**EVALUASI KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS**

**LEVEL AKTIVITAS FISIK**

1. **Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan tolak ukur seseorang dikatakan sehat atau tidak.Kebugaran dibutuhkan oleh setiap jenjang umur, mulai dari anak-anak sampai lanjut usia.Kebugaran jasmani pengertiannya yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan seharihari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Perdana, 2008). Jika seseorang ingin memiliki kondisi badan bugar, beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani berikut dapat dijadikan sebagai pedoman, yaitu: 1) daya tahan kardiorespirasi (*endurance*), 2) daya tahan otot, 3) kekuatan otot (*strength*), 4) kelentukan (*flexibility*), 5)komposisi tubuh, 6) kecepatan (*speed*), 7) kecepatan reaksi (*speed reaction*), 8) daya ledak (*power*), 9) kelincahan (*agility*), 10) keseimbangan (*balance*), 11) ketepatan (*accuracy*), 12) koordinasi (*coordination*) (Remagari, 2010). Unsur-unsur kebugaran jasmani dapat diketahui melalui beberapa instrumen tes/prosedur pelaksanaan tes yang berguna bagi seseorang untuk mengetahui sejauh mana tingkatkebugaran jasmaninya.Salah satu tes kebugaran jasmani adalah *Harvard Step Test*.

1. **unsur-unsur kebugaran jasmani**

komponen kondisi fisik sangatlah penting untuk dilatihkan khusunya dalam menjaga kebugaran ada beberapa komponen biomotorik (Nala. 2002) yaitu sebagai berikut.

1. Kekuatan (Strenght) Kekuatan (Strenght) adalah jumlah aktifitas yang dapat dilakukan dalam satu-satuan waktu, di dalam daya ledak ini ada tiga komponen yang tersangkut yaitu kekuatan otot, jarak dan waktu.
2. Daya tahan (endurance) Daya tahan (endurance) adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas terus menerus yang berlangsung cukup lama.
3. Kecepatan (Speed) Kecepatan (Speed) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang singkatsingkatnya.
4. Kelentukan (flexibility) Kelentukan (flexibility) adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.
5. Kelincahan (agility) Kelincahan (agility) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerak secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.
6. Reaksi (reaction) Daya Otot disebut juga dengan daya ledak otot (explosive power) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya.
7. Koordinasi (Coordination) Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerak yang berbeda menjadi gerak tunggal yang harmonis dan efektif.
8. Keseimbangan (Balance) Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organorgan syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar.
9. Ketepatan (Accuracy) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakgerak bebas terhadap suatu sasaran.
10. Reaksi (reaction) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatcepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra.
11. Kekuatan (Strength)

Pengertian kekuatan adalah kemampuan otot dalam tubuh untuk memikul beban atau melakukan aktivitas. Setiap individu memiliki batas kemampuan asing-masing dalam menggunakan ototnya untuk melakukan aktivitas. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan berbagai latihan fisik secara rutin dan teratur. Beberapa bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan kekuatan otot diantaranya,

1. Latihan set up, untuk memperkuat otot perut.
2. Latihan push up, untuk memperkuat otot lengan.
3. Latihan squat jump, untuk memperkuat otot tungkai dan perut.
4. Latihan pull up, untuk melatih kekuatan bahu dan tangan.
5. Daya Tahan (Endurance)

Pengertian daya tahan adalah kesanggupan seseorang dalam menggunakan orang tubuhnya, seperti jantung, paru-paru, ginjal, dan lain-lain, secara efektif dan efisien. Daya tahan tubuh juga dapat dilatih dan ditingkatkan kemampuannya. Namun, latihan daya tahan tubuh berbeda dengan latihan otot. Beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh diantaranya.

1. Berjalan sehat secara rutin.
2. Berlari kecil secara teratur.
3. Senam kesehatan seminggu sekali.
4. Berenang untuk melatih kekuatan paru-paru.
5. Daya Otot (Muscular Power)

Pengertian daya otot adalah kesanggupan dan kemampuan otot dalam menghasilkan kekuatan secara semaksimal mungkin dalam waktu yang cepat. Kemampuan daya otot dapat ditingkatkan, misalnya dengan latihan,

1. Vertikal Jump.
2. untuk melatih daya otot tungkai.
3. Front Jump, untuk melatih daya otot betis dan tungkai.
4. Side Jump, untuk melatih daya otot paha dan tungkai.
5. Kecepatan (Speed)

Pengertian kecepatan adalah kemampuan otot tubuh dalam melakukan satu gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. Umumnya, kecepatan dibutuhkan dalam bidang olah raga tertentu, misalnya:

1. Balap sepeda.
2. Lomba berenang.
3. Lari sprint.
4. Daya Lentur (Flexibility)

Pengertian daya lentur adalah kesanggupan tubuh manusia dalam menyesuaikan diri dengan berbagai gerakan yang memerlukan penguluran tubuh atau kelenturan. Berikut ini beberapa latihan untuk melenturkan otot tubuh.

1. Hip Flexor / Quad Strecth, untuk melenturkan otot pinggul, quads, dan hamstrings.
2. Bridge with Leg Reach, untuk melenturkn otot dada, perut, pinggul, glutes, dan kaki.
3. Quadriceps, untuk melenturkan otot depan, dan samping paha
4. Kelincahan (Agility)

Pengertian kelincahan adalah kesanggupan otot tubuh melakukan gerakan cepat pada posisi yang berbeda-beda. Beberapa latihan yang dapat meningkatkan Agility yaitu,

1. Latihan berlari zig-zag.
2. Latihan lari cepat naik-turun tangga.
3. Latihan melompat dengan cepat.
4. Koordinasi (Coordination) Pengertian koordinasi adalah kemampuan tubuh manusia dalam mengintegrasikan beberapa gerakan cepat secara efektif. Salah satu contoh koordinasi yaitu:
5. Gerakan mengontrol bola (Juggling), Diana terjadi koordinasi antara gerakan kepala, bahu, kaki, dan anggota tubuh lainnya.
6. Keseimbangan (Balance)

Pengertian keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam mengontrol syaraf dan organ tubuh sehingga dapat mengendalikan kegiatan tubuh dengan baik. Beberapa latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan,

1. Berdiri dengan satu kaki.
2. Berdiri terbalik dengan menggunakan tangan (Handstand).
3. Berjalan di atas tali, balok, atau batang bambu.
4. Ketepatan (Accuracy)

Yang dimaksud dengan ketempatan adalah kemampuan tubuh dalam mengendalikan gerakan dan membidik target dengan tepat. Beberapa olahraga yang menuntut akurasi adalah:

1. Memanah.
2. Bowling.
3. Golf.
4. Bola basket.
5. Cricket.
6. Reaksi (Reaction)

Pengertian reaksi adalah kemampuan tubuh memberikan tanggapan dengan cepat terhadap rangsangan dari objek atau orang lain. Hampir semua jenis olahraga membutuhkan kemampuan reaksi. Seperti reaksi untuk menyerang, menghindar, dan bertahan.

1. **Manfaat dari kesegaran jasmani**
2. FUNGSI KEBUGARAN JASMANI
3. Fungsi Kebugaran Jasmani berdasarkan Aktvitas Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh semua manusia, baik itu para pelajar, atlit, dan para pekerja. Dengan kesegaran jasmani yang optimal maka manusia dapat berprestasi di bidang profesinya masing-masing.
4. Fungsi Kebugaran Jasmani berdasarkan Keadaan Para penyandang cacat atau disabilitas juga membutuhkan kebugaran jasmani layaknya manusia normal. Selain itu, ibu hamil dan menyusui juga merupakan individu yang harus memiliki kebugaran tubuh yang optimal karena membutuhkan banyak tenaga dalam proses persalinan maupun mengurus anak.
5. Fungsi Kebugaran Jasmani berdasarkan Usia Bagi anak-anak, orang dewasa, dan lanjut usia, masing-masing memerlukan kesegaran jasmani yang optimal. Contohnya pada anak dalam masa pertumbuhan, dengan kebugaran jasmani yang optimal maka proses pertumbuhan dan perkembangan anak akan lebih baik. Sedangkan bagi lansia, kebugaran jasmani dapat menjaga daya tahan tubuh sehingga dapat melakukan berbagai kegiatan dengan baik.
6. **Manfaat Kebugaraan Jasmani**
7. Meningkatkan kekuatan otot
8. tulang dan persendian serta mencegah terjadinya osteoporosis.
9. Membantu meningkatkan daya tahan tubuh.
10. Memperbaiki penampilan tubuh menjadi terlihat lebih atletis dan proporsional.
11. Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh sehingga tubuh menjadi lebih berenergi.
12. Memperbaiki sistem sirkulasi darah dan sistem kerja jantung.
13. Memperbaiki tingkat respons tubuh terhadap lingkungan sekitarnya.
14. Mencegah potensi terjadinya obesitas karena pembakaran kalori.
15. Mencegah atau mengurangi potensi serangan jantung.
16. Menurunkan tekanan darah tinggi.
17. Membantu mengurangi stress dan depresi.
18. Mencegah insomnia.
19. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUGARAN JASMANI
20. Asupan makanan yang bergizi.
21. Pola hidup yang sehat.
22. Kebiasaan berolah raga.
23. Istirahat secukupnya.
24. Umur.
25. Berat badan.
26. Jenis kelamin.
27. Bentuk tubuh.
28. Kondisi kesehatan.
29. **komponen tes kebugaran jasmani**

Komponen tes kebugaran yang dikembangkan oleh pemerintah, peneliti berasumsi bahwa komponennya merupakan hasil perpaduan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan kesehatan. Padahal kebugaran jasmani yang dibutuhkan di tataran sekolah adalah cuman kebugaran jasmani kesehatan yang terdiri dari (kardiorespiratory endurance, muscle s fitness, and flexibility), sedangkan komponen tes kebugaran jasmani yang dikembangkan pemerintah adalah;

1. tes lari cepat;
2. tes gantung siku tekuk;
3. tes vertical jump;
4. tes baring duduk; dan
5. tes lari 1000 meter untuk putrid an 1200 meter untuk putra.

Dari item tes ini terdapat dua komponen dari kebugaran yang mengarah pada keterampilan yaitu lari cepat, dan vertical jump yang tujuannya adalah untuk mengukur power tungkai.

Kemudian Menurut Mahardika (2008:83-98), jenis tes kebugaran jasmani yang paling baik dan fisibel untuk dilaksanakan diantaranya sebagai berikut:

1. Tes jalan lari 15 menit (Tes Balke).
2. Multistage Fitness Test (MFT) atau 20 meter shuttle run test.
3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).
4. Tes Kebugaran Jasmani Lari 2.4 Km Cooper.
5. Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 menit Cooper 6. Naik Turun Bangku.

**Daftar Pustaka**

Perdana, 2008.*Kebugaran Jasmani*. (*http://perdhana.wordpress.com*diakses 10 Desember2016).

Mahardika, I Made Sriundy. 2008. Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya: ISORI JawaTimur.

Mashud, Mashud. "Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani." *Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani* (2018).