

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sudah umum di pakai dalam bahasa Indonesia, khususnya dalam bidang ke olahragaan. Kesegaran jasmani biasa di ucapkan dengan istilah *physical fitness*. Ada beberapa pendapat dari para ahli tentang kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut : kesegaran jasmani ditinjau dari sudut pandang fisiologis adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan tersebut. Menurut Widiastuti, (2011:13) “Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan pontesi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti”. Jelas bahwa kemampuan seseorang menyelesaikan tugas nya sehari-hari dengan tanpa pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan geraknya serta untuk memenuhi keperluan darurat bila diperlukan.

Sedangkan menurut *President’s Counciln on Physical Fitness and Sport* dalam Widiastuti,(2011:13) “mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup yang

berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (amergensi)". Dapat dijelaskan definisi diatas bahwa kesegaran jasmani mempermudah seseorang melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh hati-hati.

Menurut Setiono (2005 : 3) "mengemukakan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya serta untuk keperluan-keperluan yang mendadak". Dapat dijelaskan definisi diatas bahwa kesegaran jasmani yang menggambarkan pontesi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti.

Kesegaran jasmani menurut soemowerdjo dalam Ismaryati, (2008:39) berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Kesegaran jasmani menurut *Karpovich* dalam Nurhasan, (2001:132) berpendapat bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Selain dari pendapat pada itu

juga *Mathews* mengemukakan definisi *physical fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas yang di berikan.

Kesegaran jasmani menurut Suratman dalam Arsil, (2008:9) berpendapat “kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak”.

Berdasarkan pendapat tentang pengertian kesegaran jasmani dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan, dan menjalani kehidupan dengan sehat. Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari, karena semakin tinggi drajat kesegaran jasmani maka akan tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya semakin produktif jika jasmaninya kian meningkat.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Sehubungan dengan itu perlu diketahui komponen-komponen kebugaran jasmani agar dapat diupayakan peningkatannya sebaik mungkin, karena kebugaran jasmani harus dilatih melalui berbagai latihan yang rutin dan teratur. (Nurhasan, 2001:132-133) menyatakan terdapat dua aspek kesegaran jasmani yaitu :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi :
 - a) Daya tahan jantung

- b) Kekuatan otot
- c) Daya tahan otot
- d) Fleksibilitas
- e) Komposisi tubuh.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi :

- a) Kecepatan
- b) Power
- c) Keseimbangan
- d) Kelincahan
- e) Kordinasi
- f) Kecepatan reaksi.

Menurut Clark dalam Nurhasan, (2001:133) yang terdapat dalam kesegaran jasmani meliputi kekuatan daya tahan otot dan daya tahan kardio-vaskular. Ketiga unsur tersebut merupakan komponen inti dalam kesegaran jasmani. Sedangkan menurut Johnson dan Nelson menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kekuatan, daya tahan otot, daya tahan *cordiovascular* dan fleksibilitas.

Dapat disimpulkan, bahwa untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang tidak dapat dari satu komponen saja. Hal ini di sebabkan karena tubuh yang satu dengan lainnya saling berhubungan dalam membentuk kebugaran jasmani secara keseluruhan, sehingga perlu dipelajari dan diketahui komponen kebugaran jasmani tersebut.

c. Manfaat Kesegaran Jasmani

Dengan adanya kesegaran jasmani dalam diri seseorang maka akan membuat orang tersebut bisa melakukan segala aktivitas yang dikehendaki seperti bekerja, belajar, berolahraga dan lain-lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia.

Menurut Widiastuti, (2011:13) pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetensi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kesegaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Sangat jelas dari pemaparan di atas manfaat kesegaran jasmani yang sangat penting bagi anak sekolah untuk menjalani aktivitas belajar, sehingga dengan kesegaran jasmani yang baik maka akan mempermudah siswa.

2. Hasil Belajar

a. Hakikat Hasil Belajar

Untuk memperoleh pengertian yang objektif tentang belajar terutama belajar di sekolah, perlu dirumuskan secara jelas pengertian belajar. Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Selanjutnya dijelaskan bahwa belajar adalah “suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan

tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya” Slameto, (2013:2)

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2013 : 3-4) mengemukakan hasil belajar merupakan hasil dari suatu intraksi tindakan belajar dan tindakan mengajar, yang selanjutnya hasil belajar dapat berupa perubahan dalam kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik, tergantung pengajaran nya. Sedangkan definisi hasil belajar menurut Hamalik (2013 : 30) menyatakan hasil belajar adalah ada nya perubahan tingkah laku pada orang tersebut, minalnya dari tidak tau menjadi tau dan dari tidak mengerti menjadi mengerti.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di jelaskan bahwa belajar merupakan proses perubahan pada diri seseorang. Hasil dari belajar tersebut adalah suatu perubahan dalam berbagai bentuk seperti pengetahuan, pengalaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, dan sebagainya. Dalam kajian selanjutnya lebih di fokuskan pada perubahan pengetahuan, dengan objek penelitian adalah siswa. Indikator dari hasil belajar dapat dilihat pada nila yang di peroleh siswa pada pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Faktor-faktor yang memepengaruhi belajar banyak jenisnya tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada diluar individu. Slameto,2013 :54-72)

1. Faktor-faktor Internal

Di dalam membicarakan factor intern ini, akan dibahas menjadi tiga faktor, yaitu : faktor jasmania, psikologis, dan faktor kelelahan. Slameto, (2013:54-60)

a. Faktor Jasmaniah

1) Faktor kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit.

2) Cacat Tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh atau badan.

b. Faktor Psikologis

1) Intelegensi

Intelegensi adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui/menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat.

2) Perhatian

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang di pertinggi, jiwa itu pun semata-mata tertuju kepada sesuatu obyek (benda/hal) atau sekumpulan

objek. Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbulkan kebosanan, sehingga ia tidak suka belajar.

3) Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan beberapa kegiatan. Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya.

4) Bakat

Bakat adalah kemampuan untuk belajar, jika bahan pelajaran yang dipelajari siswa dengan bakatnya, maka hasil belajarnya lebih baik karena ia senang belajar dan pastinya selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajar.

5) Motif

Dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motif untuk berpikir dan memusatkan perhatian, merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan / menunjang belajar.

6) Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat/fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru, sehingga anak yang sudah siap (matang) belajarnya akan lebih berhasil dari pada anak belum (matang).

c. **Faktor Kelelahan**

Kelelahan pada seseorang dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (bersifat psikis). Kelelahan jasmani yakni terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecendrungan untuk membaringkan tubuh dan timbul kecendrungan untuk membaringkan tubuh sedangkan kelelahan rohani yakni terlihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang.

2. Fakto-faktor eksternal

Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap belajar, dapatlah dikelompokkan menjadi 3 faktor, yaitu : faktor sekolah dan faktor masyarakat. (Slameto,2013:60-72)

a. **Faktor Keluarga**

Siswa yang belajarkan menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tanggadn keadaan ekonomi keluarga.

b. **Faktor sekolah**

Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar ini mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajardan tugas rumah.

c. Faktor Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor eksternal yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa, pengaruh itu terjadi karena keberadaannya siswa dalam masyarakat sehingga siswa dapat dipengaruhi oleh kegiatan diantaranya media, teman bergaul dan bentuk kehidupan masyarakat, yang semuanya mempengaruhi belajar.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar adalah faktor internal (dari dalam) dan faktor eksternal (dari luar). faktor internal dan faktor eksternal inilah yang akan membawa perubahan tingkah laku seseorang tersebut melalui proses belajar.

B. Kerangka pemikiran

Kesegaran jasmani memiliki peran penting bagi manusia untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, siswa menjadi semangat dalam belajar dan tidak cepat lelah, sehingga apa yang dipelajari siswa direkam di otak dengan baik. Kesegaran jasmani salah satu yang mempengaruhi hasil belajar siswa tersebut, siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka dengan mudah

mendapatkan hasil belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang di berikan di sekolah dapat di terima dengan baik dengan keadaan bugar. Demikian sebalik nya jika seseorang tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah lelah dan tidak semangat untuk menjalani kegiatan sehari-hari, bagi siswa maka tidak maksimal untuk belajar dan akan mengakibatkan hasil belajar yang tidak maksimal.

Dari uraian di atas dapat di jelaskan bahwa terdapat Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMPN 6 Siak Hulu.



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : Terdapat Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu.