



Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa

Elda Maidarisa, Jonni, Sepriadi, Frizki Amra

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
mairisaelda@gmail.com, drs.jonni.mpd@gmail.com, sepriadi@fik.unp.ac.id,
frizkiamra@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, hasil belajar siswa

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober s.d Desember 2022 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel adalah sebanyak 26 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani pelajar Nusantara dan hasil belajar siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment* dan analisis uji signifikansi dengan uji t. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Kota Padang dengan $r_{hitung} 0,495 > r_{tabel} 0,388$.

Keywords : *Physical Fitness, student learning outcomes*

Abstract : *The problem in this study is the alleged low student learning outcomes in the subject of Physical Education, Sports and Health. The research objective was to determine the relationship between physical fitness and student learning outcomes at the Muhammadiyah 1 Padang Vocational High School. This type of research was a correlational study. This research was conducted from October to December 2022 at the Muhammadiyah 1 Padang Vocational High School. The sampling technique used a purposive sampling technique, so the number of samples was 26 students. The instrument in this study was to use the Physical Fitness Test for Nusantara students and student learning outcomes. Data analysis techniques using simple correlation analysis or product moment and analysis of significance test with the t test. The results of this study are that there is a relationship between physical fitness and student learning outcomes at Muhammadiyah Vocational High School 1 Padang City with $r_{count} 0.495 > r_{table} 0.388$.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan

tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks" (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). Menurut Ikhsan (2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus"

Pendidikan jasmani merupakan satu mata pelajaran yang diberikan dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari Ruang lingkup pendidikan jasmani 1) Permainan dan olahraga, 2) Aktivitas pengembangan, 3) Aktivitas senam, 4) Aktivitas ritmik, 5) aktivitas air, 6) Pendidikan luar sekolah, dan 7) Kesehatan. Salah satu bentuk pelajaran pada pelajaran penjas adalah, kebugaran jasmani (D'isanto, 2019). "Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Menurut Sepriadi (2017) "Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan". "Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti" (Neldi, 2018)

Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang merupakan

lembaga pendidikan yang dapat dimanfaatkan untuk mempersiapkan dan menciptakan generasi-generasi yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan serta moral dan budi pekerti yang luhur. Berdasarkan hasil observasi penulis selama melaksanakan program Praktek Lapangan Kependidikan di SMK Muhammadiyah 1 Padang pada periode Juli-Desember 2022, ditemukan masih adanya siswa yang memperoleh nilai dibawah standar Kriteria Ketuntasan Minimal yaitu 75, dan penulis melihat tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Ada siswa yang bermalasan-malasan sambil duduk di pinggir lapangan, siswa yang kurang serius dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes, siswa yang kurang semangat dan lesu dalam olahraga, siswa yang mengantuk dalam belajar penjasorkes, bahkan diantaranya siswa berusaha untuk tidak mengikuti pembelajaran Penjasorkes.

METODE

Penelitian ini tergolong kedalam penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu suatu penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Emzir (2012) penelitian korelasional berupaya menentukan apakah dan seberapa kuat hubungan antara dua atau lebih variabel yang dapat dikuantitatifkan. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang yang terletak di jalan By pass, Lubuk Begalung Nan XX, Kec Lubuk Begalung Kota Padang, waktu pelaksanaan penelitian pada bulan oktober sampai dengan Desember tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1

Padang dengan jumlah 133 orang yang terdiri dari laki laki dan perempuan. Teknik pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian adalah 26 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan hasil belajar akhir semester. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan analisis uji signifikansi.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani (X)

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara terhadap 26 orang sampel, didapat skor tertinggi 2,80, skor terendah 1,60, rata-rata (*mean*) 2,11, simpangan baku (standar deviasi) 0,32. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>4	0	0	Baik sekali
2.	3-3,9	0	0	Baik
3.	2-2,9	17	65.4	Sedang
4.	1-1,9	9	34.6	Kurang
5.	<1	0	0	Kurang Sekali
	Total	26	100	

Dari 26 orang siswa yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 3-3,0 dan >4, atau berada pada kategori baik dan baik sekali, 17 orang (65,4%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 2 – 2,9, berada pada kategori sedang, dan 9 orang (34,6%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 1 - 1,9, berada pada kategori kurang. Dari analisis data diperoleh rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang adalah 2,11, maka Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang berada pada kategori sedang.

2. Hasil belajar (Y)

Pengukuran Hasil belajar dilakukan dengan tes hasil ujian semester yang didapatkan dari guru PJOK, didapat skor tertinggi 82,7, skor terendah 60,1, rata-rata (*mean*) 76,2, simpangan baku (standar deviasi) 6,6. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang

No	Kelas Interval	I. FREKUENSI ABSOLUT (FA)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>86.1	0	0	Baik sekali
2.	79.5-86.0	13	50	Baik
3.	72.9-79.4	7	26.9	Sedang
4.	66.3-72.8	3	11.5	Kurang
	<66.2	3	11.5	Kurang sekali
	Total	26	100	

Dari 26 orang siswa yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang memiliki hasil Hasil

belajar pada kelas interval 84-92, berada pada kategori baik sekali, 13 orang (50%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 79.5-86.0, berada pada kategori baik, 7 orang (26,9%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 72.9-79.4, berada pada kategori sedang. 3 orang (11,5%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 66.3-72.8, berada pada kategori kurang dan 3 orang (11,5%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval <66,2, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata Hasil belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang adalah 76,2, maka Hasil belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang berada pada kategori sedang.

A. Uji Persyaratan Analisis

Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors

Variabel	sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		Lo	Ltabel	
Kebugaran jasmani	26	0.091	0.173	Normal
Hasil belajar	26	0.163	0.173	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

B. Pengujian Hipotesis

1. Uji Korelasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variable bebas dengan variable terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh r_{hitung} sebesar 0,495 yang lebih besar dari r_{tabel} 0,388. berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani

memiliki hubungan terhadap hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang.

2. Uji Signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sebesar 2,79 yang lebih besar dari t_{tabel} 1,71 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang dan kebenarannya dapat diterima secara empiris. Dapat disimpulkan jika kebugaran jasmani yang dimiliki seorang siswa baik maka semakin baik juga hasil belajar yang dimiliki oleh siswa tersebut. rangkuman hasil uji analisis korelasi dan uji signifikansi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang

Variabel	r_h	r_t	t_h	t_t	Kesimpulan
X ₁ -Y	0,495	0,388	2,79	1,71	Signifikan

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang, artinya secara umum dapat dikatakan bahwa semakin baik tingkat

kesegaran jasmani seorang siswa maka semakin baik pula prestasi akademiknya atau hasil belajar yang ia peroleh. Hal tersebut sangat mungkin terjadi dikarenakan tingkat kesegaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir. Sebaliknya, apabila kesegaran jasmani seseorang rendah maka akan sangat mudah kelelahan sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Dalam kegiatan belajar tingkat kesegaran jasmani memegang peranan yang penting, apabila kesegaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik, maka akan mengalami kesulitan dalam aktivitas belajarnya. Apabila kesegaran jasmani terjaga dengan baik maka proses pembelajaran yang dilakukan akan lebih maksimal, dari proses pembelajaran yang baik akan menghasilkan prestasi akademik yang gemilang.

Menurut Sepriadi (2017) "Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan". Kesegaran jasmani yang berkaitan erat dengan kesehatan adalah daya tahan kardiovaskuler

Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik. Kurangnya oksigen pada otak mengakibatkan disorientasi, kelelahan, gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada daya ingat. Aktivitas fisik

yang baik mengakibatkan tak mencapai kondisi homeostasis, keseimbangan nutrisi dan zat-zat kimia otak yang memungkinkan otak siap melakukan proses analisis dan belajar.

Namun apabila aktivitas fisik jarang dilakukan dan mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani rendah mengakibatkan tidak maksimalnya nutrisi dan oksigen yang mengalir ke otak yang mengakibatkan siswa tidak siap dalam melakukan proses belajar mengajar sehingga capaian prestasi belajar tidak maksimal pula, karena aktivitas fisik sangat berperan dalam mendukung pencapaian hasil belajar siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berimplikasi terhadap proses pembelajaran di sekolah yang tidak hanya mengedepankan aktivitas didalam kelas namun mencoba dengan berbagai metode yang melibatkan aktivitas fisik yang diatur dengan mekanisme model pembelajaran yang baku.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Kota Padang dengan $r_{hitung} 0,495 > r_{tabel} 0,388$. artinya semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka akan semakin baik juga prestasi akademis atau hasil belajar yang diraih oleh siswa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- H. Nur, Madri. Zalfendi. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76,

- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Neldi, H. 2018. Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.
- Sepriadi, S. 2017. Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206