-19. Didalam New normal segala aktivitas masyarakat tetap berjalan seperti biasanya

namun dengan mematuhi protokol Kesehatan sebagai pencegahan. Seluruh lansia harus memiliki kebugaran yang baik dikarenakan dalam masa New normal akibat pandemi saat ini lansia merupakan salah satu aspek paling rentan terpapar, yang disebabkan daya tahan tubuhnya menurun, apabila lansia tidak memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mudah terpapar covid-19 serta dapat berpengaruh dalam aktivitas kesehariannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani lansia dalam menghadapi New normal akibat pandemi covid-19 Dusun Domot Barat, RT:02 RW:06, Desa Purwokerto, Kecamatan Srengat, Kabupaten Blitar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan menggunakan model pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling incidental. Penelitian ini menggunakan 13 sampel. Sedangkan Teknik tes yang digunakan untuk mengetahui kebugaran jasmani lansia bisa diketahui berdasarkan tingkat VO2Max melalui tes Rocksport (jalan cepat sejauh 1.600 meter). Adapun hasil penelitian ini adalah rata-rata tingkat VO2Max lansia dalam menghadapi New normal akibat pandemi covid-19 Dusun Domot Barat, RT:02 RW:06, Desa Purwokerto, Kecamatan Srengat, Kabupaten Blitar manula laki-laki sebesar 29,8 ml/kgBB/min sedangkan lansia perempuan sebesar 24,46 ml/kgBB/min. Maka disimpulkan bahwa VO2Max lansia rata-rata tingkat kebugaran jasmani lansia laki-laki tergolong baik sedangkan lansia perempuan tergolong cukup.