

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Menurut Wicaksono (2020) aktivitas fisik menyebabkan penggunaan kalori tubuh melebihi kebutuhan pada saat istirahat. Sementara itu, menegaskan bahwa aktivitas fisik mencakup seluruh bentuk gerakan yang menggunakan energi, dengan tingkat konsumsi energi menjadi ukuran intensitasnya. Dengan demikian, aktivitas fisik dapat dipahami sebagai upaya sadar menggerakkan tubuh untuk menjaga kebugaran jasmani serta meningkatkan kesehatan secara menyeluruh.

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental dan prestasi belajar peserta didik. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan mental anak dan remaja, termasuk dalam menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan masalah psikologis lainnya (Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

Aktivitas fisik juga berperan penting dalam membentuk motivasi belajar. Ketika tubuh aktif bergerak, sistem saraf pusat mengalami peningkatan sirkulasi darah dan oksigen, yang berkontribusi pada peningkatan kesiapan belajar dan kestabilan emosi (Arat & Wong, 2017). Maugeri et al (2020) menambahkan bahwa, kekurangan aktivitas fisik dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres, yang berpotensi menurunkan performa akademik. Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik, fungsi kognitif, dan pencapaian akademik peserta didik (Donnelly et al., 2016). Oleh karena itu, pembiasaan aktivitas fisik yang terstruktur di lingkungan sekolah dapat mendorong peserta didik menjadi lebih fokus, tenang, dan bersemangat dalam proses pembelajaran.

2.1.2 Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara harmonis, merasa damai, tenang, dan memiliki kemampuan mengendalikan diri secara efektif. Rosmalina (2016) mendefinisikan

kesehatan mental sebagai keadaan batin yang tenang dan tenteram, sedangkan Auliasin et al (2019) menegaskan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, stres, dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Menurut Syahfitri & Putra (2021), terdapat empat faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental, yaitu faktor biologis, psikologis, sosial budaya, dan lingkungan. Faktor biologis mencakup peran otak, sistem endokrin, dan kondisi fisiologis lainnya yang secara langsung berpengaruh terhadap fungsi mental seseorang. Peserta didik dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik cenderung menunjukkan keterlibatan belajar dan pencapaian akademik yang lebih tinggi dibandingkan peserta didik dengan kesehatan mental yang rendah (Suldo et al., 2016). Faktor psikologis berkaitan dengan pengalaman hidup, proses pembelajaran, serta kebutuhan emosional individu. Selanjutnya, faktor sosial budaya menyoroti pentingnya dukungan lingkungan sosial, pola interaksi, dan nilai budaya dalam membentuk kesehatan mental yang positif. Sedangkan faktor lingkungan menekankan pentingnya kondisi fisik dan sosial yang sehat agar keseimbangan psikologis dapat terjaga.

Kesehatan mental memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik dan prestasi belajar. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menstimulasi pelepasan endorfin dan serotonin yang berfungsi sebagai penurun stres alami, sehingga individu dapat berpikir lebih jernih dan berkonsentrasi lebih baik. Dalam konteks pendidikan, peserta didik dengan kesehatan mental yang baik akan menunjukkan tingkat kehadiran yang lebih tinggi, motivasi belajar yang kuat, dan prestasi akademik yang optimal.

2.1.3 Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan hasil dari proses pembelajaran yang mencerminkan tingkat pencapaian peserta didik terhadap tujuan pendidikan tertentu. Komara (2016) menyatakan bahwa prestasi belajar dapat menjadi indikator keberhasilan peserta didik dalam memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, prestasi diartikan sebagai hasil dari usaha yang telah dicapai melalui kerja keras dan dedikasi. Sementara itu, Manurung et al (2020) menegaskan bahwa prestasi belajar tidak hanya diukur dari hasil ujian, tetapi juga mencakup perubahan perilaku,

kemampuan berpikir kritis, serta sikap positif terhadap proses pembelajaran, prestasi belajar peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, salah satunya motivasi belajar yang memiliki hubungan positif dengan pencapaian akademik (Bas, 2021)

Rosyid (2019) mengelompokkan faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar ke dalam dua kategori besar, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesehatan jasmani, kecerdasan, minat, motivasi, kesiapan belajar, serta kondisi emosional peserta didik. Sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, dukungan guru, iklim sekolah, dan faktor sosial ekonomi. Interaksi antara faktor-faktor tersebut menentukan sejauh mana peserta didik dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

Dalam konteks ini, aktivitas fisik dan kesehatan mental merupakan dua komponen penting yang dapat mendukung peningkatan prestasi belajar. Peserta didik yang aktif secara fisik cenderung memiliki keseimbangan hormon yang baik, kondisi tubuh yang bugar, dan kemampuan kognitif yang lebih tinggi. Begitu pula dengan kesehatan mental yang stabil, memungkinkan peserta didik untuk fokus, mengelola stres akademik, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar.

2.1.4 Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar

Aktivitas fisik, kesehatan mental, dan prestasi belajar merupakan tiga variabel yang saling berhubungan dan membentuk hubungan timbal balik yang kompleks. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan sebagai katalisator peningkatan kesehatan mental melalui pelepasan hormon endorfin dan peningkatan sirkulasi darah ke otak. Kondisi mental yang baik pada gilirannya meningkatkan motivasi, fokus, dan ketahanan peserta didik terhadap tekanan akademik. Sebaliknya, individu dengan kesehatan mental yang buruk cenderung mengalami kelelahan emosional dan penurunan minat belajar, yang berimplikasi langsung terhadap prestasi akademik mereka.

Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat kebugaran fisik dan hasil akademik. Penelitian oleh Kayani et al (2018) menemukan bahwa peserta didik yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik rutin mengalami peningkatan signifikan dalam memori kerja, kemampuan pemecahan masalah, dan kecepatan kognitif. Selain itu, Irdyandiwa & Maksum (2019) menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan dalam memperkuat sinopsis neuron yang berhubungan dengan kemampuan berpikir analitis.

Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh, tetapi juga memperkuat kapasitas intelektual peserta didik.

Secara konseptual, hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan prestasi belajar dapat dijelaskan melalui model *biopsychosocial*. Model ini menyatakan bahwa faktor biologis (seperti kebugaran fisik), psikologis (seperti motivasi dan stres), dan sosial (seperti dukungan lingkungan belajar) saling memengaruhi dalam menentukan hasil belajar individu. Peserta didik yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang baik akan memiliki kesehatan mental yang lebih stabil, sehingga lebih mudah mengatasi tekanan akademik dan menunjukkan kinerja akademik yang optimal. Oleh karena itu, intervensi pendidikan yang mengintegrasikan aspek fisik dan mental menjadi strategi efektif dalam meningkatkan mutu pembelajaran di sekolah.

2.1.5 Teori Biopsikososial

Teori biopsikososial merupakan suatu pendekatan yang menjelaskan bahwa kondisi kesehatan, perilaku, dan perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pendekatan ini menekankan bahwa ketiga faktor tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam menjelaskan kondisi seseorang. Dengan demikian, pemahaman terhadap suatu fenomena tidak cukup hanya ditinjau dari satu aspek saja, melainkan harus mempertimbangkan keterkaitan antara kondisi biologis, psikologis, dan sosial secara menyeluruh (Wood et al., 2021).

Dalam penelitian ini, aspek biologis direpresentasikan oleh aktivitas fisik peserta didik. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor biologis yang berperan dalam menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan fungsi fisiologis tubuh, serta mendukung fungsi kognitif yang diperlukan dalam proses pembelajaran. Sementara itu, aspek psikologis direpresentasikan oleh kesehatan mental peserta didik yang mencakup kemampuan mengelola emosi, mengatasi tekanan, mempertahankan motivasi belajar, serta beradaptasi dengan lingkungan sekolah.

Berdasarkan Teori Biopsikososial, kondisi biologis dan psikologis saling berinteraksi dalam memengaruhi perilaku maupun hasil yang dicapai seseorang. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas fisik yang baik berpotensi mendukung kesehatan mental peserta didik, sedangkan kesehatan mental yang baik akan membantu peserta didik berkonsentrasi, mengelola proses belajar, dan mencapai prestasi belajar yang optimal. Oleh karena itu, Teori Biopsikososial yang pertama kali dikemukakan oleh George L.

Engel dan masih relevan serta banyak digunakan dalam penelitian-penelitian terkini (Wood et al., 2021), digunakan sebagai landasan teoritis dalam menjelaskan hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan prestasi belajar peserta didik SMA Negeri se-Kota Tasikmalaya.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Shadrina Sri Nur (2017) Yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Akademik Santri Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor” pada penelitian tersebut, peneliti hanya menggunakan elemen aktivitas Fisik yang memengaruhi prestasi akademik, dan mendapatkan hasil yang cukup signifikan, peneliti menyimpulkan bahwa ketika makin tinggi aktivitas fisiknya, maka makin buruk prestasi akademiknya. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah yang pertama tentang elemen yang digunakan, yaitu aktivitas fisik dan kesehatan mental kemudian memengaruhi prestasi belajar peserta didik.

Penelitian yang dilakukan oleh Tangke Yunita (2023) yang berjudul “Hubungan Kesehatan Mental Remaja Dengan Hasil Belajar Peserta didik Di Smp Katolik Rantepao” dengan model penelitian *cross sectional study*, Karena antara variabel independen atau dependen dan diukur di waktu yang bersamaan untuk mengetahui hubungan antara variabel kemudian di dapatkan kesimpulan bahwa, semakin baik kesehatan mental maka baik juga hasil prestasi belajar peserta didik. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada variabel yang digunakan dan penelitian ini menggunakan model penelitian korelasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sariyan Dyah Ayu Nur (2022) yang berjudul “Korelasi Antara Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta Di Era *New Normal*”, Menggunakan metode survei dengan cara menyebarkan kuesioner atau wawancara dan teknik menggunakan angket atau kuesioner kemudian mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental yang berarti hubungan kedua variabel memiliki korelasi positif. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada variabel yang digunakan, dan adanya perbedaan populasi yang digunakan dalam penelitian, perbedaan populasi ini ditandai dengan perbedaan umur.

Penelitian ini telah dilakukan oleh Wiwin Wulandari (2024) dengan judul “Hubungan Aktivitas Jasmani dan Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Peserta didik Sekolah Dasar”, dengan desain penelitian korelasi, dalam penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara ketiga elemen, karena menurut peneliti yang merujuk kepada data-data yang sudah didapat di sekolah dasar, penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas jasmani dan kesehatan mental tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi belajar peserta didik sekolah dasar. Meskipun demikian, hasil penelitian tersebut diperoleh pada jenjang sekolah dasar yang memiliki karakteristik perkembangan berbeda dengan peserta didik sekolah menengah atas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan pada peserta didik SMA Negeri se-Kota Tasikmalaya untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental terhadap prestasi belajar pada jenjang pendidikan yang berbeda.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, diketahui bahwa sebagian besar penelitian masih mengkaji hubungan antar variabel secara parsial atau terpisah saja seperti hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar, kesehatan mental dengan prestasi belajar, aktivitas fisik dengan kesehatan mental. Penelitian yang mengkaji ketiga variabel secara bersamaan masih terbatas, terutama pada peserta didik tingkat SMA Negeri di Kota Tasikmalaya.

Maka dari itu kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental secara parsial maupun simultan terhadap prestasi belajar peserta didik se Kota Tasikmalaya. Penelitian ini juga memberikan gambaran empiris tentang kedua variabel tersebut pada jenjang pendidikan menengah atas dengan karakteristik responden yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga diharapkan dapat memperkaya referensi dalam bidang pendidikan jasmani serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam mengembangkan program yang mendukung prestasi belajar melalui aspek aktivitas fisik dan kesehatan mental.

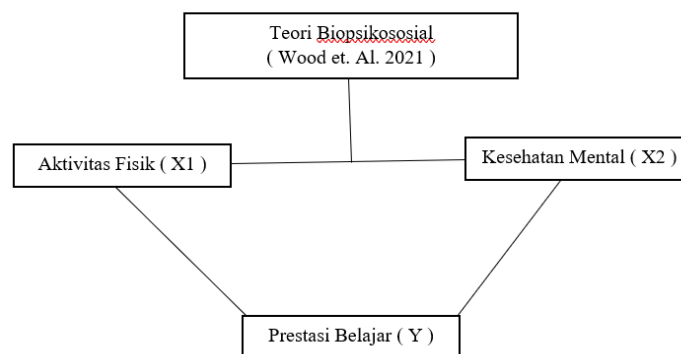
2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara 3 variabel yang di dalamnya terdapat 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat yaitu aktivitas fisik, kesehatan mental dan prestasi belajar, aktivitas fisik memiliki peran penting untuk membuat perasaan seseorang menjadi baik, karena melalui aktivitas fisik seseorang dapat berbaaur

dan merasakan senang bermain bersama teman-teman, tidak hanya itu bahkan aktivitas kecil pun memiliki dampak besar bagi seseorang jika dilakukan dengan berulang.

Berdasarkan Teori Biopsikososial Wood et al (2021), aktivitas fisik sebagai aspek biologis dan kesehatan mental sebagai aspek psikologis merupakan dua komponen yang saling berinteraksi dalam memengaruhi kondisi individu, termasuk dalam proses belajar. Aktivitas fisik yang baik dapat mendukung kondisi psikologis peserta didik, sedangkan kesehatan mental yang baik akan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam berkonsentrasi, mengelola proses belajar, dan mencapai prestasi belajar yang optimal. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental terhadap prestasi belajar peserta didik SMA Negeri se-Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan kajian teori, penelitian terdahulu, serta teori biopsikososial aktivitas fisik sebagai aspek biologis dan kesehatan mental sebagai aspek psikologis merupakan dua faktor yang saling berinteraksi dalam memengaruhi prestasi belajar peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini disusun untuk menguji hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan prestasi belajar peserta didik SMA Negeri se-Kota Tasikmalaya yang dituangkan dalam kerangka konseptual sebagai berikut.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, penelitian ini menguji hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar, hubungan kesehatan mental dengan prestasi belajar, serta hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental secara simultan dengan prestasi belajar peserta didik SMA Negeri se-Kota Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis

Penelitian ini disusun untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan prestasi belajar, berdasarkan kajian teori, hasil penelitian terdahulu, serta kerangka konseptual yang telah di uraikan, hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar peserta didik SMAN di Kota Tasikmalaya
- b. Terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi belajar peserta didik SMAN di Kota Tasikmalaya
- c. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan prestasi belajar peserta didik SMAN di Kota Tasikmalaya