

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Istilah "kebugaran jasmani" juga sering digunakan. Saat merujuk pada latihan fisik, frasa "kebugaran fisik" sering digunakan. Kebugaran fisik, atau sekadar kebugaran fisik, adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan tuntutan fisik tertentu tanpa menjadi terlalu lelah. Hubungan antara kebugaran jasmani dengan bakat dan kesehatan bersifat kompleks. (Achmat et al., 2020: 8)

Kebugaran jasmani secara harfiah berarti kebugaran jasmani. Oleh karena itu, kebugaran jasmani secara umum adalah kecukupan kondisi fisik seseorang untuk tugas-tugas yang harus dilakukan oleh tubuh. Secara anatomis dan fisiologis, kebugaran jasmani bersifat relatif, artinya tingkat kesehatan seseorang selalu berkorelasi dengan tingkat upaya fisik yang dilakukannya. Kesegaran jasmani adalah keadaan aktivitas fisik yang memungkinkan organ tubuh menyesuaikan diri dengan aktivitas fisik dan/atau kondisi lingkungan tertentu. Tugas-tugas ini harus diselesaikan secara efektif dan tanpa merasa kelelahan yang terlalu berlebihan, dan tubuh harus mempunyai cukup waktu dalam memulihkan diri sebelum melanjutkan ke tugas berikutnya. hari berikutnya.

Keadaan fisik lebih akurat menentukan kaliber dan konsistensi fungsi sistem. Setiap organ berfungsi dalam lingkungan yang kompleks dan lengkap, termasuk sistem pernapasan, peredaran darah, dan metabolisme. Oleh karena itu, secara umum derajat kemampuan seseorang untuk melakukan perbuatan-perbuatan berikut sering dipahami sebagai tingkat kebugaran jasmaninya. Konsep ini secara akurat menangkap sifat biologis dan mekanisme fisiologis yang mendukung fungsi

organ yang sehat di seluruh tubuh. Oleh karenanya, mudah dipahami apakah kualitas kesehatan yang dinamis dalam kehidupan sehari-hari adalah suatu keharusan. Kurangnya fokus pada kebugaran fisik pada anak-anak dengan tingkat yang lebih parah bahkan lebih mencolok. (Wouters dkk., 2020: 18)

Oleh karena itu, diperlukan lebih banyak pengetahuan tentang kebugaran fisik dan hubungannya dengan populasi anak-anak dan remaja yang rentan ini. Informasi ini relevan untuk memprioritaskan fokus pada kebugaran jasmani, dan untuk mengidentifikasi karakteristik anak yang terkait dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah, untuk dapat mengintervensi kelompok yang paling rentan dalam populasi ini. Kesehatan yang dinamis adalah dasar dari kondisi fisik yang tepat. Akibatnya, mekanisme reguler memberikan pemulihan yang lancar dari kelelahan. Pekerjaan melelahkan, dan pemulihan terjadi ketika seseorang merasa diperbarui atau diberi energi kembali dan siap untuk menangani tugas berikutnya. Semakin baik kondisi fisik seseorang, semakin baik kesehatan dinamisnya, dan semakin produktif mereka dalam bekerja. Tujuan dari pendidikan jasmani, atau pendidikan yang melibatkan latihan jasmani, adalah untuk membahas semua aspek perkembangan pendidikan, termasuk pertumbuhan intelektual dan sosial siswa. Pikiran spiritual juga harus diselidiki dan dikembangkan agar dapat mempengaruhi pertumbuhan sosial, seperti belajar bekerja sama dengan siswa lain, serta perkembangan fisik.

Kesegaran jasmani mengacu pada kapasitas dalam diri seseorang untuk melakukan kegiatan santai dan melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasa lelah. (Harsono, 2020: 14) Apabila indikasi kondisi fisik dipenuhi oleh indikator kondisi itu sendiri, maka kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet. (Achmat et al., 2020: 7) Untuk

berpartisipasi dalam kegiatan baik di dalam maupun di luar kelas dengan benar dan penuh semangat, anak-anak harus sehat secara fisik. Bahkan ketika siswa mendapatkan "instruksi" pengujian kebugaran yang menggembirakan dan memahami maknanya, beberapa masih mengaku tidak menikmatinya. (Alfrey, 2023: 12)

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan pembebasan fisik (pekerjaan sehari-hari) tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. (Amalia, 2022: 5) Hal ini sesuai dengan gagasan kebugaran jasmani, yaitu kemampuan untuk meningkatkan kapasitas kerja tanpa menjadi terlalu lelah.

Pada tahun 2017 (Irfandidan dan Zikrurrahmat), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas rutin dan bekerja keras tanpa merasa terlalu lelah dan dengan energi yang cukup untuk tetap menikmati waktu luang dan menangani situasi yang tidak terduga. Seseorang yang sehat secara fisik dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah dan memiliki waktu luang. Menurut Hlund et al. (2017: 11), kebugaran fisik memerlukan berbagai hasil terkait kesehatan dan keterampilan yang dapat diukur, termasuk daya tahan, kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, dan keseimbangan. Seseorang yang sehat secara fisik mungkin dapat melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang masih memiliki stamina untuk menikmati waktu senggangnya dan bekerja secara efektif di bawah tekanan. Dengan demikian, kapasitas kerja fisik seseorang meningkat dengan kekuatan, dan laju perkembangan kelelahan tubuh menurun.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Ada banyak aspek yang berbeda untuk kebugaran fisik. Sangat penting untuk mengetahui dan memahami unsur-unsur kebugaran jasmani karena unsur-

unsur tersebut menentukan sisi positif dan negatif dari kondisi fisik atau tingkat kebugaran seseorang. Kebugaran fisik menyiratkan pemahaman yang kompleks. Kebugaran fisik terdiri dari kebugaran kardiorespirasi, muskuloskeletal (termasuk kebugaran otot dan fleksibilitas) dan kebugaran neuromotor. (Joensuu dkk., 2018: 6) Ada beberapa komponen yang membentuk kebugaran jasmani yang semuanya saling berhubungan. Namun, setiap komponen memiliki karakteristik yang sangat memengaruhi keadaan tubuh seseorang. kebugaran fisik, dan adipositas tinggi pada kaum muda, desain dan implementasi intervensi tersebut. mengembangkan pemahaman tentang faktor-faktor yang mungkin terkait dengan perilaku dan karakteristik ini sangat menarik dan dapat menginformasikan pengembangan dan implementasi intervensi di masa depan. (Boat dkk., 202: 10) Setiap komponen harus dalam kondisi yang baik agar seseorang dianggap dalam kondisi fisik yang baik. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan dipisahkan menjadi dua kategori.

Kesegaran jasmani dapat dipecah menjadi dua kategori yaitu kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*fitness related to skills*) dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (kondisi yang berhubungan dengan kesehatan). (Darmawan, 2017: 4)

a. Kebugaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Kesehatan

Kapasitas untuk melakukan tugas sehari-hari yang membutuhkan energi serta kualitas dan kemampuan yang terkait dengan risiko penyakit yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik semuanya dianggap sebagai komponen kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan. Salah satu upaya preventif untuk menghadapi ancaman berbagai penyakit, termasuk kardiovaskuler, adalah kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, kualitas,

dan kapasitas fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan upaya untuk meningkatkannya. (Hikmat, 2017: 5) Ada lima bagian fundamental kebugaran jasmani untuk kesehatan yang semuanya saling berhubungan.

Bagian fundamentalnya adalah:

1) Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)

Kemampuan sistem peredaran darah dan pernapasan untuk mengambil dan memasok oksigen yang diperlukan adalah apa yang dimaksud dengan komponen definisi kapasitas dan kemampuan untuk berfungsi dalam keadaan aerobik. Daya tahan kardiovaskular yaitu kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk beroperasi secara maksimal saat melakukan tugas sehari-hari dalam jangka waktu yang lama tanpa merasa terlalu lelah. (Kadar, 2018: 5) Kemampuan paru-paru untuk mengantarkan oksigen untuk aksi otot yang berkelanjutan dikenal sebagai daya tahan kardiorespirasi.

2) Kekuatan otot

Kekuatan adalah elemen penting dalam meningkatkan kebugaran fisik secara umum. Kapasitas tubuh untuk mengeluarkan energi tercermin dalam kekuatan ototnya, yang merespons peregangan selama aktivitas. Dalam kehidupan sehari-hari, Anda membutuhkan otot yang kuat, terutama jika Anda memiliki anggota tubuh yang berat.

3) Daya tahan otot

Kapasitas dan kemampuan otot untuk beroperasi berulang kali tanpa menjadi lelah dikenal sebagai daya tahan otot. Keadaan tubuh yang bekerja dalam jangka waktu yang lama dikenal sebagai daya tahan.

4) Kelenturan

Kemampuan untuk menggerakkan sendi dalam berbagai gerakan disebut fleksibilitas. Fleksibilitas adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan semua gerakan dan aktivitas dengan membuka tubuh sebanyak mungkin, terutama pada otot dan ligamen di sekitar persendian dan di sekitar persendian itu sendiri.

5) Komposisi tubuh

Distribusi otot dan lemak di seluruh tubuh disebut sebagai komposisi tubuh. Pengukuran komposisi tubuh sangat penting untuk kebugaran fisik dan kinerja atletik. Kelebihan berat badan atau obesitas yang disebabkan oleh kelebihan lemak tubuh meningkatkan risiko beberapa penyakit. Performa olahraga dapat dipengaruhi oleh kelebihan lemak tubuh karena mengurangi kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot dan bahkan menambah bobot mati, yang menambah beban karena membutuhkan lebih banyak energi untuk menggerakkan tubuh.

b. Kebugaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Keterampilan

Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

1) Keseimbangan

Mempertahankan keseimbangan seseorang saat berdiri diam atau bergerak adalah fungsi keseimbangan.

2) Daya ledak

Daya ledak adalah faktor kecepatan yang memengaruhi seberapa cepat seseorang melakukan suatu aktivitas, atau merupakan hasil dari gaya

percepatan.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan tindakan berulang yang sebanding dalam waktu singkat atau kemampuan seseorang untuk menempuh jarak dengan waktu yang singkat dan cepat.

4) Koordinasi

Kemampuan tubuh untuk melakukan beberapa jenis gerakan dalam pola gerakan yang sistematis dan berkesinambungan, atau segala sesuatu yang menunjukkan hubungan yang harmonis antara berbagai komponen yang terjadi dalam gerakan, itulah yang dimaksud dengan koordinasi.

5) Kelincahan

Kemampuan untuk menggeser arah posisi tubuh dengan cepat dan akurat adalah keterampilan yang berhubungan dengan ketangkasan.

6) Kecepatan reaksi

Jumlah waktu yang berlalu antara awal stimulus dan awal reaksi disebut sebagai kecepatan respon. Jumlah waktu yang dibutuhkan untuk bereaksi terhadap rangsangan tertentu dikenal sebagai kecepatan reaksi. Misalnya kecepatan reaksi sebagai gabungan dari melihat, mendengar, melihat dan mendengar serta merasakan.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Derajat kebugaran jasmani yang membedakan individu satu dengan lainnya dipengaruhi oleh beberapa hal. Berikut ini adalah beberapa variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani:

a. Faktor makanan dan gizi

Untuk fase tumbuh kembang, tubuh manusia sudah membutuhkan makanan dan nutrisi yang cukup dari dalam kandungan. Akibatnya, untuk meningkatkan kebugaran fisik, tubuh harus berada dalam posisi di mana ia mengonsumsi makanan padat nutrisi yang cukup dan dapat menggunakannya sesuai keinginan tubuh. Hal-hal yang tidak benar yang Anda makan dapat membahayakan kesehatan Anda, dan kekurangan gizi yang parah dapat berakibat fatal. Misalnya, kekurangan vitamin A dapat menyebabkan kebutaan, sedangkan kekurangan protein dan kalori membuat tubuh lemah dan menyebabkan perkembangan kurus. Gizi buruk, yang mengakibatkan rendahnya pengetahuan, kecerdasan, dan pertumbuhan spiritual, merupakan faktor lain yang sangat penting. Situasinya jelas menunjukkan betapa buruknya kualitas hidup seseorang akibat gizi. Di sisi lain, binge eating dapat mengakibatkan obesitas yang dapat menyebabkan diabetes, penyakit jantung, dan masalah kesehatan lainnya. Tujuan utama makanan adalah memberi tubuh energi yang dibutuhkannya untuk aktivitas fisik, mengirimkan zat-zat yang berguna untuk mengembangkan, memelihara, dan memperbaiki tubuh, dan mengirimkan zat-zat yang mengontrol proses fisiologis. Zat-zat gizi yang terdapat dalam makanan dikelompokkan menjadi 3 kelompok berdasarkan fungsinya, yaitu sebagai berikut:

1) Zat gizi yang memberikan tenaga untuk bergerak

a) Karbohidrat

Nasi atau padanannya, seperti jagung, roti, ubi jalar, kentang, dan lain-lain, memberikan nutrisi tersebut.

b) Lemak

Hadir dalam daging sapi, minyak kelapa, minyak jagung, dan makanan

lainnya.

c) Protein

Beberapa hadir di tumbuhan dan hewan, termasuk daging, ikan, telur, almond, dan kedelai.

2) Makanan dengan protein, mineral, dan air termasuk nutrisi yang berfungsi sebagai bahan penyusun tubuh.

3) Vitamin, mineral, dan air adalah contoh zat yang memberikan bahan untuk mengatur bagaimana fungsi organ tubuh.

b. Faktor usia

Karena perkembangan fungsi organ tubuh yang ideal pada usia ini, kebugaran fisik anak meningkat seiring bertambahnya usia. Sebaliknya kebugaran jasmani lansia semakin memburuk karena berbagai sebab jaringan (sel) yang rusak di dalam tubuh. Pada usia sekitar 25 hingga 30 tahun, saat aktivitas seluruh tubuh mulai menurun sekitar 0,8 hingga 1% tahun, kondisi fisik anak berada pada puncaknya. Namun, jika Anda berolahraga secara teratur, Anda dapat mengurangi masalah ini menjadi dua.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat yang ditempati seseorang pada waktu tertentu, baik sementara atau permanen. Dalam hal ini, hal itu berdampak pada lingkungan sosial ekonomi dan lingkungan fisik. Memulai Pekerjaan, rumah, area perumahan dll.

d. Faktor kebiasaan hidup sehat (cara hidup sehat)

Tentu saja, menjalani pola hidup sehat termasuk mengonsumsi makanan sehat, menjaga kebersihan, dan menjaga sikap damai jika ingin hidup dalam tubuh yang sehat dan terawat.

e. Faktor latihan dan olahraga

Olahraga teratur dan olahraga juga dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran fisik. Olahraga adalah aktivitas fisik yang mengikuti protokol atau standar yang ditetapkan dengan tujuan meningkatkan aktivitas fisiologis dalam tubuh dan, sebagai hasilnya, kebugaran fisik.

Beberapa faktor, termasuk tiga upaya untuk menjadi bugar, mendorong kebugaran jasmani, (Sudjarwo, 2019: 13) faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

a. Makan

Pola makan yang seimbang, bergizi, cukup energi, nutrisi, dan nutrisi yang menyehatkan untuk menjaga kondisi fisik yang prima adalah semua kebutuhan untuk mempertahankan eksistensi manusia. Pangan yang cukup diperlukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut, baik secara kualitatif maupun kuantitatif.

b. Beristirahat

Organ, jaringan, dan sel yang membentuk tubuh manusia memiliki fungsi yang terbatas. Seseorang tidak dapat bekerja tanpa henti tanpa istirahat. Keterbatasan tubuh manusia ditunjukkan melalui kelelahan. Oleh karena itu istirahat sangat dibutuhkan dan sangat penting untuk memungkinkan tubuh memulihkan diri sehingga dapat melakukan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari tanpa rasa tidak nyaman.

c. Berolahraga

Olahraga adalah salah satu pilihan kebugaran jasmani yang paling efisien dan aman karena menawarkan berbagai keuntungan, antara lain secara psikologis (membuat seseorang lebih tahan terhadap stres dan lebih

fokus), fisik (memperbaiki kondisi fisik), dan sosial (meningkatkan rasa percaya diri, memungkinkan untuk interaksi dan sosialisasi) keuntungan. Olahraga membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, sangat baik untuk tubuh manusia, serta meningkatkan kekuatan dan daya tahan, yang akan membantu Anda menangani tugas dalam melakukan kegiatan sehari-hari karena tidak cepat lelah.

4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Tidak mungkin memisahkan aktivitas fisik dari menjaga dan meningkatkan kondisi fisik. Latihan atau partisipasi dalam olahraga dapat membantu Anda mengembangkan atau mempertahankan kebugaran fisik Anda. Latihan dilakukan sesuai dengan pedoman atau teknik tertentu untuk meningkatkan kondisi fisik. Untuk menjaga atau meningkatkan kualitas fungsi fisik yang meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh, maka olahraga digambarkan sebagai suatu proses yang sistematis menggunakan gerak. (hikmat, 2017: 8) Berikut ini adalah dasar-dasar pelatihan kebugaran:

a. *Overload* (beban lebih)

Beban latihan harus lebih besar dari jumlah latihan harian.

b. *Specipity* (kekhususan)

Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan kegiatan.

c. *Reversibel* (kembali ke asal)

Jika olahraga tidak dilakukan secara teratur dan dalam jumlah yang tepat, kebugaran yang dicapai akan semakin menurun atau mungkin hilang sama sekali.

Pedoman pembinaan tersebut di atas berasal dari. (Elyas, 2020: 15) Klaim kebugaran menggabungkan ide OLAHRAGA, khususnya:

1) *Specificity*

Target pelatihan yang ditentukan menentukan seberapa spesifik strategi pelatihan seharusnya.

2) *Progression*

Beradaptasi dengan keterampilan pelatihan baru yang semakin baik

3) *Overload*

Meningkatkan reversibilitas, panjang, atau frekuensi latihan reguler untuk meningkatkan beban latihan.

4) *Reversibility*

Jika Anda tidak berolahraga, Anda akan melihat penurunan keterampilan, daya tahan, kekuatan, dll. Dari level sebelumnya. Hasil pelatihan olahraga tidak dapat direkam.

Kebugaran jasmani dapat dipecah menjadi dua kategori: kebugaran yang berhubungan dengan kemampuan (kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan) dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (kondisi yang berhubungan dengan kesehatan). Berikut adalah unsur-unsur kebugaran jasmani yang dapat ditingkatkan:

1) Kebugaran jasmani dari segi kesehatan

Bagian fundamentalnya adalah:

a) Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)

Kemampuan sistem peredaran darah dan pernapasan untuk mengambil dan memasok oksigen yang diperlukan adalah apa yang dimaksud dengan komponen definisi kapasitas dan kemampuan untuk berfungsi dalam keadaan aerobik. Daya tahan kardiovaskular yaitu merupakan kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk beroperasi secara maksimal saat

melakukan tugas sehari-hari dalam jangka waktu yang lama tanpa merasa terlalu Lelah. (Kadar, 2018: 5) Kemampuan paru-paru untuk mengantarkan oksigen untuk aksi otot yang berkelanjutan dikenal sebagai daya tahan kardiorespirasi.

b) Kekuatan otot

Kekuatan adalah elemen penting dalam meningkatkan kebugaran fisik secara umum. Kapasitas tubuh untuk mengeluarkan energi tercermin dalam kekuatan ototnya, yang merespons peregangan selama aktivitas. Dalam kehidupan sehari-hari, Anda membutuhkan otot yang kuat, terutama jika Anda memiliki anggota tubuh yang berat.

c) Daya tahan otot

Kapasitas dan kemampuan otot untuk beroperasi berulang kali tanpa menjadi lelah dikenal sebagai daya tahan otot. Keadaan tubuh yang bekerja dalam jangka waktu yang lama dikenal sebagai daya tahan.

d) Kelenturan

Kemampuan untuk menggerakkan sendi dalam berbagai gerakan disebut fleksibilitas. Fleksibilitas adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan semua gerakan dan aktivitas dengan membuka tubuh sebanyak mungkin, terutama pada otot dan ligamen di sekitar persendian dan di sekitar persendian itu sendiri.

e) Komposisi tubuh

Distribusi otot dan lemak di seluruh tubuh disebut sebagai komposisi tubuh. Pengukuran komposisi tubuh sangat penting untuk kebugaran fisik dan kinerja atletik. Kelebihan berat badan atau obesitas yang disebabkan oleh kelebihan lemak tubuh meningkatkan risiko beberapa penyakit. Performa olahraga dapat dipengaruhi oleh kelebihan lemak tubuh karena mengurangi

kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot dan bahkan menambah bobot mati, yang menambah beban karena membutuhkan lebih banyak energi untuk menggerakkan tubuh.

2) Kebugaran dari segi keterampilan

Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

a. Keseimbangan

Mempertahankan keseimbangan seseorang saat berdiri diam atau bergerak adalah fungsi keseimbangan.

b. Daya ledak

Daya ledak adalah faktor kecepatan yang memengaruhi seberapa cepat seseorang melakukan suatu aktivitas, atau merupakan hasil dari gaya percepatan.

c. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan tindakan berulang yang sebanding dalam waktu singkat atau kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat.

d. Koordinasi

Kemampuan tubuh untuk melakukan beberapa jenis gerakan dalam pola gerakan yang sistematis dan berkesinambungan, atau segala sesuatu yang menunjukkan hubungan yang harmonis antara berbagai komponen yang terjadi dalam gerakan, itulah yang dimaksud dengan koordinasi.

e. Kelincahan

Kemampuan untuk menggeser arah posisi tubuh dengan cepat dan akurat

adalah keterampilan yang berhubungan dengan ketangkasan.

f. Kecepatan reaksi

Jumlah waktu yang berlalu antara awal stimulus dan awal reaksi disebut sebagai kecepatan respon. Jumlah waktu yang dibutuhkan untuk bereaksi terhadap rangsangan tertentu dikenal sebagai kecepatan reaksi. Misalnya kecepatan reaksi sebagai gabungan dari melihat, mendengar, melihat dan mendengar serta merasakan.

5. Manfaat Kebugaran Jasmani

Seseorang yang memiliki bentuk tubuh bugar secara fisik dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa terlalu lelah, sehingga memungkinkan mereka untuk dipekerjakan dalam situasi darurat tanpa merasa terlalu lelah. Menurut (Fajar, 2018: 4), Pentingnya kondisi fisik anak pada usia sekolah meliputi peningkatan fungsi organ tubuh, sosial-emosional, jiwa atletis dan cakap. Berdasarkan justifikasi yang diberikan, terlihat jelas bahwa siswa sekolah sangat menghargai keunggulan kebugaran jasmani. Akibatnya, ada hubungan antara fisik yang bugar dan tidak ada gangguan pada aktivitas sehari-hari siswa. Performa yang sedang berlangsung dapat dipengaruhi oleh kebugaran fisik. Aktivitas yang baik memberikan efek positif dan secara tidak langsung meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Prathama dan Arief (2019: 10), mereka yang menjalani gaya hidup aktif memiliki kondisi fisik yang lebih baik daripada orang yang menjalani gaya hidup sedentary. Seorang individu berwajah segar memiliki kualitas berikut:

- a. cukup kuat untuk menyelesaikan tugas-tugas mendesak atau sehari-hari.
- b. Anda memiliki daya tahan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa terlalu lelah namun tetap bisa melepas lelah setelah seharian bekerja.

- c. Anda memiliki stamina kardiorespirasi yang dibutuhkan untuk menuntut tenaga kerja yang melibatkan semua bagian tubuh.
- d. memiliki kelincahan, memungkinkan gerakan tanpa hambatan.
- e. memiliki kecepatan, yang memungkinkan untuk bertindak cepat untuk menyelesaikan masalah.
- f. memiliki kapasitas untuk mengatur dan mengkoordinasikan gerakan tubuh yang halus.

(Nuruhidin et al., 2023: 1), menyebutkan keuntungan kebugaran jasmani sebagai berikut:

- 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan
 - a) Siswa yang sehat jasmani memiliki kemampuan dan motivasi belajar yang lebih baik.
 - b) Atlet harus sehat secara fisik untuk tampil dengan baik.
 - c) Untuk meningkatkan produktivitas dan efisiensi tenaga kerja, pekerja, karyawan, dan petani harus sehat secara fisik.
 - d) Persiapan fisik TNI untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan
 - a) Kesiapan fisik untuk rehabilitasi sebagai orang cacat.
 - b) Kebugaran jasmani ibu hamil penting untuk tumbuh kembang janin dan persiapan persalinan.
- 3) Golongan yang dibubungkan dengan usia
 - a) Anak-anak harus sehat secara fisik untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.
 - b) Kebugaran fisik orang tua menjaga tubuh mereka dalam kondisi yang baik.

5. Kebugaran Jasmani Bagi Siswa SMP

Kesegaran jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang tercakup dalam ranah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada semua jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang terencana dan sistematis yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan setiap warga negara, meningkatkan keterampilan dan bakat jasmani, kecerdasan, dan budi pekerti, serta menanamkan dalam diri mereka cita-cita dan sikap yang sehat. mencapai tujuan pendidikan. Siswa sekolah menengah pertama (SMP) diajari cara memasukkan model game ke dalam konten kebugaran jasmani. Bermain adalah alat yang dibuat untuk membantu anak-anak menemukan tujuan mereka dan mendapatkan hasil yang mereka inginkan. Permainan dapat menjadi alat untuk mencapai tujuan pelatihan. Beberapa aspek juga dapat dikembangkan dalam permainan yaitu; aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

Meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan tujuan utama dari pendidikan jasmani. Kesimpulan penelitian kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang signifikan terhadap operasi latihan dalam pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani adalah istilah yang semakin rumit karena berkaitan dengan seberapa baik organ tubuh bekerja untuk melakukan tugas dan gerakan sehari-hari.

Pendidikan jasmani sekolah menengah umumnya mendorong pertumbuhan yang sehat. Pembelajaran yang menarik adalah proses yang mengubah perilaku seseorang atau perilaku yang diproyeksikan dengan cara yang relatif tetap. Berdasarkan keyakinan tersebut, jelas bahwa belajar adalah proses dua arah yang melibatkan interaksi guru-siswa yang konstruktif serta interaksi siswa-guru dan perubahan perilaku siswa. Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa tidak dapat dilebih-lebihkan karena kondisi fisik yang baik dapat membantu mereka belajar

lebih efektif dan intensif, yang dapat meningkatkan prestasi akademik mereka.

6. Prestasi Belajar

Pendidikan yang baik adalah yang mengembangkan intelektual yang dapat mengasah kemampuan dan memaksimalkan potensi diri, berkembang, bekerja secara konsisten, kreatif, dan inovatif, serta menjaga karakter moral. Berdasarkan tujuan tersebut, pendidikan menjadi sangat penting dalam upaya mencerdaskan dan memajukan masyarakat Indonesia seutuhnya. Standar pendidikan harus meningkat seiring waktu sebagai akibat dari pengaruh globalisasi. Tujuannya agar mahasiswa mampu bersaing dengan waktu dan teknologi. Proses belajar mengajar di sekolah dianggap efektif ketika siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan, kemampuan, perilaku, dan sikap yang dapat digunakan dalam kehidupan masyarakat. (Abdul, 2019: 5) Prestasi belajar seorang siswa menunjukkan seberapa baik dia belajar. Aktivitas yang terus menerus inilah yang memotivasi orang. Dengan kata lain, seseorang terus-menerus berusaha mengembangkan keterampilan itu sebagai bakat utama mereka ketika mereka menyadari potensi mereka di bidang tertentu. Pencapaian ini merupakan hasil dari upaya untuk terus mengembangkan bakat. Hasil belajar adalah prestasi belajar siswa yang dapat dievaluasi berdasarkan seberapa baik mereka menanggapi pertanyaan penilaian dari guru. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran siswa memiliki dampak yang signifikan terhadap berhasil atau tidaknya tujuan Pendidikan. (Rezaldy, 2018: 9)

Prestasi selalu mengacu pada melakukan suatu aktivitas atau kegiatan. Karena kegiatan belajar merupakan suatu proses dan prestasi belajar adalah hasil akhir dari belajar, maka kedua konsep kegiatan belajar dan prestasi belajar itu tidak dapat dipisahkan. Orang mengembangkan berbagai bakat, bakat, dan sikap melalui proses pembelajaran. (Ananda, 2022: 12) Sebagai hasil interaksi seseorang dengan

lingkungannya, belajar juga dapat dilihat sebagai proses bisnis yang digunakan untuk mencapai perubahan baru dalam perilaku umum. Prestasi akademik adalah istilah yang sering digunakan.

Prestasi adalah ungkapan yang terdiri dari istilah "prestasi" dan "pembelajaran". Prestasi dan pembelajaran memiliki berbagai konotasi. Oleh karena itu sebaiknya kita lebih berkonsentrasi pada frase pencapaian dan pembelajaran dalam pembahasan ini sebelum membahas lebih detail tentang apa yang dimaksud dengan prestasi belajar. Istilah Indonesia "prestasi" (yang berarti hasil kerja) dipinjam dari kata Belanda "prestatie", yang merupakan asal kata prestasi. Penafsiran literal dari achievement adalah hasil yang dapat dicapai (done, done). Belajar adalah perubahan penampilan atau tingkah laku yang ditimbulkan oleh berbagai kegiatan. Metode terbaik untuk belajar, menurut Cranbach, adalah melalui pengalaman langsung dan penggunaan panca indera. Melalui usaha (sadar), pembelajaran menghasilkan perubahan kompetensi yang nyata atau potensial. Definisi pembelajaran ini, yang sering digunakan di sekolah-sekolah di mana guru bertujuan untuk memberikan pengetahuan sebanyak mungkin dan siswa berusaha menyerapnya, adalah bahwa pengetahuan diubah melalui pembelajaran. Belajar adalah proses yang menciptakan atau mengubah tindakan melalui praktik, berlawanan dengan perubahan yang dibawa oleh kekuatan eksternal.

Dari sekian banyak definisi keberhasilan dan belajar yang dikemukakan di atas, belajar dapat diartikan sebagai hasil penyelesaian kegiatan belajar siswa. Kegiatan pembelajaran harus memasukkan komponen kognitif, emosional, dan psikomotor, menurut Nana Sudjana. Temuan akhir yang diperoleh yang digunakan untuk mengukur keberhasilan dikenal sebagai hasil belajar. Kurikulum dan kriteria kompetensi pembelajaran selalu dikaitkan dengan seberapa baik siswa belajar.

Kurikulum adalah konten yang harus diajarkan kepada anak-anak melalui pembelajaran. Terlepas dari kenyataan bahwa siswa harus memperoleh keterampilan ini, kriteria kompetensi.

Jelas bahwa kualitas kesehatan yang dinamis dalam kehidupan sehari-hari merupakan keniscayaan karena proses pembelajaran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar. Kesehatan yang dinamis adalah dasar dari kondisi fisik yang tepat. Akibatnya, mekanisme reguler memberikan pemulihan yang lancar dari kelelahan. Pekerjaan melelahkan, dan pemulihan terjadi ketika seseorang merasa diperbarui atau diberi energi kembali dan siap untuk menangani tugas berikutnya. Semakin baik kondisi fisik seseorang, semakin baik kesehatan dinamisnya, dan semakin produktif mereka dalam bekerja.

7. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Proses Belajar

Menurut Rezaldy (2018: 14), ada dua jenis pengaruh terhadap pembelajaran yaitu internal dan eksternal. Pengaruh internal adalah pengaruh yang berasal dari dalam diri murid. Ada dua kategori faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, yaitu:

a. Faktor Jasmaniah

Tingkat kebugaran fisik memiliki dampak besar pada bagaimana anak-anak belajar dan berperilaku. Unsur-unsur faktor fisik adalah sebagai berikut:

1) Faktor Kesehatan

Ketika kesehatan seseorang terganggu, pembelajaran mereka terpengaruh. Lesu, pusing, atau mengantuk saat belajar adalah gejala tubuh yang tidak sehat. Untuk menjaga kondisi fisik yang baik, seseorang harus mengatur makanan, olahraga, dan istirahat yang cukup.

2) Faktor Disabilitas

Cacat adalah sesuatu yang mencegah keberadaan fisik atau tubuh yang baik atau sempurna.

b. Faktor Psikologis

Unsur-unsur psikologis berikut dapat berdampak pada pembelajaran:

1) Intelligensi

Ada tiga bentuk kecerdasan yang berbeda, termasuk kemampuan untuk dengan cepat menghadapi dan menyesuaikan diri dengan situasi baru, berhasil memahami konsep abstrak, dan dengan cepat memahami interaksi antarpribadi.

2) Motif

Keinginan atau dorongan adalah motif.

3) Minat

Rasa terhubung dengan apa pun adalah minat. termasuk emosi

4) Emosi

Perasaan yang mendalam menuntut lingkungan yang damai. Emosi yang sangat terasa membuat lebih sulit untuk berkonsentrasi pada pembelajaran dan menyebabkan gangguan.

5) Bakat

Bakat belajar adalah bakat. orang lain yang berbakat mempelajari sesuatu lebih cepat daripada orang lain yang tidak berbakat.

6) Kematangan

Tahap perkembangan manusia ini adalah saat organ tubuh dipersiapkan untuk memperoleh keterampilan baru.

7) Siaga

Kesiapan adalah kesediaan untuk menanggapi.

8) Faktor kelelahan

Kelelahan fisik dan mental adalah dua jenis kelelahan. Kelelahan mental dapat dianggap sebagai tanda kebosanan ketika keinginan untuk menyelesaikan sesuatu berkurang, kelelahan fisik dapat diamati dalam kelemahan fisik dan keinginan untuk berbaring.

Tiga kategori faktor eksternal, atau yang berasal dari sumber selain diri, adalah sebagai berikut:

a) Faktor keluarga

Anak-anak lebih banyak berinteraksi di rumah, oleh karena itu karakteristik keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara mereka belajar. Institusi pendidikan paling awal dan paling signifikan adalah keluarga. Pertimbangan keluarga terdiri dari:

- I. Situasi keuangan keluarga.
- II. Suasana rumah.
- III. Hubungan antar anggota keluarga.
- IV. Cara membina keluarga.

b) Faktor Sekolah

Beberapa elemen terkait sekolah yang mungkin berdampak pada pembelajaran anak-anak meliputi:

- I. Hubungan siswa dengan siswa.
- II. Hubungan antara guru dan siswa.
- III. Metode mengajar.
- IV. Bahan pelajaran.
- V. Hari sekolah.
- VI. Keadaan bangunan.

VII. Kurikulum.

c) Faktor masyarakat

Pembelajaran anak secara signifikan dipengaruhi oleh variabel komunitas karena lingkungan yang positif menumbuhkan kebajikan.

8. Jenis-jenis Prestasi Belajar

Menurut Bloom yang dikutip Nana Sudjana, ada tiga jenis prestasi: kognitif, emosional, dan psikomotorik. Penulis memberikan rincian lebih lanjut tentang tujuan dan hasil yang dicapai:

a. Prestasi belajar aspek kognitif

Hasil belajar pengetahuan, keterampilan, dan kecakapan intelektual disebut sebagai ranah kognitif. Berikut adalah contoh hasil belajar pada ranah kognitif:

1) Tipe prestasi belajar pengetahuan hapalan (*knowledge*)

Tindakan mengingat atau mengenali informasi yang dipelajari sebelumnya (materi pembelajaran) disebut sebagai pengetahuan. Menggunakan frase Bloom, *knowledge* adalah terjemahan dari kata *knowledge*. Data ini memberikan informasi tentang batas, istilah, artikel, hukum angka, rumus, dan fakta serta elemen lain yang terkait dengan penyimpanan. Tipe prestasi Belajar Pengetahuan adalah level terendah dari tipe prestasi. Namun, memperoleh dan mempelajari pembelajaran semacam ini merupakan pendahulu yang diperlukan untuk bentuk pembelajaran yang lebih tinggi.

2) Jenis pencapaian pemahaman (*comprehention*)

Tipe pembelajaran komprehensi satu tingkat lebih tinggi dari tipe pembelajaran normal. Pemahaman membutuhkan kemampuan untuk

menangkap makna atau makna dari suatu konsep. Kemampuan untuk memahami informasi pembelajaran dalam bahasa atau melalui ekspresi diri sendiri dicirikan sebagai pemahaman. Ada tiga jenis pemahaman, yaitu:

- a) Pengertian terjemahan, yaitu pesan yang disampaikan.
- b) Memahami interpretasi, atau mampu mengatakan satu pengertian dari yang lain.
- c) Memahami ekstrapolasi adalah kemampuan untuk membaca yang tersirat, baik secara implisit maupun eksplisit, untuk membuat prediksi, dan untuk memperluas perspektif seseorang.

3) Tipe prestasi belajar penempatan (aplikasi)

Kemampuan untuk menerapkan dan mengabstraksikan gagasan suatu rumusan hukum dalam suatu situasi baru merupakan semacam pembelajaran terapan (*application*).

4) Tipe prestasi belajar analisis

Kapasitas untuk membedah keseluruhan menjadi potongan-potongan atau bagian-bagian yang berharga adalah salah satu jenis analisis prestasi belajar. Analisis merupakan pembelajaran kompleks yang mengacu pada pengetahuan, pemahaman, dan penerapan hasil pembelajaran dari pembelajaran sebelumnya.

5) Tipe prestasi belajar sintesis

Sintesis adalah kemampuan untuk memadukan berbagai hal menjadi satu kesatuan dan merupakan kebalikan dari analisis. Pemikiran divergen terus-menerus digunakan dalam pemikiran sintesis, tetapi pemikiran konvergensi biasanya digunakan dalam analisis. Kapasitas untuk mencampur komponen untuk membuat struktur baru disebut sebagai sintesis.

6) Tipe prestasi belajar evaluasi

Kapasitas untuk menilai sesuatu dengan menggunakan penilaian sendiri dan kriteria yang digunakan adalah inti dari evaluasi pembelajaran. Kapasitas untuk menilai sudut pandang, konsep, produk, proses, atau sesuatu yang serupa dengan menggunakan seperangkat kriteria disebut sebagai evaluasi.

b. Prestasi Belajar Aspek Epektif

Efektivitas merupakan fungsi dari sikap dan cita-cita. Tingkat bidang yang efektif, termasuk tujuan, jenis aktivitas, dan gaya belajar adalah:

1) Penerimaan (*receiving/attending*)

Secara khusus, kepekaan terhadap rangsangan eksternal yang dihadapi siswa berupa masalah, keadaan, dan gejala. Penerimaan didefinisikan sebagai kewaspadaan, kesiapan untuk menerima dan memperhatikan orang lain, isyarat lingkungan yang berbeda.

2) Penanggapan (*responding*)

Ini mengacu pada respons seseorang terhadap rangsangan luar. Konsep tanggung jawab menggambarkan rasa kepatuhan dan keterlibatan seseorang dalam gagasan, benda, atau sistem nilai.

3) Penghargaan terhadap nilai (*valuving*)

Yaitu tentang mengevaluasi dan mempercayai gejala atau rangsangan. Nilai menunjukkan kepekaan dan rasa hormat seseorang terhadap suatu konsep, sudut pandang, atau sistem nilai.

4) Perorganisasian (*organizing*)

Secara khusus, bagaimana sistem organisasi menghasilkan nilainya, termasuk bagaimana hubungan didefinisikan, bagaimana nilai berinteraksi satu sama lain dan dengan stabilitas, dan bagaimana nilai diprioritaskan.

Tindakan pengorganisasian menunjukkan keinginan untuk menciptakan sistem nilai dari cita-cita yang dipilih.

5) Karakteristik

Secara khusus, integrasi semua sistem nilai seseorang yang mempengaruhi kepribadian dan kecenderungan perilakunya.

c. Prestasi belajar psikomotorik

Aspek psikomotor belajar adalah kemampuan yang berupa keterampilan atau kesanggupan dan kemampuan bertindak. Kemampuan fisik termasuk keterampilan motorik dan saraf, penanganan objek, dan koordinasi saraf ditampilkan dalam domain psikomotorik. Di antara tingkat keterampilan ini adalah:

- 1) Tindakan refleks adalah gerakan yang jarang digunakan karena sudah mendarah daging dalam kebiasaan kita.
- 2) Teknik Gerakan Sederhana.
- 3) Kemampuan pengambilan perspektif mencakup hal-hal seperti pendengaran motorik dan ketajaman visual.
- 4) kemampuan di alam fisik, seperti kekuatan, harmoni, dan presisi.
- 5) Keterampilan sederhana berkembang menjadi keterampilan canggih.

Jika setiap anak memiliki ketiganya, ketiga macam hasil belajar ini tentu akan lebih komprehensif. Siswa yang cerdas, religius, dan berakhlak mulia adalah hasil yang diinginkan.

9. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar

Menurut Zervas dan Stambulova, yang dikutip Auleele, tidak ada satu dari penelitian manapun penelitian yang menunjukkan bahwa latihan fisik menghambat fungsi kognitif; malah sebaliknya, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa

olahraga ringan hingga sedang memfasilitasi fungsi kognitif. Bergantung pada tingkat kebugaran fisik pelaku, aktivitas fisik dapat membantu atau menghambat pemikiran. Saat melakukan aktivitas fisik, seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani tinggi yang mencapai titik di mana gerak tidak lagi dapat dilakukan dengan baik menunjukkan penurunan penampilan proses berpikir atau kognitifnya.

Dampak langsung aktivitas fisik pada otak berfungsi sebagai saluran tidak langsung untuk peningkatan fungsi kognitif yang dihasilkan oleh olahraga. Sebagian besar data menunjukkan hubungan antara peningkatan kesehatan mental dan kinerja kognitif serta perubahan struktur otak, aliran darah, dan tingkat neurotransmitter di otak yang disebabkan oleh latihan fisik. Dari perspektif fisiologis, adanya peristiwa neurotransmitter di otak kecil menunjukkan partisipasi otak dalam proses kognitif sehubungan dengan aktivitas motorik. Ketika intensitas aktivitas motorik meningkat, aliran darah ke otak menjadi lebih merata, peristiwa tersebut akan sering berlalu dan otak akan tetap segar serta mampu berpikir jernih setiap saat.

Ketika tubuh dan pikiran bekerja sama untuk menciptakan gerak yang diinginkan, konsep belajar gerak dan fungsi kognitif dapat hidup berdampingan. Tubuh dan pikiran bekerja sama untuk mencapai gerakan yang dimaksud dengan menggunakan teknik proses informasi. Latihan atau gerakan yang disengaja dan disengaja akan mencakup proses kognitif, yang pada gilirannya akan meningkatkan fungsi dan kinerja kognitif. Gerakan sadar akan mempengaruhi seberapa baik kemampuan kognitif pelaku berfungsi. Dari rangkuman di atas, jelaslah bahwa mempertahankan prestasi belajar yang kuat di sekolah sangat tergantung pada kondisi fisik seseorang. Siswa yang aktif secara fisik dapat terlibat dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

B. Penelitian Yang Relevan

Berikut penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Frans A Silitonga, tahun 2018 berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Sipahutar Kabupaten Tapanuli Utara”. Temuan ini mengungkapkan korelasi substansial antara tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas XI SMAN 1 Sipahutar Tapanuli Utara dan keberhasilan akademik. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah keduanya menggunakan metodologi yang sama, yaitu pendekatan kuantitatif; Namun, penelitian saya menggunakan jenis penelitian korelasi, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan teknik deskriptif kualitatif.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ikhwan Abduh, pada tahun 2021 yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa”. Penelitian yang meliputi lima tes kebugaran jasmani ini merupakan studi korelasi yang menggunakan uji satu sampel Kolmogorov-Smirnov dan uji korelasi Spearman pada 28 sampel untuk analisis data. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian korelasional. Bedanya saya menggunakan uji lapangan langsung sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan survei dan uji langsung.

C. Kerangka Berfikir

Hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar PJOK siswa kelas VIII SMP IT Nurul IlmTenggarong menjadi fokus penelitian ini, yang berangkat dari isu-isu terkini dan melihat lebih dekat lagi. Kesegaran jasmani adalah tingkat kesehatan seseorang yang dinamis dan mengacu pada kapasitas fisik dasar untuk melaksanakan

tugas tanpa merasa terlalu lelah. Itu dicapai melalui menjalani gaya hidup sehat, melakukan olahraga teratur, dan tidur yang cukup. Siswa yang memiliki fisik yang baik belajar dengan antusias dan tidak mudah lelah, yang membantu otak mempertahankan apa yang telah dipelajari. Karena belum pernah diadakan pemeriksaan kebugaran jasmani bagi siswa di SMP IT Nurul Ilmi Tenggarong, maka masih belum diketahui kebugaran jasmani siswa tersebut. Oleh karena itu, peneliti akan menyelenggarakan ujian kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 tes (lari 50 meter, pull-up, sit-up, lompat vertikal, dan lari 1000 meter), kepada siswa sebagai tes kebugaran jasmani.

Kesegaran jasmani berdampak pada hasil belajar siswa karena siswa yang sehat jasmani lebih mampu memahami pelajaran yang diajarkan sehingga menghasilkan hasil belajar yang lebih baik secara keseluruhan. Hal ini sesuai dengan penelitian lain yaitu penelitian tahun 2011 oleh Reza Budi Nugroho dengan judul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik Siswa Kelas V SDN Bandongan 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang”. Temuan menunjukkan korelasi yang substansial antara siswa kelas V di SD Negeri 3 Bandongan di Kabupaten Bandongan tingkat kebugaran jasmani dan keberhasilan akademik.

Berdasarkan isu-isu tersebut di atas, kerangka pemikiran dapat dikembangkan yang menyarankan anak-anak harus sehat secara fisik agar berhasil secara akademis.



Gambar 1. Desain
Sumber: Ilustrasi Peneliti, 2023

D. Hipotesis Penelitian

Dasar pemikiran penelitian ini adalah “adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar PJOK siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi” berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir tersebut di atas.