



## Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra

LOLI LOVITA, ARIE ASNALDI, SEPRIADI, RIKA SEPRIANI

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia  
[lolilovita390@gmail.com](mailto:lolilovita390@gmail.com), [asnaldi@fik.unp.ac.id](mailto:asnaldi@fik.unp.ac.id), [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id), [rikasepriani@fik.unp.ac.id](mailto:rikasepriani@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar Siswa

**Abstrak** : Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022 di SMA Negeri 1 Payakumbuh. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan hasil belajar semester Juli – Desember 2022. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment* yang di lanjutkan dengan analisis uji signifikansi atau uji t. Hasil penelitian ini adalah: terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh dengan  $r_{hitung} 0.724 > r_{tabel} 0.423$ .

**Keywords** : *Physical Fitness, Student Learning Outcomes*

**Abstract** : *The problem of this research is the low learning outcomes of class XI male students at State Senior High School 1 Payakumbuh. The purpose of this study was to determine the relationship between physical fitness and learning outcomes of class XI male students at SMA Negeri 1 Payakumbuh. This type of research is correlational research. This research was carried out in December 2022 at Payakumbuh 1 Public High School. The sampling technique used a purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 22 students. The instrument in this study used the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) and learning outcomes in the July – December 2022 semester. The data analysis technique used simple correlation analysis or product moment which was followed by an analysis of the significance test or t test. The results of this study are: there is a relationship between physical fitness and the learning outcomes of Class XI Male Students at State Senior High School 1 Payakumbuh with  $r_{count} 0.724 > r_{table} 0.423$ .*

### 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)

Hasil belajar merupakan suatu gambaran dari penguasaan kemampuan para peserta didik. Sebagaimana telah ditetapkan untuk suatu pelajaran tertentu. Hasil belajar adalah suatu interaksi dimana dalam hasil belajar mengaitkan perbuatan, nilai, sikap dan keterampilan setelah melakukan suatu proses belajar, maka seseorang memperoleh suatu hasil belajar.

Secara umum hasil belajar akan membantu mendorong keseluruhan daya penggerak didalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan pembelajaran dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai didalam kegiatan belajar pembelajaran.

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman belajar. Hasil belajar dapat juga diartikan sebagai bentuk dari usaha yang telah dilakukan oleh peserta didik selama proses pembelajaran. hasil belajar yang telah diperoleh oleh peserta didik dijadikan sebagai bahan penyusun kemajuan dan perbaikan terhadap proses pembelajaran yang telah dilalui.

Dari hasil belajar dapat diketahui sejauh mana peserta didik telah mampu memahami materi selama mengikuti pembelajaran serta hal yang perlu untuk diperbaiki selama pembelajaran (Pertiwi & Renda, 2020). Untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal di dalam sebuah pembelajaran perlu yang namanya motivasi belajar yang di tekankan pada peserta didik yang dimana akan menambah minat peserta didik untuk belajar dan trus menggali setiap informasi baru untuk meningkatkan hasil belajar.

Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik, namun hasil belajar bukanlah semata-mata produk dari dalam sekolah, melainkan merupakan hasil dari berbagai kegiatan luar sekolah yang secara sinergis saling mendukung dalam suatu proses pembelajaran seperti dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan selama 4 hari dari tanggal 5-8 september tahun 2022 pada saat itu pembelajaran bola voli yang di dampingi oleh guru Luberta Karya, S.Pd menurut beliau sebagai guru olahraga banyak siswa yang ditemukan di lapangan tidak melakukan aktivitas olahraga dilihat pada saat pembelajaran praktek terbukti saat diintruksikan melakukan pemanasan ada siswa yang tidak bersemangat dan ketika disuruh lari keliling lapangan ada yang mengeluh capek ada juga yang kurang berkonsentrasi. Dan berdasarkan informasi guru penjasorkes, masih banyak siswa laki-laki yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah, dan kurangnya motivasi saat mengikuti mata pelajaran Penjasorkes di sekolah. Ketika guru memberikan materi dan pada saat diberikan games pemanasan siswa tidak bersemangat melakukan yang di intruksikan oleh guru ada siswa putra yang mengantuk ketika guru menyampaikan materi dapat dilihat dari penjelasan diatas bahwa kurangnya kebugaran jasmani siswa dalam belajar.

Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kebugaran jasmani siswa kurangnya prasarana sekolah untuk menunjang dalam pembelajaran olahraga contoh kekurangan lapangan untuk berolahraga disebabkan karena lapangan

dipakai untuk olahraga juga oleh kelas lain jadi dalam mengajar guru harus berbagi lapangan dan pada saat praktek permainan bola voli siswa mengeluh sakit pada tangan karna tidak terbiasa melakukan olahraga. Siswa hanya melakukan olahraga disekolah dan ada siswa yang tidak mau melakukan olahraga dan memilih untuk duduk di pinggir lapangan.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Kubu Gadang Kota Payakumbuh. Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 10 Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI yang berjumlah 147 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) dan hasil belajar siswa semester Juli – Desember 2022. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis korelasi sederhana atau product moment dan dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi dengan uji.

## HASIL

### 1. Kebugaran Jasmani (X)

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara terhadap 22 orang sampel, didapat skor tertinggi 2,2, skor terendah 1,4, rata-rata (*mean*) 1,73, simpangan baku (standar deviasi) 0,22. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh**

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	3	13.6	Sedang
4.	1-1.9	19	86.4	Kurang
5.	<1	0	0	Kurang Sekali
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 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, 3 orang (13,6%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 2 – 2,9, berada pada kategori sedang, dan 19 orang (86,4%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 1 - 1,9, berada pada kategori kurang. Dari analisis data diperoleh rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh adalah 1,73, maka Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh berada pada kategori kurang.

## 2. Hasil belajar (Y)

Pengukuran Hasil belajar dilakukan dengan tes hasil ujian semester yang didapatkan dari guru PJOK, didapat skor tertinggi 90, skor terendah 80, rata-rata

(mean) 84,3, simpangan baku (standar deviasi) 2,7. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh**

No.	Kelas Interval	II. FREKUENSI ABSOLUT (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1.	80-81	3	13.6
2.	82-83	4	18.2
3.	84-85	6	27.3
4.	86-87	6	27.3
5.	88-89	2	9.1
6.	90-91	1	4.5
$\Sigma$	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 orang siswa yang dijadikan sampel, 3 orang (13,6%) siswa memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 80-81. 4 orang (18,2%) siswa memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 82-83. 6 orang (27,3%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 84-85. 6 orang (27,3%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 86-87. 2 orang (9,1%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 88-89, dan 1 orang (4,5%) memiliki hasil Hasil belajar pada kelas interval 90-91. Dari analisis data diperoleh rata-rata Hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh adalah 84,

## Uji Persyaratan Analisis

**Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors**

Variabel	sampe l	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		Lo	Ltabel	

Kebugaran jasmani	22	0.148	0.190	Normal
Hasil belajar	22	0.131	0.190	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.

#### A. 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 0.724 yang lebih besar dari  $r_{tabel}$  0.423. berdasarkan pengambilan keputusan, jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh.

##### 2. Uji Signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 4,70 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,72 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh 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 Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh**

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
$X_1-Y$	0.724	0.423	4,70	1,72	Signifikan

#### B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh diperoleh  $r_{hitung}$  0,724 >  $r_{tabel}$  0,423, Untuk menguji signifikan koefisien korelasi kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dilakukan uji t. Berdasarkan uji t ternyata  $t_{hitung}$  (4,70) >  $t_{tabel}$  (1,72) dengan  $\alpha = 0.05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh. Artinya semakin baik kebugaran jasmani, maka sejalan dengan itu semakin baik pula hasil belajar PJOK siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Ismaryati (2008) yang menyatakan fungsi dari kebugaran jasmani salah satunya adalah pekerjaan seperti pelajar untuk meningkatkan prestasi belajar.

“Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas



fisik" (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017). sedangkan menurut Sepriani & Eldawaty, 2018) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti" sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

Berdasarkan pendapat di atas, kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang dapat menunjang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka tentunya ia akan mampu melakukan berbagai kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang sangat berarti. Sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia akan sulit melakukan berbagai aktivitas karena individu tersebut akan mudah merasa lelah dan akhirnya hanya akan memilih-milih aktivitas yang ia sanggup saja.

Begitu juga dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh seorang siswa di sekolah, khususnya pada mata pelajaran PJOK yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Apabila siswa tersebut tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka ia akan sulit untuk mengikuti proses pembelajaran PJOK. Sebaliknya, jika siswa tersebut fit dan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia akan senantiasa mengikuti proses pembelajaran dan mendapatkan nilai yang memuaskan. Seperti yang kita ketahui bahwa dalam pembelajaran PJOK hampir semua materi yang terkandung di dalamnya mengharuskan siswa untuk melakukan

gerakan dan mengolahragakannya. Sebagai salah satu contoh materinya adalah permainan bola besar dan bola kecil.

Orang yang bugar berarti sehat secara dinamis. Sehat dinamis menunjang terhadap aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap produktifitas bekerja atau belajar. Jadi, kebugaran jasmani yang baik penting untuk dimiliki oleh seluruh siswa, karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dalam waktu yang relatif lama, tanpa adanya kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang yang tersisa dengan kegiatan yang bermanfaat dan berdampak positif terhadap peningkatan prestasi belajar siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh dengan  $r_{hitung} 0.724 > r_{tabel} 0.423$ . 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.
- Ismayanti. 2008. *Tes Dan Kebugaran Olahraga*. Surakarta: Uns. Uns Press.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- 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
- Pertiwi, P. A. I., & Renda, N. T. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Team Achievement Division (Stad) Berbantuan Media Konkret Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 2(3), 216-22
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.