

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kerangka Teoritis**

#### **1. Kebugaran Jasmani**

##### **a. Sejarah Kebugaran Jasmani**

Asal usul kebugaran jasmani dimulai dengan kegiatan manusia dalam melakukan gerakan yang pada akhirnya disebut sebagai latihan kebugaran jasmani. Tetapi, kegiatan ini memiliki beberapa alasan penting dalam sejarah kebugaran jasmani, berikut adalah beberapa alasan mengenai kebugaran fisik :

1. Membuat beberapa gerakan yang menjadi cara sehingga orang dapat mendukung kehidupan sehari-hari mereka.
2. Gerakan jasmani menjadi kebutuhan dasar mutlak sebagai makhluk hidup.
3. Hidup aktif dengan terus melakukan gerakan tertentu, orang akhirnya dapat menghindari hipokinesia.

##### **b. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani menurut *Agus Mukhlolid, M.Pd ( 2004:3 )* adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya ( pekerjaan sehari-hari) tanpa kelelahan yang berlebihan. Sadoso Sumardjono menyatakan, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa lelah yang berlebihan, serta masih

mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang untuk keperluan mendadak.

Menurut *Rusli Lutan* ( 2002:7 ) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Menurut *Djoko Pekik Irianto* (2004) menyatakan, kebugaran jasmani adalah kemampuan dari manusia dalam melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan masih tetap memiliki tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan tambahan.

Menurut *Soedjatmo Soemarwodo* ( 2002 : 1 ) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap lingkungan ( ketinggian, kelembaban suhu, dan sebagainya ) dan atau kerja fisik dengan efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Menurut *Engkos Kosasih* ( 1995 : 10 ) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau keperluan sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani sering disebut juga dengan istilah *physical fitness*. Semua orang memerlukan tingkat kebugaran jasmani tertentu

sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya, yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup melakukan aktivitas yang sifatnya mendadak atau keadaan emergency ( *Margono, 2010: 1* ).

Nah, jadi menurut beberapa pengertian kebugaran jasmani menurut para ahli diatas saya menyimpulkan bahwa, kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, khususnya di bidang fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau adanya sisa tenaga untuk waktu senggang.

Kondisi jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya untuk melakukan tugas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kondisi jasmani seseorang, semakin tinggi pula kemampuan jasmaninya.

#### c. Fungsi dan Tujuan Kebugaran Jasmani

Berikut ini adalah beberapa tujuan dan fungsi dari kebugaran jasmani :

##### ✓ Menjadikan sendi lebih lentur

Salah satu tujuan dan manfaat dari latihan kebugaran jasmani rutin adalah untuk melenturkan sendi. Dengan latihan rutin maka otot tubuh dan tungkai tentu fleksibel. Bentuk latihan fleksibilitas otot dapat dilakukan dengan senam lantai.

- ✓ Membuat tulang menjadi lebih kuat

Keuntungan lain dari kebugaran jasmani adalah memperkuat tulang. Jika anda melatih tubuh anda untuk melakukan gerakan kebugaran jasmani, tulang menjadi kuat, sehingga anda dapat membawa beban tanpa menemukan masalah yang signifikan, dan beberapa cara untuk melatih kekuatan tulang adalah, berjalan, bersepeda, mengangkat beban dan beberapa latihan lainnya untuk melatih kekuatan tulang.

- ✓ Membuat daya tahan tubuh meningkat

Jika anda secara rutin melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, daya tahan juga akan menjadi lebih kuat. Metabolisme anda juga semakin halus dan sistem kekebalan tubuh juga akan meningkat. Kondisi ini akan mencegah anda menjadi sakit, atau penyakit menular atau nonmenular. Dan kebugaran jasmani juga dapat membuat wajah menjadi terlihat segar dan cerah.

- ✓ Peredaran darah menjadi lebih lancar

Keuntungan lain dalam melakukan kebugaran jasmani adalah peredaran darah. Organ penting anda, jantung, adalah pusat kehidupan karena jantung adalah mesin utama untuk memompa darah keseluruhan tubuh.

- ✓ Bisa meningkatkan kecerdasan

Ketika anda melakukan rutinitas kebugaran jasmani disetiap harinya, maka hal tersebut akan meningkatkan kecerdasan anda, dan

jika tubuh anda cocok untuk melakukan kebugaran jasmani yang anda lakukan , maka kinerja otak anda akan dapat bekerja secara optimal.

✓ Meringankan stres

Dalam melakukan kegiatan kebugaran jasmani secara rutin , maka potensi stres anda akan menurun seperti biasanya, karena dimana disaat kita melakukan kegiatan kebugaran jasmani akan memberikan efek rileks pada tubh dan otak kita.

✓ Mencegah obesitas

Olahraga teratur juga dapat mencegah anda dari obesitas. Hal ini juga diketahui bahwa obesitas adalah penyebab berbagai penyakit. Penyakit ini cukup berbahaya, seperti darah tinggi, diabetes, penyakit jantung dan penyakit stroke.

d. Unsur Kebugaran Jasmani.

➤ Kekuatan ( Strength )

Kondisi tubuh dalam menggunakan otot untuk memaksimalkan tenaga ketika melakukan suatu aktifitas fisik.

➤ Daya Tahan ( Endurance )

Kemampuan seseorang dalam menggunakan organ tubuhnya seperti paru-paru dan jantung dalam waktu yang cukup lama dan tempo yang berbeda secara efektif dan efisien serta tanpa merasakan sakit dan lelah yang berarti.

➤ Kecepatan ( Speed )

Waktu yang dibutuhkan seseorang dalam melakukan gerakan yang berbeda dan berkesinambungan.

➤ Kelincahan ( Agility )

Kemampuan manusia saat beradaptasi diri dengan segala pose posisi tubuh, contohnya bergerak dari kiri ke kanan atau dari depan ke belakang.

➤ Kelenturan ( Flexibility )

Dimana tubuh seseorang baik dalam membuat tubuhnya mampu menyesuaikan dengan kegiatan atau gerakan yang sangat membutuhkan kelenturan tubuh.

➤ Reaksi ( Reaction )

Kemampuan tubuh seseorang dalam menanggapi suatu gerakan, stimulasi atau ransangan yang diberikan oleh orang lain.

➤ Ketepatan ( Accuracy )

Kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan terhadap sasaran yang dituju.

➤ Keseimbangan ( Balance )

Kemampuan tubuh dalam mengendalikan organ tubuh serta saraf otot agar gerakan tubuh dapat dikendalikan dengan baik

➤ Koordinasi ( Coordination )

Kemampuan tubuh dalam menyatukan berbagai gerakan tubuh yang tak sama kedalam satu gerakan yang efektif.

➤ Daya Ledak ( Explosive Power )

Kemampuan seseorang dalam memaksimalkan kekuatan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

## **2. Pengertian Pembelajaran**

### **a. Pengertian Belajar**

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006), belajar merupakan suatu proses internal yang kompleks, yang terlibat dalam proses internal tersebut adalah yang meliputi unsur efektif, dalam matra afektif, berkaitan dengan sikap, nilai-nilai, interes, apresiasi, dan penyesuaian.

Menurut Hamalik (2010), belajar adalah bukan suatu tujuan tetapi merupakan proses untuk mencapai tujuan. Belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman.

Sedangkan menurut Hamzah ( 2006 ), belajar merupakan suatu proses yang sistematis yang tiap komponennya sangat menentukan keberhasilan anak didik.

Dan menurut Sagala ( 2005 ), belajar merupakan suatu proses perubahan prilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktek dan pengalaman tertentu.

Dan saya sebagai penulis menyimpulkan, dari beberapa pengertian yang diatas, bahwa belajar merupakan suatu proses yang kompleks dan bukan suatu tujuan melainkan proses untuk mencapai tujuan dengan proses sistematis yang setiap komponennya sangat menentukan keberhasilan untuk perubahan prilaku dan kepribadian anak didik berdasarkan praktek dan pengalaman tertentu

## b. Defenisi Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses dasar dari pendidikan, dari sanalah lingkup terkecil secara formal yang menentukan dunia pendidikan berjalan baik atau tidak.

Menurut *Sudjana* ( 2004;28 ) mengemukakan tentang pengertian pembelajaran bahwa pembelajaran dapat diartikan sebagai setiap upaya yang sistematis dan sengaja untuk menciptakan agar terjadi kegiatan edukatif antara dua pihak, yaitu antara peserta didik ( warga belajar ) dan pendidik ( sumber belajar ) yang melakukan kegiatan membelajarkan.

Sedangkan menurut *Hamalik* ( 2003; 30 ) pembelajaran ialah suatu kombinasi yang tersusun dari unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dari defenisi diatas, penulis menyimpulkan bahwa pembelajaran tidak semata-mata menyampaikan materi sesuai target kurikulum, tanpa memperhatikan kondisi siswa, tetapi juga terkait dengan unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi demi mencapai tujuan pembelajaran. Jadi, pembelajaran adalah interaksi dua arah antara guru dan siswa, serta teori dan praktik yang berfokus kepada sumbe ajar.

## c. Hakikat Belajar Dan Pembelajaran

Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri siswa. Perubahan pada hasil belajar siswa dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, keniasaan serta perubahan aspeklain yang ada pada individu yang belajar.

Menurut Nana Sudjana (1989;28) belajar merupakan proses melihat, mengamati, dan memahami sesuatu. Kegiatan belajar dilakukan oleh dua orang pelakuyaitu guru dan siswa. Perilaku guru adalah membelajarkan dan perilaku siswa adalah belajar. Perilaku pembelajaran tersebut terkait dengan bahan pembelajaran. Bahan pembelajaran dapat berupa pengetahuan, nilai-nilai kesusilaan, seni, norma agama, sikap dan keterampilan. Hubungan antara guru, siswa dan belajar bersifat dinamis dan kompleks. Untuk mencapai keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran, terdapat beberapa komponen yang harus dikembangkan guru yaitu, tujuan, materi, strategi, dan evaluasi pembelajaran. Masing-masing komponen tersebut saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain.

#### d. Ciri-ciri Belajar

Menurut Djamarah (2002) belajar adalah perubahan tingkah laku.

Ciri-ciri belajar tersebut adalah sebagai berikut :

1. Belajar adalah perubahan yang terjadi secara sadar.
2. Perubahan dalam belajar bersifat fungsional.
3. Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif.
4. Perubahan dalam belajar tidak bersifat sementara.
5. Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah.
6. Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku.

Berdasarkan ciri-ciri yang disebutkan diatas, maka proses mengajar bukanlah kegiatan memindahkan pengetahuan dari guru ke siswa tetapi suatu kegiatan yang memungkinkan siswa mengkontruksi sendiri pengetahuan dan menggunakan pengetahuan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu guru sangat dibutuhkan untuk

membantu belajar siswa sebagai siswa perwujudan perannya sebagai mediator dan fasilitator.

e. Manfaat pembelajaran

Dalam Permendiknas RI No. 52 Tahun 2008 tentang Standar Proses disebutkan bahwa tujuan pembelajaran memberikan petunjuk untuk memilih isi mata pelajaran, menata urutan topik-topik, mengalokasikan waktu, petunjuk dalam memilih alat-alat bantu pengajaran dan prosedur pengajaran, serta menyediakan ukuran standar untuk mengukur prestasi belajar siswa.

Upaya merumuskan tujuan pembelajaran dapat memberikan manfaat tertentu, baik bagi guru maupun siswa.

f. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran sangat penting dalam proses belajar-mengajar. Tujuan pembelajaran atau instructional objective adalah perilaku hasil belajar yang diharapkan terjadi, dimiliki, atau dikuasai oleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran tertentu.

Tujuan pembelajaran merupakan arah yang ingin dituju dari rangkaian aktivitas yang dilakukan dalam proses pembelajaran. Hal ini biasanya dirumuskan dalam bentuk perilaku kompetensi spesifik, aktual, dan terukur sesuai yang diharap terjadi, dimiliki, atau dikuasai siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran tertentu.

Penyusunan tujuan pembelajaran sangat penting artinya dalam rangkaian pengembangan desain pembelajaran. Hal ini nantinya akan

menjadikan acuan dalam menentukan jenis materi pembelajaran, strategi pembelajaran, metode pembelajaran, dan media pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran.

g. Hasil Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya.

Hasil belajar adalah suatu hasil nyata yang dicapai oleh siswa dalam usaha menguasai kecakapan jasmani dan rohani di sekolah yang diwujudkan dalam bentuk raport pada setiap semester. Untuk mengetahui perkembangan sampai dimana hasil belajar seseorang, maka harus dilakukan evaluasi. Untuk menentukan kemajuan yang dicapai maka harus ada kriteria (patokan) yang mengacu pada tujuan yang telah ditentukan sehingga dapat diketahui seberapa besar pengaruh strategi belajar mengajar terhadap keberhasilan belajar siswa.

Hasil belajar siswa menurut Purwanto (2011 : 46) hasil belajar adalah perubahan perilaku yang terjadi setelah mengikuti pembelajaran sesuai dengan tujuan pendidikan dalam kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Menurut Slameto (2010 : 54) ada faktor yang mempengaruhi hasil belajar, yaitu faktor dari dalam diri dan luar diri dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu:

- a. faktor fisiologis, seperti keadaan kesehatan dan keasaan tubuh.
- b. faktor psikologi seperti perhatian, minat, dan bakat dan kesiapan.

Menurut Arsyad (2005:1) hasil belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikap.

Menurut Aqib (2010 : 51) hasil belajar adalah perubahan perilaku, baik yang menyangkut kognitif, psikomotorik, maupun afektif.

Menurut Dimiyanti (2006 : 20) hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar.

Jadi, dengan mengamati setiap definisi dari beberapa ahli yang saya kumpulkan tersebut, dapat disimpulkan bahwa , hasil belajar adalah perubahan perilaku baik secara kognitif, afektif, dan psikomotorik maupun perubahan perilaku pada tingkat pengetahuan, keterampilan dan sikap, yang menuju pada puncak proses belajar yang lebih baik lagi.

Dan ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar, yaitu faktor internal, faktor eksternal, dan faktor pendekatan:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar yang pertama adalah fisiologis. Untuk memperoleh hasil belajar yang baik, kebugaran tubuh dan kondisi panca indera perlu dijaga dengan cara : makan/minum yang bergizi, istirahat yang cukup, dan berolahraga. Faktor internal yang lainnya adalah Psikologis. Aspek psikologis ini meliputi: inteligensi, sikap, bakat, minat, motivasi dan kepribadian. Faktor psikologis ini juga merupakan faktor yang kuat dari hasil belajar.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal juga meliputi beberapa hal, yakni :

1. Lingkungan sosial : teman, guru, keluarga dan masyarakat.

Teman ,adalah salah satu faktor yang sangat mempengaruhi proses hasil belajar, kenapa ? karena pada umumnya manusia mudah terpengaruh dengan namanya pertemanan, jika teman yang dimiliki mempunyai niat belajar yang bagus, maka hasil belajar mungkin akan meningkat, dan begitu juga dengan sebaliknya

Duru, adalah seseorang yang sangat berhubungan dengan hasil belajar. Kualitas guru dikelas, bisa mempengaruhi bagaimana kita belajar dan bagaimana minat kita terbangun di dalam kelas. Memang pada kenyataannya banyak siswa yang merasa guru mereka tidak memberi motivasi belajar, atau mungkin suasana pembelajarn yang monoton. Hal ini berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Keluarga, adalah menjadi faktor yang mempengaruhi hasil belajar seseorang. Pada umumnya seseorang yang memiliki keadaan keluarga yang berantakan memiliki motovasi terhadap belajar yang rendah, kehidupannya terlalu difokuskan pada pemecahan konflik kekeluargaan yang tak berkesudahan, dan sebaliknya. Yangh terakhir masyarakat, sebagai contoh seseorang yang hidup dimasyarakat akademik mereka akan mempertahankan gengsinya dalam hal akademik di hadapan masyarakatnya. Jadi lingkungan masyarakat mempengaruhi pola pikir seseorang untuk berprestasi.

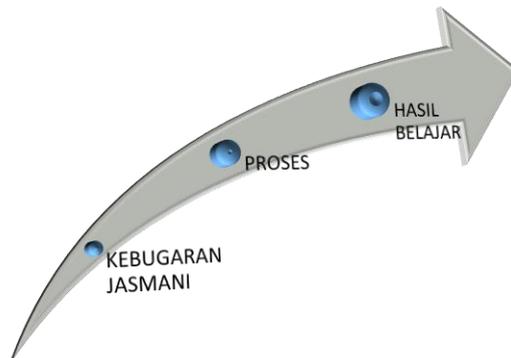
## **B. Kerangka Berfikir**

Mdnurut *Sugiyono* (2017:60) mengemukakan bahwa **kerangka berpikir** adalah model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan

dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, khususnya di bidang fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau adanya sisa tenaga untuk waktu senggang. Dan hasil belajar adalah adalah suatu hasil nyata yang dicapai oleh siswa dalam usaha menguasai kecakapan jasmani dan rohani di sekolah yang diwujudkan dalam bentuk raport pada setiap semester

Jadi, disini hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar terletak pada ketika seorang siswa memiliki kebugaran yang terbilang kurang baik maka hasil belajarnya kemungkinan akan kurang maksimal juga, begitu juga dengan sebaliknya, ketika kebugaran jasmani seorang siswa itu terbilang baik maka hasil belajar siswa tersebut kemungkinan akan baik, namun masalah yang terjadi adalah ketika wawancara dengan guru Penjas Sd Negeri 040471 Kampung Merdeka menyatakan bahwa, ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang terbilang kurang baik memiliki nilai raport yang lebih baik dari pada siswa yang memiliki kebugaran tubuh yang baik.



**Gambar. 2.1 Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar.**

### **C. Hipotesis Tindakan**

Dalam penjelasan kerangka berfikir diatas yang menjelaskan tentang kebugaran jasmani dan hasil belajar, maka hipotesis dari penelitian ini adalah hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. Dimana sementara dapat disimpulkan disaat seorang siswa memiliki kebugaran jasmani yang terbilang bagus, maka hasil beelajar siswa tersebut juga akan terbilang memuaskan/bagus, dan begitu juga dengan sebaliknya;;;[