

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris yaitu Physical Fitness yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang dicocokkan adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Menurut Jannah et al (2018, p. 21) jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan berlebihan. Selanjutnya menurut Pratiwi (2016, p. 19) 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.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas mengenai kebugaran jasmani penulis menyimpulkan Kebugaran jasmani sebagai kesesuaian fisik yang dimana seseorang mampu untuk melakukan berbagai pekerjaan dalam waktu yang relatif singkat tanpa mengalami kelelahan pada tubuhnya dan masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan aktifitas lain yang akan datang. Semakin bugar seseorang semakin tinggi pula beban kerja yang dapat ditanggungsnya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan, sebaliknya bila kebugaran nya rendah semakin sedikit beban kerja yang dapat ditanggungsnya dan semakin besar kemungkinan terjadi kelelahan.

Kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi setiap siswa Kelas VIII K yang mana kelas ini merupakan kelas khusus bagi siswa cerdas istimewa yang mana siswa tersebut memiliki keunggulan kognitif dibanding siswa kelas lainnya. Mereka juga memiliki beban belajar yang berbeda dibanding siswa yang lainnya yang tentu saja memerlukan kebugaran yang baik untuk bisa melakukan itu semua. Untuk melakukan aktifitas fisik dan pembelajaran didalam sekolah maupun diluar sekolah, para siswa mesti memiliki kebugaran yang baik supaya dapat melakukan seluruh aktifitas secara maksimal dan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan.

2.1.1.1 Manfaat Kebugaran Jasmani

Memiliki tubuh yang sehat merupakan kepuasan tersendiri, dengan berolahraga yang teratur dan memperhatikan asupan gizi yang baik, maka tubuh akan memiliki daya tahan yang baik. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat sehat dari tubuh. Manfaat kebugaran jasmani menurut Sobarna et al (2020, p. 2) yaitu 1) Hidup lebih sehat; 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik; 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung; 4) Mengurangi stres; 5) Meningkatkan gairah hidup. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada prestasi belajar siswa cerdas istimewa. Ketika tubuh sehat, siswa dapat lebih fokus dalam belajar, memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sekolah, serta lebih mampu mengatasi stres yang mungkin muncul selama proses belajar. Dengan tubuh yang bugar, siswa cerdas istimewa dapat mencapai hasil belajar yang optimal, baik dalam kegiatan akademik maupun non-akademik.

Kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam meningkatkan berbagai aspek kecerdasan, termasuk kecerdasan intelektual, emosional, dan kreativitas. Terdapat beberapa penelitian yang mengungkapkan manfaat kebugaran jasmani terhadap kecerdasan. Halodoc (2019) mengungkapkan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif seperti memori, konsentrasi, dan kemampuan pemecahan masalah. Penelitian Septi Anggraini (2019) mengungkapkan kebugaran jasmani berhubungan positif dengan kecerdasan emosional. seseorang dengan tingkat kebugaran yang baik cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi, empati, dan interaksi sosial. Prastyawan & Pulungan (2022, p. 186) mengungkapkan kebugaran jasmani yang baik dikaitkan dengan peningkatan prestasi akademik. Siswa yang aktif secara fisik menunjukkan performa lebih baik dalam tugas-tugas akademik. Aisyah dkk (2024) mengungkapkan aktivitas fisik secara langsung meningkatkan kecerdasan kinestetik, yaitu kemampuan untuk mengontrol Gerakan tubuh dan keterampilan fisik.

2.1.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Wulandari (2021) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Komposisi makanan

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

2) Istirahat secara teratur

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

3) Berolahraga secara rutin

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

4) Usia

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

5) Jenis Kelamin

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

6) Genetik

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

Faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kebugaran jasmani diungkapkan pula oleh Ratnasari (2017, p. 7-10), sebagai berikut.

1) Umur

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

2) Jenis Kelamin

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

3) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu. Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek 1) Tipe dan tujuan aktivitas fisik (rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik); 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 pembangunan 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, 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 diatas bahwa kondisi fisik laki-laki dan perempuan berbeda setelah mengalami pubertas, tidak hanya itu makanan yang kita makan akan berpengaruh terhadap kesehatan. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa, termasuk siswa cerdas istimewa. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, seperti komposisi makanan, istirahat yang cukup, olahraga rutin, usia, jenis kelamin, dan status kesehatan, dapat memengaruhi kemampuan fisik dan mental siswa dalam menjalani kegiatan belajar. Siswa cerdas istimewa, yang memiliki kemampuan akademik di atas rata-rata, membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar agar dapat fokus dan berkinerja maksimal dalam belajar. Sebagai contoh, olahraga rutin dan istirahat yang cukup akan membantu mereka tetap energik dan terhindar dari kelelahan, sehingga bisa lebih efektif dalam menyerap pelajaran dan mengerjakan tugas. Kebugaran jasmani yang baik juga berhubungan dengan peningkatan daya tahan mental, yang memungkinkan siswa untuk menghadapi tantangan belajar dengan lebih baik. Selain itu, makanan bergizi yang mendukung perkembangan otak juga penting bagi mereka untuk mempertahankan konsentrasi dan memaksimalkan potensi intelektual. Dengan kondisi fisik yang optimal, siswa cerdas istimewa dapat lebih mudah mengelola waktu mereka antara kegiatan akademik dan pengembangan diri, termasuk dalam bidang olahraga atau kegiatan ekstrakurikuler yang menunjang kreativitas dan keterampilan mereka.

2.1.1.3 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Badriah dalam Wahab dkk (2021, p. 7) 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, kelenturan, daya tahan, daya tahan kardiorespirasi, daya

tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi tubuh, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal.

Berikut adalah penjelasan komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Badriah dalam Wahab dkk (2021, p. 7):

1) Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan kardiorespirasi merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering menjadi sinonim bagi pengertian kebugaran jasmani itu sendiri.

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. Faktor fisiologis adalah 1) Keturunan; 2) Usia; 3) Jenis Kelamin; 4) Aktivitas Fisik.

2) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot adalah 1) Usia; 2) Jenis Kelamin; 3) Suhu Otot.

3) Daya ledak otot

Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. 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

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 adalah 1) Kelentukan; 2) Tipe tubuh; 3) Usia; 4) Jenis kelamin.

5) Kelincahan

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

6) Kelentukan

Kelenturan adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelenturan: usia, aktivitas, dan elastisitas otot. Khususnya untuk kelenturan 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

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

8) Kecepatan Reaksi

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

9) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan berkelanjutan atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Dengan

memiliki tingkat koordinasi yang baik, gerakan yang dilakukan hanya membutuhkan energi yang sedikit, sehingga ada efisiensi gerak dan energi. Koordinasi yang rendah akan menyebabkan terjadinya cedera, terlebih pada cabang-cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan gerak yang kompleks dan halus. Kebugaran jasmani terdiri dari berbagai komponen tubuh yang bekerja secara bersama-sama, seperti kekuatan otot, kelenturan, daya tahan kardiorespirasi, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Setiap komponen ini mempengaruhi kemampuan fisik seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Daya tahan kardiorespirasi, misalnya, sangat penting untuk menjaga tubuh tetap bugar dalam melakukan aktivitas yang membutuhkan energi dalam jangka waktu lama. Kekuatan otot dan daya ledak otot berperan dalam kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan eksplosif dan maksimal. Kecepatan dan kelincahan mempengaruhi seberapa cepat seseorang bisa bergerak atau mengubah arah, sementara keseimbangan dan koordinasi memungkinkan tubuh untuk bergerak dengan tepat dan efisien. Untuk siswa cerdas istimewa, kebugaran jasmani yang baik sangat mendukung prestasi belajar mereka. Siswa yang memiliki daya tahan tubuh yang baik dapat fokus lebih lama dalam belajar dan tidak mudah merasa lelah saat mengikuti pelajaran. Kekuatan otot dan kelenturan juga penting untuk membantu mereka tetap aktif dan tidak terbatas saat melakukan kegiatan fisik di luar kelas, seperti olahraga atau kegiatan ekstrakurikuler. Kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi juga mempengaruhi kemampuan siswa dalam berinteraksi secara fisik, baik dalam kegiatan kelompok maupun dalam mengerjakan tugas yang membutuhkan konsentrasi fisik. Dengan kebugaran jasmani yang optimal, siswa cerdas istimewa akan lebih mampu mengelola energi mereka, mempertahankan fokus, dan meraih prestasi yang lebih baik dalam berbagai aspek pembelajaran.

2.1.1.4 Cara/Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani di Usia Remaja

Berikut adalah cara-cara maupun upaya-upaya yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada usia remaja.

1) Aktivitas Fisik Teratur

Melakukan olahraga secara rutin, seperti jalan kaki, lari, berenang, atau bersepeda, dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh. Aktivitas fisik yang teratur juga membantu dalam pengendalian berat badan dan meningkatkan kesehatan mental.

2) Pendidikan Jasmani di Sekolah

Astar (2020) mengungkapkan penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan dapat mendorong partisipasi aktif remaja dalam kegiatan fisik.

3) Permainan Tradisional

Nurdiansyah (2022) mengungkapkan menggunakan permainan tradisional sebagai metode latihan dapat meningkatkan kebugaran jasmani remaja. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik tetapi juga melestarikan budaya lokal.

4) *Circuit Training*

Mutaqin (2018) mengungkapkan program latihan fisik seperti circuit training dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan ini melibatkan serangkaian aktivitas yang dilakukan secara berurutan dengan intensitas tertentu, efektif dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan.

5) Edukasi Gaya Hidup Sehat

Jannah dkk (2024) mengungkapkan memberikan edukasi kepada remaja tentang pentingnya gaya hidup bugar, termasuk pola makan sehat, istirahat yang cukup, dan pengelolaan stres, dapat mendorong mereka untuk lebih aktif dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

2.1.2 Prestasi Belajar

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

1) Muhibbin Syah dalam Silitonga dan Verawati (2019) mengemukakan prestasi belajar adalah keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu.

2) Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai dari hasil yang telah dilakukan. Lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru.

3) Nauli Thaib (2015, p. 387) mengemukakan prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai seseorang siswa berupa suatu kecakapan dari kegiatan belajar bidang akademik di sekolah pada jangka waktu tertentu yang dicatat pada setiap akhir semester di dalam buku laporan yang disebut rapor. Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar, yang biasanya diukur melalui nilai atau skor yang diberikan oleh guru. Prestasi ini mencerminkan keberhasilan siswa dalam memahami materi pelajaran, dan dapat dilihat dari kecakapan serta kemampuan mereka dalam belajar di sekolah.

2.1.2.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Menurut Wulandari (2021, p. 13-14) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar dibedakan menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Faktor-faktor Internal

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

1) Faktor Fisiologis

Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi jasmani yang tidak mendukung kegiatan belajar, seperti gangguan kesehatan, cacat tubuh, dan lain sebagainya sangat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyerap informasi dan pengetahuan, khususnya yang disajikan di kelas (2023, p. 43).

2) Faktor Psikologis

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

b. Faktor-faktor Eksternal

1) Lingkungan

Faktor lingkungan terdiri dari lingkungan alam dan lingkungan sosial. Lingkungan alam (hidup) adalah lingkungan dimana anak didik tinggal dan berusaha didalamnya. Pencemaran lingkungan hidup merupakan malapetaka bagi anak didik yang hidup di dalamnya. Udara yang tercemar akan mengganggu pernapasan sehingga proses belajar siswa di sekolah pun akan terganggu. Oleh karena itu, keadaan suhu, kelembaban dan kesejukan udara harus tetap dijaga melalui penanaman pohon-pohon disekitar lingkungan sekolah. Selain itu juga ketenangan suasana kelas juga diakui sebagai kondisi lingkungan kelas yang kondusif untuk terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan. Sedangkan lingkungan sosial adalah para guru, staf administrasi dan teman-teman sekelasnya, yang dapat mempengaruhi semangat belajar siswa. Masyarakat, tetangga, dan teman-teman sepermainan disekitar perkampungan siswa juga termasuk lingkungan sosial bagi siswa. Namun lingkungan sosial yang lebih banyak mempengaruhi kegiatan belajar siswa ialah orang tua dan keluarga siswa itu sendiri (Mesra, 2023, p. 44).

2) Instrumental

Setiap sekolah mempunyai tujuan yang akan dicapai. Tujuan tentu saja pada tingkat kelembagaan. Dalam rangka melicinkan kearah itu diperlukan seperangkat kelengkapan dalam berbagai bentuk dan jenisnya. Semuanya dapat diberdaya-gunakan menurut fungsi dan masing-masing kelengkapan sekolah. Kurikulum dapat dipakai oleh guru dalam merancang program pengajaran. Program sekolah dapat diacukan untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar. Sarana dan fasilitas yang tersedia harus dimanfaatkan sebaik-baiknya agar berdaya guna dan berhasil guna bagi kemampuan belajar anak didik disekolah. Serta guru yang merupakan unsur manusiawi dalam pendidikan. Kehadiran guru mutlak diperlukan didalamannya. Karena kalau hanya ada anak didik, tidak ada guru maka proses belajar mengajar tidak akan terjadi di sekolah (Mesra, 2023, 45). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi fisik dan mental siswa, seperti kesehatan tubuh (fisiologis) yang mempengaruhi energi dan konsentrasi saat belajar, serta faktor psikologis seperti kecerdasan, sikap, minat, bakat, dan motivasi siswa. Sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan sekitar

siswa, baik alam maupun sosial. Lingkungan alam yang bersih dan nyaman, serta suasana kelas yang tenang dapat mendukung proses belajar. Lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, dan guru juga berpengaruh besar terhadap semangat belajar siswa. Selain itu, fasilitas dan sarana pendidikan yang memadai, serta peran guru juga sangat penting dalam mendukung prestasi belajar siswa.

2.1.3 Siswa Cerdas Istimewa

Pelayanan untuk anak cerdas istimewa di Indonesia diatur dengan Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional, secara khusus pelayanan tersebut diatur pada Bab IV pasal 5 ayat (4) “Warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak memperoleh pendidikan khusus” selain itu diatur pula pada Bab VI pasal 32 ayat (1) “Pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, social, dan/atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa”

Kustawan & Meimulyani dalam Alfiah (Alfiah, 2020, p. 85) menjelaskan bahwa pendidikan khusus bagi peserta didik yang memiliki kecerdasan dan bakat istimewa dapat diselenggarakan pada satuan pendidikan formal mulai dari TK hingga SMA atau sederajat. Program tersebut dapat berupa percepatan dan/atau program pengayaan. Syarat bagi peserta didik yang mengikuti program ini, antara lain: 1) memiliki potensi kecerdasan dan/atau bakat istimewa yang diukur dengan tes psikologi, 2) memiliki prestasi akademik yang tinggi dan/atau bakat istimewa, dibidang seni, olahraga, dan 3) satuan pendidikan penyelenggara telah atau hampir memenuhi standar nasional pendidikan.

Anak cerdas istimewa adalah anak yang memiliki kemampuan intelegensi diatas rata-rata, memiliki kreativitas tinggi serta komitmen terhadap tugas yang juga tinggi. Anak cerdas istimewa pada umumnya lebih independent, rendah konformitasnya terhadap opini teman sebaya, lebih dominan, lebih kuat, dan lebih kompetitif dibanding anak-anak umumnya. Anak cerdas istimewa sering menunjukkan kemampuan *leadership* dan memiliki keterlibatan yang intens dalam komunitas bidang minat tertentu, mereka juga memiliki keterlibatan terhadap persoalan-persoalan universal dan kesejahteraan pada masa perkembangan yang lebih dini.

Karakteristik anak cerdas istimewa itu sendiri memiliki banyak sekali potensi positif, meskipun begitu anak cerdas istimewa bukanlah anak yang bisa melakukan banyak hal, mereka juga memiliki keterbatasan terkait karakteristiknya sendiri. Karakteristiknya yang paling terlihat adalah intelegensinya karena semakin tinggi intelegensinya bisa memicu kecemasan

2.1.3.1 Program Siswa Cerdas Istimewa SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya

Berdasarkan wawancara dengan Bapak Toni Suryaman, S.Pd.,M.Pd. selaku ketua Kelompok Kerja (POKJA) Kelas Unggulan Cerdas Istimewa (KUCI) SMPN 5 Kota Tasikmalaya, kelas KUCI sudah dimulai sejak tahun 2015 dimana SMPN 5 Kota Tasikmalaya mendapat kepercayaan untuk mengelola kelas tersebut dari Dinas Pendidikan. Menurut permendikbud 57 tahun 2016, ada anak-anak yang memiliki bakat khusus dan kecerdasan istimewa yang seyogyanya dilayani oleh satuan pendidikan. Berangkat dari hal tersebut, SMPN 5 Mengadakan sebuah program yang dahulu dinamakan (CI) yang mana masa belajarnya adalah 2 tahun atau biasa dikenal oleh orang-orang dengan percepatan (akselerasi). Seiring dengan perkembangan situasi, dimana terdapat penyesuaian dengan sistem kredit semester (SKS) yang diberlakukan pada jenjang SMA maka kelas Cerdas Istimewa (CI) dialihkan menjadi Kelas Unggulan Cerdas Istimewa (KUCI) yang notabene lama belajarnya 3 tahun. Kelas KUCI ini menampung anak-anak yang memiliki kecerdasan diatas rata-rata, yang mana tolak ukurnya ialah dari hasil tes yang dilaksanakan secara independent oleh Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung yang sudah bekerja sama dengan SMPN 5 Kota Tasikmalaya.

Perbedaan kelas KUCI dengan kelas reguler hanyalah dalam jenis layanannya, untuk kurikulum keduanya menggunakan kurikulum yang sama. Kelas KUCI memiliki program-program kegiatan diluar kelas reguler untuk mengarahkan pengembangan bakat dan minat siswa, contohnya adalah pengayaan yang dilakukan pada siswa KUCI pada hari sabtu dan juga pembinaan-pembinaan lain yang melibatkan eksternal seperti mata pelajaran Robotik di sekolah yang melakukan kerjasama dengan pihak Fakultas Teknik Universitas Siliwangi.

Tahapan seleksi penerimaan siswa KUCI di SMPN 5 Tasikmalaya diawali dengan tes secara independent oleh tim UPI Bandung yang mana dimaksud untuk mengukur IQ siswa seleksi dengan batas minimal diterima adalah siswa dengan IQ diatas

130, namun seiring berjalannya waktu dan juga jumlah siswa yang mempunyai IQ diatas 130 yang relative sedikit, maka pada saat peralihan menjadi kelas KUCI batas minimal diturunkan menjadi IQ diatas 120 dengan tetap mempertimbangkan arahan dari tim Psikologi UPI Bandung. Kemudian juga ada tes potensi akademik yang dilakukan oleh SMPN 5 Tasikmalaya itu sendiri. Selain itu ada juga tes wawancara siswa yang disertai dengan orangtua sekaligus memastikan komitmen orangtua dalam pelaksanaan program yang pastinya akan melibatkan orangtua dan pihak ketiga.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan/mempunyai keterkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian relevan yang pertama dari Akmal Fitriana Mukhlis (2023) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Xi Di Smk Daarul Abror” penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa kelas XI di SMK Daarul Abror. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Persamaannya adalah sama-sama membahas hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Perbedaannya adalah objek, tempat, dan waktu penelitian yang dilakukan. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa kelas XI di SMK Daarul Abror.

Penelitian relevan yang kedua dari Nabila Aprilia & Oni Bagus Januarto (2022) yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan Prestasi belajar siswa SMP. Persamaannya adalah sama-sama membahas hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Perbedaannya adalah objek, tempat, dan waktu penelitian yang dilakukan. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap tingkat prestasi siswa.

Penelitian relevan yang ketiga dari Nurul Uyun, Reni Farenia & Tisnasari Hafsa (2020) yang berjudul “Korelasi Komponen Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sd Negeri 2 Cikeruh” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan komponen kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pada siswa SD Negeri 2 Cikeruh.

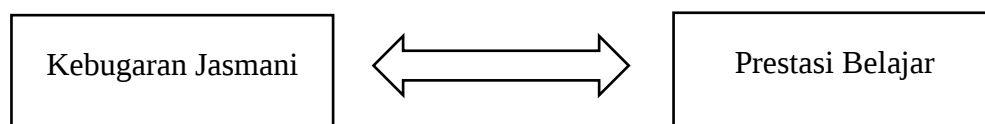
Persamaannya adalah sama-sama membahas hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Perbedaannya adalah objek, tempat, dan waktu penelitian yang dilakukan. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan argumentasi logis untuk sampai pada penemuan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Sugiyono (2017) mengungkapkan Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variabel yang diteliti.

Salah satu tujuan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk memperbaiki tingkat kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan hal yang penting dalam kehidupan setiap manusia. Segala aktifitas manusia apabila dijalankan dengan keadaan tubuh yang bugar dan sehat, hasilnya pasti akan lebih baik bila dibandingkan dengan pekerjaan yang dilakukan dengan keadaan tubuh tidak bugar dan tidak sehat. Prestasi belajar siswa cerdas istimewa salah satunya dipengaruhi oleh kebugaran jasmani, apabila tubuh bugar dan sehat maka pencapaian prestasi siswa akan berjalan secara optimal dan beban tugas serta aktifitas dari siswa cerdas istimewa yang ada di sekolah termasuk pengayaan yang setiap minggu dilakukan akan terlaksana dengan baik dan optimal. Kebugaran jasmani memberikan hubungan yang positif dan signifikan terhadap prestasi belajar siswa (Supariyadi, 2022).

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



Gambar 2.1 Diagram Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis

Hipotesis menurut Sugiyono (2019, p. 99) adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan anggapan diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Terdapat hubungan positif antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa cerdas istimewa Kelas VII K SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya.