

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada BAB II Pasal 4 tentang tujuan Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Kebugaran jasmani sangat penting di miliki oleh setiap manusia karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik kita dapat melakukan berbagai aktivitas tanpa merasakan lelah yang berarti. Sejalan dengan pendapat Lengkana & Muhtar (2021) didalam jurnal (Nur Wahid & Wibowo Kurniawan, 2023) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh manusia untuk melakukan pekerjaan dan kegiatan setiap hari tanpa menyebabkan rasa letih berlebih, sehingga tubuh masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan kegiatan berikutnya. Kurangnya kebugaran jasmani dapat menimbulkan gangguan dalam metabolisme tubuh hingga gangguan syaraf. Saat memiliki kebugaran jasmani yang baik maka segala aktivitas akan berjalan dengan lancar. Seperti anggapan masyarakat bahwa tingkat kesegaran jasmani berhubungan dengan prestasi belajar yang akan dicapai. Ketika seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka prestasi yang akan dicapai akan baik juga. Namun, masih banyak yang belum mengetahui bahwa kebugaran jasmani seseorang bukanlah saat orang tersebut sehat dan tidak merasakan sakit tetapi ada juga yang sehat tetapi tubuhnya tidak bugar, Kebutuhan kebugaran jasmani sangatlah penting terhadap pencapaian hasil belajar, karena kebugaran jasmani kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari - hari dengan tanpa kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi waktu darurat setiap saat. Tanpa kebugaran jasmani sangatlah tidak mungkin untuk seseorang melakukan aktivitas kesehariannya secara terus menerus. Badan yang bugar akan membuat siswa aktif bergerak, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan badan akan terjaga dan tidak mudah sakit. (Prastyawan & Pulungan, 2022).

Menurut Sajoto & dewi (2017, p 177) didalam jurnal (Jacquuelina et al., 2024) kesegaran jasmani merupakan hal penting kaitanya dalam hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah. Meskipun dalam beberapa jurnal dijelaskan bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam peningkatan prestasi belajar siswa tetapi kebugaran jasmani bukan menjadi satu-satunya faktor yang mendukung dalam pencapaian prestasi belajar siswa. Untuk mendukung pendidikan jasmani siswa, dibutuhkan pengetahuan yang luas tentang Pendidikan jasmani atau materi yang akan di berikan pada jenjang tersebut minat, bakat, ketrampilan dan keterlatihan siswa dan sikap yang baik sehingga bisa mengikuti rangkaian pembelajaran dengan benar dan menurut Rusman (2017, p 46) dalam jurnal (Pendidikan & Konseling, 2022) hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal meliputi faktor fisiologis dan faktor psikis, serta faktor eksternal yaitu berupa segala sesuatu yang berada diluar diri individu yang meliputi lingkungan fisik, lingkungan psikis, lingkungan personil, lingkungan nonpersonil, lingkungan kelembagaan yang terdiri dari lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat Selain memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk mencapai prestasi belajar siswa harus memiliki motivasi belajar yang tinggi untuk mencoba dan mengikuti semua tuntutan pembelajaran prestasi tersebut, tetapi di perlukan pengetahuan yang luas untuk mencapai prestasi belajar tersebut. Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan Pendidikan Jasmani (Penjas). Namun, pada realisasinya pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga belum dilaksanakan sebagaimana mestinya di semua tingkat dan jenjang pendidikan. Dalam praktiknya, di sekolah ternyata banyak kendala yang hasilnya kurang optimal dan proporsional. Pendidikan ketrampilan hidup sehat pada dasarnya merupakan penanaman kebiasaan yang meliputi kesehatan fisik berupa tingkat kesegaran jasmani, kesehatan mental dan sosial.

Adanya motto “*Mens sana in corpore sano*“ yang merupakan semboyan hidup Bangsa Romawi terkesan bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Prestasi belajar mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan mental, dengan kata lain kesehatan mental besar pengaruhnya terhadap perestasi belajar anak bila tingkat kesehatan mental anak baik, maka prestasi belajarnya baik pula, karena ia dapat mengoptimalkan fungsi-fungsi kejiwaan dan menyesuaikan diri dengan individu dan

lingkungannya untuk mencapai hidup bahagia dan bermakna (Dini et al., 2022). Kesehatan mental juga sama pentingnya dengan kesehatan fisik yang perlu dianalisis dan diberikan stimulasi yang baik oleh orang-orang terdekat baik orang tua, guru maupun Masyarakat (Nurhasanah et al., 2021). Dengan kesehatan mental yang dimiliki dapat diketahui sifat-sifat efisien, memiliki tujuan hidup jelas, punya konsep diri yang sehat dan konsentrasi tinggi, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usaha, memiliki integritas kepribadian dan batinnya selalu tenang. Masalah kesehatan mental dan kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah Artinya, semakin baik kesehatan mental maka semakin baik prestasi belajar siswa begitu juga sebaliknya, semakin rendah Kesehatan mental maka semakin rendah pula prestasi belajar siswa. Tetapi Kesehatan mental bukan satu – satunya faktor yang mempengaruhi tingkat pencapaian prestasi belajar siswa, seperti masih ada bagian dari kebugaran jasmani, minat dan bakat juga factor pendukung lainnya dari external dan juga internal tetapi faktor kesehatan mental juga harus di miliki oleh setiap siswa karena salah satu penunjang tercapainya prestasi belajar Pendidikan jasmani di sekolah. (Pendidikan & Konseling, 2022) . Untuk itu tidak menutup kemungkinan dari Kesehatan mental atau mental health sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik seseorang, karena jika seseorang mengalami gangguan pada kesehatan mental akan mengalami penurunan pada konsentrasi, perhatian dan fungsi sosial yang akan berdampak pada pencapaian belajar atau prestasi akademik, sehingga dapat dikatakan bahwa faktor psikologis berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa dalam pembelajaran Pendidikan jasmani. Demikian disebutkan bahwa dari kebugaran jasmani dan kesehatan mental memiliki hubungan yang positif terhadap prestasi belajar dimana terdapat fenomena prestasi belajar pendidikan jasmanindi SDN 1 Pusakasari yang memiliki nilai bagus atau berprestasi dimiliki oleh seseorang yang bugar dan kesehatan mentalnya baik tetapi masih banyak faktor – faktor lainnya yang sama ada hubungannya dengan prestasi belajar seperti dari internal misalnya ilmu pengetahuan yang di kuasai, motivasi untuk mau belajar dan faktor external seperti lingkungan pergaulan, dorongan dari orang tua, untuk itu penulis ingin mengetahui apakah hasil dari prestasi belajar pendidikan jasmani itu tinggi atau signifikan hubungannya dengan kebugaran jasmani dan kesehatan mental karena studi ini penting untuk di implementasikan agar memberikan wawasan terkait apakah ada hubungan yang signifikan antara kondisi

kebugaran jasmani seseorang dan kondisi Kesehatan mental yang mereka miliki terhadap peningkatan prestasi belajar siswa tersebut sehingga kita bisa memberikan kejelasan dan tidak akan mengabaikan salah satu hubungan apalagi hubungan yang signifikan untuk penunjang prestasi belajar pendidikan jasmani di sekolah sehingga bisa mencapai dan meningkatkan prestasi belajar siswa di sekolah terutama di SD N 1 Pusakasari.

Untuk memahami lebih dalam mengenai hubungan yang lebih signifikan atau tinggi dari ketiga variabel dan penjelasan teori menurut beberapa paa ahli di dalam jurnal, penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul “HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (Physical Fitness) DAN KESEHATAN MENTAL (Mental Health) DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA SDN 1 PUSAKASARI”. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah kebugaran jasmani dan kesehatan mental berpengaruh tinggi dan signifikan terhadap peningkatan prestasi belajar siswa pendidikan jasmani.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasar pada latar belakang masalah, penulis merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa SDN 1 Pusakasari?
- b. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Kesehatan mental dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa SDN 1 Pusakasari?
- c. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan Kesehatan mental terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa SDN 1 Pusakasari?

1.3 Definisi Operasional

a. Kebugaran jasmani

Menurut (Widiastuti, 2015) didalam jurnal (Akhmad Sobarna et al., 2020) kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang dapat menggambarkan kemampuan jasmani seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan. Menurut Ismaryati (2006, p 40), di dalam jurnal (Manopo et al., 2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi yang

mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berarti kesimpulanya di sini bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi dimana seseorang mampu melaksanakan aktivitas atau beban pekerjaan yang di berikan tanpa merasakan lelah yang berarti sehingga masih mampu untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

b. Kesehatan mental

Menurut piepper dan uden (2006) didalam jurnal (Prasetyo, 2021) Kesehatan mental yaitu suatu keadaan dimana seorang individu tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, serta memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya sendiri, memiliki kemampuan menghadapi masalah - masalah yang ada dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidup. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) di dalam jurnal (Zulkarnain, 2019), Kesehatan mental merupakan kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan alam sekitar secara umum, sehingga merasakan senang, bahagia, hidup denganlapang, berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup. Kesimpulan dari pernyataan di atas kesehtaan mentala adalah keadaan yang mencerminkan kondisi individu yang mampu menerima diri sendiri, menghadapi masalah, dan merasakan kepuasan serta kebahagiaan dalam hidup. Kesehatan mental juga melibatkan kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungan, yang berkontribusi pada perilaku sosial yang normal dan kemampuan untuk menghadapi kenyataan hidup. Ini menunjukkan pentingnya kesehatan mental dalam mencapai kesejahteraan secara keseluruhan.

c. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah perubahan kemampuan peserta didik ditinjau dari ranahpsikologi baik kognitif, afektif maupun psikomotor, yang disebabkan oleh pengalaman danproses belajar peserta didik (Priansa Juni, Donni, 2017 p 44). Prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh dari proses atau aktivitas belajar yangberupa kesan-kesan, sehingga mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari proses atau aktivitas dalam belajar (Djamarah 2012 p 23). Dari pengertian menurut para ahli di atas, bahwa prestasi belajar adalah perubahan dalam diri individu sebagai hasil aktivitas belajar yang disebabkan dari pengalaman dan kesan selama proses belajar.di dalam jurnal

(Nik Haryanti et al., 2022). Kesimpulan dari pernyataan di atas adalah bahwa prestasi belajar merupakan perubahan kemampuan individu yang dihasilkan dari proses dan pengalaman belajar. Ini mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, serta tercermin dalam hasil yang diperoleh dari aktivitas belajar. Dengan demikian, prestasi belajar dapat dilihat sebagai hasil dari interaksi antara pengalaman dan proses belajar yang mengakibatkan perubahan positif dalam diri peserta didik.

d. Pendidikan jasmani

Menurut Husdarta, (2011) didalam jurnal (Setya Mustafa & Gusdiyanto, 2023) Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Husdarta (2009 , p 18) dalam jurnal (Arifin, 2017) menjelaskan “Pendidikan jasmani sering diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Definisi tersebut didasarkan pada pandangan secara menyeluruh terhadap kehidupan manusia dimana jiwa dan raga tidak bias dipisahkan satu sama lainnya. Kesimpulan dari pernyataan di atas adalah bahwa pendidikan jasmani merupakan proses yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan yang holistik dalam kualitas individu, meliputi aspek fisik, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik dan olahraga, tetapi juga memandang pentingnya keseimbangan antara jiwa dan raga, sehingga dapat mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh.

1.4 Tujuan Penelitian

Merujuk pada latar belakang masalah dan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

- a. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa Pendidikan jasmani SDN 1 Pusakasari.
- b. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara Kesehatan mental dengan prestasi belajar siswa Pendidikan jasmani SDN 1 Pusakasari.
- c. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan Kesehatan mental terhadap prestasi belajar siswa Pendidikan jasmani SDN 1 Pusakasari.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat yang signifikan, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan mental. Di sisi lain, secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi pendidik dan pemangku kebijakan dalam merancang program-program yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa, serta mendorong prestasi belajar yang optimal.

1.5.1 Manfaat Teoretis

Dapat menjadikan teori dan rujukan bagi peneliti-peneliti lainnya, khususnya penelitian yang membahas seperti halnya judul skripsi ini atau pokok masalah tentang hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kesehatan Mental terhadap prestasi belajar

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Penulis

Sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kesehatan mental.

2. Guru

Manfaat penelitian ini bisa menjadi tolak ukur apakah hubungan kebugaran jasmani dan Kesehatan mental signifikan belajar siswa Pendidikan jasmani jika iya maka akan bisa di benahi dari sekarang untuk menujung tercapainya prestasi belajar siswa dan untuk Masyarakat juga tenaga Pendidikan bisa menjadi faktor pendukung evaluasi untuk tercapainya prestasi belajar siswa yang nantinya mencetak siswa siswi yang berprestasi dan memiliki ilmu yang berguna untuk bisa di implementasikan di Masyarakat dan membanggakan Lembaga sekolah.