

UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS

Ibnu Darmawan

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

ibnu_182@ymail.com

Abstrak: Tulisan ini akan mencoba menguraikan dan mengkaji terkait isu dalam pendidikan jasmani. Isu atau permasalahan yang diangkat dalam tulisan ini yaitu tentang kebugaran jasmani pada siswa sekolah. Data SDI 2006 menunjukkan kondisi kebugaran masyarakat kita: 1,08% masuk dalam kategori baik sekali; 4,07% baik; 13,55% sedang; 43,90% kurang; dan 37,40% kurang sekali. Berdasarkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia maka harus ada solusi dari permasalahan tersebut. Melalui pendidikan jasmani yang diberikan siswa di sekolah, selama ini belum berpengaruh terhadap meningkatnya kebugaran jasmani siswa. Karenanya perlu perbaikan dalam pengelolaan pembelajaran penjas di sekolah. Dengan pengelolaan pembelajaran yang baik nantinya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan sesuai dengan tujuan penjas.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, penjas, siswa sekolah

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Menurut Mikdar (2006:45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenagannya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat.

Data SDI 2006 menunjukkan kondisi kebugaran masyarakat kita: 1,08% masuk dalam kategori baik sekali; 4,07% baik; 13,55% sedang; 43,90% kurang; dan 37,40% kurang sekali (Cholik dan Maksun, 2007). Penelitian terkait kebugaran jasmani oleh Sulistiono (2014:223) diketahui hasil penelitian dengan jumlah sampel 721 siswa, pengumpulan data dilakukan secara cross-sectional di Kota Bandung dan Kabupaten Majalengka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87 persen, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11 persen. Siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa putri.

Di sekolah dasar semakin tinggi kelas semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, sedangkan pada jenjang sekolah menengah pertama, kebugaran jasmani siswa putra semakin tinggi kelas, semakin tinggi kebugaran jasmaninya, sedangkan untuk siswa putri kebugaran jasmaninya sama di semua tingkatan kelas.

Kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas, baik siswa putra maupun siswa putri, semakin tinggi kelas kebugaran jasmaninya tetap sama. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik, dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang aktivitas fisik siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, kita dapat melihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia dalam kondisi buruk, karena sangat rendahnya tingkat kebugaran siswa. Untuk itu dalam upaya untuk perbaikan, ada beberapa tinjauan sebagai solusi. Yaitu melalui penjas di sekolah harus dioptimalkan keberadaannya, dengan perbaikan pengelolaan pembelajaran dan peningkatan kebugaran jasmani siswa sebagai tujuan utamanya.

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari biasanya manusia terhambat oleh timbulnya gejala-gejala yang berhubungan dengan kondisi tubuh mereka, sedangkan manusia harus mempertahankan kehidupannya dengan aktivitas-aktivitas yang dapat menghasilkan sumber kehidupan seperti, bekerja, berdagang dan sebagainya.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Maka dari itu agar memiliki kebugaran jasmani yang baik harus diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani secara berlangsung.

Menurut Giriwijoyo (2007:43) Menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Lebih lanjut menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) menjelaskan bahwa: Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Derajat sehat dinamis yang dimaksud adalah normalnya fungsi alat-alat tubuh dalam keadaan beraktivitas atau berolahraga. Jika seseorang memiliki derajat sehat dinamis maka secara otomatis ia memiliki derajat sehat statis, akan tetapi sebaliknya jika seseorang memiliki derajat sehat statis maka belum tentu ia memiliki derajat sehat dinamis. Dengan demikian jika seseorang memiliki derajat sehat dinamis maka orang tersebut tidak akan mudah lelah dan siap melaksanakan tugas yang sama pada keesokan harinya bahkan melaksanakan tugas yang lebih berat sekalipun.

Seperti yang dijelaskan diatas, bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas atau suatu pekerjaan walaupun setelah melakukan pekerjaan yang berat sebelumnya karena masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas. Begitu sebaliknya, orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik dan belum tentu dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan atau berolahraga yang cukup berat dan lama.

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan tubuhnya dalam melakukan aktivitas ataupun bekerja.

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Menurut Perry (1997:37-38) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

Umur

Daya tahan kardiorespiratori akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya umur, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini. Kebugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

Jenis kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

Somatotipe atau bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya. Keadaan kesehatan, kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit. Gizi, makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38% lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh. Berat badan, berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien. Tidur dan istirahat, tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara. Kegiatan jasmaniah dan olahraga, kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan. Atrofi didefinisikan sebagai hilang atau mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serabut otot. Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi. Secara fisiologi, atrofi otot terjadi pada otot-otot yang terdapat pada anggota gerak yang lama tidak digunakan seperti pada keadaan anggota gerak yang dibungkus dengan gips.

Kesehatan, pelaksanaan pembelajaran penjas yang baik dan tepat telah terbukti berpengaruh besar terhadap peserta didik. Keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran penjas berkontribusi meningkatkan kemampuan fisik yang sangat bermanfaat ketika melakukan aktifitas sehari-hari (Kerr, et al, 2012:10)

Krotee & Bucher (2007:59) menjelaskan melalui aktivitas fisik tujuan yang akan dicapai meliputi kebugaran fisik, keterampilan motorik, (sosial-emosional) perkembangan kognitif dan afektif. Jadi jelas tujuan penjas sendiri salahsatunya yaitu untuk mencapai kebugaran fisik.

Secara teoritis tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik. Begitu juga sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktivitas jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik.

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Para ahli epidemiologi membagi aktivitas fisik ke dalam dua kategori, yaitu aktivitas fisik terstruktur (kegiatan olahraga) dan aktivitas fisik tidak terstruktur (kegiatan sehari-hari seperti berjalan, bersepeda dan bekerja) (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Ruhayati dan Fatmah (2011) menjelaskan, terdapat tiga aspek bermakna dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga dan kegiatan di waktu luang. Banyaknya aktivitas fisik berbeda pada tiap individu tergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi risiko terhadap penyakit seperti kardiovaskular disease (CDV), stroke, diabetes mellitus dan kanker. Selain itu juga memberikan efek positif terhadap penyakit seperti kanker payudara, hipertensi, osteoporosis dan risiko jatuh, kelebihan berat badan, kondisi muskuloskeletal, gangguan mental dan psikologikal dan mengontrol perilaku yang berisiko seperti merokok, alkohol, serta juga dapat meningkatkan produktivitas dalam bekerja (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu: (1) peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung, (2) penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung, (3) mencegah mortalitas akibat gangguan jantung, (4) peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik, (5) peningkatan tubuh

(berkaitan dengan gizi tubuh), (6) meningkatkan kemampuan otot, dan (7) mencegah obesitas (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Kebiasaan olahraga defenisikan sebagai suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisisensi fungsi tubuh yang hasilnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan kualitas olahraga adalah penilaian terhadap aktivitas olahraga berdasarkan frekuensi dan lamanya berolahraga setiap kegiatan dalam seminggu. Olahraga dapat meningkatkan kebugaran apabila memenuhi syarat-syarat berikut (Ruhayati dan Fatmah, 2011):

Intensitas Latihan

Makin besar intensitas latihan, makin besar pula efek latihan tersebut. Intensitas kesegaran jasmani sebaiknya antara 60-80% dari kapasitas aerobik yang maksimal. Intensitas latihan yang dianjurkan untuk olahraga kesehatan adalah antara 65% dan 80% dari denyut nadi maksimal.

Hasil penelitian oleh Lleixa, et al (2016:522) menyimpulkan bahwa orientasi pendidikan jasmani yaitu menuju gaya hidup sehat, potensi untuk mengembangkan interaksi sosial dan pengalaman yang berkarakter membuatnya sangat cocok untuk memperoleh kompetensi kunci. Kompetensi paling sering masuk dalam program pendidikan jasmani belajar di sini adalah sosial dan keterampilan kewarganegaraan, kemandirian dan inisiatif pribadi, belajar untuk belajar, dan pengetahuan dan interaksi dengan dunia fisik.

Hasil penelitian Liu, at al (2016:53) menyimpulkan bahwa kelas dengan konsep pendidikan jasmani telah banyak ditawarkan untuk mempromosikan gaya hidup sehat di lingkungan pendidikan tinggi. Tujuan dari makalah ini adalah untuk memeriksa efek dari kelas dengan konsep pendidikan jasmani tentang tingkat kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan di kalangan mahasiswa baru. Desain penelitian pra dan pasca uji digunakan. Secara total, 50 mahasiswa baru di universitas AS terdaftar dalam kelas 13 minggu. Tingkat kebugaran dan kesehatan mereka dinilai oleh Fitnessgram di awal dan akhir kursus. Mahasiswa secara signifikan meningkatkan kapasitas aerobik mereka, kekuatan otot dan daya tahan tubuh bagian atas, kekuatan otot perut dan daya tahan tubuh, dan penurunan persentase lemak tubuh. Tidak ada peningkatan fleksibilitas yang signifikan yang ditemukan di antara total sampel. Namun, mahasiswa non kinesiology secara signifikan meningkatkan fleksibilitas mereka sementara kecenderungan yang berlawanan ditemukan di kalangan mahasiswa kinesiology. Mahasiswa perempuan mengurangi persentase lemak tubuh lebih banyak, sementara mahasiswa laki-laki meningkatkan kapasitas aerobik mereka lebih cepat daripada rekan perempuan mereka. Peneliti menyarankan agar Universitas dapat mempertimbangkan untuk menawarkan kelas dengan konsep pendidikan jasmani untuk semua mahasiswa dan mengamankan kursus semacam itu sebagai persyaratan gelar.

Hasil penelitian oleh Vega, et al (2015:255) menyimpulkan efek jangka pendek program kebugaran fisik diikuti dengan program pemeliharaan melalui kegiatan olahraga dipengaturan pendidikan jasmani. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan untuk mengembangkan dan memelihara kardiorespirasi dan kebugaran otot dalam tujuan pendidikan jasmani. Jadi pendidikan jasmani dengan memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis akan berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran individu.

Lamanya latihan, jika kita menghendaki hasil latihan yang baik, berarti cukup bermanfaat bagi kesegaran jantung dan tidak berbahaya, maka harus berlatih sampai mencapai training zone yaitu selama 15-25 menit.

Frekuensi Latihan, frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas dan lamanya latihan. Olahraga dilakukan secara teratur setiap hari atau 3 kali seminggu minimal 30 menit setiap berolahraga. Pengukuran terhadap aktivitas fisik tergolong kompleks dan tidak mudah pendekatan telah dikembangkan, diantaranya adalah klasifikasi pekerjaan, observasi perilaku, penggunaan alat sensor gerakan, penandaan fisiologis (detak jantung) serta penggunaan calorimeter. Namun, metode yang paling umum digunakan saat ini adalah self-reported survey (survey dengan pelaporan diri) (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Berdasarkan riset yang dilakukan terdapat tiga aspek yang secara bermakna dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga dan kegiatan di waktu luang. Oleh karena itu, kuisisioner ini meninjau aktivitas fisik pada tiga aspek tersebut yang mencakup kategori terstruktur dan tidak terstruktur, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, berolahraga dan aktivitas fisik pada waktu luang sehingga dapat diperoleh gambaran keseluruhan aktivitas fisik seorang individu (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Berdasarkan prinsip untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka idealnya pada pembelajaran jasmani di sekolah yaitu 3 kali pertemuan sesuai dengan prinsip frekuensi latihan minimal 3 sampai 4 kali seminggu. Dan pada kurikulum 2013 mata pelajaran penjas waktu yg tersedia= 3x45 mnt/minggu.

Sosial

Seperti yang kita ketahui bahwa olahraga dapat membentuk perilaku sosial. Seperti yang dikatakan (Mutohir 2007:126-127) olahraga merupakan sekolah kehidupan (school for life). Sejumlah keterampilan dan nilai kerjasama seperti kerjasama, komunikasi, patuh pada aturan, memecahkan masalah, kepemimpinan, dan hormat pada orang lain yang merupakan pondasi perkembangan menyeluruh dari para pemuda dapat dipelajari melalui kegiatan bermain, pendidikan jasmani, dan olahraga. Ketika sekelompok orang bermain sepak bola, misalnya, mereka tidak hanya sekedar menggiring dan menggiring bola. Hakikatnya mereka belajar kerjasama, mengatasi rintangan, memecahkan masalah, dan mencapai tujuan.

Peranan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di dalam usahanya terhadap pembentukan sosial anak-anak. Antara lain: (1) Menanamkan pembinaan terhadap pengakuan dan penerimaan akan norma-norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat. (2) Menanamkan kebiasaan untuk selalu berperan aktif dalam suatu kelompok, agar dapat bekerja sama, dapat menerima pimpinan dan memberikan pimpinan. (3) Membina dan memupuk ke arah perkembangan terhadap perasaan sosial, pengakuan terhadap orang lain. (4) Menanamkan dan memupuk untuk selalu belajar bertanggung jawab, dan mau memberikan bantuan dan pertolongan, serta memberikan perlindungan dan mau berkorban. (5) Bentuk kegiatan, baik dalam belajar, bekerja maupun dalam mengisi waktu-waktu luang.

Keseimbangan Mental

Salah satu usaha untuk menciptakan suatu lingkungan mental yang sehat dapat dilakukan melalui pendidikan olahraga kesehatan yang pembinaannya dimulai sejak Sekolah Dasar. Salah satu peranan pendidikan jasmani di sekolah adalah belajar mengendalikan luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu yang singkat atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis yang sering juga dikatakan dengan pembinaan kestabilan emosi. Program kegiatan pendidikan olahraga kesehatan yang baik dan terarah, dapat dijadikan sebagai sarana di dalam pemupukan kestabilan emosi dan keseimbangan mental. Hal ini disebabkan guru-guru pendidikan jasmani pada umumnya sangat erat berhubungan dengan anak-anak, dalam suasana pergaulan yang akrab baik di lapangan permainan, atletik, bangsal senam, kolam renang maupun di tempat-tempat latihan yang lainnya. Dalam hal ini tentu guru-guru pendidikan jasmani akan lebih mudah untuk mengamati tingkah laku anak-anaknya secara wajar.

Di dalam suasana bebas penuh keakraban tetapi terpimpin, maka anak-anak akan segera dapat terlihat segala kekurangan dan kelemahan dari masing-masing anak tersebut. Dengan demikian akan lebih memudahkan bagi guru pendidikan jasmani untuk mengadakan bimbingan dan pengarahan kepada anak-anak, di dalam usaha memupuk kepribadiannya secara lebih efektif dan efisien.

Melalui bidang pengajaran pendidikan olahraga kesehatan, maka pemupukan terhadap kestabilan emosi anak akan di peroleh secara lebih efektif. Anak-anak akan memperoleh pengalaman secara langsung dalam dunia kenyataan, karena mereka terjun turut berkecimpung di lapangan dalam suasana yang penuh rangsangan terhadap timbulnya emosi yang harus dapat di kendalikan. Di sini anak-anak telah memperoleh bekal yang cukup kuat, yaitu agar mereka dapat berpikir secara lebih jernih dan terarah, menyesuaikan diri terhadap situasi, selalu mau belajar, dan mau menerima keadaan yang seharusnya. Dengan demikian anak-anak akan menjadi manusia dewasa yang memperoleh tempaan terhadap keyakinan dalam rangka pementapan diri, sehingga tidak akan mudah tergoyahkan atau

terpancing oleh rangsangan-rangsangan yang dapat mempengaruhi kestabilan emosinya, atau dengan kata lain anak-anak telah memiliki keseimbangan mental yang cukup kuat.

Seperti yang dijelaskan Syarifudin (1997:5) “melalui aktivitas gerak yang dilakukan siswa pada tiap-tiap pertemuan belajar atau diwaktu luangnya tujuan pendidikan jasmani mencakup organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional”. Jadi tujuan penjas tidak hanya untuk fisik saja, tetapi menyeluruh mencapai aspek mental dan sosial.

Motorik, peran aktivitas fisik dan olahraga yaitu meningkatkan kebugaran jasmani, seperti yang kita ketahui kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen fisik. Menurut Bompas kemampuan fisik terdiri dari sepuluh komponen biomotorik yaitu: (1) strength, (2) muscular endurance yang terdiri dari cardio-respiratory endurance dan muscle endurance, (3) explosive power, (4) speed, (5) flexibility, (6) accuracy, (7) reaction, (8) agility, (9) balance, (10) coordination.

Melihat 10 komponen fisik menurut Bompas maka komponen fisik yang termasuk pada ranah motorik yaitu (a) explosive power, (b) speed, (c) flexibility, (d) accuracy, (e) reaction, (f) agility, (g) balance, (h) coordination.

KESIMPULAN

Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan melalui penjas. Ada dua solusi sebagai upaya guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pertama yaitu dengan modifikasi waktu jam pelajaran penjas. Waktu yg tersedia= 3x45 mnt/minggu, dimodifikasi menjadi tiga kali pertemuan dalam seminggu. Dan solusi yang kedua yaitu dengan peningkatan strategi guru penjas dalam merancang pembelajaran menggunakan paradigma baru penjas (fun, busy, utuh, modifikasi).

DAFTAR RUJUKAN

- Giriwijoyo. 2007. *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*, Edisi 7. Bandung: Buku ajar FPOK UPI.
- Giriwijoyo dan Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kerr, et all. 2012. Physical Education Contributes to Total Physical Activity Levels and Predominantly in Higher Intensity Physical Activity Categories: *European Physical Education Review*, 1-13.
- Krotee, L.M & Bucher, A.C. 2007. *Management of Physical Education and Sport: Thirteenth Edition*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Liu, at al. 2016. A Conceptual Physical Education Course and College Freshmen’s Health-Related Fitness: *Health Education*, 117(1):53-68.

- Lleixa, et al. 2016. Integrating Key Competences in School Physical Education Programmes: *European Physical Education Review*, 22(4):506-525.
- Undang-Undang. 2003. Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Bandung: Citra Umbaran.
- Mikdar, U.Z. 2006. *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mutohir. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta. PT Indeks.
- Perry, A.H. 1997. *Applied Climatology: Principles and Practice*, 127-128.
- Ruhayati dan Fatmah. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sulistiono. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah di Jawa Barat: *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2):223-233.
- Syarifudin. 1997. *Pokok-Pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Vega, et al. 2015. Effects of a Physical Education-Based Programme on Health-Related Physical Fitness and its Maintenance in High School Students: *European Physical Education Review*, 22(2):243-259