

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Belajar

Belajar dan pembelajaran merupakan aktivitas utama dalam proses pendidikan. Pendidikan secara nasional di Indonesia didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran, agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan baik untuk diri peserta didik itu sendiri maupun untuk masyarakat, bangsa, dan negaranya (Pane & Darwis Dasopang, 2017). Belajar merupakan aktivitas mental untuk memperoleh perubahan tingkah laku positif melalui latihan atau pengalaman dan menyangkut aspek kepribadian. Belajar menunjukkan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang disadari atau disengaja. Aktivitas ini menunjuk pada keaktifan seseorang dalam melakukan aspek mental yang memungkinkan terjadinya perubahan pada dirinya. Dengan demikian, dapat dipahami juga bahwa suatu kegiatan belajar dikatakan baik apabila intensitas keaktifan jasmani maupun mental seseorang semakin tinggi. Sebaliknya meskipun seseorang dikatakan belajar, namun jika keaktifan jasmaniah dan mentalnya rendah berarti kegiatan belajar tersebut tidak secara nyata memahami bahwa dirinya melakukan kegiatan belajar (Hanafy, 2014)

Belajar adalah suatu proses aktivitas mental yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang bersifat positif dan menetap relatif lama melalui latihan atau pengalaman yang menyangkut aspek kepribadian baik secara fisik ataupun psikis. Belajar menghasilkan perubahan dalam diri setiap individu, dan perubahan tersebut mempunyai nilai positif bagi dirinya.

2.1.2 Pembelajaran

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa pembelajaran adalah proses interaksi

pendidik dengan peserta didik dan sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkungan belajar. Secara Nasional, pembelajaran dipandang sebagai suatu proses interaksi yang melibatkan komponen-komponen utama, yaitu peserta didik, pendidik, dan sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkungan belajar, maka yang dikatakan dengan proses pembelajaran adalah suatu system yang melibatkan satu kesatuan komponen yang saling berkaitan dan saling berinteraksi untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan secara optimal sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Pane & Dasopang, 2017).

Aktivitas proses pembelajaran ditandai dengan terjadinya interaksi edukatif, yaitu interaksi yang sadar akan tujuan, berakar secara metodologis dari pihak pendidik (guru) dan kegiatan belajar secara pedagogis pada diri peserta didik, berproses secara sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pembelajaran tidak terjadi seketika, melainkan berproses melalui tahapan-tahapan yang dicirikan dengan karakteristik tertentu. Pertama, melibatkan proses mental siswa secara maksimal dalam proses pembelajaran. Kedua, membangun suasana dialogis dan proses tanya jawab secara terus menerus yang diarahkan untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan berpikir siswa yang pada gilirannya dapat membantu siswa untuk memperoleh pengetahuan yang mereka konstruksi sendiri (Hanafy, 2014).

Pembelajaran adalah kegiatan terencana yang mengkondisikan atau merangsang peserta didik agar dapat belajar dengan baik, sehingga kegiatan pembelajaran ini dapat melakukan tindakan perubahan tingkah laku melalui kegiatan belajar dan bagaimana pendidik melakukan tindakan penyampaian ilmu pengetahuan melalui kegiatan mengajar. Jadi makna pembelajaran merupakan tindakan eksternal dari belajar, sedangkan belajar merupakan tindakan internal dari pembelajaran.

2.1.3 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan disamping disiplin dan ilmu lain, dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan di perguruan tinggi

maka dari itu pendidikan jasmani melibatkan aktivitas jasmani dalam pembentukan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan olahraga (Lutan, 2005: hlm.15). Sedangkan Husdarta (2009: 18) “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani sebagai wahananya.

Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan yang sifatnya menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir, nilai-nilai, ketrampilan sosial, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga peserta didik diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

2.1.4 Kebugaran Jasmani

2.1.4.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani memiliki peranan penting bagi tubuh salah satunya untuk menjaga kesehatan, dengan menjaga kebugaran jasmaninya. Menurut Kurniawan (2017, hlm. 13), Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

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 di atas dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup seseorang kemampuan dan kesanggupan dalam aktivitas fisik yang dilakukan dengan waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan

kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

2.1.4.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Badriah, (2013) komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai sistem tubuh, mulai dari sistem otot (muscular), sistem saraf (nervorum), sistem tulang (skeletal), 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 dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal (hlm. 33).

Berikut akan dipaparkan hal yang berkaitan dengan komponen yang membentuk kebugaran jasmani menurut Badriah, (2013, hlm. 33-40):

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 menurut Dewi, Made, dan Muliarta (2016) adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan latihan dinamis yang melibatkan banyak kelompok otot dalam waktu yang lama dengan intensitas sedang hingga tinggi” (hlm.2). Ada juga menurut pendapat Widiastuti (2011, hlm. 14) daya tahan jantung, paru-paru dan pembuluh darah berfungsi optimal selama aktivitas sehari-hari. Dari pernyataan ini semakin jelas bahwa daya tahan hati, paru-paru adalah kapasitas jantung, paru-paru dan sistem vaskular kinerja yang optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan pengertian daya tahan kardiorespirasi dari beberapa sumber, jadi 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, hlm.33) adalah:

- a. Keturunan (genetik), hal ini didasarkan pada hasil penelitian bahwa, kemampuan ambilann oksigen minimal per menit dipengaruhi oleh faktor genetik, khususnya jenis serabut otot dan kadar Hb. Serabut otot yang dominan untuk mewujudkan kerja daya tahan adalah jenis otot slow twitch fiber (jenis serabut otot lambat atau jenis serabut otot merah). Dikatakan serabut otot mersh stsu tipe otot lambat, karena figmen-figmen pada otot jenis ini berwarna merah karena banyaknya pembuluh kapiler yang memberikan suplay dan nutrisi untuk kerja otot tersebut. Semakin banyak pembuluh kapiler yang mensuplay otot tersebut akan semakin lama kemampuan kontraksinya.
- b. Usia, mulai anak-anak sampai usia 20 tahun, daya tanhan kardiorespirasi meningkat dan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun.
- c. Jenis kelamin, sampai pada usia pubertas tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan wanita dan setelah usia itu wanita lebih rendah sekitar 1520% dari laki-laki.
- d. Aktivitas fisik, istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiorespirasi sebanyak 17-27 %. Efek latihan aerobik selama 8 minggu akan meningkatkan sebanyak 62% dari keadaan istirahat atau sekitar 18% bila tidak melakukan istirahat.

Menurut uraian di atas dikatakan bahwa dalam daya tahan kardiorespirasi itu di pengaruhi oleh keturunan, usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Untuk meningkatkan daya tahan respiratori diperlukan beberapa bentuk latihan dalam waktu yang relatif. Berikut beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan diantaranya adalah:

1) Fartlek

Disebut juga speed play, yaitu sistem latihan endurance yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang.

2) Interval Training

Interval training adalah latihan atau sistem latihan yang diselingi intervalinterval berupa masa istirahat. Jadi dalam pelaksanaannya adalah: istirahat-latihanistirahat-latihan. Interval training merupakan cara latihan yang penting untuk dimasukkan ke dalam program latihan keseluruhan. Banyak pelatih menganjurkan menggunakan interval training untuk melaksanakan latihan karena hasilnya sangat positif untuk mengembangkan daya tahan keseluruhan maupun stamina atlet. Bentuk latihan interval dapat berupa latihan lari (interval running) atau renang (interval swimming) dapat pula dilakukan dalam program weight training maupun circuit training.

2. Kekuatan Otot

Menurut Badriah, (2013) “Kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot” (hlm, 35). Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik). Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot menurut (Badriah, 2013, hlm. 35) adalah:

- a. Usia, sampai usia 12 tahun peningkatan kekuatan otot terjadi akibat peningkatan ukuran otot, pada laki-laki maupun wanita sama. Sampai usia pubertas peningkatan kekuatan otot jauh lebih besar pada laki-laki, karena adanya pengaruh sekresi hormon testoteron. Kekuatan otot pada wanita mencapai maksimal pada usia 25 tahun. Penurunan dan kekuatan otot sangat tergantung pada jenis latihan fisik yang dilakukan dan status kesehatan.

- b. Jenis kelamin, kekuatan otot panggul wanita sebesar 80% kekuatan otot laki-laki, dan kekuatan otot-otot lengan wanita hanya 55% dari kekuatan otot-otot lengan laki-laki.
- c. Suhu otot, kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi daripada suhu normal tubuh.

Para pakar olahraga telah meyakini bahwa untuk membangun kekuatan otot, metode yang efektif adalah dengan menggunakan latihan beban (*weight training*), karena dengan metode ini intensitas pembebanan bisa terukur dan bisa diatur dengan mudah dan tepat, disesuaikan dengan tujuan latihan yang diinginkan. Untuk menyusun program latihan beban, seorang pelatih harus bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut: berapa beban yang harus diangkat, berapa set latihan yang harus diselesaikan, berapa repetisi yang harus dilakukan, berapa kali latihan dalam seminggu, berapa menit harus istirahat diantara set-set latihan, bentuk latihan apa saja yang cocok untuk dilatihkan.

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 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.

Daya ledak otot dibutuhkan disetiap cabang olahraga salah satunya adalah olahraga Bola Basket. Daya ledak otot yang digunakan adalah daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan untuk melakukan *passing*, *shooting* dan *dribbling*. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga tenaga sedangkan daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot

lengan untuk menghasilkan kekuatan dari otot lengan secara maksimal dalam waktu yang singkat. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan digunakan metode *circuit training*. Metode circuit training adalah metode latihan yang menggunakan beberapa pos sebagai latihan agar tidak mudah bosan dan jenuh saat melakukan latihan, metode circuit training ini juga sangat efisien dan efektif dalam meningkatkan daya ledak otot.

4. Kecepatan (Speed)

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, hlm.37) adalah sebagai berikut:

- a. Kelentukan, kurangnya kelentukan pada daerah panggul dan tungkai atas akan mengurangi kecepatan lari, karena hal tersebut meningkatkan tahanan yang dibuat oleh otot antagonis di bagian ekstremitas bawah terutama otot betis dan otot-otot paha.
- b. Tipe tubuh, walaupun sukar untuk mencari hubungan kecepatan gerak tubuh dengan tipe tubuh, namun kita dapat mengerti bahwa tubuh yang gemuk akan menyebabkan seseorang bergerak sangat lamban. Hal ini disebabkan karena adanya friksi sel lemak yang berada diantara sel-sel otot dan beban ekstra (berat badan, kurangnya kelentukan, dan sebagainya) yang harus diatasi pada saat melakukan gerakan.
- c. Usia, peningkatan kecepatan sesuai dengan pertambahan usia. Pada wanita rata-rata mencapai puncaknya pada usia 13-18 tahun dan laki-laki pada usia 21 tahun. Namun demikian pembinaan kecepatan dapat dimulai sejak anak berusia 6 tahun atau pada usia anak sekolah taman kanak-kanak sesuai dengan karakteristik anak seusia ini yang sangat menyukai permainan.
- d. Jenis kelamin, wanita mempunyai kecepatan sebesar 85% dari kecepatan laki-laki. Hal ini disebabkan adanya perbedaan kekuatan otot dan komposisi tubuh.

Latihan kecepatan dapat dilatih dengan tujuan untuk mendapatkan peningkatan pada tingkat reflek, kegesitan, kelincahan gerakan, dan kecepatan itu sendiri. Berikut adalah bentuk latihan untuk melatih kecepatan, yaitu latihan Ladder Drills, salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih kecepatan. Cara latihan ladder drills membutuhkan alat bantu berupa tangga berbahan nilon yang memiliki kotak atau rongga berukuran 12x12 cm antar anak tangganya, tahapan latihan ladder drills adalah dengan berjalan atau berlari melewati tiap anak tangga atau rongga tersebut, tanpa menyentuh tali dengan kecepatan tertentu.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan juga bisa dengan melakukan Lari Akselerasi, yakni lari dengan menggunakan kecepatan pertambahan secara gradual atau bertahap, mulai dari pelan-pelan, semakin cepat dan lari secepat-cepatnya dalam jarak 100 meter.

5. Kelincahan (Agility)

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.

Cara latihan untuk meningkatkan komponen kelincahan atau agilitas, dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain dengan berlari bolak-balik secepat-cepatnya (shuttle run), atau lari bolak-belok (zig-zag run) dan lain-lain.

6. Kelentukan (Flexibility)

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 togok, harus mendapat latihan yang cukup baik, sehingga kemungkinan terjadi cedera punggung dapat dicegah. Bila punggung cedera, akan berakibat fatal, yaitu mengalami kelumpuhan.

Untuk mengembangkan fleksibilitas dapat dilakukan melalui latihan-latihan peregangan otot dan memperluas ruang gerak sendi-sendi. Untuk itu dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan peregangan, antara lain, peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan pasif, dan peregangan kontraksi-rileksasi.

Yang dimaksud dengan peregangan statis adalah latihan-latihan peregangan yang mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan kelompok otot tertentu, selanjutnya dipertahankan selama beberapa detik. Sedangkan peregangan dinamis dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara berirama dengan gerakan-gerakan memutar dan memperluas ruang sendi secara beraturan, dengan harapan dapat mengembangkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi.

7. Keseimbangan (Balance)

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 apartus golgi). Gangguan pada mata dan telinga, akan mengakibatkan seseorang sulit untuk menghentikan langkah atau gerak dan kesulitan melakukan rangkaian gerak.

Salah satu solusi untuk mengatasi dan mencegah adanya gangguan keseimbangan adalah upaya pemberian latihan, salah satunya adalah *balance exercise*. Disampaikan oleh Nyman (2007) bahwa latihan *balance exercise* adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan cara meningkatkan kekuatan otot anggota gerak bawah. Sedangkan Madureira (2006) dan Skelton (2001), mengungkapkan bahwa latihan keseimbangan sangat efektif untuk meningkatkan keseimbangan fungsional dan statis serta mobilitas lansia.

8. Kecepatan reaksi (Reaction Time)

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.

Kecepatan reaksi bisa dilatih, contohnya dalam olahraga bulutangkis, dengan cara melakukan gerakan memukul shuttlecock yang berulang-ulang dengan waktu yang cepat atau dengan berlari secepat-cepatnya dalam jarak yang pendek, dapat pula dengan latihan beban yang dilakukan dengan cepat.

9. Koordinasi (Coordination)

Kordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan continue 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 efesiensi gerak dan energi. Koordinasi yang rendah akan menyebabkan terjadinya cedera, terlebih pada cabang-cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan gerak yang kompleks dan halus.

Dari uraian diatas ada 9 komponen dalam kebugaran jasmani, masingmasing dari komponen diatas rata-rata dipengaruhi oleh jenis kelamin, faktor genetik, usia dan aktivitas fisik yang begitu besar bagi kebugaran jasmani seseorang.

Koordinasi sangat penting dalam menghadapi situasi dan lingkungan yang asing, misalnya lapangan baru, adanya perubahan lapangan yang mendadak, peralatan, cuaca, lampu dan sebagainya. Koordinasi dapat membantu dalam upaya penyesuaian yang cepat dengan situasi dan kondisi yang baru. Baik tidaknya koordinasi gerak seseorang dapat tercermin dari kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat dan efisien. Atlet yang memiliki koordinasi

yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat melakukan keterampilan yang baru, sehingga gerakan dapat efisien.

Bentuk latihan koordinasi diantaranya adalah latihan melakukan berbagai variasi gerak dan ketrampilan. Atlet pada cabang olahraga tertentu sebaiknya dilibatkan dalam keterampilan cabang olahraga lainnya. Hal ini akan meningkatkan kemampuan koordinasi gerak secara umum.

2.1.4.3 Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Menurut Ratnasari (2017, hlm. 7-10), menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain:

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, begitupun 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 (misal: 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.

2.1.4.4 Kendala yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas (pekerjaan). Semakin baik kebugaran jasmaninya maka akan semakin produktif. Dengan demikian pula kaitannya dengan kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani yang dilaksanakan di SMA Negeri 7 Garut, jika keadaan kesehatan jasmaninya baik maka hal ini akan sangat mendukung proses pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah tersebut. Pengembangan kebugaran jasmani tersebut mengembangkan berbagai pola latihan yang belum

tersusun dengan baik, dimana di saat pelaksanaan terdapat berbagai kendala antara lain fasilitas dan sarana yang kurang mendukung dan cuaca yang terkadang berubah-ubah menjadi faktor penyebab terganggunya pelaksanaan kegiatan kebugaran jasmani tersebut, Kendala lain yang muncul adalah faktor dari dalam individu siswa tersebut yaitu terkadang kurang konsentrasi mendengarkan penjelasan guru tentang materi yang disampaikan sehingga tentu saja keseluruhan materi kebugaran jasmani tidak sepenuhnya diterima.

2.1.5 SMA Negeri 7 Garut

2.1.5.1 Selayang Pandang SMA Negeri 7 Garut



Gambar 2. 1 Pintu Masuk SMA Negeri 7 Garut

SMAN 7 Garut mulai diakreditasi pada tahun 2004 dengan hasil akreditasi B. Sedangkan hasil akreditasi kedua yang dilaksanakan pada tahun 2008 hasilnya terakreditasi A. Pada awalnya, SMAN 7 Garut bernama SMAN

1 Bungbulang yang merupakan kelas jauh dari SMAN 1 Garut. Barulah pada tahun 2010 namanya berubah menjadi SMAN 7 Garut. SMAN 7 Garut didirikan sebagai respon atas tuntutan kebutuhan masyarakat akan pendidikan bagi generasi muda di Bungbulang. Saat menerima siswa angkatan pertama, operasional SMA berada di SMPN 1 Bungbulang yang berada di Jalan Garuda dan berstatus sebagai kelas jauh dari SMAN 1 Garut. Setelah bangunan dan sarana lain siap, lokasi SMAN 7 Garut dipindahkan ke Jalan Hanjuang Nomor 20 Bungbulang Garut dan baru ada SK penegerian pada tahun 1987.

Tabel 2. 1 Fasilitas di SMA Negeri 7 Garut

No.	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Keterangan
1.	Area Parkir	1	
2	<ul style="list-style-type: none"> • Laboratorium bahasa • Laboratorium kimia • Laboratorium Komputer • Laboratorium Multimedia • Ruang BK 	<p style="text-align: center;">2</p>	 

No.	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Keterangan
3	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang Tamu • Ruang Kepala Sekolah • Ruang Koperasi • Ruang TU • Ruang Keterampilan 	<p style="text-align: center;">1</p>	 

No.	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Keterangan
5	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang Guru • WC Guru Laki-laki • WC Guru Perempuan 	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p>	
6	Mushola	1	

No.	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Keterangan
7	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang Belajar/Kelas • WC Siswa Laki-laki • WC Siswa Perempuan • Kantin 	<p style="text-align: center;">35</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">2</p>	   
8	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang Osis • Ruang MGMP • Ruang UKS 	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p>	

Fasilitas yang dimiliki SMAN 7 Garut sudah cukup memadai. Selain itu, prestasi yang diraih beberapa tahun belakangan ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Sehingga SMAN 7 Garut dijadikan sebagai sekolah favorit di wilayah Garut Selatan. Prestasi tersebut termasuk prestasi yang cukup gemilang. SMAN 7 Garut pernah menjuarai berbagai kontes, baik kontes masyarakat maupun kontes bidang pendidikan sendiri, sebagai contoh sekolah ini pernah meloloskan siswa dalam ajang beasiswa Institut Teknologi Bandung (ITB). Keberhasilan yang diraih SMAN 7 Garut berkat kerja keras dari para pendiri, pendidik, dan siswa. Semua komponen yang ada di SMAN 7 Garut ikut andil dan berperan aktif dalam membangun dan menjalankan komitmen SMAN 7 Garut untuk mencapai keberhasilan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan dan dapat dijadikan acuan dan dijadikan sumber bagi penulis dalam penelitian ini, baik berupa sumber dalam bentuk, buku, artikel, jurnal, skripsi dan yang lainnya yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti.

Adapun penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dede Abdul Wahab Mahasiswa S-1 Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi angkatan 2017. Permasalahan yang diteliti oleh Dede Abdul Wahab yaitu “Profil Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren Riyadlul’ulum Wadda’wah Kota Tasikmalaya”. Dari hasil penelitian tersebut tingkat kebugaran jasmani santri pondok pesantren riyadlul’ulum wadda’wah termasuk dalam kategori baik. Persamaan masalah yang terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Dede Abdul Wahab yaitu terkait variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penggunaan objek atau sampel pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 7 Garut tahun ajaran 2022/2023.

2.3. Kerangka konseptual

Sekolah adalah tempat atau lembaga yang didirikan dengan tujuan untuk kegiatan belajar mengajar, mendidik peserta didik di bawah bimbingan guru.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu komponen pendidikan yang ada di Indonesia pada umumnya. Pendidikan jasmani memiliki dampak terbesar dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani karena merupakan jenis pendidikan yang mendorong aktivitas gerak serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa disekolah.

Kita ketahui pembelajaran jasmani sarat dengan aktivitas gerak dilapangan. Dengan aktivitas gerak tersebut dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik. Kebugaran Jasmani sangat diperlukan oleh peserta didik karena kebugaran dan kebugaran jasmani erat hubungannya dengan aktifitas yang dilakukan oleh seseorang. Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani bagus, maka semakin banyak pula aktivitas yang dapat dia lakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan bahkan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain.

2.4. Hipotesis

Hipotesis memegang peranan penting di dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk memperjelas pemecahan pemersalahan dalam penelitian tersebut. Menurut Sugioyono (2019, hlm.99) adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis merumuskan hipotesis yang peneliti ajukan adalah “Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 7 Garut ada dalam kategori kurang”.