

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1. Tinjauan Pustaka**

##### **2.1.1. Pendidikan Jasmani**

###### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas seseorang dan melatih kemampuan psikomotorik agar mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu mata pelajaran yang banyak dilakukan di luar ruangan adalah pendidikan jasmani. Mata pelajaran yang digemari hampir seluruh peserta didik di sekolah karena pembelajarannya yang menyenangkan, bebas berekspresi dan bisa menunjukkan bakat kemudian diasah dalam kegiatan ekstrakurikuler. Namun meskipun demikian ada saja sebagian peserta didik yang tidak menyukai mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan berbagai alasan seperti kepanasan, kecapean dan ketakutan. Menurut Pratiwi (2013) “pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, dan lainnya” (hlm. 1). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai pendidikan yang dilaksanakan melalui aktifitas fisik yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, pengetahuan, sosial, dan emosional. Rink dalam Mulya & Lengkana (2020) menjelaskan bahwa “pendidikan jasmani suatu proses interaksi sistematis antara anak didik dan guru serta lingkungan yang dikelola melalui sebuah pengembangan melalui aktivitas fisik yang secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia” (hlm. 84).

Menurut Hendri et al., (2020). Mengemukakan tentang definisi pendidikan jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib diajarkan kepada peserta didik di sekolah, yang bertujuan membantu siswa untuk

memantapkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar berbagai aktifitas jasmani (hlm. 172).

Menurut Hartono dkk (2013) "Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional" (hlm. 2). Sedangkan menurut Rosdiani (2012) mengatakan "pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang menyediakan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dirancang sistematis bertujuan untuk mengembangkan manusia secara menyeluruh meliputi pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral" (hlm. 1). Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat penulis simpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktifitas fisik atau jasmani untuk membentuk manusia dalam aspek perkembangan fisik, motorik, berfikir, emosional, sosial dan moral.

#### **b. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan aktivitas jasmani yang dirancang dengan sistematis untuk membentuk karakter serta sikap yang positif, merangsang tumbuh kembang peserta didik dan meningkatkan kemampuan psikomotor untuk mencapai suatu tujuan berupa hasil belajar yang baik. Mata pelajaran pendidikan jasmani dimulai dengan jenjang sekolah dasar hingga jenjang sekolah menengah. Perbedaan diantara ruang lingkup pendidikan jasmani sekolah dasar dan sekolah menengah adalah materi sekolah dasar di kemas secara tematik sedangkan materi sekolah menengah tidak. Ruang lingkup pendidikan jasmani dalam pembelajaran menurut BNSP dalam Kurnia (2016) antara lain:

- a) permainan dan olahraga didalamnya meliputi permainan tradisional, eksplorasi gerak
- b) keterampilan lokomotor dan non lokomotor dan lain-lain; aktivitas pengembangan meliputi mekanika sikap tubuh
- c) kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh
- d) aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, tanpa alat, dengan alat dan senam lantai; aktivitas ritmik meliputi gerak bebas, senam pagi, senam aerobik dan skj

- e) aktivitas air meliputi permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air dan berenang
- f) pendidikan luar sekolah meliputi karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung
- g) kesehatan meliputi penanaman budaya hidup sehat, merawat lingkungan, memilih makanan dan minuman, merawat dan mencegah cedera dan lain lain sebagainya (hlm. 138).

Dari penjelasan di atas ruang lingkup sekolah dasar hingga sekolah menengah meliputi permainan dan olahraga, keterampilan lokomotor dan non-lokomotor, kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas air, pendidikan luar sekolah dan kesehatan. Permainan harus di berikan dari jenjang sekolah dasar sampai sekolah menengah atas, pembelajaran *softball* misalnya pada sekolah dasar dapat mempelajari kasti, sub materi kippers dan rounders diberikan pada jenjang sekolah menengah pertama sedangkan sub materi *softball* dan *baseball* di fokuskan khusus untuk sekolah menengah atas.

### c. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan program dari bagian pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Dengan begitu pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai pendidikan gerak, dan pendidikan melalui gerak yang harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya. Pada prakteknya pendidikan jasmani yang dilaksanakan memiliki beberapa tujuan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Suherman (2009) tentang klasifikasi tujuan umum pendidikan jasmani, yaitu :

- 1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- 2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skill full*).
- 3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga menumbuhkan kembangkan pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
- 4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dala menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Dari keterangan diatas maka dapat kita ambil kesimpulan bahwa aktivitas pendidikan jasmani merupakan serangkaian gerak yang bukan hanya melibatkan fisik semata melainkan juga melibatkan faktor psikis. Dalam hal ini terjadi totalitas gerak saat melakukan atau aktivitas olahraga. Terlepas dari itu semua pendidikan jasmani di sekolah yang secara keseluruhannya melibatkan pembelajaran gerak, baik dalam sebuah permainan, games, ataupun pengetahuan dalam perkembangan olahraga tentunya memiliki beberapa tujuan sesuai dengan yang di amanat kan oleh tujuan pendidikan nasional. Diantara tujuan yang harus dicapai adalah pengembangan kecerdasan emosional yang ada pada saat pembelajaran gerak berlangsung. (hlm.23)

### **2.1.2. Hasil Belajar**

Hasil belajar menyangkut dengan sistem penilaian yang dilakukan oleh seorang guru, tentu saja sangat perlu dipahami dan dilakukan sebagai bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan pembelajaran itu sendiri. Penilaian perlu dilakukan untuk mendukung upaya peningkatan mutu kegiatan pembelajaran. Oleh sebab itu salah satu bentuk penilaian yang baik adalah penilaian yang dilakukan guru yang benar-benar disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang dimiliki oleh para siswa. Dengan demikian penilaian yang dilakukan guru harus benar-benar terencana, sistematis, dan berkesinambungan agar dapat menjadi suatu strategi dalam rangka jaminan mutu pendidikan. Dalam suatu proses belajar mengajar bisa dikatakan berhasil, apabila pembelajaran dilaksanakan dengan baik, karena setiap individu seorang guru memiliki persepsi masing-masing tetapi harus searah dengan kajian falsafah. Untuk menyamakan pendapat lebih baik guru berpedoman kepada kurikulum yang sudah ada dan proses belajar dan mengajar tentang suatu hal yang ingin dicapai. Jadi penilaian digunakan guru sebagai alat untuk meningkatkan keefektifan proses belajar mengajar yang dapat membantu siswa meningkatkan proses belajarnya dengan sebaik mungkin. Menurut Hamdan dan Khader dalam Ricardo dan Meilani (2017) hasil belajar merupakan dasar untuk mengukur dan melaporkan prestasi akademik siswa, serta merupakan kunci dalam mengembangkan desain pembelajaran selanjutnya yang lebih efektif yang memiliki keselarasan antara apa yang akan dipelajari siswa dan bagaimana mereka akan dinilai. Sebagai sebuah produk akhir dari proses pembelajaran, hasil

belajar dinilai dapat menunjukkan apa yang siswa telah ketahui dan kembangkan.(hlm.193).

#### **a. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar**

Keberhasilan seseorang dalam belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Slameto dalam Suwardi (2012) faktor yang mempengaruhi yaitu: faktor intern (dari dalam diri siswa) meliputi : faktor jasmaniah (seperti : intelegensi, perhatian, minat bakat, motif, kematangan dan kesiapan), dan keaktifan siswa dalam bermasyarakat, serta faktor ekstern yang meliputi : faktor keluarga (meliputi : cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, dan latar belakang kebudayaan, faktor sekolah (meliputi : metode mengajar, kurikulum, hubungan guru dengan siswa, siswa dengan siswa dan disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah), faktor masyarakat (meliputi: kegiatan siswa dalam masyarakat, media masa, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat) (hlm.2).

Menurut Hakim dalam Kristin (2016: 92) secara garis besar keberhasilan belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yakni faktor biologis dan faktor psikologis. Faktor biologis berkenaan dengan kondisi fisik yang normal serta semua anggota tubuh dapat berfungsi dengan baik serta kondisi kesehatan fisik dimana tubuh yang sehat dan segar sangat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang, dengan menjaga pola makan dan pola hidup, diharapkan dapat memelihara kesehatan. Sementara faktor psikologis berkaitan dengan sikap mental yang positif, intelegensi, kemauan, bakat, daya ingat dan daya konsentrasi.
- b. Kemudian faktor eksternal merupakan faktor yang bersumber dari luar individu itu sendiri. faktor eksternal meliputi faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan faktor waktu.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan belajar dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstren. Yang mana dapat di artikan keberhasilan akan datang jika siswa memiliki niat untuk belajar, baik yang mendorong siswa itu dari dalam diri maupun dari luar diri dan keberhasilan

belajar juga sangat berpengaruh besar pada dukungan keluarga, lingkungan sekitar yang menjamin siswa berhasil dalam melaksanakan pembelajaran.

#### **b. Indikator Hasil Belajar**

Menurut Uno, Koni S dalam Indriani (2020) menyatakan bahwa indikator adalah ukuran, karakteristik, ciri-ciri, pembuatan atau proses yang berkontribusi atau menunjukkan ketercapaian suatu kompetensi dasar. Setiap indikator pencapaian hasil belajar dapat dikembangkan dengan memperhatikan perkembangan dan kemampuan setiap peserta didik, keluasaan dan kedalaman kompetensi dasar, dan daya dukung sekolah oleh karena itu indikator merupakan ketetapan yang dibuat untuk menunjukkan hasil belajar. indikator merupakan acuan sebagai melakukan penilaian baik secara kognitif, afektif, psikomotor(hlm.33).

Menurut Moore dalam Ricardo dan Meilani (2017) ketiga ranah hasil belajar dijabarkan sebagai berikut : a). ranah kognitif yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, penciptaan, dan evaluasi. b). ranah afektif yaitu penerimaan, menjawab, penilaian, organisasi, dan penentuan ciri-ciri nilai. c). ranah psikomotorik yaitu merujuk pada bidang keterampilan maupun praktek dalam mengembangkan penguasaan keterampilan(hlm.194). Oleh karena itu dalam sebuah pembelajaran atau hasil belajar , penilaian dilihat dari ranah kognitif yang mana ranah kognitif ini berkaitan dengan pengetahuan atau bisa di sebut dengan sebagai kemampuan dalam mengingat-ingat pembelajaran/ seseorang yang memiliki daya ingat yang kuat, sehingga dalam hal pengetahuan ia mampu memahami dengan baik. Ranah afektif yaitu sikap dalam sebuah pembelajaran, apakah siswa dalam merespon pembelajaran dengan baik, bisa menghargai perbedaan satu sama lain, menghargai teman-teman di sekitarnya, mampukah bergotong royong dengan baik. Sedangkan psikomotor yaitu gerakan di dalam bidang keterampilan dan praktek yang meliputi gerak seluruh anggota tubuh.

#### **2.1.3.Kebugaran Jasmani**

Kebugaran Jasmani memiliki peranan penting bagi tubuh salah satunya untuk menjaga kesehatan, dengan menjaga kebugaran jasmaninya. Menurut Kurniawan (2017), 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 (hlm.13). 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).

(Menurut Wolfman, 2013) ada 3 gerak dasar dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu. (2) Mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda. (3) Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian. Jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot (hlm. 119).

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.

Menurut pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi Kebugaran jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

#### **a. 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.

#### **b. 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 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 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 15-20% 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.

## 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 mecapai 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.

### 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.

### 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 penambahan 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.

#### 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.

#### 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.

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

#### 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.

#### 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, masing-masing dari komponen diatas rata-rata dipengaruhi oleh jenis kelamin, faktor genetik, usia dan aktivitas fisik yang begitu besar bagi kebugaran jasmani seseorang.

#### **c. Tujuan Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Menurut Ruhayati dan Fatmah dalam Darmawan (2014, hlm 148–149), menjelaskan Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya, diantaranya:

- a. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung;
- b. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung;
- c. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung;
- d. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik;
- e. Peningkatan tubuh (gizi tubuh);
- f. Peningkatan otot, dan;
- g. Mencegah Obesitas

Selain itu kebugaran bagi anak–anak usia sekolah diperlukan untuk melaksanakan aktivitas sehari–hari, baik disekolah maupun diluar sekolah. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit dan selalu ceria.

#### **d. Fungsi Kebugaran Jasmani**

Menurut Pekik dalam Fikri (2017, hlm 94), Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat antara lain:

- a. Daya tahan jantung paru;
- b. Kekuatan dan daya tahan otot;
- c. Kelentukan, dan;
- d. Komposisi tubuh.

#### **e. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Menurut Nugraheni (2013, hlm: 25-26) menjelaskan bahwa dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan 3 (tiga) cara yaitu:

##### **a. Makan**

Menurut Pekik dalam Nugraheni (2013, hlm 25), Manusia dalam mempertahankan hidupnya memerlukan makan yang cukup dengan kualitas dan kuantitas yang baik dengan memenuhi syarat makan yang sehat dan berimbang. Pedoman Umum Gizi seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60 – 70 % kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10 – 25 % dari lemak. Menurut Almatsier dalam Suharjana, (2012) Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus ada takarannya. Selain itu Long dan Shanon, dalam Suharjana (2012) menyebutkan cara yang mudah untuk menentukan takaran makanan makan adalah dengan metode *Low calory Eating* atau 70-80 % kenyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur – unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

##### **b. Istirahat**

Pekik dalam Nugraheni, (2013, hlm 25), menjelaskan bahwa istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga

dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan nyaman. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari tubuh mendapat istirahat karena faktor aktivitas dan kehidupan sosial.

#### c. Olahraga

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Menurut Pekik dalam Nugraheni (2013, hlm 25-26). Olahraga merupakan kegiatan yang memiliki multi manfaat bagi fisik dan psikis untuk memperoleh kebugaran jasmani. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani menurut Pusat Pengembangan Kualitas jasmani (2002) antara lain, jalan cepat, jogging, bersepeda, senam, naik turun tangga. Sementara Sumasarjonu dalam Edwar, dkk (2021) menambahkan juga bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani antara lain: Jogging, jalan cepat, naik sepeda, renang, senam kesegaran jasmani dan atletik.

#### **2.1.4. Motivasi**

Motivasi merupakan salah satu hal yang berperan penting dalam suatu proses pembelajaran, motivasi memberikan dorongan pada seseorang untuk mencapai tujuannya. Menurut Prihartanta (2015) menyatakan bahwa “Motivasi adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu” (hlm. 3). Sedangkan menurut Hendri, Aziz, dan Padang (2020) menyatakan bahwa “Motivasi merupakan salah satu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengekspresikan kemampuan suatu tindakan dalam mencapai tujuan yang dikehendakinya” (hlm. 172). Motivasi merupakan dasar yang mendorong seseorang untuk melakukan usaha – usaha yang dikehendakinya, sampai mereka mencapai tujuannya masing – masing. Oleh sebab itu motivasi adalah hal yang penting dan wajib dimiliki oleh setiap manusia, karena tanpa adanya dorongan atau motivasi maka tidak akan ada kemauan untuk mencapai tujuan atau impiannya (Sutirna dalam Kurniawan & Hariyoko, 2020, hlm. 115).

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang menjadikan pendorong atau penarik

yang menyebabkan adanya tingkah laku ke arah tujuan tertentu. Dengan adanya motivasi yang timbul dari diri seseorang maupun dorongan dari luar membuat seseorang terpacu untuk berusaha mencapai tujuannya.

#### **a. Macam-macam Motivasi**

Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri untuk melakukan sesuatu, motivasi yang besar yang ada dalam diri seseorang dapat membuat mereka lebih berusaha untuk mencapai tujuannya. Keinginan seseorang dalam melakukan sesuatu dipengaruhi oleh dua jenis motivasi yaitu, motivasi dalam diri sendiri (intrinsik) dan motivasi yang disebabkan oleh pengaruh dari luar diri (ekstrinsik).

Motivasi intrinsik juga memiliki beberapa jenis, diantaranya determinasi diri dan pilihan personal, Siswa ingin percaya bahwa mereka melakukan sesuatu karena kemauan sendiri bukan karena kesuksesan atau imbalan eksternal. Misalnya dalam memilih salah satu ekstrakurikuler di sekolah, siswa memilih ekstrakurikuler olahraga karena didasari kemauan sendiri tanpa ada paksaan dari pihak lain. Selanjutnya adalah Pengalaman optimal Flow atau pengalaman optimal dalam hidup paling mungkin terjadi di area dimana siswa ditantang dan menganggap diri mereka punya keahlian yang tinggi. Pendapat lain dikemukakan oleh Hamzah dkk (2014) menyatakan bahwa “motif jika dilihat dari penyebabnya dibagi menjadi dua yakni motif intrinsik dan motif ekstrinsik, Motif intrinsik, motif yang tidak memerlukan rangsangan dari luar karena memang sudah menjadi bawaan atau sudah ada pada setiap individu yang sesuai dengan kebutuhannya. Motif ekstrinsik muncul dikarenakan adanya rangsangan dari luar individu, contohnya dalam bidang pendidikan terdapat minat yang positif terhadap kegiatan pendidikan timbul dikarenakan ada manfaatnya” (hlm. 130). Dalam mendorong seseorang ke arah tujuan yang ditentukan, semua itu dipengaruhi oleh faktor – faktor tertentu, baik dari faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik. Menurut Hamzah dkk (2014) “motivasi merupakan dorongan internal dan eksternal seseorang untuk mengadakan tingkah laku, yang memiliki indikator sebagai berikut: (1) adanya hasrat dan keinginan melakukan kegiatan, (2) adanya dorongan dan kebutuhan melakukan kegiatan, (3) adanya harapan dan cita – cita



(4) penghargaan dan penghormatan atas diri, (5) Kondisi Lingkungan yang baik (6) Adanya kegiatan yang menarik” (hlm 135). Selain kelima faktor diatas salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar seseorang adalah perhatian, perhatian merupakan peningkatan tenaga psikis yang tertuju pada objek tertentu, dalam kaitannya dengan belajar, perhatian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siswa dalam melakukan kegiatan belajar, hal tersebut sesuai dengan pendapat Gage and Berlier (dalam Dimiyati dan Mudjiono, 2002) “dari kajian teori belajar pengolahan informasi terungkap bahwa tanpa adanya perhatian tak mungkin terjadi belajar” (hlm. 162). Oleh sebab itu perhatian dapat menjadi faktor pendorong yang ada dalam diri siswa untuk mengadakan kegiatan belajar. Lebih lanjut Hamzah dkk (2014) menyatakan bahwa “faktor yang menyebabkan munculnya motivasi intrinsik dari dalam diri siswa adalah dengan (1) memunculkan dan mengembangkan minat terhadap pembelajaran yang sedang dilakukan, kemudian faktor yang memunculkan motivasi ekstrinsik siswa adalah diantaranya pendidikan memerlukan anak didiknya, sebagai manusia yang berpribadi, menghargai pendapatnya, pikirannya, perasaannya, maupun keyakinannya, (2) pendidikan menggunakan berbagai metode dalam melaksanakan kegiatan pendidikannya, (3) pendidik senantiasa memberikan bimbingan dan juga pengarahan kepada anak didiknya dan membantu, bila mengalami kesulitan, baik yang bersifat pribadi maupun akademis, (4) pendidik harus mempunyai pengetahuan yang luas dan penguasaan bidang studi atau materi yang diajarkan kepada peserta didiknya, (5) pendidik harus mempunyai rasa cinta dan sifat pengabdian kepada profesi sebagai pendidik” (hlm. 130-131). Lebih lanjut berdasarkan kebutuhan, keinginan, dan tujuan motivasi dapat dilihat dari dua teori yakni teori kebutuhan dari Maslow dan teori motivasi-kesehatan dari Herzberg. Dalam teori yang dikemukakan oleh Maslow menyatakan bahwa seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu karena adanya kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam lima hirarki yakni: (1) kebutuhan fisiologis (2) kebutuhan keselamatan dan rasa aman (3) kebutuhan akan cinta dan sosial (4) kebutuhan akan penghargaan (5) kebutuhan aktualisasi diri. Sementara itu Herzberg menyatakan bahwa orang – orang terdorong untuk

melakukan sesuatu karena memiliki dua kebutuhan yang berlainan.

Pertama ialah kebutuhan kelompok yang yang menyangkut kebutuhan untuk pemeliharaan atau kebutuhan dalam menjaga kesehatan untuk menghindari sakit, kelompok kebutuhan lain Kelompok kebutuhan-kebutuhan yang lain Herzberg mensyebutnya kebutuhan-kebutuhan motivasi ini adalah kebutuhan kebutuhan yang orang harus memenuhi keinginannya untuk prestasi, penghargaan dan pertumbuhan serta pengembangan dari kemampuan-kemampuan apa saja yang memilikinya (Hamzah dkk, 2014, hlm. 140). Dari penjabaran diatas dapat kita simpulkan bahwa motivasi dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik artinya motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang, dan motivasi ekstrinsik yakni motivasi yang dipengaruhi oleh hal-hal yang berasal dari luar. Indikator-indikator yang mempengaruhi kedua motivasi tersebut diantaranya sebagai berikut: (1) kesehatan (2) perhatian (3) minat siswa (4) pengembangan bakat (5) model pembelajaran (6) alat/sarana pembelajaran (7) kondisi lingkungan yang baik. Keenam faktor diatas dijelaskan secara terperinci oleh Slameto (2018) “Ada beberapa faktor– faktor yang mempengaruhi belajar siswa yaitu (1) faktor intrinsik, diantaranya kesehatan, perhatian, minat, dan bakat (2) faktor ekstrinsik, diantaranya, metode mengajar, alat pelajaran, dan kondisi lingkungan” (hlm. 54-60).

#### **b. Faktor Intrinsik**

Faktor yang pertama yang mempengaruhi belajar siswa adalah faktor intrinsik atau faktor yang berasal dari dalam diri, faktor intrinsik ini dapat diukur dari beberapa indikator diantaranya kesehatan, perhatian, minat, dan bakat Kesehatan merupakan hal yang penting bagi kehidupan, karena segala sesuatu yang kita lakukan sehari – hari harus dilakukan dengan keadaan tubuh yang sehat.

Menurut WHO (dalam Giriwijoyo, 2017)“Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan social serta terbebas dari cacat maupun kelemahan” (hlm.17). Dalam proses pembelajaran seorang siswa harus dalam keadaan yang sehat tidak hanya sehat secara jasmani, akan tetapi sehat secara psikologis. Proses belajar akan terganggu jika siswa berada dalam keadaan yang tidak sehat, misalnya mudah

kelelahan, pusing, kurang bersemangat maupun gangguan/kelainan lainnya.

Menjaga kesehatan merupakan hal yang perlu dilakukan oleh setiap orang agar tetap dalam keadaan sehat. Menjaga kesehatan merupakan upaya preventif (pencegahan) yang dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan tubuh diri sendiri. Menurut Giriwijoyo (2017) “Menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan memperbaiki dari faktor manusia (intrinsik) yaitu melalui pembinaan kebugaran jasmani” (hlm. 21). Oleh sebab itu seseorang dapat menjaga kesehatannya dengan cara menjaga kebugaran jasmaninya yang dilakukan dengan olahraga secara teratur dengan dosis yang tepat yaitu untuk olahraga kesehatan. Perhatian merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi siswa dalam belajar. Perhatian dalam belajar mempunyai arti siswa memperhatikan pelajaran yang sedang dilakukan. Menurut Ghazali (dalam Slameto, 2018) “Perhatian merupakan keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu pun semata – mata tertuju kepada suatu obyek (benda/hal) atau sekumpulan objek” (hlm. 62). Dalam kaitannya dengan pembelajaran, Slameto (2018) mengungkapkan “siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya sehingga akan menjamin terhadap hasil belajar yang baik” (hlm. 56). Jika bahan pelajaran tersebut tidak dapat menjadi perhatian bagi siswa, maka pembelajaran akan menjadi kurang maksimal karena siswa akan merasa bosan dan kurang berkonsentrasi terhadap apa yang mereka pelajari. Faktor selanjutnya adalah minat, minat merupakan ketertarikan atau kecenderungan dari seseorang terhadap sesuatu. Menurut Hillgard (dalam Slameto, 2018) “Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan” (hlm. 57). Minat dalam diri seseorang membuat orang tersebut menaruh perhatian yang disertai rasa senang terhadap sesuatu. Menurut Slameto (2018) “hal yang membedakan antara minat dengan perhatian ialah terletak jika perhatian bersifat sementara, dan belum tentu disertai rasa senang” (hlm. 57).

Dalam kaitannya dengan pembelajaran, minat sangat berpengaruh dalam proses belajar mengajar, karena dengan adanya minat dalam diri siswa terhadap proses belajar maka hal tersebut dapat membuat siswa untuk mengikuti pelajaran dengan sebaik – baiknya. Sejalan dengan pendapat Slameto (2018) “pembelajaran

yang sesuai dengan minat siswa, maka hal itu akan menjadi pemicu siswa untuk belajar dengan sebaik – baiknya” (hlm. 57). Sementara itu minat siswa dalam suatu kelas terhadap pembelajaran itu berbeda – beda, ada siswa yang berminat dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ada siswa yang berminat terhadap pembelajaran yang dominan kognitif, serta ada pula siswa yang berminat terhadap pelajaran yang berkaitan dengan seni. Maka dari itu menurut Slameto (2018) “jika ada siswa yang kurang minat terhadap belajar, maka dapat diusahakan untuk mempunyai minat lebih besar dengan cara menjelaskan hal – hal yang menarik dan berguna bagi kehidupan serta sejalan dengan cita – cita yang dikaitkan dengan bahan pelajaran yang dipelajari” (hlm. 57).

Bakat merupakan potensi alamiah yang ada dalam diri seseorang terhadap suatu hal yang perlu dilatih dan dikembangkan kembali. Menurut Asrori (dalam Fadillah, 2016) “Bakat adalah kemampuan alamiah untuk memperoleh pengetahuan dan terampilan, baik yang bersifat umum dan khusus” (hlm. 117). Bakat yang dimiliki oleh seseorang dapat menjadi bekal untuk mencapai prestasi setinggi – tingginya, namun untuk mencapai hal tersebut perlu adanya usaha untuk mengembangkan potensinya tersebut baik melalui latihan, pengetahuan, pengalaman, dan motivasi. Dari uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa bakat sangat mempengaruhi belajar, Slameto (2018) “seseorang yang bakatnya sesuai dengan bahan ajar atau pelajarannya maka hasil belajarnya akan lebih baik” (hlm. 58). Maka dari itu siswa yang mempunyai bakat dan kemampuan dan mampu mengembangkan bakatnya di bidang olahraga maka akan mendukung ia untuk mencapai prestasi belajar yang baik.

### **c. Faktor Ekstrinsik**

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi motivasi belajar siswa adalah faktor eksternal, faktor ini merupakan hal – hal yang berasal dari luar diri manusia seperti metode mengajar, alat pelajaran, dan kondisi lingkungan. Faktor pertama ialah metode mengajar, metode merupakan salah satu hal penting dalam suatu pelaksanaan pembelajaran, metode mengajar berfungsi sebagai jalan atau cara yang dipakai dalam mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Menurut

Slameto (2018) “Metode mengajar merupakan suatu cara atau jalan yang harus dilalui di dalam mengajar” (hlm. 65). Metode mengajar sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran, metode mengajar haruslah efektif dan efisien sesuai dengan karakteristik pembelajarannya, hal tersebut sejalan dengan pendapat Slameto (2018) menyatakan bahwa “guru yang progresif berani mencoba metode – metode baru, yang dapat membantu meningkatkan kegiatan belajar mengajar, dan meningkatkan siswa untuk belajar” (hlm. 65). Maka dari itu guru harus pandai memilih metode pembelajaran menarik dan bervariasi agar pembelajaran lebih menarik dan memilih metode pembelajaran yang mudah dijalani atau dilakukan oleh siswa.

Alat pelajaran merupakan suatu media yang digunakan oleh pengajar atau pendidik sebagai alat yang digunakan untuk membantu dalam penyampaian materi. Menurut Pane & Dasopang (2017) “Alat pembelajaran adalah media yang berfungsi sebagai alat bantu untuk memperlancar penyelenggaraan pembelajaran agar lebih efisien dan efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran” (hlm. 349).

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi manusia, khususnya belajar. Seorang siswa tentu tidak terlepas dari lingkungan tempat ia berada, lingkungan tersebut dapat mempengaruhi belajarnya baik secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Aini & Taman (2012) “Lingkungan belajar adalah sesuatu yang ada di sekitar tempat belajar siswa berpengaruh terhadap tingkah laku dan perkembangan dalam belajar baik secara langsung maupun tidak langsung” (hlm. 55). Oleh sebab itu proses belajar siswa akan dipengaruhi oleh beberapa lingkungan yang berada di sekitarnya.

Menurut Slameto (2018) “Proses belajar siswa dipengaruhi oleh tiga macam lingkungan diantaranya, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat” (hlm. 60-69). Ketiga lingkungan tersebut masing – masing memiliki peran dalam perkembangan siswa, baik perubahan berupa tingkah laku pertumbuhan, perkembangan, atau proses hidup manusia. Sejalan dengan itu menurut Sartain (dalam Aini & Taman, 2012) “Lingkungan ialah meliputi semua kondisi-kondisi dalam dunia ini yang dalam cara-cara tertentu mempengaruhi tingkah laku, pertumbuhan, perkembangan atau life processes

kecuali gen-gen dan bahkan gen-gen dapat pula dipandang sebagai menyiapkan lingkungan (to provide environment) bagi gen lain” (hlm. 54).

Dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan hal yang penting dalam kegiatan proses belajar mengajar, dengan adanya motivasi siswa dapat belajar dengan tekun, ulet, dan bersemangat dalam melaksanakan pembelajaran sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut dapat dicapai. Selain itu motivasi peserta didik dipengaruhi dari berbagai faktor diantaranya faktor intrinsik yaitu faktor yang berasal dari diri sendiri, motivasi seseorang dapat dipengaruhi oleh keadaan yang ada dalam dirinya, keadaan itu meliputi kesehatan, perhatian minat, dan bakat. Kemudian faktor yang kedua adalah faktor ekstrinsik, faktor ini merupakan segala hal atau pengaruh yang berasal dari luar yang mempengaruhi tingkat motivasi seseorang, termasuk di dalamnya metode mengajar, alat pelajaran, dan kondisi lingkungan. faktor ini sangat bergantung pada keadaan luar yang secara langsung mempengaruhi motivasi belajar, maka dari itu lingkungan pembelajaran siswa harus diatur sedemikian rupa agar memacu motivasi siswa untuk melaksanakan pembelajaran dengan baik.

## **2.2. Penelitian yang Relevan**

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah : Emil mon, Gusril, Adnan Fardi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, dengan judul “Kontribusi Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap hasil Belajar Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bukit Tinggi” penelitian tersebut menyimpulkan bahwa:

Dasar dari pengujian hipotesis yaitu dari hasil analisis diperoleh persamaan regresi  $Y = 70,00 + 1,15 X$ . Model persamaan regresi ini mengandung arti bahwa apabila kebugaran jasmani ditingkatkan pada satu skor, maka kecenderungan hasil belajar meningkat sebesar 1,15 pada konstanta 70,00. Berdasarkan analisis data, telah terbukti bahwa kebugaran jasmani memiliki

kontribusi yang signifikan dan positif terhadap hasil belajar pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$  terlihat pada analisis korelasi parsial artinya kebugaran jasmani memiliki hubungan positif yang signifikan dan memberikan kontribusi yang berarti terhadap hasil belajar sebesar 32,95 %..

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah : Darmawan Mahasiswa Jurusan PGSD Dikjas. Fakultas Ilmu Keolahragaan, dengan judul “Kontribusi Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Kelas V SD Negeri 4 Kabupaten Sinjai.”

Berdasarkan hasil dari penelitian yang relevan, terdapat kesamaan tentang hasil butiran tes yang menunjukkan hasil signifikan dan juga uji normalitas yang menunjukkan keterangan normal. Analisis koefisien regresi dari variabel motivasi dan hasil belajar, selanjutnya pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi antara hasil analisis yang dicapai dengan teori yang mendasari penulisan. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori dengan hasil penelitian yang dicapai. Ada pengaruh motivasi terhadap hasil belajar. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001, karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima.

### **2.3. Kerangka Konseptual**

Kerangka berpikir adalah alur berpikir yang disusun secara singkat untuk menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan dari awal, proses pelaksanaan, hingga akhir. Menurut Sugiyono, (2015) kerangka berpikir merupakan “Model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting” (hlm, 91). Di sekolah SMP Al-Muttaqin dalam tingkat kebugaran jasmani nya sendiri setiap individu itu berbeda, namun kenyataan di lapangan dan hasil *interview* kepada guru olahraga ada beberapa siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani

yang cukup baik di bandingkan dengan siswa yang lainnya. Kebugaran Jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan tetapi bagaimana seseorang melakukan kegiatan sehari – hari. Banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, salah satunya dapat dirasakan ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan durasi yang cukup lama dan melakukan aktivitas fisik yang melelahkan tetapi tidak merasakan lelah yang berlebihan dan untuk pemulihannya lagi itu cepat, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017).

Motivasi, ini sangat berperan sekali terhadap siswa agar ingin mengikuti pembelajaran penjas yang dimana mengutamakan kekuatan dan stamina. Motivasi sendiri bisa muncul bagaimana seorang guru bisa memicu siswa nya agar ingin mengikuti pembelajaran penjas dan bisa membuat siswa menyenangi mata pelajaran penjas. Kebugaran jasmani dan motivasi ini sendiri berperan sangat signifikan agar siswa ingin mengikuti pembelajaran penjas yang dimana kebanyakan siswa tidak kuat ataupun banyak yang tidak sanggup mengikuti pembelajaran penjas ini, tapi di sisi lain tingkat kebugaran jasmani dan motivasi ini sangat berperan terhadap hasil belajar penjas.

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati bahwa pada setiap siswa mempunyai kebugaran jasmani dan motivasi berbeda dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan ini, salah satunya dari motivasi setiap siswa yang berbeda dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani, olaharag dan Kesehatan, ada yang motivasinya tinggi untuk mengikuti pembelajaran tersebut ada juga yang motivasinya kurang dalam mengikuti pembelajaran tersebut, maka dari itu setiap siswa memiliki motivasi yang berbeda dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan. Tingkat Kebugaran Jasmani ini dan motivasi sangat diperlukan agar daya tahan tubuh dan juga pengetahuan yang diberikan guru saat menjalankan pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini dapat diikuti dengan baik oleh para siswa.



#### **2.4. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 63).

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan anggapan diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

- 1) Terdapat Kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Al-Muttaqin Tasikmalaya.
- 2) Terdapat Kontribusi motivasi terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Al-Muttaqin Tasikmalaya.
- 3) Terdapat Kontribusi kebugaran jasmani dan motivasi secara bersama-sama terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Al-Muttaqin Tasikmalaya.