

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses utama dalam penyelenggaraan pendidikan yang bertujuan untuk membantu peserta didik memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai melalui interaksi dengan pendidik, sumber belajar, serta lingkungan belajar. Keberhasilan suatu proses pendidikan sangat ditentukan oleh kualitas pembelajaran yang berlangsung, karena melalui pembelajaran peserta didik diharapkan mampu mencapai kompetensi yang telah ditetapkan.

Pembelajaran merupakan suatu proses yang dirancang untuk membantu peserta didik memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai melalui berbagai pengalaman belajar. Menurut Darsono (dalam Ibabuddin, 2019, p. 21) Pembelajaran dapat dimaknai sebagai suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa sehingga tingkah laku peserta didik berubah ke arah yang lebih baik. Dalam pelaksanaannya, pembelajaran tidak hanya berfokus pada penyampaian materi oleh guru, tetapi juga pada proses belajar yang diartikan sebagai cara bagaimana para pembelajar memiliki dan mengakses isi pelajaran itu sendiri. Peserta didik tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, melainkan juga sebagai subjek yang aktif dalam mencari, memahami, mengolah, dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif.

Menurut Tilaar dalam (Ibabuddin, 2019, p. 21) Proses belajar diartikan sebagai cara bagaimana para pembelajar memiliki dan mengakses isi pelajaran itu sendiri, sehingga peserta didik tidak sekadar menerima informasi, tetapi juga membangun pemahaman melalui pengalaman belajar yang diperoleh selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pengertian tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran merupakan suatu

proses yang melibatkan berbagai komponen pendidikan secara terpadu, sehingga tercipta kondisi yang memungkinkan peserta didik belajar secara aktif dan memperoleh pengalaman belajar yang bermakna.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses yang kompleks karena melibatkan berbagai komponen yang saling berkaitan. Apabila seluruh komponen tersebut dapat berjalan secara optimal, maka tujuan pembelajaran akan lebih mudah tercapai dan peserta didik diharapkan mampu memperoleh hasil belajar sesuai dengan kompetensi yang diharapkan.

2.1.2 Konsep Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam mendukung kesehatan sekaligus keberhasilan belajar peserta didik. Kebugaran jasmani dapat dimaknai sebagai kondisi fisik yang memungkinkan individu melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta tetap memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas tambahan.

Beberapa pendapat memberikan definisi kebugaran jasmani dengan penekanan yang berbeda. Menurut Wardani dan Nurudin (2020, p. 101), kebugaran jasmani dipahami sebagai derajat sehat dinamis seseorang untuk melaksanakan aktivitasnya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebih. Definisi tersebut menegaskan bahwa keberadaan energi cadangan merupakan salah satu indikator penting dari kebugaran jasmani.

Sejalan dengan itu, Simarmata et al., (2025, p. 488) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesiapan dan ketahanan tubuh untuk mempertahankan performa dalam berbagai kondisi yang berbeda, serta menjaga keseimbangan antara energi yang dikeluarkan dan yang tersedia. Definisi ini menegaskan bahwa efisiensi penggunaan energi merupakan karakteristik utama dari kebugaran jasmani.

Menurut Arifin (2018, p. 24), Kebugaran jasmani diartikan sebagai bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan tingkatannya dapat ditingkatkan melalui latihan yang terarah. Definisi ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani bukanlah kondisi yang bersifat tetap, melainkan dapat berkembang seiring dengan kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara berkesinambungan.

Menurut Marsanda dan Kurniawan (2023, p. 57), mengartikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dengan lancar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta tetap memiliki energi untuk melakukan aktivitas tambahan. Pandangan ini menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas utama dengan ketersediaan tenaga cadangan.

Menurut Ma'rifat et al., (2024, p. 8), menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan tugas serta pekerjaan sehari-hari secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, sehingga masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak. Definisi ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani memiliki keterkaitan erat dengan efisiensi fungsi tubuh secara menyeluruh.

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melaksanakan aktivitas secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, serta tetap memiliki energi cadangan untuk kegiatan lainnya. Bagi peserta didik, kebugaran jasmani memiliki hubungan yang kuat dengan proses belajar. Kondisi tubuh yang sehat dan bugar akan membantu fungsi otak bekerja secara lebih maksimal, sehingga konsentrasi, kemampuan mengingat, serta motivasi belajar

dapat meningkat. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan, tetapi juga memberikan kontribusi yang penting terhadap pencapaian hasil akademik peserta didik.

2.1.2.1 Komponen – komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Widiastuti (dalam Supariyadi et al., 2022, p. 69) komponen kebugaran jasmani dikelompokkan dalam dua aspek yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kererampilan. Dalam penelitian ini, aspek yang menjadi fokus adalah kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Komponen yang termasuk di dalamnya meliputi fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, serta daya tahan kardio-respirasi.

a. Kelenturan (*Flexibility*)

Menurut Nurhasan dan Cholil (dalam Narlan & Juniar, 2020, p. 72), “Kelenturan sering didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh tanpa mengalami atau menimbulkan cedera pada persendian dan otot pada persendian tersebut”.

b. Kekuatan (*Strength*)

Menurut Narlan & Juniar (2020, p. 57), “Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi dalam satu kali usaha maksimal melawan beban. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam segala bentuk aktivitas gerak karena memiliki peran sebagai penggerak”.

c. Daya Tahan Otot

Menurut Fenanlampir dan Faruq (dalam Narlan & Juniar, 2020, p. 31), “Daya tahan otot adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama”.

d. Kardiorespirasi

Menurut Narlan & Juniar (2020, p. 38), “Daya tahan aerobik atau kardiorespirasi merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan fungsi kerja

jantung, paru – paru dan sirkulasi dalam menyalurkan (mendistribusikan) oksigen (O₂) secara maksimal keseluruh otot yang bekerja pada saat melakukan aktivitas dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Adapun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan reaksi.

a. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Narlan & Juniar (2020, p. 67), “Kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang penting dalam aktivitas olahraga tertentu. Pada umumnya kecepatan merupakan suatu kemampuan menggerakkan tubuh untuk menempuh jarak dalam waktu yang sangat singkat. Ada dua kata kunci dalam pengertian kecepatan yaitu kemampuan melakukan gerakan yang sama secara berturut – turut dalam waktu yang sangat singkat atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya”.

b. Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Narlan & Juniar (2020, p. 80), “Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat diam dan bergerak. Keseimbangan merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas sehari – hari baik saat berolahraga maupun saat melakukan aktivitas lainnya”.

c. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Fahey et al. Narlan & Juniar (2020, p. 99), “Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi tubuh dengan sangat cepat dan tepat. Kondisi fisik ini sangat penting untuk hampir seluruh aktivitas fisik terutama dalam berolahraga”.

d. Koordinasi (*Coordination*)

Menurut Fahey et al. Narlan & Juniar (2020, p. 111), “Koordinasi adalah kemampuan untuk mengombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara halus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan”.

e. Waktu reaksi (*Reaction time*)

Menurut Narlan & Juniar (2020, p. 118), “Waktu reaksi merupakan periode atau waktu antara diterimanya rangsangan dengan jawaban, atau sering diistilahkan

sebagai refleks dan kecepatan gerak, waktu antara pemberian rangsang (stimulus) dengan gerak pertama”.

2.1.2.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi fisik seseorang yang mencerminkan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta tetap memiliki energi cadangan untuk melaksanakan kegiatan lainnya. Menurut Shomoro dan Mondal (dalam Sriratih dan Muzaffar, 2022, p. 122) komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1) Umur.

Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

2) Jenis Kelamin.

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

3) Merokok.

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

4) Status Kesehatan.

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

5) Aktivitas Fisik.

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani.

6) Obesitas.

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.”

2.1.2.3 Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beragam manfaat yang baik bagi tubuh. Dengan melakukan banyak olahraga dan latihan maka tubuh menjadi lebih kuat, lincah, lentur, seimbang dan mampu menjalankan aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan tulang, otot dan sendi, berat badan menjadi lebih ideal, sistem sirkulasi darah dan kolesterol terjaga, meningkatkan sistem kinerja jantung dan sirkulasi darah, mengontrol gula darah, mengurangi resiko penyakit kronis, tubuh memiliki pemulihan yang cepat dan manfaat kebugaran jasmani untuk kesehatan psikis yaitu bisa mengatasi rasa depresi, mengurangi rasa stres berlebih, suasana hati menjadi membaik, memiliki kualitas tidur yang baik agar lebih berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran.

2.1.3 Konsep Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan tingkat pencapaian yang diperoleh peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran dalam jangka waktu tertentu, yang mencerminkan penguasaan terhadap materi pelajaran. Menurut Fitria (2020, p. 7) Hasil belajar dapat dijelaskan dengan memahami dua kata yang membentuknya, yaitu hasil dan belajar. Pengertian hasil menunjuk pada suatu perolehan akibat dilakukannya aktivitas atau proses. Sedangkan belajar adalah serangkaian kegiatan untuk memperoleh perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungan. Hasil belajar adalah perubahan tingkah laku seseorang dari yang tidak tahu menjadi tahu setelah mengikuti proses belajar.

Menurut Purwanto dalam Fitria (2020, p. 10) bahwa “Hasil belajar adalah hasil yang dicapai dari proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan sehingga hasil belajar harus sesuai dengan tujuan pendidikan”. Selanjutnya Purwanto dalam Fitria (2020, p. 10) juga menyatakan bahwa “Hasil belajar merupakan pencapaian tujuan pendidikan pada siswa yang mengikuti proses belajar mengajar”. Sama dengan pendapat yang dikemukakan oleh Abdurrahman dalam Fitria (2020, p. 10) bahwa “Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar”.

Menurut Gagne dan Briggs sebagai mana dikutip oleh Samsir (2018, p. 24) mengatakan bahwa hasil belajar adalah gambaran kemampuan yang diperoleh seseorang setelah mengikuti proses belajar yang dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori yaitu: keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan motoric dan sikap.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan proses perubahan perilaku yang terjadi pada peserta didik akibat belajar dalam mencapai suatu bentuk perubahan, penguasaan atas jumlah aspek kognitif, efektif maupun psikomotorik dalam proses belajar mengajar.

2.1.3.1 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar dapat diartikan sebagai capaian yang diperoleh peserta didik setelah mengikuti pembelajaran dalam waktu tertentu. Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Menurut Ema Sukmawati didalam buku (Abduloh et al, 2022, p. 31) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain yaitu:

1. Faktor-faktor Internal Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, antara lain:
 - a. Faktor Jasmani: Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang juga terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah dan kelainan fungsi alat indra atau organ tubuh lainnya.
 - b. Faktor Psikologis Sekurang-kurangnya ada tujuh faktor yang tergolong dalam faktor psikologis yang mempengaruhi belajar. Faktor-faktor itu adalah: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan.
2. Faktor Eksternal Faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu yang sedang belajar, antara lain yaitu:
 - a. Faktor Keluarga Peserta didik yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga yang berupa cara orang tua mendidik, relasi antara keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi keluarga.
 - b. Faktor Sekolah Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar ini mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan peserta didik, relasi peserta didik dengan peserta didik, disiplin sekolah, dan tugas rumah
 - c. Faktor Masyarakat Masyarakat merupakan faktor ekstern yang berpengaruh terhadap prestasi belajar peserta didik. Dalam faktor masyarakat meliputi kegiatan peserta didik dalam masyarakat, mass media, teman bergaul dan bentuk kehidupan masyarakat.”

Selain dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, hasil belajar peserta didik juga ditentukan oleh strategi belajar yang digunakan. Peserta didik yang mampu mengelola waktu dengan baik serta menerapkan teknik belajar yang efektif, seperti membuat catatan, merangkum materi, dan memanfaatkan teknologi digital, cenderung lebih mudah memahami pelajaran sehingga berpotensi memperoleh hasil belajar yang lebih optimal.

2.1.3.2 Pengukuran Hasil Belajar

Hasil belajar menjadi salah satu indikator utama dalam menilai keberhasilan proses pembelajaran. Melalui pengukuran hasil belajar, guru dapat menentukan sejauh mana tujuan pembelajaran telah tercapai, serta mengidentifikasi aspek yang masih perlu diperbaiki atau diperkuat. Oleh karena itu, pemahaman tentang hasil belajar sangat penting dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran secara efektif.

Menurut Benjamin S. Bloom dan rekan-rekannya (1956) dalam Tsaniyah (2026, p. 13 - 16) menyusun suatu taksonomi yang berfungsi sebagai kerangka untuk mengklasifikasikan tujuan pembelajaran dan hasil belajar ke dalam tiga ranah utama, yaitu: kognitif, afektif, dan psikomotor. Taksonomi ini membantu pendidik dalam merancang tujuan pembelajaran yang sistematis serta menilai pencapaian hasil belajar secara lebih komprehensi.

1. Ranah Kognitif (Cognitive Domain)

Ranah kognitif merupakan dimensi yang berkaitan dengan kemampuan berpikir atau aspek intelektual peserta didik dalam memahami dan mengolah informasi. Bloom mengklasifikasikan ranah kognitif ke dalam enam tingkatan hierarkis, mulai dari proses berpikir yang sederhana hingga kompleks, yang masing-masing menjelaskan tingkat kemampuan mental yang perlu dicapai dalam pembelajaran.

- a. Remembering (Mengingat). Tahap ini merupakan kemampuan dasar peserta didik untuk mengingat kembali informasi, fakta, istilah, atau konsep yang telah disampaikan.
- b. Understanding (Memahami). Pada tingkat ini, peserta didik mampu menjelaskan kembali ide atau konsep menggunakan bahasa mereka sendiri.
- c. Applying (Menerapkan). Tingkatan ini mencerminkan kemampuan peserta didik menggunakan konsep, prinsip, atau prosedur yang dipelajari ke dalam situasi baru atau berbeda.

- d. Analyzing (Menganalisis). Pada tahap ini, peserta didik mampu memecah informasi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, mengidentifikasi pola, memahami hubungan antarbagian, serta menemukan struktur logis dalam materi pembelajaran.
- e. Evaluating (Mengevaluasi). Tahap evaluasi melibatkan kemampuan peserta didik menilai atau membuat keputusan berdasarkan kriteria tertentu.
- f. Creating (Mencipta/Menghasilkan). Tingkatan tertinggi dalam ranah kognitif ini menuntut peserta didik untuk menggabungkan berbagai informasi, konsep, atau ide menjadi sesuatu yang baru, orisinal, atau inovatif.

Melalui penguasaan seluruh tingkatan dalam ranah kognitif tersebut, peserta didik tidak hanya terbatas pada kemampuan mengingat dan memahami materi, tetapi juga mampu menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berlangsung secara mendalam dan bermakna, karena peserta didik berhasil mencapai kemampuan berpikir tingkat tinggi yang menjadi tujuan utama pendidikan modern.

2. Ranah afektif (affective domain)

Ranah afektif merupakan domain penting dalam pendidikan yang berkaitan dengan perkembangan sikap, nilai, perasaan, dan emosi peserta didik. Bloom (1956) membagi ranah afektif ke dalam lima tingkatan berurutan, mulai dari proses yang paling sederhana hingga yang paling kompleks, yang menggambarkan perkembangan sikap peserta didik dari tahap kesadaran hingga internalisasi nilai.

- a. Receiving (Menerima). Pada tingkat ini, peserta didik menunjukkan kesediaan untuk memperhatikan suatu fenomena, instruksi, atau stimulus pembelajaran.
- b. Responding (Menanggapi). Tingkatan ini menunjukkan bahwa peserta didik tidak hanya menerima stimulus, tetapi juga memberikan respons aktif, baik secara verbal maupun nonverbal.
- c. Valuing (Menilai/Menghargai). Pada tahap ini, peserta didik mulai menunjukkan penghargaan atau komitmen terhadap suatu nilai, ide, atau perilaku.
- d. Organizing (Mengorganisasi). Pada tahap yang lebih kompleks ini, peserta didik mulai mengintegrasikan berbagai nilai yang telah mereka hargai ke dalam suatu struktur nilai yang lebih konsisten.
- e. Characterizing (Menginternalisasi). Ini merupakan tingkat tertinggi dalam ranah afektif, di mana nilai-nilai tertentu telah menjadi bagian integral dari kepribadian peserta didik.

Domain afektif tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku seperti menghargai, menghormati, tanggungjawab dan hubungan sosial. Maka

dapat diketahui domain afektif sebagai tingkah laku yang nantinya akan diterjunkan ke dalam lingkungan masyarakat serta dapat diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari.

3. Ranah Psikomotorik (psychomotor domain)

Ranah psikomotorik berfokus pada keterampilan fisik, koordinasi motorik, dan kemampuan praktik peserta didik. Ranah ini menekankan kemampuan siswa untuk melakukan tindakan fisik yang tepat dan terampil sebagai hasil dari pembelajaran. Keterampilan psikomotorik mencakup berbagai kemampuan, mulai dari gerakan sederhana hingga keterampilan kompleks yang memerlukan koordinasi, ketepatan, dan kecepatan. Beberapa aspek penting dalam ranah psikomotorik antara lain:

- a. Perception (Persepsi): Kemampuan mengenali rangsangan melalui indera, yang menjadi dasar bagi tindakan motorik.
- b. Set (Kesiapan): Kesiapan mental, fisik, dan emosional untuk melakukan tindakan tertentu.
- c. Guided Response (Respons Terbimbing): Kemampuan melakukan tugas dengan bimbingan, misalnya mengikuti instruksi guru.
- d. Mechanism (Mekanisme): Tindakan menjadi lebih lancar dan otomatis melalui latihan berulang.
- e. Complex Overt Response (Respons Kompleks): Kemampuan melakukan keterampilan kompleks dengan koordinasi yang baik.
- f. Adaptation (Adaptasi): Kemampuan menyesuaikan keterampilan yang dimiliki untuk situasi baru atau kondisi berbeda.
- g. Origination (Penciptaan): Tingkat tertinggi, di mana siswa dapat menciptakan keterampilan baru berdasarkan keterampilan yang telah dikuasai.

Domain psikomotor berorientasi pada gerakan-gerakan dan menekan pada reaksi-reaksi fisik dan keterampilan. Domain ini dapat diamati, baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan, seperti tingkah laku peserta didik ketika praktik, kegiatan diskusi peserta didik serta partisipasi peserta didik dalam simulasi pembelajaran.

2.1.4 Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar

Hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar terletak pada pengaruh kondisi fisik terhadap kemampuan kognitif peserta didik dalam menerima serta mengolah informasi selama proses pembelajaran. Peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik umumnya memiliki stamina tinggi, daya tahan tubuh kuat, dan aliran oksigen ke otak yang optimal, sehingga dapat meningkatkan

konsentrasi, fokus, dan kemampuan berpikir logis. Kondisi fisik yang bugar juga membuat peserta didik lebih aktif, bersemangat, dan mampu mempertahankan performa belajar dalam jangka waktu yang lebih lama.

Menurut Zervas dan Stambulova (dalam Susanto, 2013). Hingga saat ini tidak ditemukan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas jasmani dapat menghambat fungsi kognitif. Sebaliknya, sejumlah studi mengungkapkan bahwa latihan fisik dengan intensitas ringan hingga sedang justru dapat memfasilitasi peningkatan fungsi kognitif. Meskipun seseorang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, apabila latihan dilakukan secara berlebihan hingga melewati batas kemampuan optimal, hal tersebut dapat menyebabkan penurunan performa fungsi kognitif.

Penampilan olahraga dan fungsi kognitif sejatinya merupakan dua dimensi berbeda, namun keduanya saling melengkapi sebagai satu kesatuan yang utuh, yaitu jasmani dan mental. John Syer dalam penelitian (Susanto, 2013) menjelaskan konsep "*tune in*" yang berasal dari kata "*to attune*", bermakna menyesuaikan atau menyelaraskan pikiran dengan tuntutan gerak tubuh. Dalam konteks ini, pikiran diarahkan agar selaras dengan aktivitas jasmani, sehingga individu mampu berkonsentrasi, sadar akan kondisi sekitarnya, dan menampilkan gerakan secara optimal.

Menurut Syafruddin et al., (2023) Aktivitas jasmani memberikan dampak langsung pada fungsi otak, yang selanjutnya menjadi perantara dalam memengaruhi kemampuan kognitif. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa latihan fisik mampu meningkatkan aliran darah ke otak, mengoptimalkan kerja neurotransmitter, memperbaiki efisiensi jaringan saraf, serta mendukung perubahan positif pada struktur otak. Kondisi tersebut berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental sekaligus memperkuat fungsi kognitif individu.

Dari perspektif fisiologis, keterlibatan otak dalam proses berpikir berkaitan erat dengan aktivitas motorik yang ditandai melalui peran neurotransmitter pada bagian otak cerebellum (Syafruddin et al., 2023). Semakin tinggi intensitas aktivitas motorik yang dilakukan, semakin sering pula peristiwa tersebut terjadi, sehingga

memperlancar aliran darah menuju otak. Kondisi ini menjadikan otak lebih segar dan membantu menjaga fungsi berpikir agar tetap optimal.

Sejumlah penelitian membuktikan bahwa keterlibatan dalam aktivitas jasmani atau olahraga secara teratur dapat meningkatkan hasil tes akademik, seperti tes matematika, memori, dan IQ, dibandingkan dengan individu yang jarang berolahraga (Hizbulloh & Resita, 2023). Aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan dengan kesadaran penuh dan fokus akan melibatkan proses kognitif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan serta kinerja kognitif individu.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani berperan signifikan dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Kondisi fisik yang prima memungkinkan peserta didik memiliki stamina yang kuat, konsentrasi yang optimal, serta kesiapan mental dan emosional untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Aktivitas fisik yang teratur juga berkontribusi terhadap kelancaran sirkulasi darah dan suplai oksigen ke otak, sehingga mendukung fungsi kognitif seperti berpikir, mengingat, dan memahami materi pelajaran. Sebaliknya, peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani rendah cenderung mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan kurang termotivasi, yang berimplikasi pada penurunan hasil akademik. Oleh karena itu, kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga merupakan komponen penting yang menunjang keberhasilan belajar di sekolah. Peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani baik akan lebih mudah mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal.

2.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan Ramadhani (2024) dari Universitas Pendidikan Indonesia yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas pada Siswa SMAN 12 BANDUNG” Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada siswa SMAN 12 Bandung. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 12 Bandung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah cluster random sampling,

sampai akhirnya didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 orang siswa. Peneliti melakukan penelitian menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan Nilai rapot pelajaran PJOK . Analisis pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS (Statistikal Product and Service Solution) versi 29.0 IBM for window. Berdasarkan analisis data uji korelasi dapat dilihat bahwa signifikasi kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK bernilai 0,001 maka diketahui bahwa nilai signifikasi $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ini berhubungan atau berkorelasi. Hasil analisis korelasi antara variabel kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa menunjukkan korelasi positif sebesar 0,413 dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Artinya besaran koefisien korelasi tersebut menurut Sugiyono (2011) berada pada aras sedang yakni 0,40 - 0,599. Dengan hasil korelasi positif ini dapat dinyatakan bahwa 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. Pada penelitian sebelumnya memiliki variabel yang sama dengan penelitian yang dilakukan yaitu variabel kebugaran jasmani dan hasil belajar namun terdapat perbedaan yaitu dalam pengambilan sampel dan tes kebugaran, penelitian terdahulu menggunakan cluster random sampling dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) sedangkan penelitian yang dilakukan yaitu *proportional random sampling* dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Penelitian Amelia et al (2024) dari Universitas Negeri Padang yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI MAN 2 Payakumbuh” Masalah dalam penelitian ini adalah masih adanya siswa yang memperoleh nilai di bawah standar Kriteria Ketuntasan Minimal. Proses belajar mengajar dan bagaimana memberikan motivasi siswa dalam belajar penjasorkes. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas XI MAN 2 Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi adalah siswa kelas XI MAN 2 Payakumbuh yang berjumlah 412 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling, sebanyak 30 orang siswa laki-laki kelas XI. Instrumen tes yaitu TKSI fase E. Uji normalitas menggunakan SPSS.v22 dengan Kolmogorov-Smirnov Test Sig. $> 0,05$,

dan data berdistribusi normal. Data dianalisis menggunakan statistik korelasi product moment menggunakan SPSS v.22. Diperoleh Sig. 0,001. Angka Sig. lebih kecil dibandingkan dengan taraf Sig. 5% (0,05) atau Sig. (2- tailed) $0,001 < 0,05$. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa kedua variabel berhubungan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani berhubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa MAN 2 Payakumbuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: ada hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa laki-laki kelas XI siswa MAN 2 Payakumbuh, dengan nilai korelasi (r) 0,590 probabilitas $(0.001) < \alpha = 0.05$. Disarankan agar guru dan siswa dapat memaksimalkan aktivitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani sehingga dapat berdampak pada hasil belajar siswa. Perbedaan dengan penelitian penulis yaitu teknik pengambilan sampel dan juga objek penelitian penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan objek nya peserta didik SMA sedangkan penulis menggunakan *proportional random sampling* dan juga objeknya peserta didik SMP.

Penelitian yang dilakukan oleh Jacquuelina et al (2024) dari Universitas PGRI Silampari yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK SISWA SD NEGRI 101 REJANG LEBONG” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan hasil belajar Penjas siswa SD Negeri 101 Rejang Lebong. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional dengan menggunakan metode survei serta teknik pengumpulan data berupa tes pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang berusia 6-12 tahun di SD Negeri 101 Rejang Lebong dengan jumlah peserta 21 siswa terdiri dari 8 siswa putra 13 siswa putri. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani diukur dengan tes TKJI yang di terbitkan oleh Depdiknas tahun 2010 yang terdiri atas : lari 60 meter, lari 600, gantung siku tekuk, loncat tegak, tes baring duduk. penelitian ini menunjukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra putri kelas V yang tergolong pada kategori nilai kurang. Kemudian rata rata tes kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 101 Rejang Lebong adalah 10.95, yang termasuk pada interval 10-13 dengan kategori kurang dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas V tergolong kategori kurang. Sedangkan untuk

mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa kelas V telah dilakukan pengolahan data dengan rumus korelasi dimana dapat dilakukan perhitungan koefisien korelasi (uji R) didapat R hitung =0.206 tingkat kategori rendah Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel yang digunakan rumus korelasi dari hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan terdahulu maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil analisis $r < 0,433$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hubungan Yang Signifikan Antara Tingkat Kebugaran jasmani Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa SD Negeri 101 Rejang Lebong. Pada penelitian ini objek penelitiannya peserta didik SD sedangkan objek penelitian penulis yaitu peserta didik SMP.

Penelitian Masagena & Fernando (2024) dari Universitas Islam Riau yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. RIAU” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau yang berjumlah 20 orang siswa putra dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dan nilai hasil belajar pendidikan jasmani. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa: Terdapat Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau dengan nilai $r_{hitung} = 0,588 > r_{tabel} = 0,444$. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan yang akan di teliti oleh penulis di penelitian ini pengambilan sampel nya menggunakan total sampling dan juga objek penelitiannya peserta didik SMA sedangkan sedangkan penulis menggunakan *proportional random sampling* dan objek penelitiannya peserta didik SMP.

Penelitian Abduh et al (2020) dari Universitas Tadulako yang berjudul “Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa” Masalah akademik siswa selalu menjadi konsen pemerintah maupun guru, berbagai macam metode dan desain pembelajaran yang digunakan dalam meningkatkan prestasi akademik dan hasil belajar siswa. Penelitian ini mengkaji tentang hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. Jumlah sampel 28 orang yang dipilih dari populasi sebanyak 35 orang dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan 5 instrumen tes kesegaran jasmani dan untuk hasil belajar diambil dari hasil ujian tengah semester. Teknik analisis data menggunakan uji one sample kolmogorov smirnov dan uji korelasi spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tertinggi tes kesegaran jasmani sebesar 24 nilai tersebut sudah termasuk pada kategori sangat baik dan nilai terendah 13 yang berarti masih berkategori kurang, rata-rata tertinggi hasil belajar siswa 79.92 dan nilai rata-rata terendah 72,28. Sedangkan analisis Korelasi menunjukkan nilai (r) 0,304 dengan tingkat probabilitas $(0.005) < \alpha 0.05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Berdasarkan analisis disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa, semakin baik kesegaran jasmani, maka akan menunjang hasil belajar siswa. Perbedaanannya yaitu penelitian ini menggunakan teknik analisis uji one sample kolmogorov smirnov dan uji korelasi spearman sedangkan penulis menggunakan teknik analisis korelasi product moment.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal penggunaan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional serta variabel yang diteliti, yaitu tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar. Pada penelitian tersebut melibatkan peserta didik dari tingkat yang berbeda (SD dan SMA). Beberapa penelitian tersebut menyebutkan adanya hubungan yang signifikan dari kedua variabel yang mereka teliti. Penelitian ini memiliki kebaruan pada konteks lokasi dan subjek penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya, sehingga memberikan gambaran baru mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pada karakteristik peserta didik yang berbeda selain itu penelitian ini terletak pada pemberian bukti empiris baru mengenai hubungan

kebugaran jasmani dan hasil belajar pada tingkat SMP di Kota Tasikmalaya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menguatkan temuan sebelumnya, tetapi juga memberikan kontribusi baru dalam memperkaya kajian tentang hubungan kebugaran jasmani dan hasil belajar peserta didik.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini disusun untuk menjelaskan hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Kota Tasikmalaya. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk melaksanakan aktivitas secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, serta tetap memiliki energi cadangan untuk kegiatan lainnya. Komponen kebugaran jasmani meliputi kelentukan, kekuatan, daya tahan otot, kapasitas kardiorespirasi, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koodinasi, dan waktu reaksi. Setiap komponen tersebut berperan penting dalam menjaga performa tubuh serta mendukung fungsi otak agar tetap optimal selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik memiliki korelasi positif dengan peningkatan fungsi kognitif dan hasil akademik. Peserta didik yang bugar cenderung memiliki daya tahan tubuh tinggi, konsentrasi lebih baik, serta kestabilan emosional yang mendukung motivasi belajar. Sebaliknya, peserta didik dengan tingkat kebugaran rendah lebih mudah lelah, kurang fokus, dan mengalami penurunan motivasi belajar, yang berdampak pada rendahnya hasil akademik.

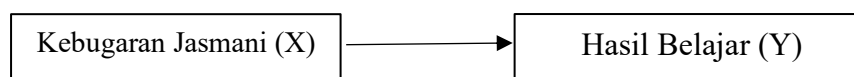
Hasil belajar sendiri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, mental, motivasi, dan kemampuan intelektual peserta didik, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dalam hal ini, kebugaran jasmani termasuk faktor internal yang memiliki pengaruh langsung terhadap kesiapan fisik dan mental peserta didik dalam menerima pelajaran.

Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga dalam meningkatkan kemampuan berpikir, konsentrasi,

serta daya tahan belajar. Tubuh yang sehat akan menunjang fungsi otak yang optimal sehingga hasil belajar dapat meningkat.

Berdasarkan uraian tersebut, kerangka konseptual penelitian ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani (variabel X) berperan sebagai faktor yang memengaruhi hasil belajar (variabel Y) pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Kota Tasikmalaya.

Hubungan tersebut dapat digambarkan secara sederhana melalui model berikut:



Gambar 2.1. Kerangka Konseptual

(Sumber: Sugiyono, 2013, p. 70)

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan atau dugaan yang diajukan sebagai dasar untuk menguji atau menjelaskan fenomena atau peristiwa tertentu. Hipotesis menurut Sugiyono (2013, p. 64) “merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”.

Berdasarkan kajian teori, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir yang telah diuraikan diatas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian ini yaitu:

Terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Kota Tasikmalaya.