

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dalam peneliti adalah :

1. Penelitian oleh (Sobarna et al., 2020) yang berjudul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa terhadap Hasil Belajar Siswa Penjas MA Husainiyah Kabupaten Bandung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Persepsi Siswa secara bersama-sama dengan hasil Belajar Siswa.
2. Penelitian oleh (Syaifudin Hidayat, 2015) yang berjudul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas XI Perawat 2 Smk 10 November Sidoarjo. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antar kebugaran jasmani siswa terhadap hasil prestasi akademik pada siswa kelas XI Smk Perawat 10 November Sidoarjo sebesar 39,4%.
3. Penelitian oleh (Atwi & Firdaus, 2020) yang berjudul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI Sma Negeri 2. Bengkulu Selatan. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasm ani dengan motivasi belajar siswa kelas XI Sma Negeri 2 Bengkulu Selatan.
4. Penelitian oleh (Martina, 2019) yang berjudul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Murid Kelas V Sd 03 Sampano Kabupaten Luwu. Dari hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaraan jasmani dengan kemampuan motoric murid SD 03 Sampano.

Dari penelitian-penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya ternyata terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar melalui hasil penelitian diatas. Berdasarkan hal tersebut, peneliti juga

tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar di SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

2.2 Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani merupakan terjemahan yang berasal dari istilah kata *physical fitness* yang bisa diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang dapat melakukan sesuatu dengan baik, tanpa menyebabkan kelelahan yang sangat berarti (Widiastuti, 2015). Menurut (Hartono et al., 2013) Bahwa Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang sangat berat setelah melaksanakan kegiatan tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melaksanakan pekerjaan tambahan lainnya, sedangkan (Gumantan et al., 2020) kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang wajib dipenuhi untuk kita agar dapat menjalankan aktivitas kegiatan sehari-hari dengan baik, seefisien dan seefektif mungkin. Sehingga pada akhirnya kita akan mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas. Berdasarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang sangat mempengaruhi kesehatan fisik serta berpengaruh terhadap kemampuan kognitif, emosi dan sosial (Mahfud & Yuliandra, 2020). Apalagi pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi.

2.2.1 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Pada Kebugaran jasmani dapat dibedakan menjadi beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani. Menurut (Widiastuti, 2015) menyatakan komponen-komponen dari kebugaran jasmani dikelompokkan dalam dua aspek yaitu:

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

1. Daya tahan jantung dan paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan

aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting sebagai menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot lokal. Dengan optimalnya kinerja jantung dalam pengambilan oksigen maka sangat baik bagi ketahanan tubuh dan memberikan kekuatan pada tubuh karena daya tahan jantung dan paru-paru ini berkaitan dengan peredaran darah dan pernapasan. Jika kinerja jantung dan paru-paru tidak bekerja dengan optimal maka tubuh seseorang akan merasa cepat lelah saat beraktivitas.

2. Kekuatan Otot (*Strenght*)

Secara fisiologis Kekuatan otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot adalah gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga apapun. Kekuatan otot ini akan meningkat bila seseorang melakukan latihan beban dengan dosis tertentu atau program latihan yang benar.

3. Kelentukan (*Fleksibilitas*)

Kelentukan merupakan suatu kemampuan dari seseorang menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami dan menimbulkan cedera pada persendian otot disekitarnya. Kelentukan bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain. Karena bermain memerlukan kelincahan dan mengubah arah tubuh tersebut. Kelentukan adalah suatu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Kelentukan memegang peranan penting dalam keterampilan gerakan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Jika dalam tubuh seseorang tidak memiliki

kelentukan maka seseorang akan mengalami kesulitan gerak. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

1. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkeseimbangan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tujuan dari kecepatan ini adalah untuk melakukan gerakan cepat dan tubuh seimbang. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu singkat. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya dalam gerakan berkeseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju balap sepeda, *smash* dalam bulu tangkis, pukulan dalam pencak silat.

2. Daya eksplosif (*Power*)

Daya eksplosif merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Komponen ini untuk kerja yang bersifat daya ledak otot. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Penggabungan kekuatan dengan kecepatan akan menghasilkan bermacam-macam *power* tergantung dari kombinasi peningkatan kekuatan dan kecepatan.

3. Kelicahan (*Agility*)

Kelicahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Jika seseorang anak memiliki kelincahan sejak usia dini maka anak tersebut akan mudah mempelajari hal-hal baru yang mereka lihat atau mereka dapatkan selain itu akan berpengaruh juga bagi

pertumbuhan seseorang anak baik dari segi pengetahuan maupun fisik yang dimiliki anak tersebut.

4. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh dengan cepat pada saat berdiri (*Static Balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*Dinamic Static*). Dalam aktivitas olahraga banyak membutuhkan keseimbangan. Fungsi dari keseimbangan adalah supaya tidak mudah roboh dalam melakukan gerakan.

5. Ketepatan (*Acuracy*)

Ketepatan adalah komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan berupa gerakan (*Perfomance*) atau sebagai ketepatan hasil. Dalam diri manusia memiliki kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak atau benda ke suatu sasaran, sasaran yang dituju dapat berupa benda bergerak atau benda diam.

6. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai factor yang terjadi pada suatu gerakan. Semakin tinggi tingkat kemampuan koordinasi akan makin cepat efektif dalam melakukan suatu gerakan. Koordinasi seseorang bisa dilihat dari kemampuan seseorang dalam menggunakan komponen-komponen kondisi fisiknya dan anggota tubuhnya dalam melakukan suatu aktivitas olahraga.

2.2.2 Pentingnya Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat kompleks dalam aktivitas olahraga, setiap komponen kebugaran jasmani memiliki perannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik (Fahrizqi et al., 2020). Tanpa kebugaran jasmani serta pondasi fisik yang baik, seseorang akan sulit menyesuaikan aktivitas fisik yang memerlukan kondisi fisik yang baik juga (Mahfud et al., 2020). Untuk siswa seharusnya di ajarkan dan diberi pengetahuan tentang pentingnya melakukan aktivitas olahraga maupun hal apa saja yang dapat beresiko jika jarang melakukan aktivitas olahraga. Dan mereka perlu ditanamkan pengetahuan tentang manfaat

yang dapat diperoleh dari partisipasi aktif dalam aktivitas jasmani di sepanjang hayat. Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan aspek afektif pada siswa, akan tetapi dengan kebugaran jasmani yang baik juga akan mampu memberikan pengaruh terhadap hasil belajar. Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi seseorang (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani tinggi akan mendapatkan hasil prestasi akademik yang tinggi juga (Syaifudin Hidayat, 2015). Menurut (Lutan, 2010) “Latihan jasmani secara konsisten mendatangkan manfaat: 1. Terbangun kekuatan dan daya tahan otot, seperti juga kekuatan tulang dan persendian, selain mendukung performa baik dalam olahraga maupun non olahraga. 2. Meningkatkan daya tahan aerobic. 3. Meningkatkan fleksibilitas. 4. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh agar terhindar dari kegemukan. 5. Mengurangi stress. 6. Meningkatkan rasa bahagia dan berguna”. Dari pemahamann tersebut dapatkan dikatakan bahwa seseorang yang aktif melakukan aktivitas fisik atau berolahraga dapat memperoleh banyak manfaat dan dapat mencegah penyakit.

2.3 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib disekolah, yang bertujuan agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, meningkatkan keterampilan olahraga. Hingga menunjang aktivitas siswa di sekolah (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Sedangkan menurut (Mulyanto, 2014) Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, gerak dan olahraga. Pembelajaran pendidikan jasmani harus mengutamakan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang professional dari romain belajar yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif (Fahrizqi et al., 2013). Tujuan Pendidikan jasmani menurut (Husdarta, 2011) tujuan dari pendidikan jasmani terdiri dari 3 domain yaitu untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai (afektif),

daya pikir (kognitif), dan keterampilan gerak (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang akhirnya dapat digunakan untuk kehidupan sehari-hari.

Beban belajar disekolah yang terkadang sangat berat ditambah lagi dengan tugas yang terlalu banyak membuat kebebasan siswa untuk bergerak sedikit terganggu. Kebutuhan anak untuk lebih aktif dalam bergerak di batasi dengan keterbatasan waktu dan kesempatan. Kurangnya lapangan tempat bermain di lingkungan sekolah. Pendidikan pun terkadang lebih mengutamakan prestasi akademis. Faktor kehidupan di lingkungan sekitar rumah dan di luar sekolah juga ikut berpengaruh terhadap anak. Kebiasaan buruk yang dilakukan oleh anak seperti terlalu banyak menonton TV dan bermain game online membuat kebugaran anak menjadi menurun. Selain itu juga kurangnya pengetahuan dan kebiasaan makan makanan yang kurang baik untuk kesehatan beresiko menurunkan fungsi organ (*degeneratif*). Disinilah pentingnya Pendidikan Jasmani, menyediakan tempat untuk belajar menjelajahi lingkungan disekitarnya, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui Pendidikan Jasmani anak- anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan untuk tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang bermanfaat dan merangsang perkembangan yang bersifat seluruhnya yang meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral.

Hilgard yang dikutip oleh (Sanjaya, 2010) menyatakan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan yang di peroleh individu setelah proses belajar berlangsung, yang dapat memberikan perubahan tingkah laku baik pengetahuan, pemahaman, sikap dan keterampilan siswa sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya. Pendidikan Jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dengan pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani anak. Pendidikan jamani merupakan pelajaran pokok disekolah sebagai alat serta media untuk menuntun perkembangan motorik, keterampilan gerak dasar

fisik, pengetahuan bidang penalaran, mengamati sikap emosional, memfasilitasi siswa menguasai bagaimana manusia bergerak dan melakukan gerak secara efektif dan aman, sehingga menguasai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup dan kebiasaan pola dalam hidup bugar yang berorientasi dalam pertumbuhan dan perkembangan seimbang (Yuliandra & Fahrizqi 2018). Artinya dalam proses kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani guru agar mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang berfokus pada bagaimana menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan gerak pada siswa selama proses pembelajaran (Yuliandra et al., 2020). Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan sosial sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis. Dan melalui pemberian pengalaman tugas gerak dalam rangka membantu perkembangan dan pertumbuhan anak yang bersifat total atau menyeluruh.

2.4 Prestasi Akademik

Prestasi akademik merupakan ketercapaian yang didapatkan melalui proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah untuk semua mata pelajaran yang dinyatakan dalam nilai-nilai kuantitatif yang berupa angka yang tertulis didalam rapor. Dalam hal ini yang digunakan adalah jumlah nilai semua mata pelajaran subjek dalam kurun waktu tertentu, yaitu kurun waktu semester. Rentang nilai kumulatif tergantung pada jumlah mata pelajaran. Menurut (Nitko & Brookhart, 2011) bahwa prestasi adalah ilmu pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang telah dikembangkan siswa sebagai suatu hasil pembelajaran. Sedangkan prestasi belajar merupakan kemampuan siswa mencapai pengetahuan atau tingkat kompetensi pada mata pelajaran di sekolah yang diukur dengan tes standar yang biasanya dirancang oleh guru sebagai hasil pembelajaran. Sedangkan

menurut Marsun dan Martaniah dalam (Hidayat, 2013) prestasi belajar merupakan hasil kegiatan belajar, yaitu sejauh mana peserta didik menguasai bahan pelajaran yang diajarkan, yang diikuti oleh munculnya perasaanpuas bahwa ia telah melakukan sesuatu dengan baik. Salah satu cara dalam meningkatkan prestasi belajar adalah meningkatkan kualitas pembinaan (Fahrizqi, 2018). Secara garis besar faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut (Slameto, 2010) terdapat dua faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain fisik/jasmani, kematangan fisik, kelelahan, psikologi berupa bakat, minat, motivasi, kecerdasan dan kemampuan daya pikir (kognitif). Faktor eksternal meliputi lingkungan alam, lingkungan keluarga (cara orang tua mendidik, komunikasi antar anggota keluarga, keadaan rumah, kondisi ekonomi keluarga, pengertian orangtua, latar belakang keluarga), lingkungan sekolah (cara mengajar, media belajar, kurikulum, komunikasi guru dengan murid, komunikasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, cara belajar, tugas rumah), dan lingkungan masyarakat (kegiatan siswa di masyarakat, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat). (Sobur, 2011) menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai keinginan untuk berprestasi tinggi adalah individu yang memiliki standar berprestasi, memiliki tanggung jawab pribadi atas apa yang dilakukannya, lebih suka bekerja pada situasi dimana dirinya mendapat umpan balik sehingga dapat diketahui seberapa baik tugas yang telah dilakukannya.