

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prestasi Belajar dan Cara Penilaiannya

Pengertian Prestasi dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia (KUBI)WJS. Poerwodarminto, (2003: 910) Prestasi adalah hasil yang telah dicapai, yang dimaksud dengan prestasi dalam hal ini adalah prestasi belajar. Jadi prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang dikembangkan pelajaran penjas. Lazimnya ditunjukkan dengan hasil tes atau nilai yang diberikan oleh Guru Penjas.

Penilaian itu untuk memberikan informasi secara berkesinambungan dan menyeluruh tentang proses dan hasil belajar yang telah dicapai siswa. Penilaian penjas meliputi kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, aspek yang dinilai mencakup: Aspek ketrampilan, Sikap, Pengetahuan, Prilaku hidup sehat, Kehadiran.

- a. Teknik penilaian dari masing-masing aspek adalah sebagai berikut :
 - 1) Dengan tes penampilan yaitu tes yang hasilnya bersifat subyektif dan kualitatif (baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali).
 - 2) Dengan tes ketrampilan yaitu tes yang hasilnya bersifat objektif dan kuantitatif misalnya mengukur sit up, beberapa detik dapat menyelesaikan lari 100 m dan sebagainya.

- b. Untuk mengukur pengetahuan dilakukan dengan tes teori, baik tes tertulis maupun lisan. Tes tertulis dapat dilakukan dengan tes bentuk objektif atau uraian.
- c. Untuk mengukur sikap siswa dapat dilakukan dengan memeriksa daftar hadir dan kesungguhan siswa dalam melakukan kegiatan bermain, bersenam dan atletik, sportif atau tidak, bersungguh-sungguh atau malas.
- d. Sedangkan perilaku dapat diketahui dengan pengamatan dan pemeriksaan terhadap kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik selama siswa berada di kelas maupun luar kelas.

2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Penjas

Belajar adalah suatu proses terjadinya suatu perubahan atau pembaharuan dalam tingkah laku atau kecakapan. Berhasil baik atau tidaknya belajar itu tergantung kepada bermacam-macam faktor. Menurut Sumadi Suryabrata (1991) faktor-faktor dikelompokkan menjadi dua golongan, yaitu :

- 1) Faktor yang berasal dari luar individu (*ekstern*), dan ini masih dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu :
- 2) Faktor-faktor non sosial dalam belajar

Kelompok faktor-faktor ini jumlahnya sangat banyak, misalnya: keadaan udara, suhu udara, cuaca, waktu (pagi, siang, ataupun malam) tempat (letaknya, gedungnya), alat-alat yang dipakai untuk belajar (alat tulis menulis, buku-buku, alat-alat peraga dan sebagainya).

Faktor-faktor tersebut harus diatur sedemikian rupa, sehingga dapat membantu (menguntungkan) proses/ perbuatan belajar secara maksimal.

Letak sekolah atau tempat belajar misalnya harus memenuhi syarat-syarat seperti tidak terlalu dekat dengan kebisingan atau jalan ramai, bangunan harus memenuhi syarat kesehatan. Demikian pula alat-alat pelajaran harus sedapat mungkin diusakan untuk memenuhi syarat-syarat menurut pertimbangan didaktis, psikologis dan pedagogis.

3) Faktor-faktor sosial dalam belajar

Yang dimaksud dengan faktor-faktor sosial adalah faktor manusia (sesame manusia), baik manusia itu ada (hadir) maupun kehadiran itu dapat disimpulkan, jadi tidak langsung hadir. Kehadiran orang atau orang-orang lain pada waktu seseorang sedang belajar, banyak mengganggu belajarnya itu, misalnya kalau satu kelas sedang mengerjakan ujian, lalu terdengar banyak anak-anak lain bercakap-cakap disamping kelas dan sebagainya. Faktor-faktor sosial seperti yang telah dikemukakan diatas, pada umumnya bersifat mengganggu proses belajar. Dengan berbagai cara faktor-faktor tersebut harus diatur, supaya belajar dapat berlangsung dengan baik.

a. Faktor yang berasal dari dalam individu (intern) dan inipun dapat dibagi menjadi dua golongan, yaitu :

1) Faktor-faktor fisiologis

Faktor-faktor fisiologis ini masih dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

i. Tonus jasmani pada umumnya

Keadaan tonus jasmani pada umumnya dapat dikatakan melatar

belakangi aktivitas belajar. Keadaan jasmani yang segar akan lain pengaruhnya dengan keadaan jasmani yang lelah, lain pengaruhnya dengan yang tidak lelah.

ii. Keadaan fungsi jasmani tertentu terutama fungsi-fungsi panca indera.

Panca indera dapat dimisalkan sebagai pintu gerbang masuknya pengaruh kedalam individu. Orang mengenal dunia sekitarnya dan belajar dengan mempergunakan panca inderanya. Fungsi baiknya panca indera merupakan syarat dapatnya belajar berlangsung dengan baik. Oleh karena itu menjadi kewajiban bagi setiap pendidik untuk menjaga, agar panca indera anak didiknya dapat berfungsi dengan baik, baik penjagaan yang bersifat kuratif maupun preventif.

iii. Faktor-faktor psikologis

Faktor pendorong yang biasanya besar pengaruhnya terhadap belajar anak didik kita adalah cita-cita. Cita-cita merupakan pusat dari bermacam-macam kebutuhan, sehingga dorongan tersebut mampu memobilisasi energi psikis untuk belajar. Oleh karena itu anak-anak yang masih sangat muda biasanya belum benar-benar menyadari cita-cita yang sebenarnya. Karena itulah mereka perlu dibuatkan tujuan sementara yang dekat dengan cita-cita sementara, supaya hal ini merupakan motif atau dorongan yang cukup kuat bagi belajarnya anak-anak itu.

2.3 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani secara umum dibedakan dalam fungsi penerapannya, sebagai berikut : 1) secara kesehatan, ditinjau dari segi ilmu faal (fisiologi), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemauan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Dangsina Moeloek, 1984 : 2), sedangkan menurut Engkos Kosasih (1983 : 8), arti kebugaran jasmani dalam ketrampilan adalah orang yang memiliki kebugaran jasmani ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan (*Strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dalam hal ini penulis akan membahas lebih rinci kaitannya dengan kebugaran jasmani untuk kesehatan, mengingat tes instrument yang dilakukan salah satunya menggunakan lari sedang yang bertujuan untuk mengetahui daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan pada tubuh manusia.

Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik.

Berdasarkan pendapat di atas, jelaslah bahwa setiap aktivitas fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan

kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktivitas fisik. Dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut.

2.3.1 Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, menjelaskan unsur-unsur Kebugaran Jasmani atau kondisi fisik ada sepuluh komponen, yaitu:

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Dikenal dua daya tahan, yaitu :

- 1) Daya Tahan Umum (*General endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan system peredarannya secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- 2) Daya Tahan Otot (*Local Endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama serta dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1988 : 16).

b. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. (Dangsina Moeloek, 1984: 5).

c. Tenaga Ledak Otot (*Muscular Explosive Power*)

Adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif (Dangsina Moeloek, 1984: 7). Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*Power*) = kekuatan (*Force*) x Kecepatan (*Velocity*). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat explosive (M. Sajoto, 1988 : 17).

d. Kecepatan (*Speed*)

Adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari, pukulan tinju. Hal ini merupakan kecepatan gerak dan explosive (M. Sajoto, 1988 : 17)

e. Daya Lentur (*Flexibility*)

Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian jadi meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang berbentuk sendi) otot, tendo, ligament dan sekeliling persendian (Dangsina Moeloek, 1984: 9).

f. Ketangkasan (*Agility*)

Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. (Dangsina Moeloek, 1984:8). Seseorang akan mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincihan baik.

g. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Misalnya dalam olahraga tenis, seseorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik, bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil mengayunkan raket, kemudian memukul dengan teknik yang benar. (Dangsina Moeloek, 1984: 11).

h. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan (kanalis semisirkularis) pada telinga dan reseptor pada otot yang diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi dalam kehidupan sehari-hari. (Dangsina Moeloek, 1984: 11).

i. Ketepatan (*Accuracy*)

Adalah ketepatan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dalam suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian anggota tubuh. (M.Sajoto, 1988 : 18).

j. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan Reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima suatu rancangan. Hal ini berhubungan serta dengan waktu refleks, waktu gerakan, dan waktu respon. (Dangsina Moeloek, 1984: 10).

Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani di atas, tidaklah

berarti seseorang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan. Tiap-tiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, karena kemampuan seseorang dipengaruhi oleh banyak hal, seperti keturunan, jenis kelamin, lingkungan, aktivitas latihan, struktur anatomi dan lain-lain, dengan demikian, tidaklah mengherankan bahwa komponen tersebut sangat berbeda perkembangannya antara individu yang satu dengan yang lain.

2.3.2 Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, bahwa manfaat kebugaran jasmani secara garis besarnya yaitu :

- a. Meningkatkan Prestasi Belajar, kebugaran jasmani baik bagi pelajar, santri dan mahasiswa sangat membantu meningkatkan prestasi belajar. Siswa, santri dan mahasiswa yang memiliki badan yang sehat dan kuat akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan hasil akhirnya pun diharapkan baik.
- b. Meningkatkan Prestasi Olahraga, seorang atlet yang ingin berprestasi maksimal harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik, karena sepuluh komponen kebugaran jasmani akan membantu mendukung aktifitas gerak pada cabang olahraga.

1.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor kebugaran jasmani yang dapat mempengaruhi

tingkatkebugaranjasmani seseorang,yaitu :

a. Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untukmemelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapasyarat yaitu : 1) Dapat untuk pemeliharaaan tubuh, 2) Dapat menyediakanuntuk pertumbuhan tubuh, 3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, 4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh,5) Dapat sebagai sumber penghasil energi.

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai,sehinggafaktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius.Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapatmendukung meningkatkan tingkatkebugaranjasmani seseorang, oleh karenaitu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral danair harus benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

b. Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyaipengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani manusia bila dilakukandengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kitaakan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orangcenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahalolahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, danmelancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebihsegar serta fisik kita tetap terjaga.

Para ahli membuktikan berbagai fungsi tugas organ tubuh akan meningkat daya kerjanya apabila diberi latihan fisik yang memadai (EngkosKosasih, 1983: 141). Berolahraga juga dapat meningkatkan imunitas (kekebalan) tubuh sehingga dapat mengurangi resiko terserang penyakit.

c. Usia

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan memompanya berkurang, terjadi kekakuan pada pembuluh nadi (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya menjadi lambat, penurunan ini disebabkan karena fungsi seluruh anggota tubuh menjadi lemah, namun penurunan tersebut dapat diperlambat dengan melakukan olahraga di usia muda, kondisi tubuh yang lemah akibat usia tua mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang menurun.

d. Kebiasaan Hidup

Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda, tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan.

Begitu juga dengan siswa-siswi Kelas X.8 SMA Negeri 1 Way Jepara memiliki aktivitas selain belajar juga kebiasaan melakukan olahraga khususnya pada saat pelajaran penjas dan ekstrakurikuler pada sore hari. Kebiasaan hidup yang penuh aktivitas bagi orang yang baru

melakukan akan mengalami kesulitan baik fisik maupun psikologis, secara fisik karena tubuh manusia membutuhkan waktu untuk penyesuaian dengan aktivitas gerak tubuh yang berlebih dari biasanya.

Secara psikologis aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

e. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan di sekitar tempat tinggal sampai lingkungan di tempat dimana para siswa belajar. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kebugaran jasmaninya.

1.2.4 Kriteria Kebugaran Jasmani

Pengolongan kriteria kebugaran jasmani dalam penelitian ini, disesuaikan dengan panduan tes yang dilakukan. Jenis tes tersebut dengan menggunakan panduan (TKJI) Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia, dengan item tes sebagai berikut:

a. Untuk putra terdiri dari:

- 1) Lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)

- 2) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
 - 3) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
 - 4) Loncat tegak (*vertical jump*)
 - 5) Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1200 meter (usia 16-19 tahun)
- b. Untuk putri terdiri dari:
- 1) Lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)
 - 2) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
 - 3) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
 - 4) Loncat tegak (*vertical jump*)
 - 5) Lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1000 meter (usia 16-19 tahun)

1.3 Kesehatan Mental Anak Usia SMA

2.3.1 Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan ilmu pengetahuan yang praktis, sebagai penerapan ilmu jiwa di dalam pergaulan hidup. Pandangan terhadap ilmu kesehatan mental ini agak berbeda-beda sesuai dengan lapangan hidup, keahlian dan kepentingan masing-masing.

Ada beberapa pengertian kesehatan mental yang dikemukakan para ahli, demikian pula lapangan-lapangan hidup lainnya, diantaranya yaitu :

- a. Hubungan Kesehatan Mental dengan Kesehatan Fisik.
- b. Hubungan Kesehatan Mental dengan Kehidupan Spiritual
- c. Hubungan kesehatan Mental dengan Pendidikan

- d. Hubungan Kesehatan Mental dengan Kehidupan Berkeluarga.
- e. Hubungan Kesehatan Mental dengan Perusahaan.
- f. Hubungan Kesehatan Mental dengan Lapangan Hukum.
- g. Hubungan Kesehatan Mental dengan Kebudayaan.

Didalam penelitian ini akan dikembangkan pengertian kaitan Kesehatan Mental dengan pendidikan, khususnya pendidikan di sekolah menengah atas. Sekolah merupakan masyarakat yang lebih besar dari keluarga, dan bukan sekedar memberikan pelajaran, tetapi berusaha memberikan pendidikan sesuai dengan perkembangan agar anak didik mengembangkan potensinya secara puas dan senang serta mempunyai pribadi yang integral.

Pengertian kesehatan mental sendiri sehubungan dengan anak didik di sekolah dalam masa perkembangan, menurut Munif Prasetyo dan Anwar Sutoyo (2004 : 3). memberikan definisi Kesehatan Mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.

Dengan demikian kesehatan mental adalah suatu usaha orang memecahkan segala keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam ketenangan, ketakutan-ketakutan dan konflik terbuka serta konflik batin.

Jadi harus ada usaha untuk mendapatkan keseimbangan jiwa, menggerakkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik yang dapat dengan mudah memulihkan macam-macam ketegangan dan konflik-konflik batin secara spontan, otomatis dan mengatur urutan pemecahannya menurut prioritas

dandhirarkisnya, sehingga mereka akan mendapatkan keseimbangan batin dan jiwanyayang ada dalam keadaan tenang dan seimbang.

2.3.2 Tujuan Kesehatan Mental

Tujuan kesehatan mental, menurut Siti Sundari HS. (2005:2) Sebagai berikut:

- a. Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan mental yang sehat.
- b. Mengusahakan pencegahan terhadaptimbulnya sebab-sebab gangguanmental dan penyakit mental.
- c. Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguanmental dan penyakit mental.
- d. Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakitmental.

2.3.3 Ciri-Ciri Sehat Mental pada Anak Usia SMA

Menurut Abdur Rauf (1976: 341-342) dan H.C Witherington dalambukunya Educational Psychologi yang diterjemahkan oleh M. Buchori dalamMunif Prasetyo dan Anwar Sutoyo (2004: 12-14), memberikan deskripsi lebihterperinci tentang ciri-ciri kesehatan mental pada anak-anak, sebagai berikut :

- a. Merasa disenangi oleh anak-anak lain
- b. Merasa aman, terutama terhadap kejadian-kejadian dimasa depan.
- c. Biasanya merasa tegar dan bertenaga.
- d. Tidak Takut untuk tidak berteman
- e. Tertawa dengan penuh hatinya, kalau ada kesempatan untuk tertawa.
- f. Puas dengan umurnya, tidak ingin menjadi bayi lagi.

- g. Memperllihatkan sikap tenang serta puas, tidak dihindangi rasa takut yang berkaitan dengan air, tempat-tempat yang tinggi dan sebagainya.
- h. Senang bersekolah, senang akan atau rombongan-rombongan bermainsebelum masa sekolah.
- i. Ingin bermain, mempunyai permainan kesukaan.
- j. Merasa dirinya termasuk dalam suatu rombongannya.
- k. Bersikap gembira dan optimistik.
- l. Dapat tidur nyenyak.
- m. Dapat melupakan “kejadian” yang dilakukan orang terhadap dirinya.
- n. Memperlakukan teman-temannya dengan ramah tamah.
- o. Merasa bahagia dengan orang tua serta lingkungan keluarganya.
- p. Mempunyai hobi-hobi tertentu, gemar akan rekreasi-rekreasi khusus tertentu.
- q. Memperllihatkan sikap tidak tergantung kepada orang lain, dapat mengurusdirinya sendiri.
- r. Merasa bahwa ia dipercaya oleh anak-anak lain, orang tuanya dan orang lain.
- s. Menyatakan isi hatinya dengan terus terang, tertawa atau menangis pada saat-saat yang tepat.
- t. Mempunyai napsu makan yang baik.

2.3.4 Perkembangan Kesehatan Mental di Sekolah

Mulai umur 15-16 tahun, seorang anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan badannya relatif seimbang hingga usia 17 tahun merasa senang bermain keseimbangan dan penguasaan badan. Pertumbuhan fisik yang berlangsung secara baik itu sudah barang tentu ikut berpengaruh terhadap

perkembangan psikis anak.

Adapun perkembangan jiwa anak pada masa sekolah ini yang menonjol antara lain:

- a. Adanya keinginan yang cukup tinggi, terutama yang menyangkut intelektual anak, biasanya dinyatakan dalam bentuk pertanyaan, atau senang dengan sistem percobaan.
- b. Energi yang melimpah, sehingga kadangkala anak itu tidak memperdulikan bahwa dirinya telah lelah atau capek. Karena energi yang sangat cukup, inilah nantinya sebagai sumber potensi dan dorongan anak untuk belajar.
- c. Perasaan kesosialan yang berkembang pesat, sehingga anak menyukai untuk mematuhi teman sebayanya (*Peer Group*), malah terkadang anak lebih mementingkan keperluan peer groupnya, dibanding pada orang tuanya. Hal ini memungkinkan karena anak telah banyak kawan sekolahnya.
- d. Sudah dapat berpikir secara abstrak, sehingga memungkinkan bagi anak untuk menerima hal-hal yang berupa teori-teori ataupun norma-norma tertentu. Adanya kekejaman yaitu : “Perhatian anak ditujukan kepada dunia luar, akan tetapi dirinya tidak mendapat perhatian, saat itu juga anak belum mengenal jiwa orang lain”.

Akibatnya anak berlaku kejam terhadap orang lain, kekejaman pada masa ini bukanlah kejam sebenarnya, sebab anak belum menyadari akan tindakan kekejaman itu. Perilaku ini biasanya ditujukan kepada orang yang (*invalid*) ia mengejek, kepada orang yang lemah, memiliki kekurangan, dan begitu

jugadengan makhluk lain.

Sehingga dapat disimpulkan masa anak sekolah ini sebenarnya telah tumbuh sikap obyektifnya, yang menyangkut tentang :

- 1) Kenyataan: anak mempunyai sikap yang serius kepada dunia nyata (*Realistis*).
- 2) Kesusilaan: Sikap anak terhadap norma susila sudah jujur meskipun terkadang acuh tak acuh.

2.3.5 Faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental

Sebab-sebab kelakuan yang tidak mampu menyesuaikan, ada anak-anak yang mewarisi kecenderungan yang mengarah ketidakseimbangannya mental dan emosi. Kecenderungan yang diwarisi ini dapat diubah atau diperlemah melalui interaksinya dengan pengaruh lingkungan yang positif dan konstruktif.

Pengalaman frustrasi dan konflik-konflik yang tidak dapat diselesaikan merupakan perangsang terjadinya mental breakdown dan gangguan emosi, dan juga dapat mempengaruhi terhadap perkembangan gangguan mentalnya.

a. Gejala-gejala gangguan mental :

Gejala penting dari penyakit mental berbeda dalam derajat dan bukan dalam jenisnya. Penyimpangan kelakuan dari orang yang penyesuaiannya adekuat. Walaupun demikian gejala kelakuan yang tidak normal pada penyesuaian yang tidak baik lebih bersifat menetap dan terus menerus.

- b. Gejala yang menetap dan terus menerus dari gangguan mental dan emosi yang sedang tumbuh dapat digolongkan dalam 4 golongan sebagai berikut:
- 1) Gejala-gejala fisik
 - 2) Gejala-gejala tingkah laku
 - 3) Gejala-gejala mental
 - 4) Gejala-gejala emosionalitas yang menyimpang

2.4 Sekolah dan Kesehatan Mental

Pendidikan pada umumnya diartikan sebagai proses pada seseorang dalam penguasaan ilmu pengetahuan, kecakapan dan sikap selama hidupnya. Dalam hal ini pendidikan mempengaruhi cara manusia menyesuaikan diri sejak lahir hingga meninggal. Sedikit banyaknya seseorang memperoleh pendidikan, merupakan hasil perkembangan manusia ke arah kedewasaannya.

Selama periode penyesuaian diri itu, ada masa dimana anak didik tidak begitu saja dilepaskan dari pengaruh-pengaruh luarnya, sehingga dibentuklah usaha dengan mengatur pengaruh luar itu dengan sebaik-baiknya, disesuaikan dengan sifat kodrat anak didik, yang semuanya adalah tugas sekolah.

Oleh karena itu pendidikan berkewajiban melatih anak didik menyadari kemampuan-kemampuannya dan mengadakan penyesuaian diri terhadap pengaruh-pengaruh luarnya melalui cara-cara yang patut bagi lingkungan sosialnya dan konsep diri yang sehat, agar ia menjadi warga masyarakat yang berguna dan bahagia.

2.5 Hubungan Timbal Balik Fisik dan Mental

Pada umumnya tindakan manusia akan dipengaruhi oleh suasana batinnya. Sama halnya dengan keadaan jasmaniah seseorang, yang akan ikut mempengaruhi tindakan-tindakan seseorang, sehingga kita dapat membedakan tindakan-tindakan seseorang bila jasmaninya sedang dalam keadaan sakit.

Dalam buku Psikologi Olahraga oleh BKS SGO (1978), ada tiga aspek yang saling berhubungan satu sama lain yaitu : jiwa, raga, dan olahraga, yaitu :

a. Jiwa dan Raga

Sejak dahulu manusia telah menyadari adanya kesatuan antara jiwa dan raga. Hal ini terbukti dengan adanya motto yang berbunyi “*Mens sana in corpora sano*” yang berarti bahwa badan yang sehat terdapat dalam jiwa yang sehat pula dan jiwa raga itu tidak dapat dipisahkan.

Apabila seseorang sedang sakit jasmaninya, jelas dia tidak akan berfikir sebaik bila ia sehat. Begitu pula seseorang sedang mengalami ketakutan, kebigungan atau fungsi-fungsi kejiwaan yang lain sedang terganggu, orang tersebut tidak dapat hidup tenang, makan tidak enak, tidur tidak nyenyak, mau tidak mau keadaan fisiknya juga terganggu. Jadi apa yang terjadi pada jiwa akan berpengaruh pada raga, begitu pula sebaliknya apa yang terjadi pada raga akan berpengaruh pada jiwa.

b. Raga dan Olahraga

Tes dan pengukuran dalam olahraga telah memperkirakan sumbang dalam usaha memecahkan masalah peningkatan prestasi. Telah banyak *sport skill test* yang diciptakan oleh tokoh-tokoh dalam dunia olahraga, *sport skill test* bola voli, tenis, badminton dan sebagainya satu sama lain mempunyai item-item tes yang berbeda-beda, untuk mencari dan mendapatkan orang-orang

yang tepat bagi setiap cabang olahraga atas dasar pengukuran kemampuan jasmaniah yang telah disesuaikan dengan kebutuhan dari masing-masing cabang olahraga tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa raga ikut menentukan seseorang dalam mengarahkan para atlet/siswa sesuai dengan hasil tes yang dilaksanakan.

Jadi dengan kenyataan tersebut di atas, maka ada hubungan timbal balik antara badan atau raga dengan olahraga.

c. Jiwa dan Olahraga

Dengan olahraga dapat dikembangkan fungsi-fungsi kejiwaan seseorang seperti keberanian, kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, loyalitas, kecepatan proses berpikir, dan sebagainya, bahkan tidak terbatas pada fungsi-fungsi kejiwaan saja, tetapi juga dapat mempengaruhi tingkat laku seseorang. Hal ini disebabkan karena dalam masyarakat juga dituntut sifat loyal, sportif, dan percaya pada kemampuan diri sendiri. Jadi dapat dikatakan ada hubungan timbal balik antara olahraga dan perkembangan fungsi kejiwaan dan dapat mempengaruhi tindakan dalam berolahraga dalam mencapai prestasi.

2.6 Pendidikan Jasmani

2.6.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan dari jasmani dan perlu diberikan di lembaga pendidikan karena aktivitas jasmani yang berbentuk latihan yang memberikan manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kebugaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan.

Pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan

dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Arma Abdullah dan Agus Manadji, 1994: 3). Jadi jelaslah dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan yang perlu dilaksanakan di lembaga pendidikan sekolah, khususnya guna mendapatkan aktivitas jasmani yang dapat memberikan manfaat bagi peserta sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya.

2.6.2 Gerak Sebagai Unsur Pertama Penjas

Gerak adalah unsur pokok pendidikan jasmani penting bagi guru pendidikan jasmani dalam memahami beberapa dimensinya. Guru pendidikan jasmani perannya membantu dan mendidik peserta didik bergerak secara efisien, meningkatkan kualitas unjuk kerjanya (*Performance*), kemampuan belajar dan kesehatannya, gerak manusia adalah perubahan posisi dalam ruang atau terhadap bagian tubuh lainnya, dari tunduk pada azas mekanika tertentu.

2.7 Olahraga dan Pendidikan Jasmani

2.7.1 Olahraga

Sepadannya dengan kata-kata "*sport*" dalam Bahasa Inggris yang berarti aktivitas, yang dikerjakan untuk mendapatkan kesenangan atau berartirekreasi. Sedangkan olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kesenangan, dan prestasi yang optimal (Arma Abdullah dan Agus Manadji, 1994: 9).

2.7.2 Pendidikan Jasmani

Walaupun banyak dari aktivitas jasmani berisikan aktivitas olahraga tetapi pelaksanaan aktivitas itu tidak memiliki karakteristik yang memberikan makanan

olahraga. Pendidikan jasmani itu sendiri adalah pendidikan yang dikaitkan dengan aktivitas jasmani, dilaksanakan dalam lembaga pendidikan, membutuhkan sarana dan prasarana yang pasti, mempunyai kurikulum, dan terdapat siswa sebagai peserta didik yang tetap, namun dalam olahraga peserta didik atau perkumpulan tidak menjadi anggota tim yang tetap, tidak ada musim, atau kompetisi formal, dan tidak dilakukan pencatatan.

2.8 Tujuan Pendidikan Jasmani

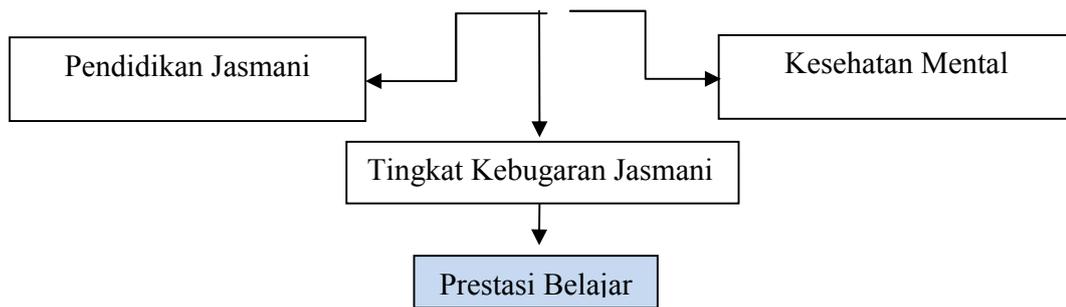
Bahwa tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan dalam lima aspek sebagai berikut :

- a. Perkembangan kesehatan, jasmani atau organ-organ tubuh
- b. Perkembangan mental-sosial
- c. Perkembangan neuro Muskular
- d. Perkembangan sosial
- e. Perkembangan intelektual

Arma Abdullah dan Agus Manadji, (1994:17), jadi dapat dirumuskan tujuan pendidikan jasmani merupakan perkembangan optimal dari individu yang utuh, dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial, dan mental melalui pekerjaan yang dipimpin dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih, senam irama dan senam yang dilaksanakan sesuai dengan standar sosial dan kesehatan.

2.9 Kerangka Berfikir





Gambar 1
Pola Pikir Masalah Penelitian

2.10 Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2002: 64).

2.10.1 Hipotesis Kerja (Ha)

Ha₁ : Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) dengan prestasi pelajar penjas siswa kelas X.8 SMA Negeri 1 Way Jepara

Ho₁ : Menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) dengan prestasi pelajar penjas siswa kelas X.8 SMA Negeri 1 Way Jepara

Ha₂ : Ada hubungan yang signifikan antara antarakesehatan mental (*mental hygiene*) dengan prestasi pelajar penjas siswa kelas X.8 SMA Negeri 1 Way Jepara

Ho₂ : Menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antarakesehatan mental (*mental hygiene*) dengan prestasi pelajar penjas siswa kelas X.8 SMA Negeri 1 Way Jepara

Ha₃ : Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) dengan kesehatan mental (*mental hygiene*) siswa kelas X.8 SMA Negeri 1 Way Jepara

Ho₃ : Menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) dengan kesehatan mental (*mental hygiene*) siswa kelas X.8 SMA Negeri 1 Way Jepara

Jadi hipotesis menyatakan H_a (hipotesis kerja) diterima dan H_0 (hipotesis nol) ditolak, sebagai dugaan sementara.