

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Aktivitas Fisik

1. Definisi Aktivitas Fisik

Menurut WHO, aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan otot dan membutuhkan energi yang didalamnya termasuk olahraga dan latihan. Contoh aktivitas fisik yang bisa dilakukan sehari-hari adalah berjalan, menyapu, bersepeda, senam, bermain bola, dan lain-lain. (Harti & Cempaka, 2021). Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka, yang menghasilkan keluaran energi diatas metabolisme basal dan meningkatkan kesehatan. (Kementerian kesehatan RI, 2019)

Menurut (Bouchard et al., 2007) Mengatakan “*Physical activity is bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscle and that substantially increase energy expenditure*”. Dalam kutipan tersebut dijelaskan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi. Arovah, (2012) Mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjang lainnya yang membutuhkan energi di atas tingkat sistem energi istirahat.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistem penunjang lainnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat.

2. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Menurut Riskesdas, (2013) Aktivitas fisik pada umumnya dikategorikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria „aktif“ adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria „tidak aktif“ adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat. Wirakusumah, (2010) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

a. Kegiatan Ringan

Waktu yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, $\frac{1}{2}$ jam olahraga, serta sisanya $9\frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

b. Kegiatan Sedang

Kegiatan yang digunakan untuk aktivitas sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sebagainya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

c. Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk aktivitas berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (contohnya mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut (Bouchard et al., 2007)

a. Umur

Aktivitas paling tinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12- 14 tahun dan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat berpengaruh terhadap tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya tingkat aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding tingkat aktivitas fisik seorang perempuan.

c. Etnis

Faktanya perbedaan etnis/budaya seseorang juga akan mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan karena perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang ada di suatu Negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia kebanyakan masyarakatnya menggunakan sepeda motor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

d. Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang memudahkan pekerjaan manusia. Dulu manusia membajak sawah dengan kerbau, tetapi dengan teknologi traktor, manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Menurut (Seefeldt et al., 2002) secara garis besar, faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dapat dibedakan menjadi 2 yaitu :

1) Faktor yang tidak dapat diubah :

a) Usia

Semakin tinggi usia, partisipasi dalam melakukan aktivitas fisik semakin menurun. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Lee et al., 2016), setelah usia pubertas, tingkat aktivitas fisik seseorang menurun.

2) Faktor yang dapat dimodifikasi :

a) Perilaku

Dalam hal ini, perilaku yang dimaksud adalah perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Sebagai contoh, konsumsi alkohol, merokok, penggunaan narkoba, dan kebiasaan sarapan.

b) Status kesehatan

Dalam hal ini, berdasarkan studi yang dilakukan (Cho & Kim, 2019), yang termasuk ke dalam status kesehatan meliputi kebahagiaan subjektif, depresi, kecukupan tidur dan stres. Studi ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi status kesehatan subjektif, semakin kecil tingkat depresi dan stres, serta semakin tinggi kecukupan tidur maka semakin tinggi partisipasi dalam aktivitas fisik.

c) Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan juga merupakan salah satu faktor yang berkontribusi dalam mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Dalam studi yang sama dengan sebelumnya, Cho dan Kim juga meneliti keterkaitan aktivitas fisik dengan lingkungan dalam hal ini tempat tinggal subjek individu terutama

mahasiswa yang tinggal di asrama atau kos-kosan dan tinggal sendiri memiliki tingkat aktivitas fisik yg lebih tinggi dibandingkan dengan yang tinggal bersama keluarga. (Saputra et al., 2022)

4. Manfaat Aktivitas Fisik Pada Anak

Menurut Kementerian kesehatan RI (2013), Aktivitas fisik yang teratur bagi anak-anak juga sangat bermanfaat bagi proses tumbuh kembangnya, antara lain :

- a. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sistem muskuloskeletal
- b. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sistem kardiorespirasi
- c. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan neuromuskuler (koordinasi dan kontrol gerak)
- d. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh
- e. Meningkatkan proses pematangan tulang pada anak
- f. Mempertahankan dan mengontrol berat badan
- g. Membantu dalam perkembangan kehidupan sosial anak-anak seperti meningkatkan kepercayaan diri, interaksi sosial dan integrasi.
- h. Menjauhkan anak-anak dari tingkah laku yang tidak baik bagi kesehatan seperti merokok, alkohol, dan penggunaan obat terlarang.
- i. Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan
- j. Meningkatkan kreativitas, produktivitas, dan prestasi akademik.

5. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuesioner yang disebut PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire Children*) adalah instrumen penarikan kembali 7 hari yang dikelola sendiri. Ini dikembangkan untuk menilai tingkat umum aktivitas fisik sepanjang tahun sekolah dasar untuk siswa kelas 4 hingga 8 dan sekitar usia 8 hingga 14 tahun. PAQ-C dapat diberikan di ruang kelas dan memberikan ringkasan skor aktivitas fisik yang berasal dari sembilan item, masing-masing diberi skor pada skala 5 poin. Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisi lembar pernyataan yang telah disediakan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner mengenai aktivitas yang telah dilakukan selama seminggu. Dua penelitian oleh Kowalski, Crocker, dan Faulkner (1997) mendukung PAQ-C sebagai ukuran valid tingkat aktivitas fisik secara umum. (Kowalski & Ph, 2004). Apabila disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1

Norma Aktivitas Fisik

No	Interval	Kategori
1	4,21-5,00	Baik Sekali
2	3,41-4,20	Baik
3	2,61-3,40	Sedang
4	1,81-2,60	Kurang
5	1,00-1,80	Kurang Sekali

(Sumber: Kowalski, 2014)

B. Hakikat Kebugaran Jasmani

1. Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran adalah Keadaan kesejahteraan fisiologis yang mengurangi risiko penyakit hipokinetik, dasar untuk berpartisipasi dalam olahraga dan kesehatan yang baik yang memungkinkan seseorang untuk menyelesaikan tugas hidup sehari-hari. Komponen tersebut meliputi daya tahan kardio-pernapasan, daya tahan kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. (Donnelly et al., 2016)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. (Kementerian kesehatan RI, 2019)

Menurut (Panggraita et al., 2021) Kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu :

a. Kebugaran organik

Kebugaran organik maksudnya sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan, yang diwarisi oleh kedua orang tua atau bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan akibat perang

b. Kebugaran dinamik

Kebugaran dinamik dapat dikembangkan/ ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik. Bagaimanapun juga struktur dan sifat-sifat biologis akan mengalami peningkatan apabila melakukan sesuatu pelatihan fisik yang sesuai. Oleh karena itu, program kebugaran jasmani harus diprogram/dirancang

untuk mencapai keseimbangan lima komponen kesehatan, yaitu sosial, mental, emosional, spiritual, dan fisik.

Bouchard, Blair, (2007) mengatakan “*Physical fitness is a set of attributes that people have or achieve that relates to the ability to perform physical work*”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kebugaran merupakan suatu kesatuan yang dimiliki atau dicapai oleh seseorang yang dikaitkan dengan kemampuan untuk dapat melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan fisik.

Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran adalah kemampuan yang dimiliki atau dicapai seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, dimana dalam melakukan aktivitas tersebut mengandung beberapa unsur seperti kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Agar seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran yang baik, maka setiap komponen kebugaran jasmani juga harus dalam kondisi baik. Menurut (Depkes RI, 2015) Komponen kebugaran jasmani terdiri dari 2 kelompok :

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health related physical fitness*) terdiri dari daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

b. Daya tahan paru-jantung (*cardiorespiratory endurance*)

Daya tahan adalah kesanggupan sistem jantung paru dan pembuluh darah dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh tubuh terutama jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. Merupakan komponen yang terpenting dalam penilaian kualitas kebugaran jaman seseorang. Besarnya daya tahan jantung paru diukur dengan menilai volume oksigen maksimal yang dapat digunakan oleh tubuh (VO_{2max})

c. Daya tahan otot (*muscle endurance*)

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Misalnya saat naik tangga, makin besar daya tahan otot tungkai makin banyak anak tangga yang dapat dicapai.

d. Kekuatan otot (*muscle strength*)

Kekuatan otot adalah tenaga yang dapat dihasilkan otot pada kontraksi maksimal. Penurunan kekuatan otot ini akan mengganggu keseimbangan tubuh dan peningkatan resiko jatuh.

e. Fleksibilitas (*flexibility*)

Fleksibilitas adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Keleluasaan gerak tubuh pada persendian sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligamen sekitar sendi serta sendi itu sendiri. Fleksibilitas mempengaruhi postur tubuh seseorang, mempermudah gerak tubuh, mengurangi kekakuan, meningkatkan

keterampilan, dan mengurangi resiko terjadinya cedera.

f. Komposisi tubuh (*body composition*)

Komposisi tubuh terdiri dari masa tubuh tanpa lemak dan lemak tubuh. Masa tubuh tanpa lemak terdiri dari masa otot 40-50%, tulang 16-18%, dan organ- organ tubuh 29-39%.

g. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related physical fitness*) terdiri dari komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan ditambah dengan komponen kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, waktu/kecepatan reaksi, koordinasi, dan daya ledak otot.

1) Kecepatan gerak (*speed of movement*)

Kecepatan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerak secepat mungkin dan penting untuk mempertahankan tingkat mobilitas

2) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat dan tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan dan gerakan itu sendiri. Kelincahan yang baik mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik.

3) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat diam (*static balance*) atau bergerak (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh faktor visual, vestibuler, dan proprioseptif.

4) Waktu/kecepatan reaksi (*reaction time*)

Waktu/kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi respon setelah menerima suatu rangsangan. Anggota tubuh yang mempunyai waktu reaksi adalah ekstremitas. Waktu reaksi tangan lebih cepat daripada kaki. Waktu/kecepatan reaksi dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, kesiapan, intensitas rangsangan, latihan, diet, dan kelelahan.

5) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah hubungan harmonis berbagai faktor dalam suatu gerakan yang merupakan hasil interaksi antara sistem saraf dengan sistem muskuloskeletal sehingga gerakan menjadi efisien, efektif, dan tepat sasaran

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Depkes RI, (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain :

a. Keturunan

Keturunan berpengaruh pada postur tubuh, kapasitas jantung-paru, sel darah merah, dan serat otot.

b. Usia

Usia dapat mempengaruhi seluruh komponen kebugaran jasmani. Daya tahan jantung-paru mencapai puncaknya pada usia 20-30 tahun dan mengalami penurunan 1% per tahun setelah usia 30 tahun. Hal ini terjadi karena penurunan

kekuatan kontraksi jantung, masa otot jantung, kapasitas vital paru, dan kapasitas oksidasi otot skelet. Daya tahan jantung-paru pada usia 70 tahun hanya tinggal 50%.

c. Jenis kelamin

Nilai komponen kebugaran jasmani pada anak laki-laki dan perempuan sampai masa pubertas hampir sama. Daya tahan jantung-paru setelah masa pubertas pada anak laki-laki lebih baik daripada anak perempuan karena ukuran jantung, total massa otot, dan kadar hemoglobin lebih tinggi. Kekuatan otot anak laki-laki lebih besar daripada anak perempuan karena ukuran dan proporsi ototnya lebih besar, akibat pengaruh hormon testosteron. Massa lemak perempuan lebih besar daripada laki-laki karena pengaruh hormon estrogen. Fleksibilitas perempuan lebih baik daripada laki-laki pada semua usia.

d. Gizi

Gizi adalah zat-zat gizi dalam makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh untuk proses metabolisme. Jumlah kebutuhan gizi yang diperlukan bersifat perorangan tergantung usia, jenis kelamin, berat badan, aktivitas fisik, dll. Ada 6 zat gizi yang diperlukan manusia yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air dan mineral. Komposisi zat gizi yang dianjurkan dalam makanan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi terdiri dari 60-70% karbohidrat, 10-15% protein, dan 20-25% lemak, cukup vitamin, mineral dan air.

e. Merokok

Merokok menurunkan daya tahan jantung-paru. Ada 2 zat dalam asap rokok yang mempengaruhi daya tahan jantung-paru, yaitu nikotin dan karbon

monoksida. Nikotin dapat menyebabkan perubahan struktur dan fungsi jalan nafas serta parenkim paru yang dapat mengakibatkan gangguan pada proses ventilasi dan difusi, sehingga menghambat proses pertukaran oksigen dan karbon dioksida. Karbon monoksida mempunyai daya ikat yang lebih kuat dibandingkan oksigen, sehingga karbon monoksida lebih cepat mengikat hemoglobin. Hemoglobin berfungsi sebagai pengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Ikatan karbon monoksida pada hemoglobin akan menghambat pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh yang memerlukannya.

f. Aktivitas fisik

Pengolongan aktivitas fisik menurut WHO :

- 1) Melakukan aktivitas ringan sampai sedang selama 10 menit atau lebih beberapa kali sehari dan dilakukan setiap hari merupakan aktivitas kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik seperti ini kurang berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
- 2) Melakukan aktivitas sedang selama 30 menit atau lebih, dilakukan setiap hari merupakan aktivitas fisik untuk sehat.
- 3) Melakukan latihan fisik sedang sampai berat selama 20 menit atau lebih, dilakukan seminggu 3 kali merupakan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

4. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan menggunakan tes kebugaran jasmani. Dalam hal ini ada beberapa tes kebugaran jasmani yang biasa dilakukan, akan tetapi untuk kegiatan ini hanya menggunakan

tes kebugaran jasmani yang cocok dan sesuai untuk masyarakat biasa (non atlet). Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan tes yang cukup sederhana karena tidak memerlukan peralatan dan biaya yang banyak. Tes kebugaran dapat dilakukan di dalam maupun diluar ruangan. Contoh-contoh tes kebugaran yang biasa dilakukan baik untuk kalangan atlet maupun non atlet adalah :

- a. Ergocycle Astrand
- b. Lari 2,4 km (cooper test)
- c. Lari 12 menit
- d. Lari 15 menit (Balke test)
- e. Harvard step test
- f. Jalan cepat 4,8 km
- g. Bleep test
- h. Jalan/ lari 1,6 km (Rockport)
- i. Tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI)
- j. Tes jalan 6 menit\
- k. Single test

Dari beberapa contoh test kebugaran yang dijelaskan di atas dapat kita ambil salah satu test saja sesuai dengan peserta test di lapangan yang masuk kepada kategori non-atlet, dalam hal ini kita akan melakukan pengukuran test kebugaran jasmani dengan menggunakan tes Jalan/ Lari 1,6 km (*Rockport*), test Jalan 6 Menit, dan *Single Test*. Mengapa test ini dipilih dalam test pengukuran kebugaran jasmani untuk non-atlet, karena test ini sangatlah mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa resiko yang besar terhadap cedera

ataupun resiko minimal bagi yang memiliki faktor resiko terhadap penyakit yang dapat membahayakan individu yang melakukan test. Selain itu juga test ini tidak memerlukan alat khusus kecuali lintasan datar maksimal sepanjang 1,6 km. Untuk usia anak 10-12 tahun menggunakan jarak lintasan sepanjang 1 km, seperti halaman sekolah, kantor, fasilitas umum perumahan, dan tidak harus di lintasan atletik dalam stadion gelanggang olahraga. Dalam melakukan test ini juga dilakukan semampunya dengan berjalan cepat atau berlari secara konstan, tidak seperti test lainnya yang membutuhkan target pencapaian jarak dan waktu dalam penyelesaian tesnya. Tes ini juga dapat dijadikan panduan dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. (Kementerian kesehatan RI, 2019)

Salah satu alat ukur kemampuan daya tahan/ kebugaran jantung paru ($VO_2\text{Max}$) adalah dengan metode Rockport, metode ini cukup sederhana, tanpa biaya yang mahal dan akurasinya cukup baik.(Cerika Rismayanthi, 2012). Pengukuran tingkat kebugaran dengan single test menggunakan metode rockport bertujuan untuk menilai kemampuan jantung-paru sebagai komponen kebugaran jasmani yang paling dominan. Tes lari jarak menengah ini dapat juga dilaksanakan sebagai bagian dari monitoring.

- a. Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan paru-paru
- b. Sikap permulaan : peserta berdiri dibelakang garis start
- c. Gerakan :
 - 1) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - 2) Pada aba-aba “ya” peserta lari dengan kecepatan konstan menuju garis finish, menempuh jarak 1000 atau 1600 meter sesuai kelompok usia

dan jenis kelamin

Catatan

Lari diulang bila :

- a) Ada pelari yang mencuri start
- b) Pelari tidak melewati garis finish

d. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta menempuh jarak yang telah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.
- 3) Klasifikasi nilai test dapat dilihat dalam tabel penilaian single test.
(Kementerian Kesehatan RI, 2013)

Berikut ini tabel kategori penilaian *Single Tes* 1.000 meter kategori putra dan putri usia 10-12 tahun:

Tabel 2
Penilaian *Single Tes* 1.000 meter Kategori Putra Usia 10-12 tahun

Klasifikasi	Usia (tahun)		
	10	11	12
Baik Sekali	$\leq 4'47''$	$\leq 4'17''$	$\leq 4'12''$
Baik	4'48 - 5'49''	4'18'' - 5'14''	4'13'' - 5'05''
Cukup	5'50'' - 6'52''	5'15'' - 6'12''	5'06'' - 5'57''
Kurang	6'53'' - 7'53''	6'13'' - 7'09''	5'58'' - 6'49''
Kurang Sekali	$\geq 7'54''$	$\geq 7'10''$	$\geq 6'50''$

(Sumber: Dinkes Kab. Karangasem, 2018)

Tabel 3

Penilaian Single Tes 1.000 meter Kategori Putri Usia 10-12 tahun

Klasifikasi	Usia (tahun)		
	10	11	12
Baik Sekali	$\leq 5'16''$	$\leq 5'04''$	$\leq 4'52''$
Baik	5'17 - 6'28''	5'05'' - 6'10''	4'53'' - 5'54''
Cukup	6'29'' - 7'37''	6'11'' - 7'19''	5'55'' - 6'55''
Kurang	7'38'' - 8'48''	7'20'' - 8'28''	6'56'' - 7'56''
Kurang Sekali	$\geq 8'49''$	$\geq 8'29''$	$\geq 7'57''$

(Sumber: Dinkes Kab. Karangasem, 2018)

C. Karakteristik dan Perkembangan Siswa SD

1. Perkembangan masa kanak-kanak pertengahan

Periode perkembangan ini berlangsung dari usia 6 tahun hingga 10-12 tahun, kurang lebih bersamaan dengan masa sekolah dasar. Pada periode ini, anak belajar menguasai keterampilan-keterampilan dasar seperti membaca, menulis dan aritmatika. Secara formal, anak dihadapkan pada dunia yang lebih luas beserta kebudayaannya. Prestasi menjadi sebuah tema yang lebih sentral dalam dunia anak, bersamaan dengan itu kemampuan mengendalikan diri juga berkembang. (Fuady, 2022). Anak sekolah dasar dalam masa perkembangannya tidak selalu berada dalam tahapan perkembangan yang sama, walaupun berada dalam usia yang relatif sama akan tetapi terdapat perbedaan dari sisi perkembangannya, seperti dari segi sosio-motoriknya, kemampuan menangkap materi dan sosial emosionalnya. (Putra et al., 2022).

Berikut beberapa karakteristik peserta didik berdasarkan berbagai teori yang membahas mengenai karakteristik anak usia dini :

a. Karakteristik kognitif anak usia SD

Anak sekolah dasar umumnya berusia 7-11 tahun cenderung berada pada tahap operasional konkret. Pada tahapan ini anak sekolah dasar sudah dapat melakukan penalaran logis pada hal-hal yang sifatnya nyata. Oleh karena itu guru dalam pembelajaran anak sekolah dasar harus menggunakan hal-hal yang sifatnya kongkrit dalam pembelajarannya, itu dilakukan untuk mempermudah peserta didik memahami materi yang diajarkan.

b. Karakteristik psiko-sosial anak SD

Ketika anak berada dalam karakteristik ini, maka akan mulai nampak kesadaran diri dari anak tersebut seperti keunikan dan kemampuan yang dimilikinya berbeda dengan teman seusianya. Oleh karena itu, akan sangat berbahaya bagi orang anak pada tahapan ini jika muncul rasa kurang percaya diri, sedangkan anak mulai menunjukkan dan menyadari potensi yang dimilikinya dan potensi itu harusnya untuk dikembangkan, bukan justru merosot berkurang karena disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri anak.

c. Karakteristik moral anak SD

Ukuran moralitas menjadi sangat penting kalau dikaitkan dengan usia perkembangan anak dan nilai moral ini bukanlah hal yang dibawa sejak lahir melainkan sesuatu yang diperoleh atau didapatkan oleh anak seiring masa perkembangannya. Faktor yang paling berperan penting dalam perkembangan moral anak adalah keluarga dan lingkungan sosialnya. Kedua faktor itu menjadi pusat dari pembelajaran moral anak dalam tahap perkembangannya. Pada tahap perkembangan moral ini terbagi menjadi dua, yaitu moralitas heteronom dan moralitas otonom. Moralitas heteronom ini ketika anak berada dalam usia 4-7

tahun, yang dimana pada tahap tersebut anak mulai mempelajari dan memahami keadilan dan peraturan sebagai sesuatu yang berada diluar kendali manusia sehingga bersifat tetap dalam menilai suatu tindakan dengan melihat pada konsekwensi yang dilakukannya. Sedangkan moralitas otonom terjadi ketika anak berada pada usia 10 tahun keatas, dimana pada tahap ini anak mulai sadar bahwa peraturan dibuat oleh manusia sehingga dalam menilai suatu tindakan harus mempertimbangkan niat pelaku dan konsekwensinya. Anak pada usia 7-10 tahun berada pada masa transisi dari moralitas heteronom ke moralitas otonom.

d. Karakteristik fisik dan motorik anak usia SD

Perkembangan fisik merupakan proses tumbuh kembang semua anak yang dimulai dengan pematangan seluruh organ tubuh ketika anak tersebut lahir sampai dengan dewasa. Dari segi fisik, orang yang sehat akan dapat melakukan aktivitasnya dengan baik sehingga perkembangan motoriknya berjalan dengan baik pula. Perkembangan fisik anak SD dapat dilihat dengan jelas pada penambahan proporsi tinggi dan berat badannya serta ciri fisik lain yang nampak. (Putra et al., 2022)

D. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan/ daya tahan otot, dan kelenturan otot. Adapun aktivitas yang rendah akan menyebabkan tingkat kebugaran jasmani yang rendah dan meningkatkan resiko

terjadinya penyakit tidak menular. Namun aktivitas fisik yang berlebihan akan dapat menyebabkan terjadinya masalah kesehatan yang lain seperti cedera dan akan menimbulkan kelelahan yang berlebihan (*overtraining*) sehingga tidak meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu lakukan aktivitas fisik, latihan fisik/ olahraga yang benar agar dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik dan atau latihan fisik bukan hanya berperan penting dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular namun juga sebagai bagian dari tatalaksana penyakit tidak menular (Kementerian kesehatan RI, 2019)

Ardiyani, (2016) dengan judul Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Smp N 3 Depok Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, (2012) dengan judul hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada anak usia 10-12 tahun di SDN 1 Sidodadi Masaran. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi anak usia 10-12 tahun di SDN 1 Sidodadi Masaran. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian Erwinanto, (2017) dengan judul hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates.