

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kebugaran Jasmani

2.1.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh untuk menyesuaikan perubahan yang terjadi terhadap perubahan fisiologis yang disebabkan oleh aktivitas tertentu sehingga menggambarkan tingkat kesehatan fisik seseorang kebugaran jasmani menurut Lengkana & Muhtar (2021) didalam jurnal (Nur Wahid & Wibowo Kurniawan, 2023) 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. Melalui berbagai kegiatan fisik baik kerja berat maupun ringan yang dilakukan secara teratur dan sistematis, dapat diindikasikan bahwa jantung secara progresif memiliki daya (kekuatan) kerja lebih banyak dari biasa, sebelum terbiasa latihan jasmani secara teratur, hal ini ditandai oleh adanya kekuatanirama gerak yang lebih lama dari sejumlah otot yang terlatih untuk mempertahankan keseimbangan system peredaran darah, dan system pernafasan. Menurut (Ilyas & Almunawar, 2020) Kebugaran jasmani adalah keadaan dari lebih sekedar sehat atau tidak sakit, setiap orang atau kelompok orang, untuk pekerjaan tertentu, memerlukan dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan mengerjakan aktivitas yang berat berinteraksi dan melakukan kegiatan dari ringan sampai ke berat dan memiliki kekuatan daya tahan serta fleksibilitas sehingga dapat melaksanakan aktivitas fisik sehari-hari dengan optimal tanpa rasa lelah yang berarti sehingga masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan melaksanakan aktivitas – aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani juga memiliki manfaat yang baik seperti, siswa tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga dapat melakukan aktivitas yang lain seperti belajar

tambahan bermain dan melakukan pekerjaan lainnya . Dengan kondisi kebugaran tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas belajar, siswa akan tetap konsentrasi bisa mengontrol emosional diri sendiri dalam kondisi badan Lelah misalnya. Sebaliknya jika kebugaran jasmani yang kurang, siswa akan cepat mengalami kelelahan yang menyebabkan kondisi psikis siswa menjadi malas mengantuk dan mudah emosi pada proses pembelajaran. Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik siswa akan mampu membantu memaksimalkan pola pikir dalam memahami berbagai pengetahuan yang dipelajari, sehingga secara tidak langsung akan menunjang prestasi belajar. Seperti dalam jurnal (Ismail, 2020) bahwa hasil belajar juga dipengaruhi oleh kebugaran jasmani yang baik, tidak hanya memberikan pengaruh pada perkembangan aspek afektif siswa saja. Siswa yang mendapat hasil prestasi akademik yang baik dikarenakan memiliki kebugaran jasmani yang baik juga (Hidayat, 2015). (Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, 2017). Menemukan bahwa keberhasilan belajar yang diharapkan dapat dicapai dengan semangat siswa untuk belajar dan berlatih, dan kebugaran jasmani dapat membentuk persiapan mental, emosional, psikologis, dan terutama fisik. Saya bersikeras bahwa saya bisa.

2.1.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Harsono, (2018 p 11 - 154) mengemukakan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi :

1. Kekuatan (Strength)

Kekuatan melibatkan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga. Pengembangan kekuatan tidak hanya penting untuk atlet, tetapi juga bagi individu dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa aspek penting:

- a. Latihan Beban: Menggunakan alat berat seperti dumbbell, barbell, atau mesin latihan dapat meningkatkan kekuatan. Latihan ini juga berfungsi untuk meningkatkan massa otot.
- b. Pencegahan Cedera: Otot yang kuat dapat melindungi sendi dan mengurangi risiko cedera. Kekuatan yang baik mendukung postur yang benar, mengurangi tekanan pada punggung dan sendi.

- c. Fungsi Fisik: Kekuatan mendukung berbagai aktivitas seperti mengangkat, mendorong, dan menarik. Ini penting untuk semua kelompok usia, terutama bagi orang tua.

2. Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*)

Daya tahan otot berfokus pada kemampuan otot untuk bekerja terus menerus tanpa kelelahan. Aspek pentingnya mencakup:

- a. Latihan Berulang: Latihan yang melibatkan pengulangan banyak set, seperti squat atau push-up, membantu meningkatkan daya tahan otot.
- b. Aktivitas Sehari-hari: Daya tahan otot yang baik memungkinkan seseorang melakukan pekerjaan rumah, bermain dengan anak-anak, atau melakukan aktivitas fisik lainnya tanpa merasa lelah.
- c. Kinerja Olahraga: Dalam olahraga seperti panjat tebing atau renang, daya tahan otot memungkinkan atlet untuk mempertahankan performa mereka lebih lama.

3. Daya Tahan Kardiovaskular (*Cardiovascular Endurance*)

Daya tahan kardiovaskular adalah kunci untuk kesehatan jantung dan paru-paru. Ini mencakup:

- a. Peningkatan Oksigenasi: Latihan kardiovaskular meningkatkan efisiensi jantung dalam memompa darah dan oksigen ke seluruh tubuh, yang membantu meningkatkan kinerja fisik.
- b. Manfaat Kesehatan: Olahraga aerobik seperti berlari, berenang, atau bersepeda membantu mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, dan obesitas.
- c. Mental Health: Aktivitas yang meningkatkan daya tahan kardiovaskular juga terbukti mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

4. Fleksibilitas (*Flexibility*)

Fleksibilitas merujuk pada rentang gerak sendi. Aspek penting fleksibilitas meliputi:

- a. Latihan Peregangan: Peregangan statis dan dinamis dapat meningkatkan fleksibilitas otot dan jaringan ikat. Ini sangat penting sebelum dan setelah latihan untuk mempersiapkan otot dan memfasilitasi pemulihan.
- b. Postur dan Kesehatan: Fleksibilitas yang baik dapat memperbaiki postur dan mengurangi ketegangan otot. Ini juga membantu dalam mencegah masalah punggung.

- c. Kinerja Olahraga: Dalam banyak olahraga, fleksibilitas berkontribusi pada teknik yang lebih baik, seperti dalam senam atau tari.

5. Kelincahan (*agility*)

Didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan tepat dalam berbagai arah. Ini melibatkan koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan untuk merespons perubahan secara efektif. Kelincahan penting dalam berbagai olahraga dan aktivitas fisik, karena membantu individu mengubah arah dengan cepat, beradaptasi dengan situasi yang berubah, dan meningkatkan kinerja keseluruhan.

Kelincahan juga berkaitan dengan kemampuan sistem neuromuskuler untuk beradaptasi, memungkinkan individu melakukan gerakan kompleks dengan efisien. Latihan kelincahan dapat meliputi latihan lari zig-zag, *plyometric*, dan latihan keseimbangan yang membantu meningkatkan kemampuan ini.

6. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi stabil. Ini mencakup:

- a. Keseimbangan Statis: Mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan diam, seperti berdiri dengan satu kaki. Latihan keseimbangan seperti yoga atau tai chi dapat meningkatkan stabilitas.
- b. Keseimbangan Dinamis: Kemampuan untuk tetap seimbang saat bergerak, penting untuk aktivitas seperti berlari atau bermain olahraga tim. Ini mengurangi risiko jatuh, terutama pada orang tua.
- c. Keterampilan Motorik: Keseimbangan yang baik mendukung keterampilan motorik, yang penting dalam berbagai aktivitas fisik.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan tubuh dengan efektif. Ini mencakup:

- a. Koordinasi Mata-Tangan: Kemampuan untuk mengoordinasikan gerakan tangan dan mata, penting dalam olahraga seperti bola basket atau tenis.
- b. Koordinasi Mata-Kaki: Kemampuan untuk mengontrol gerakan kaki dan mata secara bersamaan, yang penting dalam olahraga lari atau sepak bola.
- c. Latihan Terpadu: Latihan yang melibatkan gerakan kompleks, seperti latihan fungsional atau permainan, dapat meningkatkan koordinasi secara keseluruhan.

8. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan cepat. Ini mencakup:

- a. Kecepatan Sprint: Diuji dalam jarak pendek, seperti 100 meter. Latihan sprint meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, serta efisiensi kardiovaskular.
- b. Reaksi Cepat: Kemampuan untuk merespons stimulus dengan cepat, sangat penting dalam olahraga kompetitif. Latihan reaksi, seperti drills, dapat membantu meningkatkan kecepatan reaksi.
- c. Kombinasi Kemampuan: Kecepatan sering kali bergantung pada kombinasi kekuatan, daya tahan, dan teknik yang baik.

2.1.1.3 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

seseorang antara lain :

Usia, jenis kelamin, makanan, tidur dan istirahat (Suharjana, 2013). IMT dan aktivitas fisik berkorelasi signifikan dengan Tingkat kebugaran kardiorespirasi (Hsieh et al., 2014). Faktor-faktor yang terbukti menjadi faktor risiko terhadap status kebugaran jasmani tidak bugar yaitu umur, jenis kelamin, Hipertensi, Lingkar Pinggang (LP), Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Diabetes Mellitus (DM). (Arif et al., 2023).

2.1.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beragam manfaat yang baik bagi tubuh. Dengan melakukan banyak olahraga dan latihan maka tubuh akan menjadi kuat, lincah, lentur, seimbang dan cepat dalam menjalankan setiap aktivitas yang ada. Kebugaran jasmani selain memberikan manfaat pada fisik juga memberikan manfaat yang baik pada kesehatan mental kita berikut manfaat dari kebugaran jasmani untuk kesehatan fisik menjaga kesehatan tulang, otot dan sendi, berat badan menjadi ideal, sistem sirkulasi darah dan kadar kolesterol terjaga, meningkatkan sistem kinerja jantung dan sirkulasi darah, mengontrol gula darah, mengurangi resiko penyakit kronis, tubuh memiliki pemulihan yang cepat dan manfaat untuk kesehatan fisik yaitu bisa mengatasi rasa depresi, mengurangi rasa stres berlebih, suasana hati menjadi membaik, tidur menjadi lebih rileks, memiliki kualitas tidur yang baik agar bisa lebih berkonsentrasi saat belajar.

2.1.2 Kesehatan Mental

2.1.2.1 Pengertian Kesehatan Mental

Dalam buku *Mental Health* (Fakhriyani, 2019), Kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan; Kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain; dan Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Memiliki kesehatan mental yang baik tidak hanya terhindar dari penyakit mental tetapi juga memiliki keadaan mental yang Sejahtera (Aloysius & Salvia, 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. Menurut (Knopf, D., Park, M.J., & Mulye, 2008), dalam jurnal (Aprillia et al., 2023) "kesehatan mental" adalah kemampuan untuk berhasil melakukan proses mental seseorang agar terlibat dalam kegiatan produktif, menjaga hubungan yang memuaskan dengan orang lain, dan maju melalui tantangan. 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 dengan lapang, berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup.

Masalah kesehatan mental saat ini belum begitu mendapatkan perhatian yang serius. Krisis yang saat ini melanda membuat perhatian terhadap kesehatan mental kurang terpikirkan. Lingkungan masih fokus kepada hal-hal yang bersifat penanganan, kurang memperhatikan hal-hal yang sifatnya preventif untuk menjaga supaya mental tetap sehat untuk menciptakan generasi yang berkualitas. Tingkat pendidikan yang beragam dan terbatasnya pengetahuan mengenai perilaku manusia menjadi faktor yang memberikan pengaruh kurangnya kepekaan masyarakat terhadap kesehatan mental di

lingkungannya. Kesehatan mental menurut Semiun (2006), berarti bebas dari simtom-simtom yang melumpuhkan dan mengganggu, yang merusak efisiensi mental, kestabilan emosi atau ketenangan pikiran. Menurut definisi ini, orang yang bermental sehat adalah orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya sehingga ia dapat mengatasi kekalutan mental sebagai akibat dari tekanan-tekanan perasaan dan hal-hal yang menimbulkan frustrasi. Kesehatan mental tidak hanya jiwa yang sehat berada dalam tubuh yang sehat (*mens sana in corpore sano*), tetapi juga suatu keadaan yang berhubungan erat dengan seluruh eksistensi manusia. Itulah suatu keadaan kepribadian yang bercirikan kemampuan seseorang untuk menghadapi kenyataan dan untuk berfungsi secara efektif dalam suatu masyarakat yang dinamik.

Kesehatan mental adalah sumber daya untuk hidup, penting bagi semua anak untuk berkembang. Dalam jurnal Royal College of Nursing mengemukakan bahwa kesehatan mental yang baik bukan hanya tidak adanya masalah kesehatan mental sekarang tentang kesejahteraan fisik dan emosional, hidup penuh dan hidup kreatif dan mampu menangani naik turunnya kehidupan pada anak-anak dan remaja, kesehatan mental yang baik dapat ditunjukkan dengan keterampilan yaitu mengembangkan emosional dan kreatif, mempertahankan hubungan pribadi, mengembangkan rasa benar dan salah, menjadi percaya diri dan asertif, menyadari orang lain dan berempati dengan mereka, menikmati kesendirian, bermain dan belajar.

2.1.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Faktor-faktor yang dapat melindungi anak dari gangguan kesehatan mental meliputi kecerdasan emosi dicintai dan merasa aman, tinggal di lingkungan rumah yang stabil, pekerjaan orangtua cukup mempengaruhi terhadap kesehatan mental karena akan berdampak kepada faktor ekonomi keluarga, orangtua yang baik, kesehatan mental orangtua yang baik, kegiatan rutinitas dan minat anak, hubungan positif dengan sesamanya, ketahanan emosional dan berpikir positif juga rasa humor. Untuk menghadapi emosi negatif, hal yang dapat dilakukan adalah pertama dapat dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian atau distraksi. Mengalihkan perhatian dari emosi negatif dalam batasan tertentu dan dengan jalur tertentu mungkin bisa bermanfaat untuk mengurangi ganjalan emosi negatif dalam hati seperti dengan menonton televisi, berlibur, menyibukkan diri, membaca, aktif olahraga dll. Namun, sifatnya hanya

sementara, dan tidak menyelesaikan akar masalah. Di saat yang sama, mengalihkan perhatian emosi negatif secara berlebihan dengan cara yang salah juga berpotensi untuk memperburuk kondisi emosi yang bersangkutan. Dapat berdampak negatif pada orang lain dan lingkungan sekitar serta pada diri sendiri. (Puspita, 2019)

Faktor internal dan eksternal mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya contohnya malas mudah menyerah menganggap semuanya sulit tanpa mencoba. Faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar diri orang tersebut, seperti lingkungan serta keluarga contohnya tekanan dari orang tua atau kondisi di rumah yang penuh dengan amarah dan ketegangan. Faktor eksternal lain yang mempengaruhi seseorang seperti hukum, politik, sosial budaya, agama, pekerjaan dan sebagainya. Faktor eksternal yang baik dapat menjaga mental sehat seseorang, namun faktor eksternal yang buruk berpotensi menimbulkan pola pikir yang tidak sehat (Ariadi, 2019) di dalam jurnal (Aprillia et al., 2023). Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa Kesehatan mental merupakan kondisi batin yang berada dalam keadaan tenang, aman, tentram dan terhindar dari penyakit mental seperti cemas, gelisah, dan ketegangan batin lainnya merasa dirinya tidak mempunyai beban dan selalu bahagia. Dari jurnal (Ayuningtyas et al., 2018). Manfaat dari memiliki Kesehatan mental memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan berkontribusi pada lingkungan hidupnya, sebaliknya jika kita memiliki kesehatan mental yang buruk maka menyebabkan turunya produktivitas seseorang menimbulkan beban yang dapat membebani keluarga, masyarakat, serta pemerintah dan meningkatnya kasus depresi dari beban penyakit Kesehatan mental yang buruk. Karena memiliki Kesehatan mental yang baik kita bisa mengontrol emosi kita sendiri dan itu bisa berpengaruh terhadap prestasi belajar yang kita inginkan.

2.1.2.3 Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental

merupakan langkah penting untuk menjaga kesejahteraan individu dan mencegah munculnya masalah yang lebih serius. Pencegahan dapat dibagi menjadi tiga tingkat: pencegahan primer, pencegahan sekunder, dan pencegahan tersier. Masing-masing tingkat memiliki tujuan dan strategi yang berbeda, namun semuanya saling melengkapi dalam upaya menjaga kesehatan mental (Adventinawati, 2025).

1) Pencegahan Primer

Tujuan pencegahan primer adalah untuk mencegah gangguan kesehatan mental muncul sebelum gejala atau masalah muncul. Kampanye edukasi yang menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara melakukannya akan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental. Pendidikan ini dapat diberikan di komunitas, tempat kerja, dan sekolah. membantu orang menghindari kebiasaan buruk

2.) Pencegahan Sekunder

Untuk mencegah perkembangan lebih lanjut, pencegahan sekunder berkonsentrasi pada identifikasi gangguan kesehatan mental sejak dini. Melakukan pemeriksaan rutin untuk mencari gejala gangguan mental. Untuk mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi, skrining seperti ini dapat dilakukan di sekolah atau fasilitas kesehatan. memberikan akses ke layanan kesehatan mental kepada mereka yang menunjukkan gejala. Ini bisa termasuk mendapatkan bantuan untuk mengatasi masalah mereka sebelum gangguan menjadi lebih parah.

3.) Pencegahan Tersier

Tujuan pencegahan tersier adalah untuk mengurangi efek dari gangguan kesehatan mental yang sudah ada. Strategi pencegahan tersier termasuk memberikan perawatan yang tepat kepada orang yang telah didiagnosis menderita gangguan mental untuk membantu mereka pulih dan kembali berfungsi dengan baik dalam masyarakat. Ini termasuk terapi psikologis, dukungan kelompok, dan pengobatan jika diperlukan. Ini juga mencakup pembuatan program dukungan jangka panjang untuk membantu orang dengan gangguan mental beradaptasi kembali ke masyarakat dengan lebih baik. Ini dapat mencakup program yang menawarkan pelatihan keterampilan sosial dan pekerjaan.

2.1.3 Prestasi Belajar

2.1.3.1 Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil belajar yang dicapai seorang siswa setelah mengikuti pelajaran di sekolah sehingga terjadi perubahan dalam dirinya dengan melihat hasil penguasaan dan keterampilan yang dikembangkan oleh guru setelah mengikuti assessment atau penilaian dan evaluasi. Penilaian dan evaluasi ini digunakan untuk mengukur prestasi belajar siswa yang merupakan tujuan dari pembelajaran (Habsyi,

2020). Nitko dan Brookhart (2011) di dalam jurnal (Waritsman, 2020) mengungkapkan bahwa prestasi belajar adalah hasil perkembangan siswa yang mencakup aspek pengetahuan, keterampilan dan kemampuan yang dicapai/diperoleh setelah mengikuti pembelajaran. Malykh (2017) di dalam jurnal (Waritsman, 2020) menambahkan bahwa prestasi belajar sangat berkaitan dengan karakter seseorang yang juga berkontribusi terhadap kesuksesan kinerja akademik siswa. Jadi dapat dikatakan bahwa prestasi belajar adalah suatu pencapaian siswa di dalam suatu pembelajaran baik meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor dan menjadi tolak ukur kinerja siswa dalam suatu pembelajaran. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil dari proses belajar melalui berbagai aspek mulai dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor sehingga membuahkan interaksi untuk mencapai prestasi belajar sehingga berkontribusi untuk mencapai kesuksesan.

2.1.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Menurut Sumadi Suryabrata dan Shertzer dan Stone dalam Winkle, secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

a. Faktor internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Faktor ini dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu:

1. Faktor fisiologis

Dalam hal ini, faktor fisiologis yang dimaksud adalah faktor yang berhubungan dengan kesehatan dan pancaindera

a) Kesehatan badan

Untuk dapat menempuh studi yang baik siswa perlu memperhatikan dan memelihara kesehatan tubuhnya. Keadaan fisik yang lemah dapat menjadi penghalang bagi siswa dalam menyelesaikan program studinya. Dalam Upaya memelihara kesehatan fisiknya, siswa perlu memperhatikan pola makan dan pola tidur, untuk memperlancar metabolisme dalam tubuhnya. Selain itu, juga untuk memelihara kesehatan bahkan juga dapat meningkatkan ketangkasan fisik dibutuhkan olahraga yang teratur.

b) Pancaindera

Berfungsinya pancaindera merupakan syarat dapatnya belajar itu berlangsung dengan baik. Dalam sistem pendidikan dewasa ini di antara pancaindera itu yang paling memegang peranan dalam belajar adalah mata dan telinga. Hal ini penting, karena sebagian besar hal-hal yang dipelajari oleh manusia dipelajari melalui penglihatan dan pendengaran. Dengan demikian, seorang anak yang memiliki cacat fisik atau bahkan cacat mental akan menghambat dirinya didalam menangkap pelajaran, sehingga pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi belajarnya di sekolah.

2. Faktor psikologis

Ada banyak faktor psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, antara lain adalah :

a) Intelligensi

Pada umumnya, prestasi belajar yang ditampilkan siswa mempunyai kaitan yang erat dengan tingkat kecerdasan yang dimiliki siswa. Menurut Binet, hakikat intelligensi adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, untuk mengadakan suatu penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan itu dan untuk menilai keadaan diri secara kritis dan objektif. 8 Taraf intelligensi ini sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa, di mana siswa yang memiliki taraf intelligensi tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa yang memiliki taraf intelligensi yang rendah diperkirakan juga akan memiliki prestasi belajar yang rendah. Namun bukanlah suatu yang tidak mungkin jika siswa dengan taraf intelligensi rendah memiliki prestasi belajar yang tinggi, juga sebaliknya .

b) Sikap

Sikap yang pasif, rendah diri dan kurang percaya diri dapat merupakan faktor yang menghambat siswa dalam menampilkan prestasi belajarnya. Menurut Sarlito Wirawan, sikap adalah kesiapan seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal tertentu. Sikap siswa yang positif terhadap mata pelajaran di sekolah merupakan langkah awal yang baik dalam proses belajar mengajar di sekolah.

c) Motivasi

Menurut Irwanto, motivasi adalah penggerak perilaku Motivasi belajar adalah pendorong seseorang untuk belajar. Motivasi timbul karena adanya keinginan atau kebutuhan-kebutuhan dalam diri seseorang. Seseorang berhasil dalam belajar karena ia

ingin belajar. Sedangkan menurut Winkle, motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar itu; maka tujuan yang dikehendaki oleh siswa tercapai. Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual. Peranannya yang khas ialah dalam hal gairah atau semangat belajar, siswa yang termotivasi kuat akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar.

b. Faktor eksternal

Selain faktor-faktor yang ada dalam diri siswa, ada hal-hal lain di luar diri yang dapat mempengaruhi prestasi belajar yang akan diraih, antara lain adalah:

1. Faktor lingkungan keluarga

a) Sosial ekonomi keluarga

Dengan sosial ekonomi yang memadai, seseorang lebih berkesempatan mendapatkan fasilitas belajar yang lebih baik, mulai dari buku, alat tulis hingga pemilihan sekolah

b) Pendidikan orang tua

Orang tua yang telah menempuh jenjang pendidikan tinggi cenderung lebih memperhatikan dan memahami pentingnya pendidikan bagi anak-anaknya, dibandingkan dengan yang mempunyai jenjang pendidikan yang lebih rendah.

c) Perhatian orang tua dan suasana hubungan antara anggota keluarga

Dukungan dari keluarga merupakan suatu pemicu semangat berprestasi bagi seseorang. Dukungan dalam hal ini bisa secara langsung, berupa pujian atau nasihat; maupun secara tidak langsung, seperti hubungan keluarga yang harmonis.

2. Faktor lingkungan sekolah

a) Sarana dan prasarana

Kelengkapan fasilitas sekolah, seperti papan tulis, OHP akan membantu kelancaran proses belajar mengajar di sekolah; selain bentuk ruangan, sirkulasi udara dan lingkungan sekitar sekolah juga dapat mempengaruhi proses belajar mengajar

b) Kompetensi guru dan siswa

Kualitas guru dan siswa sangat penting dalam meraih prestasi, kelengkapan sarana dan prasarana tanpa disertai kinerja yang baik dari para penggunanya akan sia-sia belaka. Bila seorang siswa merasa kebutuhannya untuk berprestasi dengan baik di

sekolah terpenuhi, misalnya dengan tersedianya fasilitas dan tenaga pendidik yang berkualitas, yang dapat memenuhi rasa ingintahunnya, hubungan dengan guru dan teman-temannya berlangsung harmonis, maka siswa akan memperoleh iklim belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, ia akan terdorong untuk terus-menerus meningkatkan prestasi belajarnya.

c) Kurikulum dan metode mengajar

Hal ini meliputi materi dan bagaimana cara memberikan materi tersebut kepada siswa. Metode pembelajaran yang lebih interaktif sangat diperlukan untuk menumbuhkan minat dan peran serta siswa dalam kegiatan pembelajaran. Sarlito Wirawan menyatakan bahwa faktor yang paling penting adalah faktor guru. Jika guru mengajar dengan arif bijaksana, tegas, memiliki disiplin tinggi, luwes dan mampu membuat siswa menjadi senang akan pelajaran, maka prestasi belajar siswa akan cenderung tinggi, paling tidak siswa tersebut tidak bosan dalam mengikuti pelajaran.

3. Faktor lingkungan masyarakat

a) Sosial budaya

Pandangan masyarakat tentang pentingnya pendidikan akan mempengaruhi kesungguhan pendidik dan peserta didik. Masyarakat yang masih memandang rendah pendidikan akan enggan mengirimkan anaknya ke sekolah dan cenderung memandang rendah pekerjaan guru/pengajar

b) Partisipasi terhadap pendidikan

Bila semua pihak telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan pendidikan, mulai dari pemerintah (berupa kebijakan dan anggaran) sampai pada masyarakat bawah, setiap orang akan lebih menghargai dan berusaha memajukan pendidikan dan ilmu pengetahuan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Jurnal Penelitian yang dilakukan oleh Nabila Aprilia, Oni Bagus Januarto pada tahun 2022 yang berjudul "Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP" penelitian ini erdapat hubungan yang erat antara laju konsumsi oksigen dengan kerja yang dihasilkan oleh jantung. Makin kuat jantung bekerja maka semakin banyak O₂ yang dibutuhkan oleh sel-sel jantung. Pengumpulan data literatur review menggunakan metode alir PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews

and Meta Analysis). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki koefisien korelasi yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa SMP. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan yang akan diteliti oleh penulis di penelitian ini hanya memiliki dua variabel yang saling berkaitan sedangkan penulis meneliti tiga variabel dan siswa yang diteliti adalah siswa SD bukan SMP.

Penelitian tentang “ HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA PUTRA KELAS XI SMA N 1 SIPAHUTAR TAPANULI UTARA” oleh Frans A Silitonga, Indah Vervawati. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Tangsi Tarutung Kab. Tapanuli Utara. Populasi dalam penelitian ini 164 siswa terdiri dari IPA dan IPS. IPA berjumlah 106 siswa, sedangkan IPS berjumlah 58 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sample random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, uji korelasi, uji signifikansi korelasi (uji t) Hasil penelitian ini Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar. Artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa putra kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018. Perbedaannya yaitu penelitian ini hanya menghubungkan dua variabel yang diteliti dan siswa yang diteliti adalah siswa SMA sedangkan penulis tiga variabel yang berkaitan dan siswa yang ditelitinya siswa SD.

Penelitian Andi Syaiful (2018) yang berjudul “PENGARUH TINGKAT KESEKARAN JASMANI, MINAT BELAJAR, dan TINGKAT KECEMASAN TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SiSWA SMP NEGERI 3 BONTOMATENE KABUPATEN SELAYAR”. Penelitian Ini adalah jenis penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa, Minat siswa, Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil belajar Penjas Siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar. Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 25 orang. Teknik penentuan sampel adalah sampling jenuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik persentase dengan menggunakan aplikasi SPSS 21,00 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ Hasil penelitian menunjukkan variabel kebugaran jasmani, minat belajar, dan tingkat kecemasan memiliki

pengaruh terhadap hasil belajar siswa. Pada penelitian sebelumnya memiliki variabel yang sama dengan penelitian yang dilakukan yaitu variabel kebugaran jasmani hanya perbedaannya adalah objek penelitiannya adalah siswa SD.

Jurnal penelitian yang dilakukan oleh (Juniarti et al., 2022) yang berjudul “HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SMP N 17 PONTIANAK”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel 83 responden. Teknik pengambilan sampel adalah simple random sampling. Data diambil menggunakan kuesioner dan hasil dokumentasi nilai rapor semester satu. Data penelitian selanjutnya dianalisis dengan teknik korelasi rank spearman. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kesehatan mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar. Penelitian ini hanya memiliki dua variabel yang sama yaitu Kesehatan mental dengan prestasi belajar dan siswa dan yang diteliti adalah siswa SMP sedangkan penulis akan meneliti tiga variabel yang saling berhubungan atau berkaitan dan siswa yang diteliti adalah SD.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa, Variabel: Penelitian pertama dan kedua berfokus pada hubungan antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar, sementara penelitian ketiga menambah variabel minat belajar dan kecemasan. Penelitian keempat mengalihkan fokus pada kesehatan mental. Sampel: Semua penelitian melibatkan siswa dari tingkat yang berbeda (SMP dan SMA). Beberapa penelitian tersebut menyebutkan adanya hubungan yang signifikan dari kedua variabel yang mereka teliti seperti kesehatan mental dengan prestasi belajar, kebugaran jasmani dengan kesehatan mental, kebugaran jasmani dengan prestasi belajar atau dengan minat, tetapi belum ada yang mengaitkan antara ketiga variabel tersebut dan perbedaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah jumlah variabel yang diteliti yaitu tiga variabel yang saling berkaitan dan yang dijadikan sampel penelitian adalah siswa SD.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan prestasi belajar siswa di SD N 1 Pusakasari. Kebugaran jasmani, yang mencakup komponen seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan tingkat aktivitas fisik dan lainnya, diyakini memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan kognitif siswa. Penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa siswa yang rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik, emosional mereka bisa di kendalikan kemampuan memori yang lebih kuat, serta energi yang lebih tinggi saat belajar. Hal ini berpotensi meningkatkan hasil akademis mereka, yang tercermin dalam nilai ujian dan keterlibatan aktif dalam kegiatan pembelajaran di kelas untuk itu memiliki kebugaran jasmani yang baik kan memenuhi kualitas diri untuk mencapai prestasi belajar. Di sisi lain, kesehatan mental juga merupakan faktor kunci yang tidak dapat diabaikan. Siswa dengan kesehatan mental yang baik akan ditandai oleh rendahnya tingkat stres, kecemasan, dan dukungan sosial yang solid cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk belajar dan lebih mampu menghadapi tantangan akademik emosinya juga terkontrol sehingga ketika ia tidak mampu melakukan sesuatu ia kan memperbakinnya dan bukan menyerah apalagi sampai menjudge dirinya adalah paling bodoh. Ketidakstabilan emosional atau masalah kesehatan mental dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, karena siswa mungkin merasa tertekan dan kurang mampu fokus. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana kebugaran jasmani dan kesehatan mental saling berinteraksi dapat memberikan wawasan berharga tentang upaya peningkatan prestasi belajar siswa karena jika memiliki kesehtan yang baik maka untuk bisa mencapai prestasi belajar akan mudah karna saat belajar bisa fokus dan tidak ada perasaan cemas takut dan mudah menyerah.

Model hubungan antara variabel ini dapat di jelaskan sebagai berikut, kebugaran jasmani berkontribusi positif terhadap prestasi belajar, kesehtan mental berkontribusi positif terhadap prestasi belajar yang pada gilirannya kebugaran jasmani dan kesehatan mental berkontribusi positif terhadap prestasi belajar. Dengan mengidentifikasi dan memahami hubungan ini, penelitian ini bertujuan untuk menyajikan rekomendasi praktis bagi pendidik dan orang tua dalam mendukung pengembangan fisik dan mental siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program intervensi yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan dukungan kesehatan mental dalam lingkungan sekolah, demi mencapai prestasi akademik yang lebih baik bagi siswa di SD N 1 Pusakasari.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan atau dugaan yang diajukan sebagai dasar untuk menguji atau menjelaskan fenomena atau peristiwa tertentu. Didalam jurnal (Akbar et al., 2024) hal. 431 menyatakan bahwa Hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah yang diajukan. Hipotesis juga dapat disebut sebagai dugaan yang diungkapkan dalam sebuah pernyataan yang belum diketahui kebenarannya sehingga masih harus dibuktikan. Menurut Setiawati didalam jurnal (Akbar et al., 2024) p. 431 menyatakan bahwa suatu hipotesis menjadi teruji apabila semua gejala yang timbul tidak bertentangan dengan hipotesis yang telah dirumuskan di awal penelitian.

Berdasarkan kajian teori, kerangka berfikir dan penelitian yang relevan seperti yang telah diuraikan diatas, maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu;

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa pendidikan jasmani SDN 1 Pusakasari.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan prestasi belajar siswa pendidikan jasmani SDN 1 Pusakasari.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan Kesehatan mental terhadap prestas belajar siswa Pendidikan jasmani SDN 1 Pusakasari