

## **BAB II**

### **KESEGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan. Memiliki kesegaran jasmani yang terjaga tentu akan membuat tubuh lebih sehat, bugar dan terhindar dari resiko penyakit lebih awal. Istilah kesegaran jasmani diidentikkan dengan kebugaran jasmani. Keduanya memiliki definisi yang hampir mirip satu sama lain. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasa lelah yang berarti. Permana (2016) menyebutkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan jasmani yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam bekerja secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani berkaitan erat dengan kebutuhan hidup manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari.

Pengertian kesegaran jasmani menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) terdiri dari dua kata, yakni kesegaran dan jasmani. Kesegaran berarti keadaan (hal, sifat, dan sebagainya) segar atau kesehatan. Sementara arti jasmani adalah tubuh atau badan. Fikri, (2018) mengemukakan bahwa: “Kesegaran jasmani adalah cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat meningkatkan kualitas hidup dalam setiap kegiatan fisik”. Arifin, (2018) mengemukakan bahwa “Dalam lingkup dunia pendidikan kesegaran jasmani siswa adalah suatu faktor penting yang bisa meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal”

Singh & Bhatti dalam (Abduh dkk.,2020) mengemukakan bahwa: “Kesegaran jasmani adalah potensi yang begitu penting dalam menunjang

kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan bahkan sanggup untuk melakukan kegiatan selanjutnya”. Yusuf, (2018) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya”.

Beberapa pendapat di atas telah memberikan pengertian dan pemahaman serta menjadi acuan untuk peneliti sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi. Dalam peningkatan kesegaran jasmani tidak bisa dilakukan secara instan, perlu adanya proses latihan yang berkelanjutan dan dilakukan secara terus menerus untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Kesegaran jasmani yang baik akan menjadi modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani bisa ditingkatkan melalui latihan fisik yang tepat dan sistematis.

#### a. Unsur Kesegaran Jasmani

Nurhasan,dkk.,dalam (Prakoso dan Hartoto,2015) menyebutkan bahwa ada 2 komponen yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani, antara lain: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dalam keadaan prima agar dapat menjaga kesehatannya dan mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan energi yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi : kekuatan (*strength*), Kelenturan (*flexibility*), Daya tahan (*endurance*). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa

komponennya meliputi : Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*).

#### 1) Daya Tahan

Daya tahan merupakan kesanggupan untuk bekerja dan berlatih dalam jangka waktu panjang (Indrayana, 2012). Daya tahan adalah kesanggupan seseorang dalam menerapkan koordinasi jantung, peredaran darah serta paru-paru secara ampuh dan sesuai untuk bekerja terus menerus yang melibatkan peregangan beberapa otot-otot dengan kekuatan tinggi dalam waktu lama (Ninzar, 2018). Daya tahan merupakan suatu kelebihan seseorang untuk melaksanakan sebuah gerakan atau usaha selama periode waktu tertentu (Arifin, 2018). Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat menggerakkan tubuh untuk melakukan beberapa aktivitas dengan tempo yang berbeda, namun dapat melakukannya dengan efisien dan efektif tanpa merasakan lelah yang berlebihan.

#### 2) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terus menerus dalam bentuk yang sama dan dalam waktu secepat-cepatnya. Seperti lari cepat, tinju, bersepeda, panahan, dan lain-lain (Ninzar, 2018). Kecepatan merupakan keseluruhan gerakan anggota badan tidak terlepas dari dukungan penelitian ilmiah. (Said, 2012). Kecepatan adalah upaya untuk berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain dalam bentuk yang tetap (Arifin, 2018). Berdasarkan pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pergerakan dari satu tempat ke tempat yang lain secara cepat. Kecepatan ini dibagi menjadi tiga yaitu, kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak.

### 3) Kekuatan

Kekuatan merupakan sebuah kapasitas seseorang dalam memanfaatkan otot untuk menerima beban dalam bekerja (Ninzar, 2018). Kekuatan merupakan sebuah kesanggupan untuk memanfaatkan tenaga dengan maksimal dalam suatu usaha (Chan, 2012). Kekuatan otot merupakan salah satu unsur penting dalam pemeriksaan dan evaluasi kebugaran jasmani (Setiawan & Setiowati, 2014). kekuatan otot dipengaruhi oleh rangsangan saraf, jumlah perekrutan, jumlah peregangan, jenis jaringan otot itu sendiri, jenis kontraksi otot, jenis serat otot, penyimpanan energi dan suplai darah, kecepatan kontraksi, ukuran diameter otot, motivasi, orang yang terlibat, keadaan otot, nutrisi seseorang. Berdasarkan pendapat di atas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa kekuatan adalah suatu kemampuan otot-otot dalam melawan beban yang sedang dipikul oleh tubuh.

### 4) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk secara efektif mengintegrasikan banyak gerakan yang berbeda ke dalam satu pola gerakan (Ninzar, 2018). Koordinasi adalah kemampuan fisiologis manusia yang mengarah pada gerakan yang efektif dan efisien (Sumarsono, 2017). Koordinasi merupakan suatu keahlian untuk memanfaatkan organ penglihatan, pendengaran secara bersamaan dengan bagian-bagian tubuh tertentu dalam melaksanakan kegiatan gerak dengan baik dan tepat (Arifin, 2018). Berdasarkan pengertian diatas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas atau gerakan dengan efisien dan tepat. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik maka kerja sama yang dilakukan tubuhnya juga akan baik. Konsentrasi juga dapat dilakukan dengan mudah meski sambil menggerakkan tubuh secara bergantian.

#### 5) Kelincahan

Kelincahan adalah keahlian seseorang untuk mengubah posisi di sisi tertentu. Seseorang yang dapat mengubah satu posisi dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti memiliki kelincahan yang bagus (Ninzar, 2018). Kelincahan adalah salah satu unsur kesegaran motorik yang diperlukan dalam segala kegiatan yang memerlukan gerakan kecepatan untuk berpindah posisi tubuh dan bagian-bagiannya (Daryanto & Hidayat, 2015). Kelincahan adalah unsur keadaan jasmani yang didalamnya terdapat unsur kondisi jasmani yang lain. (Diputra, 2015). Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat. Dengan adanya kelincahan tubuh akan bergerak dengan cepat tanpa risiko cedera. Jika kelincahan telah terbentuk dalam tubuh kalian maka kalian akan dengan mudah menggerakkan tubuh dengan cepat tanpa ada rasa takut untuk terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

#### 6) Kelenturan

Kelenturan merupakan daya guna untuk beradaptasi dengan kegiatan apa pun dengan peregangan tubuh yang ekstensif. Ini mencirikan tingkat fleksibilitas sendi seluruh tubuh (Ninzar, 2018). Kelenturan adalah kelebihan pergelangan tangan atau persendian untuk bergerak ke segala arah dengan rentang gerak yang luas sesuai dengan kegunaan persendian yang digerakkan (Mekayanti dkk., 2015). Kelenturan adalah hal yang sangat penting untuk menjaga kekuatan otot, meningkatkan efisiensi gerakan, koordinasi dan pencegahan cedera. Otot yang fleksibel cenderung memanjangkan serat otot (Firdaus dkk., 2019). Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah suatu kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan secara maksimal seperti melakukan gerakan yang elastis. Kelenturan ini didukung dengan faktor seperti usia, kualitas otot, struktur sendi, dan ligamen.

Kelenturan ini harus sering dilatih karena kelenturan berhubungan juga dengan unsur kebugaran jasmani yang lain seperti, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi.

#### 7) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kelebihan dari diri seseorang untuk mengontrol organ syaraf dan otot. Ketika seseorang berjalan dan kemudian diganggu (seperti terpeleset dan lain-lain), itu seperti berdiri di atas tangan atau menyeimbangkan (Ninzar, 2018). Keseimbangan adalah kemampuan fisik mempertahankan posisinya saat stasioner atau bergerak pada permukaan yang tidak stabil (Habut dkk., 2016). Keseimbangan dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi relatif terhadap titik tumpu atau bidang, dan dapat dihipotesiskan sebagai serangkaian refleks yang memicu pusat keseimbangan di area visual, vestibular, dan somatosensori (Risangdiptya & Ambarwati, 2016). Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kondisi posisi tubuh akan terus tegap berdiri tidak jatuh saat sedang melakukan gerakan fisik.

#### 8) Daya Ledak

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ninzar, 2018). Ledakan atau kekuatan otot adalah kekuatan yang melipat gandakan kecepatan (Nurdiansyah & Susilawati, 2018). Usaha yang dilakukan oleh otot-otot kaki untuk mengangkat tubuh ke atas bola secepat mungkin, dikaitkan dengan waktu eksekusi yang cepat, disebut daya ledak (Suhairi, 2013). Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, di mana tubuh dapat bergerak dengan cepat dan juga memiliki otot yang kuat untuk melawan beban yang dipikul oleh tubuh. Artinya tubuh kita dapat bergerak cepat dan membawa beban berat sekaligus.

### 9) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi merupakan kesanggupan individu dalam menanggapi sesuatu agar bisa bergerak dengan cepat dalam merespon rangsangan (Fakhi & Barlian, 2019). Kecepatan Reaksi merupakan suatu kelebihan seseorang untuk bertindak secepat mungkin dalam merespon rangsangan yang disebabkan oleh keadaan atau indera lainnya (Ninzar, 2018). Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berulang sebagai respon terhadap rangsangan dalam waktu tersingkat (Rarasti & Heri, 2019). Berdasarkan pengertian di atas peneliti mengambil kesimpulan bahwa kecepatan reaksi adalah waktu reaksi tubuh ketika mendapat suatu stimulus atau rangsangan.

#### b. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki banyak manfaat untuk tubuh kita. Dengan banyak latihan dan olahraga maka tubuh akan semakin kuat, lentur, lincah, seimbang, dan lain-lain. Arifin (2018) Menyebutkan bahwa “manfaat kesegaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu” :

##### 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti:

- (a) Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi,
- (b) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja,
- (c) Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar.

##### 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti:

- a) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi,
- b) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan,

3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu :

- a) Bagi anak - anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal,
- b) Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

c. Faktor Pengaruh Kesegaran Jasmani

Dalam meraih kebugaran jasmani yang optimal untuk tubuh kita, ada beberapa faktor yang dapat memengaruhinya. Berikut adalah faktor pengaruh kebugaran jasmani menurut (Arifin, 2018) :

1) Genetik

Faktor genetik adalah faktor keturunan yang diturunkan dari kedua orang tua saat lahir. Faktor keturunan adalah sifat-sifat turunan yang diwariskan sejak lahir, yang diturunkan dari sifat kedua orang tua. Pengaruh genetik terhadap kekuatan dan daya tahan otot biasanya berkaitan dengan jumlah serat otot dan komposisi serat otot merah dan putih.

2) Usia

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Hal ini tercermin dalam aktivitas kardiovaskular, di mana aktivitas kardiovaskular menurun seiring bertambahnya usia, tetapi gangguan sistem kardiovaskular ini dapat diminimalkan dengan olahraga teratur.

3) Jenis Kelamin

Pada laki-laki, nilai kesegaran jasmani yang tercermin dari volume oksigen maksimum ( $VO_2$  Max) lebih tinggi dari nilai volume oksigen maksimum ( $VO_2$  Max) pada wanita dan bervariasi antara 15-30% bahkan pada atlet latihan. Perbedaan ini sangat besar bila dinyatakan sebagai nilai mutlak (liter per menit). Umumnya perubahan tersebut disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan konsentrasi Hb.



#### 4) Latihan

Olahraga sangat berpengaruh terhadap semua faktor kebugaran jasmani, olahraga yang dilakukan dengan baik dan benar dapat meningkatkan proses kerja jantung dan pembuluh darah.

#### 5) Gaya Hidup

Gaya hidup juga mempengaruhi kebugaran jasmani, jika seseorang ingin memiliki kebugaran jasmani yang baik dan terjaga maka ia harus mengikuti pola hidup sehat dalam kesehariannya, seperti makan makanan yang bersih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan memelihara tubuhnya.

#### 6) Status Gizi

Pada masa pertumbuhan berikutnya, nutrisi seseorang yang dimulai sejak dalam kandungan memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan fisik dan mental orang tersebut. Status gizi mengukur status gizi seseorang, dengan memperhatikan kecukupan zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Persyaratan gizi harus mencakup protein seimbang, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air.

## 2. Hasil Belajar

### a. Definisi Hasil Belajar

Nurrita, (2018) menyebutkan bahwa: “hasil belajar adalah hasil yang diberikan kepada siswa berupa penilaian setelah memantau proses pembelajaran, mengevaluasi pengetahuan, sikap, keterampilan siswa beserta perubahan perilakunya”.

Lestari, I (2015) mengemukakan bahwa: “Hasil belajar adalah hasil dari proses belajar seseorang. Hasil belajar berkaitan dengan perubahan orang yang belajar. Bentuk perubahan sebagai hasil belajar berupa perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan perilaku, keterampilan dan kemampuan”.

Sjukur (2012) mengemukakan bahwa: “Hasil belajar adalah kemampuan yang didapatkan seseorang setelah proses pembelajaran berlangsung, yang bisa memberikan perubahan perilaku baik pengetahuan, pemahaman, sikap dan keterampilan siswa sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya”.

Pendapat diatas memberikan pemahaman kepada peneliti sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa hasil belajar adalah suatu hasil yang diperoleh siswa setelah siswa tersebut melakukan kegiatan belajar dan pembelajaran serta bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang yang dinyatakan dalam simbol, huruf maupun kalimat.

b. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar siswa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Berikut merupakan penjelasan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa.

(1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang lahir dari dalam diri seorang peserta didik, seperti aktif saat mengikuti proses pembelajaran merupakan bentuk minat belajar karena keinginan peserta didik sendiri tanpa ada dorongan dari orang lain (Muliani & Arusman, 2022). Sawawa, dkk, (2018) megemukakan bahwa Faktor internal terdiri dari minat, motivasi dan fisiologis. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor internal adalah Faktor faktor yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi hasil belajar. Faktor internal ini meliputi usia, sikap dan pola fikir.

(2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang dipengaruhi dari luar misalnya faktor dari dukungan orang tua, dan lingkungan sekitar (Muliani & Arusman, 2022). Sawawa, dkk, (2018) menyebutkan bahwa faktor eksternal meliputi keadaan keluarga, keadaan sekolah dan lingkungan sosial. Berdasarkan pendapat diatas

peneliti menyimpulkan bahwa Faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu yang turut mempengaruhi hasil belajar. Faktor eksternal ini meliputi faktor keluarga dan faktor masyarakat.

### 3. Siswa

#### a. Definisi Siswa

Jahari, dkk (2018) mengemukakan bahwa “Siswa atau peserta didik adalah suatu komponen dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya di proses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional”. Harahap, (2016) menyebutkan bahwa “peserta didik yaitu manusia seutuhnya yang berusaha untuk mengasah potensi supaya lebih potensial dengan bantuan pendidik atau orang dewasa”. Ahsanulhaq, (2019) mengutarakan bahwa “Siswa atau peserta didik tidak hanya di didik untuk menjadi manusia yang cerdas dan intelektual tinggi, melainkan juga untuk membangun pribadi dengan akhlak yang mulia”. Dari pendapat diatas peneliti mengambil kesimpulan bahwa siswa atau peserta didik adalah salah satu komponen terpenting dalam sistem pendidikan yang menerima ilmu dan pendidikan dari seorang guru yang kemudian diterapkan didalam diri sehingga menjadi manusia yang berakhlak mulia serta berintelektual tinggi.

#### b. Kebutuhan Siswa

Menurut Devianti & Sari,(2020) ada 5 kebutuhan siswa yang perlu mendapatkan perhatian dari guru yaitu:

##### 1) Kebutuhan Jasmaniah

Kebutuhan jasmaniah merupakan kebutuhan dasar setiap manusia yang bersifat instinktif dan tidak dipengaruhi oleh lingkungan dan pendidikan. Kebutuhan jasmaniah peserta didik yang perlu mendapat perhatian dari guru di sekolah adalah makan, minum, pakaian, oksigen, istirahat, kesehatan jasmani, gerak-gerak jasmani, serta terhindar dari berbagai ancaman.

## 2) Kebutuhan Akan Rasa Aman

Kebutuhan rasa aman dan perlindungan yang dibagi menjadi perlindungan fisik dan perlindungan psikologis. Perlindungan fisik meliputi perlindungan atas ancaman terhadap tubuh atau hidup seperti penyakit, kecelakaan, bahaya dari lingkungan dan sebagainya, sedangkan perlindungan psikologis, yaitu perlindungan atas ancaman dari pengalaman yang baru dan asing. Kebutuhan rasa aman meliputi sikap guru: menyenangkan, mampu menunjukkan penerimaan terhadap siswanya, dan tidak menunjukkan ancaman atau bersifat menghakimi; adanya ekspektasi yang konsisten; mengendalikan perilaku siswa di kelas/sekolah dengan menerapkan siswa pendisiplinan siswa secara adil; dan lebih banyak memberikan penguatan perilaku melalui pujian /ganjaran atas segala perilaku positif siswa daripada pemberian hukuman atas perilaku negatif siswa.

## 3) Kebutuhan Kasih Sayang

Peserta didik yang mendapatkan kasih sayang akan senang, betah, dan bahagia berada di dalam kelas, serta memiliki motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Sebaliknya, peserta didik yang merasa kurang mendapat kasih sayang, akan merasa terisolasi, rendah diri, merasa tidak nyaman, sedih gelisah, bahkan mungkin akan mengalami kesulitan belajar, serta memicu munculnya tingkah laku maladaptive.

## 4) Kebutuhan Akan Penghargaan Dan Harga Diri

Kebutuhan akan penghargaan terlihat dari kecenderungan peserta didik untuk diakui dan diperlakukan untuk diakui dan diperlakukan sebagai orang yang berharga diri. Mereka ingin memiliki sesuatu, ingin dikenal dan ingin diakui keberadaannya di tengah-tengah orang lain.

## 5) Kebutuhan Aktualisasi Diri

Peserta didik menginginkan agar setiap usaha yang dilakukannya di sekolah, terutama dalam bidang akademis berhasil dengan baik. Hal-hal yang dilakukan oleh guru, yaitu memberikan kesempatan kepada para siswa untuk melakukan yang terbaiknya, memberikan kebebasan kepada siswa untuk menggali dan menjelajah kemampuan dan potensi yang dimilikinya, menciptakan pembelajaran yang bermakna dikaitkan dengan kehidupan nyata, perencanaan dan proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas meta kognitif siswa, dan melibatkan siswa dalam proyek atau kegiatan *self expressive* dan kreatif.

## **B. Penelitian Relevan**

1. Penelitian dari Utami Dewi pada tahun 2016 yang berjudul “Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani”. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa (1) Hasil rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak dinyatakan kategori sedang; (2) Hasil rata-rata pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak dinyatakan dalam kategori sedang; dan (3) Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak 0,37 dengan tingkat koefisien korelasi rendah.
2. Penelitian dari Ikhwan Abduh, Humaedi, Muhammad Agusman, pada tahun 2020 yang berjudul “Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat ditarik kesimpulan ada hubungan kesegaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dengan nilai korelasi ( $r$ ) 0,304 probabilitas  $(0.005) < \alpha = 0.05$ . Disarankan agar guru, pelatih dan siswa dapat memaksimalkan aktivitas fisik yang menunjang kesegaran jasmani sehingga dapat berdampak pada hasil belajar siswa”.

3. Penelitian dari Stephani Yane, Zainal Arifin, Mira Fuzita, pada tahun 2017 yang berjudul “Analisis Tingkat Kesegaran jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak”. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek tahun 2016 termasuk dalam kategori sedang Tingkat kesegaran jasmani tersebut berhubungan dengan kesehatan (*Healthy related fitness*) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Hasil penelitian di atas, memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu hubungan kesegaran Jasmani terhadap hasil belajar. Untuk hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami Dewi, peneliti ingin menentukan kategori atau klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP 21 Pontianak. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ikhwan Abduh, Humaedi, Muhammad Agusman, peneliti ingin mengetahui hasil analisis hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. Kemudian penelitian dari Stephani Yane, Zainal Arifin, Mira Fuzita, peneliti ingin mengetahui (1) hasil tes lari cepat (sprint) 60 meter; (2) hasil tes angkat tubuh (30 detik untuk putri, 60 detik untuk putra); (3) hasil tes baring duduk (sit-up) 60 detik; (4) hasil tes loncat tegak (vertical jump); dan (5) hasil tes lari jauh (1000 meter untuk putra, 800 meter untuk putri).

### C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan tanpa suatu kelelahan yang berarti, yang dapat diperoleh dengan pola hidup sehat dan olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup. Hasil belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh siswa dalam pembelajaran di sekolah. Hasil belajar tersebut dapat dilihat dari nilai rapor yang diterima setelah melaksanakan ujian semester.

Hasil dari serangkaian tes tersebut akan menunjukkan siswa itu dalam keadaan segar atau tidak, jika tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut baik, maka hasil belajar juga akan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar salah satunya adalah kesegaran jasmani. Sehingga peneliti ingin mengetahui adakah hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan prediksi atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2015), Untuk menguji hipotesis tersebut diperlukan data-data atau fakta-fakta yang diperoleh melalui penelitian dan akan diolah melalui perhitungan statistik. Berdasarkan kerangka berpikir diatas hipotesis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah :

$H_a$  : artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.

$H_0$  : artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antar kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.