

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran krusial dalam proses pembangunan bangsa karena menjadi sarana untuk mencetak sumber daya manusia yang berkualitas, unggul, berintegritas, dan siap menghadapi tantangan global. Tingkat keberhasilan pendidikan dapat diukur melalui berbagai indikator, salah satunya ditunjukkan oleh capaian hasil belajar peserta didik (Abduloh et al., 2022, p. 36). Hasil belajar tidak sekadar menggambarkan kemampuan akademik, tetapi juga mencerminkan sejauh mana tujuan pendidikan berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan peserta didik. Capaian belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri peserta didik (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal). Faktor internal meliputi fisiologis dan psikologis. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, lingkungan sekolah, kualitas pengajaran guru, serta ketersediaan fasilitas belajar (Salsabila dan Puspitasari, 2020, p. 287). Dengan demikian, hasil belajar peserta didik tidak hanya bergantung pada kemampuan intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis mereka.

Salah satu aspek internal yang berkontribusi signifikan terhadap pencapaian hasil belajar ialah kondisi fisik yang ditunjukkan oleh tingkat kebugaran jasmani yang optimal (Subarjah, 2016, p. 128). Peserta didik yang memiliki tubuh sehat umumnya lebih berenergi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, mampu menjaga konsentrasi, serta memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik (Putranto dan Efendi, 2024, p. 2009). Sebaliknya, peserta didik dengan kondisi fisik yang kurang cenderung mudah merasa lelah, sulit fokus, dan kurang termotivasi dalam belajar, sehingga berdampak pada rendahnya capaian akademik (Sukma, 2025, p. 55).

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas harian dengan penuh semangat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki energi cadangan untuk melakukan kegiatan lain (Ma'rifat et al., 2024, p. 19). Kebugaran ini mencakup sejumlah komponen

penting, antara lain kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi tubuh (Arifandy et al., 2021, p. 219). Bagi peserta didik, kebugaran jasmani berperan penting dalam menunjang aktivitas belajar maupun kegiatan sekolah lainnya, karena tubuh yang sehat akan membantu otak bekerja lebih optimal dalam menerima, mengolah, dan menyimpan informasi. Menurut Marsanda & Kurniawan (2023, p. 57) Tingkat kebugaran jasmani dapat diukur melalui serangkaian tes yang dirancang khusus untuk menilai kemampuan tubuh dalam berbagai komponen.

Hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar terlihat dari peran kondisi fisik dalam menjaga kestabilan mental serta kemampuan kognitif peserta didik (Oktaviani & Wibowo, 2020, p. 12). Peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik umumnya memiliki stamina lebih stabil, sistem pernapasan dan peredaran darah yang lebih optimal, serta daya tahan tubuh yang lebih kuat (Simarmata et al., 2025, p. 489). Kondisi tersebut berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar, penurunan stres, dan tumbuhnya motivasi dalam mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga mendukung pencapaian akademik peserta didik.

Kondisi ini juga relevan dengan situasi yang terjadi di SMP Negeri 20 Kota Tasikmalaya, khususnya pada peserta didik kelas VIII. Karakteristik peserta didik yang saat ini berada pada fase remaja awal yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat serta perkembangan emosi dan sosial yang dinamis. Dalam aktivitas sehari-hari, sebagian peserta didik cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dengan menggunakan gawai, menonton media sosial, atau bermain game daring, sehingga aktivitas fisik di luar jam pelajaran menjadi relatif terbatas. Namun demikian, SMP Negeri 20 Kota Tasikmalaya juga menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler seperti futsal, bola voli, pramuka, dan kegiatan olahraga lainnya yang diikuti oleh sebagian peserta didik sebagai sarana pengembangan minat dan bakat. Peserta didik yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga umumnya memiliki frekuensi aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik yang tidak mengikutinya. Perbedaan pola aktivitas harian tersebut

menunjukkan adanya variasi tingkat kebugaran jasmani di antara peserta didik. Sementara itu, tuntutan akademik yang cukup padat mengharuskan peserta didik memiliki konsentrasi, stamina, dan kesiapan mental yang baik dalam mengikuti proses pembelajaran. Oleh karena itu, keseimbangan antara aktivitas fisik sehari-hari, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan kegiatan akademik menjadi faktor penting yang diduga berkaitan dengan hasil belajar peserta didik.

Berdasarkan pengamatan di lapangan di SMP Negeri 20 Kota Tasikmalaya belum ada penelitian yang menunjukkan hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Supariyadi et al. (2022, p. 70) yang menegaskan bahwa faktor fisiologis, khususnya kesehatan dan kebugaran jasmani, memiliki pengaruh signifikan terhadap konsentrasi serta capaian belajar peserta didik. Hal serupa juga dikemukakan oleh Subarjah (2016, p. 126), bahwa kondisi kebugaran jasmani yang tinggi berperan dalam menunjang fungsi organ vital, terutama jantung dan paru-paru, sehingga aliran oksigen ke otak menjadi lebih optimal dan berdampak positif pada kemampuan kognitif. Selain itu berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Ramadhani (2024) yang dilakukan di tingkat SMA dengan hasil korelasi positif semakin tinggi kebugaran jasmani siswa maka semakin tinggi pula hasil belajarnya, demikian pula sebaliknya semakin rendah kebugaran jasmani siswa maka semakin rendah pula hasil belajar dan Jacquuelina et al. (2024) yang dilakukan di tingkat SD bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai sejauh mana peran kebugaran jasmani dalam mendukung pencapaian akademik peserta didik. Selain itu, hasil penelitian yang diperoleh dapat menjadi dasar bagi guru pendidikan jasmani, pihak sekolah, maupun orang tua dalam merancang strategi untuk meningkatkan kesehatan serta kebugaran peserta didik agar lebih optimal dalam mendukung proses pembelajaran.

Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Kota Tasikmalaya menjadi sangat relevan sekaligus penting untuk dilakukan. Melalui penelitian ini

diharapkan dapat menemukan data empiris yang dijadikan acuan dalam upaya meningkatkan kualitas proses pembelajaran dengan tetap memperhatikan aspek kesehatan peserta didik. Pada akhirnya, hal tersebut akan berkontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan, yakni melahirkan generasi yang sehat, cerdas, dan berprestasi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Kota Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

a. Tingkat kebugaran jasmani

Tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini merujuk pada kondisi fisik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Kota Tasikmalaya yang dinilai melalui serangkaian tes kebugaran, yakni Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk rentang usia 13–15 tahun. Tes tersebut mencakup beberapa komponen utama, yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, serta kelenturan. Hasil pengukuran kemudian akan dikelompokkan ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, maupun kurang sekali.

b. Hasil Belajar

Hasil belajar dalam penelitian ini diartikan sebagai capaian akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Kota Tasikmalaya yang dibuktikan melalui nilai rata-rata rapor semester genap. Hasil tersebut selanjutnya diklasifikasikan berdasarkan kriteria penilaian sekolah, yakni sangat baik, baik, cukup, dan kurang.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Kota Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta memperkaya kajian ilmiah di bidang pendidikan, khususnya terkait hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan *referensi* atau dasar pertimbangan bagi peneliti berikutnya yang berminat mengkaji tema serupa.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Peserta Didik : Memberikan pemahaman serta kesadaran mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor penunjang keberhasilan belajar.
- 2) Bagi Guru dan Sekolah : Menjadi masukan dalam menyusun strategi pembelajaran serta program olahraga yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sehingga berdampak positif pada hasil akademik.
- 3) Bagi Orang Tua : Memberikan gambaran tentang pentingnya peran keluarga dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat serta mendukung aktivitas fisik anak di lingkungan rumah.