

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori dan Hasil Penelitian yang Relevan

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Setiap manusia memiliki aktivitas fisik yang berbeda, otomatis kebugaran jasmaninya pun akan berbeda. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani pun akan semakin tinggi. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan atau kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000: 53). Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) yang mengemukakan bahwa:

“Secara umum, yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.” (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2).

Lebih khusus menurut Rusli Lutan (2002: 62), kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang identik dengan aktivitas fisik tentu saja memiliki komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan bugar atau tidak. Komponen tersebut berhubungan dengan kemampuan atau keterampilan yang dimiliki tubuh manusia. Komponen ini biasa disebut komponen atau unsur kebugaran jasmani.

Komponen kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4):

“Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

1. Daya tahan paru jantung, yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
2. Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah: kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
Daya tahan otot adalah: kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
3. Kelentukan adalah: kemampuan tubuh untuk bergerak secara leluasa.
4. Komposisi tubuh adalah: perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.” (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4).

Adapun Rusli Lutan (2002: 63) yang berpendapat hampir sama dengan pendapat di atas. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung 4 unsur pokok yaitu kekuatan otot, daya tahan

otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. Berikut penjelasan mengenai masing-masing komponen tersebut.

1) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan gerak dengan usaha maksimum.

2) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan gerak secara maksimum selama periode waktu tertentu.

3) Daya Tahan Aerobik

Daya tahan aerobik adalah kemampuan organ jantung dan paru-paru serta sistem peredaran darah untuk berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu.

4) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah ruang gerak dari berbagai sendi tubuh.

Sedangkan menurut Depdiknas (2000: 53) dijelaskan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu: 1) daya tahan jantung, 2) daya tahan otot, 3) kekuatan otot, 4) tenaga ledak otot, dan 5) kelentukan.

Dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu: 1) kecepatan, 2) ketangkasan, 3) keseimbangan, 4) kecepatan reaksi, 5) koordinasi, dan 6) komposisi tubuh.

Komponen kebugaran jasmani pada dasarnya bersifat saling melengkapi. Bila disederhanakan baik komponen yang berhubungan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan keterampilan dapat disederhanakan menjadi 5 komponen dasar, yaitu:

1) Daya Tahan Jantung Paru (Kardiorespirasi)

Daya tahan jantung paru merupakan komponen utama dalam kebugaran jasmani. Daya tahan paru jantung adalah kemampuan organ paru-paru dan jantung dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot tubuh dalam jangka waktu yang lama (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4). Semakin baik daya tahan jantung paru seseorang maka akan semakin baik juga kebugaran jasmaninya.

2) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan gerak dengan usaha maksimum (Rusli Lutan, 2002: 63). Seseorang dikatakan sudah melakukan usaha maksimum jika seseorang tersebut sudah mengerahkan seluruh kemampuan ototnya untuk mengangkat beban seberat-beratnya.

3) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan gerak secara maksimum selama periode waktu tertentu (Rusli Lutan, 2002: 63). Seseorang dikatakan memiliki daya tahan otot yang jika berhasil mengangkat beban maksimal secara berulang-ulang dalam periode waktu yang sudah ditentukan sebelumnya.

4) Tenaga Ledak Otot (*Power*)

Tenaga ledak atau *power* adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif (Wahjoedi, 2000: 58). Tenaga ledak juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan maksimum dalam jangka waktu sesingkat mungkin.

5) Kecepatan

Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 66), kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan-gerakan yang berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat identik dengan kegesitan seseorang.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani terdiri dari 3 faktor, yaitu faktor makan, faktor istirahat, dan faktor olahraga. Ketiga faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1) Faktor Makan

Makan merupakan suatu proses mengonsumsi makanan. Makanan diperlukan tubuh sebagai sumber tenaga. Tanpa makanan tubuh akan merasa lemas dan tidak bertenaga. Selain sebagai sumber tenaga, makanan juga sangat diperlukan sebagai sarana pertumbuhan serta perkembangan organ-organ tubuh. Makanan yang dikonsumsi pun

harus sehat dan bergizi agar tubuh dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Djoko Pekik Irianto (2004: 7) menjelaskan syarat makanan sehat berimbang adalah makanan yang terdapat unsur-unsur seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air di dalamnya.

2) Faktor Istirahat

Banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8). Istirahat diperlukan oleh tubuh untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan. Seringkali istirahat juga diidentikan dengan tidur. Dengan waktu tidur yang cukup, tubuh akan kembali segar dan siap untuk beraktivitas kembali di keesokan harinya. Waktu tidur yang diperlukan dalam sehari kurang lebih selama 7-10 jam pada malam hari.

3) Faktor Olahraga dan Latihan

Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9). Tentu saja olahraga atau latihan yang dilakukan harus terpola dan teratur. Latihan yang terpola adalah latihan yang memenuhi prinsip-prinsip latihan sebagai berikut.

a) Sistematis

Sistematis berarti latihan harus dilakukan secara urut. Latihan harus dimulai dari pemanasan, berlanjut ke inti, dan diakhiri dengan pendinginan.

b) *Continue* (Berkelanjutan)

Continue berarti latihan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan frekuensi waktu yang teratur.

c) *Overload* (Beban Bertambah)

Overload berarti latihan yang dilakukan harus mengalami penambahan beban di setiap jenjang latihan mulai dari yang paling ringan ke yang paling berat.

Adapun menurut Perry (dalam Astrianto, 2011: 22-23), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain faktor umur, faktor jenis kelamin, faktor bentuk tubuh, faktor keadaan kesehatan, faktor asupan gizi, faktor berat badan, faktor tidur dan istirahat, dan faktor aktivitas fisik. Berikut penjelasan tentang faktor-faktor tersebut.

1) Faktor Umur

Kebugaran jasmani dapat diperoleh di semua tingkatan umur. Namun perlu diketahui bahwa setiap tingkatan umur memiliki standar kebugaran jasmani yang berbeda. Semakin matang umur seseorang maka kebugaran jasmaninyapun akan semakin tinggi tergantung dari aktivitas yang dilakukan seseorang tersebut.

2) Faktor Jenis Kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda khususnya pada kebugaran jasmani yang dimiliki. Dalam keadaan normal, perempuan memiliki keunggulan dalam menghadapi perubahan suhu yang terjadi secara tiba-tiba. Sedangkan laki-laki memiliki keunggulan dalam hal eksplorasi tenaga dan kecepatan.

3) Faktor Bentuk Tubuh

Bentuk tubuh identik dengan proporsi tubuh. Semakin baik bentuk tubuh tentu semakin mudah dalam memperoleh kebugaran jasmani. Bentuk tubuh yang baik adalah bentuk tubuh yang bebas dari kecacatan fisik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

4) Faktor Keadaan Kesehatan

Kebugaran jasmani tidak dapat dicapai bila seseorang berada dalam kondisi tidak sehat dan begitu pula sebaliknya. Seseorang yang berada dalam kondisi sehat akan lebih mudah dalam mencapai kebugaran jasmani.

5) Faktor Asupan Gizi

Makanan yang dikonsumsi menjadi komponen vital dalam memperoleh kebugaran jasmani. Makanan yang baik untuk dikonsumsi adalah makanan yang memenuhi standar gizi, yaitu makanan yang terdapat unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air di dalamnya.

6) Faktor Berat Badan

Berat badan identik dengan komposisi lemak yang ada dalam tubuh. Semakin ideal berat badan maka akan semakin mudah mencapai kebugaran jasmani. Berat badan ideal adalah berat badan yang selaras dengan tinggi badan.

7) Faktor Tidur dan Istirahat

Dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan tentu saja tubuh membutuhkan istirahat untuk memperbaiki otot-otot tubuh serta mengisi kembali tenaga yang sudah dikeluarkan. Tanpa tidur atau istirahat yang cukup seseorang tidak akan dapat memperoleh kebugaran jasmani yang diinginkan.

8) Faktor Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik mutlak sangat menentukan kebugaran jasmani seseorang. Kegiatan fisik yang sesuai takaran dan disertai dengan istirahat akan berimbang positif dengan kondisi kebugaran jasmani.

2. Hakikat Kecerdasan Intelektual

a. Pengertian Kecerdasan

Kecerdasan merupakan salah satu anugerah terbesar yang dimiliki manusia yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lain. Dengan kecerdasan, manusia dapat meningkatkan serta mempertahankan kualitas hidupnya melalui proses berpikir dan belajar secara terus menerus. Tidak mengherankan jika kecerdasan menjadi suatu hal yang menarik untuk diteliti.

Para ahli mendefinikan kecerdasan ke dalam definisi yang beragam.

- 1) C. P. Chaplin (dalam Syamsu Yusuf, 2004: 106) mengartikan kecerdasan sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif.
- 2) Anita E. Woolfolk (dalam Syamsu Yusuf, 2004: 106) mendefinisikan kecerdasan sebagai satu atau beberapa kemampuan untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dalam rangka memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungan.
- 3) Tony Buzan (dalam Agus Efendi, 2005: 81), kecerdasan didefinisikan sebagai kemampuan manusia untuk berpikir dengan cara-cara baru dan orisinal.
- 4) Andi Yudianto (2007: 1) mendefinisikan kecerdasan sebagai tingkah laku dan kemampuan adaptasi untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang baru, berpikir abstrak dan mengambil makna dari pengalaman-pengalaman.

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan merupakan kemampuan yang dimiliki manusia untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang baru secara cepat dan efektif.

b. Pengertian Kecerdasan Intelektual (IQ)

Kecerdasan intelektual (IQ) merupakan salah satu dari ketiga jenis kecerdasan dasar yang dimiliki manusia. Danah Zohar dan Ian Marshall (dalam Agus Efendi, 2005: 82) menyebutkan ada tiga ragam kecerdasan

yang dimiliki manusia, yaitu IQ (*Intelligence Quotient*), EQ (*Emotional Quotient*), dan SQ (*Social Quotient*). IQ memungkinkan manusia untuk berpikir secara rasional dan logis. EQ memungkinkan manusia untuk menggunakan perasaan yang terwujud dalam tingkah laku dan emosi. Dan SQ memungkinkan manusia untuk berpikir bahwa ada hal-hal yang tidak bisa dicapai dengan logika dan perasaan.

Dari ketiga macam jenis kecerdasan di atas kecerdasan intelektual merupakan kecerdasan manusia yang paling utama. Kecerdasan ini ditemukan oleh William Stern pada tahun 1912. Kecerdasan intelektual adalah sebuah kecerdasan yang memberikan manusia kemampuan untuk berhitung, beranalogi, berimajinasi, berkreasi, serta berinovasi (Denny Mahendra Kushendar, 2010: 22). Oleh karena itu kecerdasan ini sering dikaitkan dengan prestasi akademik yang didapat seseorang ketika berada di lembaga pendidikan. Kecerdasan intelektual sering digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan dan prestasi hidup walaupun tidak sepenuhnya benar karena masih terdapat jenis-jenis kecerdasan lain yang juga berpengaruh. Oleh para ahli kecerdasan ini sering diungkapkan dengan istilah "*What I Think?*".

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Intelektual

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan intelektual manusia. Menurut Ngalim Purwanto (dalam Denny Mahendra Kushendar, 2010: 23) kecerdasan intelektual manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor pembawaan, faktor kematangan, faktor

pembentukan, dan faktor minat. Berikut penjelasan mengenai ketiga faktor tersebut.

1) Faktor Pembawaan

Pembawaan adalah sifat serta ciri yang dimiliki manusia yang dibawa manusia sejak lahir (Ngalim Purwanto dalam Denny Mahendra Kushendar, 2010: 23). Faktor pembawaan sangat identik dengan faktor biologis. Kondisi biologis seseorang dapat dibentuk semenjak masih dalam kandungan. Asupan gizi yang baik melalui makanan yang dikonsumsi akan memberikan dampak positif pada perkembangan kecerdasan intelektual manusia.

2) Faktor Kematangan

Kematangan adalah proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh ke arah keadaan yang makin terorganisasi dan terspesialisasi (Endang Rini S., Panggung Sutapa, & B. Suhartini, 2007: 2). Kematangan seseorang sangat dipengaruhi oleh usia. Dengan semakin bertambahnya usia maka pengalamannya pun akan semakin banyak dan secara tidak langsung berpengaruh pada bertambahnya kecerdasan intelektual.

3) Faktor Pembentukan

Pembentukan adalah segala keadaan di luar diri seseorang yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan (Ngalim Purwanto dalam Denny Mahendra Kushendar, 2010: 23). Faktor pembentukan erat kaitannya dengan faktor lingkungan sekitar. Lingkungan tersebut

mencakup lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, maupun lingkungan sekolah. Semakin positif lingkungan di mana seseorang berada akan sangat berpengaruh positif juga pada perkembangan pola pikir seseorang tersebut.

4) Faktor Minat

Minat mengarahkan perilaku pada suatu tujuan dan merupakan dorongan manusia untuk berinteraksi dengan dunia luar (Ngalim Purwanto dalam Denny Mahendra Kushendar, 2010: 23). Minat merupakan aspek utama yang mendorong seseorang untuk terus maju dan berkembang. Seseorang dengan pola pikir maju akan terus belajar dan berusaha hingga yang dicita-citakan tercapai. Proses belajar tersebut yang membuat kecerdasan intelektual berkembang.

d. Penggolongan Kecerdasan Intelektual

Menurut Anne Anastasia dan Susana Urbina (2007: 227-228), pada tahun 1916 ilmuan bernama Terman memperkenalkan sebuah tes (alat uji) yang digunakan untuk mengukur IQ manusia. Alat uji tersebut didasarkan pada temuan skala yang diperkenalkan oleh Stanford dan Binet. Tes ini kemudian terkenal dengan istilah Tes IQ. Hingga saat ini Tes IQ masih sering digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan intelektual manusia. Beberapa jenis alat uji yang lazim digunakan dalam Tes IQ, antara lain:

1) *Stanford-Binnet Intelligence Scale* (Skala Kecerdasan Stanford-Binet)

2) *Wechsler Scales* (Skala Wechsler) yang terbagi menjadi beberapa turunan alat uji seperti:

- a) WB (untuk dewasa)
- b) WAIS (untuk dewasa versi lebih baru)
- c) WISC (untuk anak usia sekolah)
- d) WPPSI (untuk anak pra sekolah)

3) TIKI (Tes IQ Khas Indonesia).

Tes IQ berisi pertanyaan-pertanyaan yang tujuannya membuat testor berpikir. Hasil dari tes ini berwujud dalam akumulasi skor yang kemudian diklasifikasikan berdasar tingkatan kecerdasan yang sesuai. Syamsu Yusuf (2004: 114) menggolongkan kecerdasan ke dalam sembilan kriteria seperti dalam kutipan berikut.

“Klasifikasi kecerdasan:

- 1) Nilai 140 – ke atas tergolong jenius.
 - 2) Nilai 130 – 139 tergolong sangat cerdas.
 - 3) Nilai 120 – 129 tergolong cerdas.
 - 4) Nilai 110 – 119 tergolong di atas normal.
 - 5) Nilai 90 – 109 tergolong normal.
 - 6) Nilai 80 – 89 tergolong di bawah normal.
 - 7) Nilai 70 – 79 tergolong bodoh.
 - 8) Nilai 50 – 69 tergolong terbelakang (moron/ debil).
 - 9) Nilai 49 – ke bawah tergolong idiot.”
- (Syamsu Yusuf, 2004: 114).

3. Hakikat Pendidikan Orang Tua

a. Pengertian Pendidikan

UU No. 20 Tahun 2003 (dalam Dwi Siswoyo et al., 2007: 19) menyebutkan bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara

aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.” (UU No. 20 Tahun 2003 (dalam Dwi Siswoyo et al., 2007: 19)).

Sedangkan Dwi Siswoyo et al. (2007: 20) mendefinisikan pendidikan sebagai suatu proses pembentukan diri secara utuh dalam pengembangan segenap potensi dalam rangka pemenuhan semua komitmen manusia sebagai makhluk individu, makhluk sosial, dan makhluk Tuhan. Lebih lanjut menurut Rukiyati et al. (2008: 2), pendidikan pada hakikatnya merupakan upaya sadar pemerintah untuk menjamin kelangsungan hidup generasi penerus selaku warga masyarakat, bangsa, dan negara.

Berdasar berbagai definisi di atas, pendidikan dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran kepada peserta didik di mana dalam pembelajaran itu diberikan aspek spiritual, kognitif, serta psikomotor agar peserta didik memperoleh keterampilan yang berguna bagi diri sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan merupakan investasi masa depan karena sifatnya yang akan selalu berkembang sesuai perkembangan zaman.

b. Jenjang Pendidikan di Indonesia

UU No. 20 Tahun 2003 pasal 13, 14, dan 15 tentang Sistem Pendidikan Nasional (dalam T. Bakti Anggoro, 2009: 22) menyebutkan:

“Jalur, jenis, dan jenjang pendidikan di Indonesia adalah:

- 1) Jalur pendidikan terdiri atas: pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya.
- 2) Jenjang pendidikan formal meliputi: pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

3) Jenis pendidikan meliputi: pendidikan umum, kejuruan, akademik, profesi, vokasi, keagamaan, dan khusus.”
(UU No. 20 Tahun 2003 pasal 13, 14, dan 15 tentang Sistem Pendidikan Nasional (dalam T. Bakti Anggoro, 2009: 22)).

Berdasarkan pernyataan di atas, jenjang pendidikan di Indonesia terdiri dari:

1) Pendidikan Dasar

Pendidikan dasar diselenggarakan untuk mengembangkan sikap, pengetahuan, dan keterampilan dasar yang diperlukan peserta didik sebelum melanjutkan ke jenjang pendidikan menengah. Contoh lembaga pendidikan dasar adalah Sekolah Dasar (SD) atau yang sederajat (MI, SDLB) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau yang sederajat (MTs, SMPLB). Lama waktu pendidikan dasar adalah 9 tahun.

2) Pendidikan Menengah

Pendidikan menengah merupakan kelanjutan dari pendidikan dasar dan merupakan modal sebelum menempuh ke jenjang pendidikan tinggi. Contoh lembaga pendidikan menengah adalah Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), atau yang sederajat. Lama waktu pendidikan menengah adalah 3 tahun.

3) Pendidikan Tinggi

Pendidikan tinggi merupakan kelanjutan dari pendidikan menengah dan merupakan tahap akhir dari jenjang pendidikan. Pendidikan tinggi tidak diwajibkan untuk ditempuh. Contoh dari pendidikan tinggi

adalah universitas, sekolah tinggi, atau lainnya yang sederajat. Lama waktu pendidikan tinggi tidak dibatasi.

c. Pengertian Pendidikan Orang Tua

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat (2008: 987), orang tua adalah orang yang dianggap tua, dalam hal ini adalah ayah dan ibu kandung. Pendidikan orang tua tidak bisa diartikan secara kata per kata namun harus diartikan secara keseluruhan. Bila diartikan secara keseluruhan pendidikan orang tua dapat diartikan sebagai banyaknya ilmu dan pengetahuan yang dimiliki oleh orang tua peserta didik di mana pengetahuan tersebut didasarkan pada tingginya jenjang pendidikan formal yang pernah diterima oleh orang tua (ayah dan ibu) selama masih menjadi peserta didik. Pendidikan orang tua juga dapat diartikan sebagai tingkat pendidikan formal terakhir yang pernah ditempuh oleh orang tua baik itu pendidikan dasar (SD, SMP), pendidikan menengah (SMA/SMK), maupun pendidikan tinggi (D1, D2, D3, S1, S2, S3).

4. Hakikat Prestasi Belajar

a. Pengertian Prestasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat (2008: 1101), “prestasi: hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya)”. Sedangkan menurut Harmanto (dalam Kamus Lengkap Bahasa Indonesia (hal. 466)), “prestasi: hasil yang dicapai melebihi ketentuan”.

b. Pengertian Belajar

Menurut Slameto (1995: 2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan menurut A. Samsudin Makmun (2004: 157) belajar adalah proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktik dan pengalaman tertentu. Belajar juga dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan seseorang dengan tujuan yang tidak bisa menjadi bisa, yang tidak tahu menjadi tahu, dan yang kurang baik menjadi lebih baik.

c. Pengertian Prestasi Belajar

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat (2008: 1101), prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran yang lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau nilai yang diberikan oleh guru. Menurut Anton M. Moeliono et al. (dalam T. Bakti Anggoro, 2009: 15), prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai berupa penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau nilai angka yang diberikan oleh guru.

Gambaran tentang prestasi belajar terlihat dalam buku rapor sekolah siswa. Buku rapor kurang lebih memuat semua nilai hasil tes akhir mata pelajaran yang diterima oleh peserta didik selama periode

waktu tertentu. Semakin tinggi nilai rapor maka semakin tinggi pula prestasi belajar peserta didik tersebut.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Pengenalan terhadap prestasi belajar perlu dilakukan agar peserta didik dapat mencapai prestasi belajar secara maksimal. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar menurut Dalyono (dalam T. Bakti Anggoro, 2009: 15-16) terdiri dari faktor internal (kesehatan, intelegensi dan bakat, minat dan motivasi, serta cara belajar) dan faktor eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta lingkungan masyarakat). Penjelasan kedua faktor tersebut adalah sebagai berikut.

1) Faktor Internal, meliputi:

a) Kesehatan

Kondisi kesehatan yang baik akan mendukung langsung pada proses belajar. Bila proses belajar berjalan lancar prestasi belajar yang didapat pun akan maksimal. Kesehatan erat kaitannya dengan kebugaran jasmani karena syarat menuju sehat adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sendiri dipengaruhi oleh faktor makanan, faktor istirahat, dan faktor latihan atau olahraga.

b) Intelegensi dan Bakat

Intelegensi dan bakat merupakan kelebihan yang dimiliki manusia. Sudah jelas bahwa intelegensi atau kecerdasan akan berpengaruh langsung terhadap prestasi belajar. Bahkan seseorang dengan intelegensi tinggi akan memiliki daya tangkap melebihi seseorang

dengan intelegensi rata-rata walaupun materi dan waktu belajar yang sama. Demikian halnya dengan bakat. Perbedaannya hanya bakat tidak bisa dibentuk namun bisa dilatih.

c) Minat dan Motivasi

Minat dan motivasi belajar yang tinggi akan memberikan kemauan yang tinggi pula untuk meraih hasil yang diinginkan. Minat dan motivasi merupakan modal utama untuk meraih prestasi belajar maksimal.

d) Cara Belajar

Cara belajar berkaitan dengan teknik yang dilakukan seseorang untuk memahami materi yang dipelajari. Cara belajar yang baik adalah cara belajar yang rutin dan teratur.

2) Faktor Eksternal, meliputi:

a) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga sangat berpengaruh langsung terhadap prestasi belajar yang didapat seseorang. Dengan kondisi keluarga yang harmonis maka seseorang akan memiliki modal untuk belajar secara maksimal baik ketika belajar di rumah maupun di sekolah.

b) Lingkungan Sekolah

Tidak dipungkiri lingkungan sekolah memberikan pengaruh juga terhadap prestasi belajar. Sekolah dengan kondisi sarana dan prasarana yang baik memungkinkan siswa untuk menyerap materi yang dipelajari secara maksimal.

c) Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat identik dengan lingkungan di mana seseorang bersosialisasi. Ketika seseorang bersosialisasi dengan masyarakat, secara tidak langsung seseorang akan memiliki pola pikir sama dengan masyarakat di mana dia bersosialisasi. Semakin berpendidikan kondisi masyarakat di sekitarnya maka akan semakin termotivasi seseorang tersebut untuk belajar.

5. Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 4 Yogyakarta

a. Pengertian Kelas Khusus Olahraga (KKO)

Kelas Khusus Olahraga (KKO) adalah kelas yang memfasilitasi siswanya untuk bisa mengembangkan prestasi khususnya di bidang olahraga. Berbeda dari kelas reguler, KKO memberikan materi tambahan yaitu materi olahraga kepada siswanya (<http://edupostjogja.com/cmsms/news/42/59/Kelas-Khusus-Olahraga-KKO-Jadi-Trade-Mark-SMP-N-13-Jogja.edu>).

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa siswa kelas khusus olahraga melakukan kegiatan belajar mengajar layaknya siswa pada umumnya, hanya saja siswa kelas khusus olahraga memperoleh mata pelajaran tambahan berupa untuk mata pelajaran olahraga. Kelas khusus olahraga merupakan terobosan yang dilakukan oleh pemerintah melalui Dinas Pendidikan Nasional yang bekerjasama dengan Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. Kelas khusus olahraga memiliki tujuan utama yaitu memfasilitasi, mendidik, dan

mengasah bakat siswa dalam bidang olahraga. Syarat utama siswa yang dapat masuk dalam kelas khusus olahraga adalah siswa yang memiliki keahlian dan prestasi dalam cabang olahraga tertentu. Selanjutnya sekolah penyelenggara akan menyeleksi siswa pendaftar melalui tes yang diadakan.

b. Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 4 Yogyakarta

Pada tahun 2010, Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta merintis kelas khusus olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Pembentukan kelas khusus olahraga tersebut merupakan tindak lanjut adanya kelas khusus olahraga yang terlebih dahulu dirintis di SMP Negeri 13 Yogyakarta sejak dua tahun sebelumnya. SMA Negeri 4 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah unggulan yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. SMA Negeri 4 Yogyakarta secara geografis terletak di Jalan Magelang, Kelurahan Karangwaru Lor, Kecamatan Tegalrejo, Kotamadya Yogyakarta, Provinsi DIY. Saat ini SMA Negeri 4 Yogyakarta berstatus Rintisan Sekolah Kategori Mandiri.

Mulai pada tahun ajaran 2010/ 2011 SMA Negeri 4 Yogyakarta membuka 7 kelas reguler dan 1 kelas khusus olahraga. Saat ini siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 4 Yogyakarta angkatan 2010 berjumlah 28 siswa dan angkatan 2011 berjumlah 39 siswa. Dibukanya kelas khusus olahraga merupakan realisasi dari amanat Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta serta sebagai bentuk usaha yang dilakukan pihak SMA

Negeri 4 Yogyakarta untuk memfasilitasi dan melatih siswa yang juga merupakan atlet muda yang berbakat.

Siswa yang dapat masuk dalam Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 4 Yogyakarta adalah siswa yang terbukti memiliki keahlian dan prestasi dalam cabang olahraga tertentu. Siswa diseleksi melalui tes masuk yang diadakan pihak sekolah sesuai cabang olahraganya. Sebelumnya siswa juga harus menunjukkan bukti berupa piagam prestasi yang pernah didapatnya.

Kurikulum yang digunakan oleh Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 4 Yogyakarta sama dengan kurikulum yang digunakan oleh kelas reguler. Perbedaannya terletak pada jam tambahan yang khusus diadakan untuk mata pelajaran olahraga. Mata pelajaran olahraga tersebut diadakan dua kali seminggu yaitu pada hari Rabu dan hari Sabtu dimulai pukul 05.30 sampai pukul 07.30 baik itu untuk angkatan 2010 maupun 2011.

6. Karakteristik Siswa SMA

Siswa SMA merupakan individu yang unik. Hal tersebut dapat dilihat dari pertumbuhan fisik maupun perkembangan psikis yang mencolok. Dengan melihat batasan umur serta melihat pertumbuhan fisik dan perkembangan psikisnya dapat diketahui karakteristik siswa SMA identik dengan karakteristik masa remaja. Masa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung terhadap orang tua ke arah kemandirian, termasuk berkembangnya minat-minat seksual, perenungan diri, dan

perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral (Salzman dalam Syamsu Yusuf, 2004: 184).

Lustin Pikunas (dalam Syamsu Yusuf, 2004: 184) membagi masa remaja menjadi tiga fase, yaitu: a) remaja awal: 12-15 tahun; b) remaja madya: 15-18 tahun, dan c) remaja akhir: 19-22 tahun. Berdasarkan klasifikasi di atas, siswa SMA termasuk dalam masa remaja madya (15-18 tahun).

Lebih lanjut menurut Syamsu Yusuf (2004: 199), karakteristik perkembangan sosial remaja terhadap lingkungannya kurang lebih dideskripsikan sebagai berikut.

“a. Di Lingkungan Keluarga

- 1) Menjalin hubungan baik dengan para anggota keluarga.
- 2) Menerima peraturan yang ditetapkan orang tua.
- 3) Menerima tanggung jawab dan batasan-batasan keluarga.
- 4) Berusaha membantu anggota keluarga.

b. Di Lingkungan Masyarakat

- 1) Mengakui dan respek terhadap hak-hak orang lain.
- 2) Memelihara jalinan persahabatan dengan orang lain.
- 3) Bersikap simpati dan altruis terhadap kesejahteraan orang lain.
- 4) Bersikap respek terhadap nilai-nilai, hukum, tradisi, dan kebijakan-kebijakan masyarakat.

c. Di Lingkungan Sekolah

- 1) Bersikap respek dan mau menerima peraturan sekolah.
- 2) Berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan sekolah.
- 3) Menjalin persahabatan dengan teman-teman di sekolah.
- 4) Bersikap hormat terhadap guru dan warga sekolah lain.
- 5) Membantu sekolah dalam merealisasikan tujuan-tujuannya.”

(Syamsu Yusuf, 2004: 199).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2007: 2) mendefinisikan variabel penelitian sebagai gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati. Berdasarkan kajian teori yang

sudah diuraikan di atas maka variabel penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Variabel Bebas

Variabel independen (bebas) adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2007: 3).

Variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu:

a. Kebugaran Jasmani (X_1)

Kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga angkatan 2010 SMA Negeri 4 Yogyakarta yang diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16–19 tahun. Tes ini meliputi:

- 1) Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan.
- 2) Gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku untuk putri untuk mengukur daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk untuk mengukur daya tahan otot perut.
- 4) Loncat tegak untuk mengukur tenaga eksplosif atau daya ledak otot tungkai.
- 5) Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri untuk mengukur daya tahan jantung paru.

b. Kecerdasan Intelektual (X_2)

Kecerdasan intelektual dalam penelitian ini merupakan tingkat kecerdasan intelektual Siswa Kelas Khusus Olahraga angkatan 2010 SMA Negeri 4 Yogyakarta. Data diperoleh dari dokumentasi hasil Tes IQ

yang pernah dilaksanakan oleh pihak sekolah yang bekerjasama dengan Unit Pelayanan Psikologi LPMP DIY pada tanggal 8 Januari 2011.

c. Pendidikan Orang Tua (X_3)

Pendidikan orang tua dalam penelitian ini merupakan jenjang pendidikan formal terakhir yang ditempuh oleh orang tua Siswa Kelas Khusus Olahraga angkatan 2010 SMA Negeri 4 Yogyakarta. Data diperoleh dari analisis formulir pertanyaan yang diisi oleh siswa. Data tersebut digolongkan berdasar tingginya jenjang pendidikan yang ada di Indonesia, seperti SD, SMP, SMA/SMK, S1, S2, dan seterusnya.

2. Variabel Terikat (Prestasi Belajar (Y))

Variabel dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2006: 3). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Prestasi Belajar (Y). Prestasi belajar dalam penelitian ini merupakan rata-rata nilai rapor semester gasal Siswa Kelas Khusus Olahraga angkatan 2010 SMA Negeri 4 Yogyakarta. Data diperoleh dari dokumentasi nilai rapor kelas X (sepuluh) semester gasal.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Denny Mahendra Kushendar (2010) dengan judul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan dengan

Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Kedungreja Cilacap. Penelitian tersebut merupakan penelitian deskripsi korelasi yang menggunakan metode survai dengan instrumen tes untuk mengukur kebugaran jasmani dan dokumentasi untuk mengetahui kecerdasan dan prestasi belajar siswa. Penelitian tersebut menggunakan sampel sebanyak 72 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kedungreja Cilacap. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa:

1. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar karena nilai r hitung (0,593) > nilai r tabel (0,235).
2. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan dengan prestasi belajar karena nilai r hitung (0,774) > nilai r tabel (0,235).
3. Ada hubungan yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara kebugaran jasmani dan kecerdasan terhadap prestasi belajar karena nilai r hitung (0,807) > nilai r tabel (0,235).

Sedangkan besarnya sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 65,10 %, dengan rincian variabel kebugaran jasmani memberikan sumbangan efektif sebesar 11,11 %, variabel kecerdasan memberikan sumbangan efektif sebesar 53,99 %, dan sisanya sebesar 34,90 % diberikan oleh faktor lain.

D. Kerangka Berpikir

Pendidikan merupakan salah satu sarana mencerdaskan kehidupan bangsa. Untuk itulah pemerintah berupaya keras untuk meningkatkan kualitas pendidikan demi melahirkan generasi penerus bangsa yang berintelektual,

berbudi luhur, dan bertakwa. Salah satu bentuk upaya tersebut terlihat dari selalu berubahnya kurikulum pendidikan ke arah yang lebih baik.

SMA Negeri 4 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah menengah atas unggulan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Mulai pada tahun ajaran 2010/ 2011 SMA Negeri 4 Yogyakarta membuka kelas khusus bernama Kelas Khusus Olahraga. Tujuan dibukanya kelas ini adalah untuk menampung siswa yang berbakat dalam olahraga agar dapat berprestasi secara maksimal tanpa menomorduakan prestasi belajarnya di sekolah.

Kurang lebih terdapat tiga faktor yang mempengaruhi prestasi belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 4 Yogyakarta. Faktor tersebut yaitu faktor kebugaran jasmani, faktor kecerdasan intelektual, dan faktor pendidikan orang tua. Faktor kebugaran jasmani berpengaruh pada prestasi belajar karena tanpa tubuh yang bugar siswa tidak akan dapat belajar secara maksimal apalagi siswa kelas khusus olahraga memiliki aktivitas fisik yang sangat padat baik itu aktivitas di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Faktor kecerdasan intelektual mutlak sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar karena kecerdasan intelektual berhubungan dengan kemampuan otak dalam berpikir. Hal ini ditambah dengan fakta yang menjelaskan bahwa syarat masuk ke kelas khusus olahraga bukan berdasarkan nilai ujian akhir nasional sehingga memungkinkan dalam satu kelas khusus olahraga terdapat siswa dengan berbagai tingkat kecerdasan. Faktor pendidikan orang tua juga berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Orang tua berpendidikan tinggi tentu saja sangat memperhatikan asupan gizi dan pola hidup sang anak dan tentu saja

mereka berharap anaknya dapat memperoleh prestasi belajar yang baik di sekolah.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir yang sudah dijelaskan di atas, maka rumusan hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga angkatan 2010 SMA Negeri 4 Yogyakarta.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecerdasan intelektual dengan prestasi belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga angkatan 2010 SMA Negeri 4 Yogyakarta.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan orang tua dengan prestasi belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga angkatan 2010 SMA Negeri 4 Yogyakarta.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani, kecerdasan intelektual, dan pendidikan orang tua terhadap prestasi belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga angkatan 2010 SMA Negeri 4 Yogyakarta.