



Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang

Fitri Ladesra Elza, Kamal Firdaus, Darni, Indri Wulandari

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

fitriladesraelza@gmail.com , dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com ,

darni_po@fik.unp.ac.id , indriwulandari@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : **Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar**

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 kelas VIII SMP Negeri 25 kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022 di SMP Negeri 25 kota Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 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 kelas VIII SMP Negeri 25 Padang dengan $r_{hitung} 0,466 > r_{tabel} 0,312$.

Keywords : *Physical Fitness, 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 aim of the study was to determine the relationship between physical fitness and learning outcomes for class VIII students of SMP Negeri 25 Padang city. This type of research is correlational research. This research was conducted in December 2022 at SMP Negeri 25 Padang city. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 40 students. The instrument in this study was to use the Physical Fitness Test for Nusantara students and student learning outcomes. The data analysis technique used simple correlation analysis or product moment and significance test analysis with the t test. The results of this study are: there is a relationship between physical fitness and the learning outcomes of class VIII students of SMP Negeri 25 Padang with $r_{count} 0.466 > r_{table} 0.312$.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus” (Ikhsan , 2017). Menurut Nur, Nirwandi & Asmi, (2018) “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” “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 2018).

Pendidikan jasmani (penjas) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang di sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik (Zarwan, 2019:46).

Mata pelajaran pendidikan jasmani pada kurikulum K13 bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut; “Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih” artinya salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kebugaran jasmani siswa. Menurut Hernando & Atradinal (2020), Kebugaran adalah keadaan dimana tubuh mampu melakukan aktivitas tanpa terhalang oleh kelelahan sehingga mampu melakukan

pekerjaan secara efisien dan efektif. “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” (Sepriani & Eldawaty, 2018). Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa jika kebugaran jasmani baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sementara menurut 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”.

Kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi (Firdaus, 2020). Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat.

Siswa yang berhasil dalam aktivitas belajarnya akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Hasil belajar bukanlah semata-mata produk dari dalam sekolah, melainkan merupakan hasil dari berbagai kegiatan di luar sekolah yang secara sinergis saling mendukung dalam suatu proses pembelajaran seperti dalam pembelajaran penjas.

Untuk memperoleh hasil belajar dengan baik, banyak faktor yang

mempengaruhinya, baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Faktor internal adalah semua faktor yang berasal dari dalam diri siswa, baik itu faktor fisik maupun psikis. Sedangkan faktor eksternal adalah semua faktor yang berasal dari luar diri siswa, antara lain faktor lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat (Hapnita et al., 2018).

Berdasarkan hasil observasi penulis selama melaksanakan program Praktek Lapangan Kependidikan di SMP Negeri 25 Padang pada periode Juli-Desember 2022, Penulis melihat tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjas. Ada siswa yang bermalas-malasan sambil duduk di pinggir lapangan, siswa yang kurang serius dalam mengikuti pelajaran Penjas, siswa yang kurang semangat dan lesu dalam olahraga, siswa yang mengantuk dalam belajar penjas, bahkan diantaranya siswa berusaha untuk tidak mengikuti pembelajaran Penjas. Penulis menemui masih rendahnya hasil belajar penjas dimana banyak siswa yang memperoleh nilai dibawah standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yakni 80 .

Mencermati realita yang terjadi pada sekolah SMP Negeri 25 Padang, terlihat kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani diyakini banyak faktor yang mempengaruhinya yang satu sama lain saling berkaitan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut, dengan judul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang.

METODE

Jenis penelitian adalah penelitian korelasional yaitu suatu penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel

bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian korelasional setiap variabel harus dapat diungkapkan dalam bentuk angka, yakni dapat dihitung. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang yang terletak di jalan Beringin Belanti Timur Padang, Kota Padang. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Januari 2023. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 25 Padang yang berjumlah 253 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan hasil belajar yang didapat dari hasil belajar siswa semester Juli-Desember 2022. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product momen* yang dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi dengan uji t.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani (X)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang

No.	Kelas Interval	I. FREKUENSI ABSOLUT (FA)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>4	0	0	Baik sekali
2.	3 - 3.9	0	0	Baik
3.	2 - 2.9	15	37.5	Sedang
4.	1 - 1.9	25	62.5	Kurang

5.	<1	0	0	Kurang Sekali
	Total	40	100	

Dari 40 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, 15 orang (37,5%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 2 – 2,9, berada pada kategori sedang, dan 25 orang (62,5%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 1 - 1,9, berada pada kategori kurang. Dari analisis data diperoleh rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang adalah 1,89, maka Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang berada pada kategori sedang.

2. Hasil belajar (Y)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang

No.	Kelas Interval	II. FREKUENSI ABSOLUT (FA)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>85.6	0	0	Baik sekali
2.	78.2-85.5	18	45	Baik
3.	70.8-78.1	10	25	Sedang
4.	63.4-70.7	7	17.5	Kurang
	<63.3	5	12.5	Kurang sekali
	Total	40	100	

Dari 40 orang siswa yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval >85.6, berada pada kategori baik sekali, 18 orang (45%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 78.2-85.5, berada pada kategori baik, 10 orang (25%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 70.8-78.1, berada pada kategori sedang. 7 orang (17,5%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 63.4-70.7, berada pada kategori kurang dan 5 orang (12,5%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval <63.3, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata Hasil belajar Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang adalah 74,50, maka Hasil belajar Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang berada pada kategori sedang.

A. Uji Persyaratan Analisis

Persyaratan analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Persyaratan analisis tersebut meliputi Uji Normalitas yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors

Variabel	sampe l	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		Lo	Ltabel	
Kebugaran jasmani	40	0.137	0.140	Normal
Hasil belajar	40	0.136	0.140	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. Hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran 3 dan 4 halaman 60 s.d 51.

B. Pengujian Hipotesis

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variable bebas dengan variable terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh r_{hitung} sebesar 0,466 yang lebih besar dari r_{tabel} 0,312. berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang. Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sebesar 3,24 yang lebih besar dari t_{tabel} 1,68 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 25 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 kelas VIII SMP Negeri 25 Padang

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X_1-Y	0,466	0,312	3,24	1,68	Signifikan

C. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang, artinya secara umum dapat dikatakan bahwa semakin baik tingkat kebugaran jasmani seorang siswa maka semakin baik pula prestasi akademiknya atau hasil belajar yang ia peroleh. Hal tersebut sangat mungkin terjadi dikarenakan tingkat kebugaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir. Sebaliknya, apabila kebugaran jasmani seseorang rendah maka akan sangat mudah kelelahan sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Dalam kegiatan belajar tingkat kebugaran jasmani memegang peranan yang penting, apabila kebugaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya (Tucker et al., 2017). Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, maka akan mengalami kesulitan dalam aktivitas belajarnya. Apabila kebugaran jasmani terjaga dengan baik maka proses pembelajaran yang dilakukan akan lebih maksimal, dari proses pembelajaran yang baik akan menghasilkan prestasi akademik yang gemilang.

Kesegaran jasmani dapat tercapai dengan rutin melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap lobus frontalis dimana terdapat pada suatu area di otak yang berfungsi sebagai konsentrasi mental dan perencanaan yang kedua fungsi tersebut berdampak pada hasil berfikir dari otak. Aktivitas otak bekerja secara kimiawi, zat kimia saraf yang dapat dihasilkan apabila melakukan aktivitas fisik dapat memicu tubuh untuk menghasilkan beberapa zat

neurotransmitter diantaranya Norepinefrin dan serotonin yang berfungsi memperbaiki mood, motivasi dalam diri, kecemasan lebih rendah, percaya diri lebih tinggi dan memperbaiki proses belajar.

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 disekolah 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 kelas VIII SMP Negeri 25 Padang dengan r_{hitung} 0,466 > r_{tabel} 0,312. 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

- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Firdaus, K. 2020. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24-29.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "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, Dec. 2018
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Hapnita, W. 2018. Faktor internal dan eksternal yang dominan mempengaruhi hasil belajar menggambar dengan perangkat lunak siswa kelas XI teknik gambar bangunan SMK N 1 Padang tahun 2016/2017. *Cived*, 5(1).

- Hernando, Y., & Atradinal, A. 2020. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(1), 15-23. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpd/article/view/611>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriani rika and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Zarwan, Z. 2019. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang. *Jurnal JPDO*, 2(2), 45-48.