

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani berasal dari Bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang dicocokkan adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari (Syafi'i, Marfiyanto dan Rodyah, 2018). Menurut Jannah *et al* (2018), jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan berlebihan. Selanjutnya Menurut Pratiwi (2016) "Kebugaran jasmani memiliki arti kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (aktifitas yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti" (hlm. 19).

Dari beberapa pendapat para ahli di atas mengenai kebugaran jasmani penulis menyimpulkan kebugaran jasmani sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil terjadi kelelahan.

Kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi setiap peserta didik kelas XI SMK Daarul Abror. untuk melakukan berbagai aktivitas fisik baik di dalam sekolah maupun pada saat di lapangan, sehingga para siswa dapat melakukan

aktivitas secara maksimal dan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002), kebugaran jasmani terdiri atas dua aspek, yaitu

kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

1. Kemampuan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
2. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan
3. Kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang berarti kecocokan fisik. Di Indonesia dikenal dengan nama: kebugaran jasmani, kesamaaptan, kesegaran jasmani dan kesanggupan jasmani. Secara harfiah *physical fitness* merupakan kecocokan atau kesesuaian jasmani yang berarti sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani.

### **2.1.2 Manfaat Kebugaran Jasmani**

Memiliki tubuh yang sehat merupakan kepuasan tersendiri, dengan berolahraga yang teratur dan memperhatikan asupan gizi yang baik, maka tubuh akan memiliki daya tahan yang baik. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Manfaat kebugaran jasmani menurut Sobarna, Hambali dan Koswara, (2020) mengemukakan,

1. Hidup lebih sehat
2. Kesehatan fisik dan mental lebih baik
3. Menurunkan bahaya penyakit jantung
4. Mengurangi stres
5. Meningkatkan gairah hidup

### **2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani yang baik merupakan salah satu interaksi secara langsung maupun tidak, atau kelompok maupun individu. Banyak yang menjadi faktor penyebabnya. Menurut Wulandari (2021), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

- 1) Mengatur makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan porsi karbohidrat 60% , lemak 25%, dan protein 15%.

## 2) Istirahat secara teratur

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan *recovery*, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga, tubuh bias segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak – anak dalam masa pertumbuhan bias sampai 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik lelah.

## 3) Berolahraga secara rutin

Olahraga merupakan salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stress, dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bias menjalin komunikasi dengan orang lain, bias bekerjasama dengan orang lain, bias menghargai diri sendiri dan orang lain.

## 4) Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Seorang dokter menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah mencapai usia 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh.

## 5) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa putri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra lebih banyak bila dibandingkan dengan siswa putri. Samapi pubertas biasanya kebugaran jasmani laki – laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki – laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

## 6) *Genetic*

*Genetic* berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot.

Faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kebugaran jasmani diungkapkan pula oleh Ratnasari (2017), sebagai berikut.

1) Umur

Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelenturan meningkat sampai remaja awal, dan sesudah itu menurun. Penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukkan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda.

2) Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur dari anak laki-laki. Perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini, begitu pun dengan kekuatan otot berbeda antar jenis kelaminnya.

3) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan resting energy expenditure yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu. Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek (1) tipe dan tujuan aktivitas fisik (rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan), (2) intensitas (beratnya), (3) efisiensi, (4) durasi (waktu), (5) frekuensi (misalnya waktu per minggu), (6) pengeluaran kalori dari aktivitas yang dilakukan.

4) Makanan

Makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalori sebagai sumber zat tenaga dan pembangun yang dibutuhkan tubuh.

5) Status Kesehatan

Status kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dari pengertian ini maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial. Pengertian yang paling luas sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (Psikologis, intelektual, spiritual, dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya. Dari uraian diatas disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, makanan, dan status kesehatan. Tentu saja ke lima faktor itu sangat berpengaruh, seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa kondisi fisik laki-laki dan perempuan berbeda setelah mengalami pubertas, tidak hanya itu makanan yang kita makan akan berpengaruh terhadap kesehatan (hlm 7-10).

#### **2.1.4 Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut Badriah (2013) komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai sistem tubuh, mulai dari sistem otot (muscular), sistem saraf (nervorum), sistem tulang (skelet), sistem pernafasan (respirasi), sistem jantung (cardio), sistem ginjal (ekresi), dan kerja sama antar berbagai sistem tersebut secara holistik. Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya, maka komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi 12 dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal (hlm 33).

Berikut adalah penjelasan komponen-komponen kebugaran jasmani Menurut Badriah (2013).

##### **1) Daya Tahan Kardiorespirasi**

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan kardiorespirasi menurut

Badriah (2013) “Merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering menjadi sinonim bagi pengertian kebugaran jasmani itu sendiri” (hlm. 33).

Daya tahan kardiorespirasi adalah faktor utama dalam kebugaran jasmani karena melibatkan banyak kelompok otot yang kerja terus menerus dengan intensitas yang sedang maupun tinggi. Selain itu ada Faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi. Berikut faktor fisiologis menurut Badriah (2013) adalah:

- a) Keturunan
  - b) Usia
  - c) Jenis kelamin
  - d) Aktivitas fisik (hlm 33)
- 2) Kekuatan Otot

Menurut Badriah (2013) “Kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot” (hlm. 35). Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot adalah:

- a) Usia
  - b) Jenis kelamin
  - c) Suhu otot
- 3) Daya Ledak Otot

Daya ledak otot menurut Badriah (2013) adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm. 57). Daya ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan 13 kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari-hari daya ledak otot dibutuhkan dalam upaya memindahkan tubuh sebagian atau keseluruhan pada tempat lain secara tiba-tiba dalam olahraga, daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga melempar (lembing dan cakram), bola basket, bela diri dan olahraga permainan lainnya, yang memungkinkan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat.

- 4) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Kecepatan juga

dapat berarti laju gerak tubuh dalam waktu yang singkat. Faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut Badriah (2013) adalah sebagai berikut:

- a) Kelentukan
- b) Tipe tubuh
- c) Usia
- d) Jenis kelamin (hlm 37)
- 5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan tergantung kepada faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut. faktor lain yang mempengaruhi adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan.

- 6) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelentukan: usia, aktivitas, dan elastisitas otot. Khususnya untuk kelentukan tolok, harus mendapat latihan yang cukup baik, sehingga kemungkinan terjadi cedera punggung dapat dicegah. Bila punggung cedera, akan berakibat fatal, yaitu mengalami kelumpuhan.

- 7) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dibagi dua menjadi keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah keseimbangan pada saat kita tidak bergerak atau berdiri tegak, sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan pada saat kita bergerak. Keseimbangan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semi pada telinga, dan reseptor pada otot (*muscle spindle dan apparatus golgi*). Gangguan pada mata dan telinga, akan mengakibatkan seseorang sulit untuk menghentikan langkah atau gerak dan kesulitan melakukan rangkaian gerak.

## 8) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima suatu rangsangan. Waktu gerakan berbeda dengan waktu reaksi dalam proses berfikir. Faktor yang mempengaruhi waktu reaksi adalah usia, jenis kelamin, kesiapan, intensitas latihan, latihan, diet dan kelelahan.

## 9) Koordinasi

Kordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan berkelanjutan atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Dengan memiliki tingkat koordinasi yang baik, gerakan yang dilakukan hanya membutuhkan energi yang sedikit, sehingga ada efisiensi gerak dan energi. Koordinasi yang rendah akan menyebabkan terjadinya cedera, terlebih pada cabang-cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan gerak yang kompleks dan halus.

### **2.1.5 Prestasi Belajar**

Prestasi belajar berasal dari kata “prestasi” dan “belajar”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti hasil karya yang dicapai. Prestasi berasal dari bahasa Belanda, yang berarti hasil bisnis. Prestasi yang diperoleh dari upaya yang telah dilakukan. Memahami pencapaian tersebut, rasa prestasi diri adalah hasil dari bisnis seseorang. Prestasi dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual, serta ketahanan dalam menghadapi semua aspek situasi kehidupan (Igo, 2022). Berikut merupakan pengertian prestasi belajar menurut para ahli yaitu :

- 1) Thaib (2013) mengemukakan “prestasi belajar merupakan hasil usaha belajar yang dicapai seorang siswa berupa suatu kecakapan dari kegiatan belajar bidang akademik di sekolah pada jangka waktu tertentu yang dicatat pada setiap akhir semester di dalam buku laporan yang disebut rapor”.
- 2) Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia “prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai dari hasil yang telah dilakukan. Lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru”.



- 3) Hamdu (2011) berpendapat bahwa “prestasi belajar merupakan tingkat kemanusiaan yang dimiliki siswa dalam menerima, menolak dan menilai informasi-informasi yang diperoleh dalam proses belajar mengajar. Prestasi belajar seseorang sesuai dengan tingkat keberhasilan sesuatu dalam mempelajari materi pelajaran yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau raport setiap bidang studi setelah mengalami proses belajar mengajar. Prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi. Hasil dari evaluasi dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya prestasi belajar siswa”. Menurut
- 4) Muhibbin Syah (2008) mengemukakan “prestasi belajar adalah keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu”.

#### **2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar**

Menurut Wulandari (2011), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar belajar dibedakan menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

##### **a. Faktor-faktor Internal**

Faktor internal (faktor dari dalam siswa), yakni keadaan atau kondisi jasmani dan rohani siswa. Faktor ini meliputi 2 aspek, yakni :

##### **1) Faktor fisiologis**

Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi jasmani yang tidak mendukung kegiatan belajar, seperti gangguan kesehatan, cacat tubuh, dan lain sebagainya sangat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyerap informasi dan pengetahuan, khususnya yang disajikan di kelas (Arianti, 2019).

##### **2) Faktor psikologis**

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas perolehan pembelajaran siswa. Diantaranya adalah tingkat intelegensi siswa, sikap siswa, bakat siswa, minat siswa dan motivasi siswa.

b. Faktor-faktor Eksternal

1) Lingkungan

Faktor lingkungan terdiri dari lingkungan alam dan lingkungan sosial. Lingkungan alam (hidup) adalah lingkungan dimana anak didik tinggal dan berusaha didalamnya. Pencemaran lingkungan hidup merupakan malapetaka bagi anak didik yang hidup di dalamnya. Udara yang tercemar akan mengganggu pernapasan sehingga proses belajar siswa di sekolah pun akan terganggu. Oleh karena itu, keadaan suhu, kelembaban dan kesejukan udara harus tetap dijaga melalui penanaman pohon-pohon disekitar lingkungan sekolah. Selain itu juga ketenangan suasana kelas juga diakui sebagai kondisi lingkungan kelas yang kondusif untuk terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan. Sedangkan lingkungan sosial adalah para guru, staf administrasi dan teman-teman sekelasnya, yang dapat mempengaruhi semangat belajar siswa. Masyarakat, tetangga dan teman-teman sepermainan di sekitar perkampungan siswa juga termasuk lingkungan sosial bagi siswa. Namun lingkungan sosial yang lebih banyak mempengaruhi kegiatan belajar siswa ialah orang tua dan keluarga siswa itu sendiri (Arianti, 2019)

2) Instrumental

Setiap sekolah mempunyai tujuan yang akan dicapai. Tujuan tentu saja pada tingkat kelembagaan. Dalam rangka melicinkan kearah itu diperlukan seperangkat kelengkapan dalam berbagai bentuk dan jenisnya. Semuanya dapat diberdaya-gunakan menurut fungsi masing-masing kelengkapan sekolah. Kurikulum dapat dipakai oleh guru dalam merancang program pengajaran. Program sekolah dapat diacukan untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar. Sarana dan fasilitas yang tersedia harus dimanfaatkan sebaik-baiknya agar berdaya guna dan berhasil guna bagi kemampuan belajar anak didik disekolah. Serta guru yang merupakan unsur manusiawi dalam pendidikan. Kehadiran guru mutlak diperlukan di dalamnya. Karena kalau hanya ada

anak didik, tidak ada guru, maka proses belajar mengajar tidak akan terjadi di sekolah (Arianti, 2019)

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Untuk melengkapi dalam mempersiapkan penelitian ini maka peneliti mencari bahan acuan yang relevan dalam mendukung penelitian yang peneliti lakukan. Namun peneliti meemukan hasil penelitian yang serupa dengan memuat dengan komponen yang diteliti dalam penelitian ini. Dari studi literatur yang telah dilakukan, peneliti menemukan penelitian yang relevan, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Putra *et al* (2022) dengan judul “Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMK Abdurrab Kota Pekanbaru”.

Dari penelitian yang telah disebutkan, diketahui bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki ranah pembahasan yang cukup serupa, yakni untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Namun hal tersebut sekaligus menjadi pembeda, yakni terletak pada jenis variabel terikat yang akan diteliti. Jika saudara Putra menggunakan 3 variabel terikat, penulis hanya akan menggunakan 1 variabel terikat.

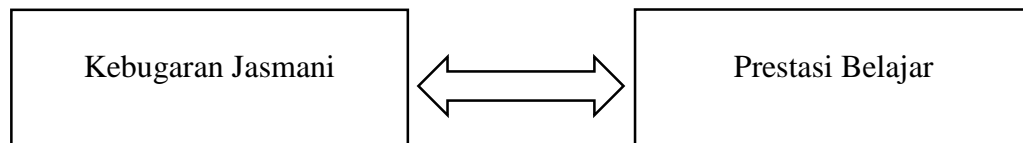
## **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual merupakan argumentasi logis untuk sampai pada penemuan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Menurut Sugiono (2017) “Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variable yang diteliti”.

Salah satu tujuan diberikannya pelajaran bidang studi pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk mempertinggi tingkat kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Segala aktifitas manusia apabila dijalankan dengan tubuh dalam keadaan bugar dan sehat hasilnya akan lebih baik dari pada apabila dikerjakan dengan tubuh dalam keadaan tidak bugar atau tidak sehat. Prestasi belajar pendidikan jasmani siswa salah satunya dipengaruhi oleh

kebugaran jasmani, apabila tubuh bugar dan sehat maka pencapaian prestasi siswa akan berjalan secara optimal.

Berdasarkan alur pemikiran diatas, maka kerangka konseptual yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 Diagram Kerangka Konseptual

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis menurut Sugiyono (2019:99), adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI di SMK Daarul Abror

$H_a$  : Ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI di SMK Daarul Abror.