



Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas X di SMK N 2 Bukittinggi

Muhammad Rasyid Ridha, Zulman, Jonni, Mario Febrian

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

ridharasyid203@gmail.com, zulman@fik.unp.ac.id, jonni@fik.unp.ac.id,

mariofebrian@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 yang diakibatkan kurangnya kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di SMK Negeri 2 Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi yang berjumlah 560 orang siswa. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel adalah sebanyak 56 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 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 $r_{hitung} 0,437 > r_{tabel} 0,266$.

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 Sport and Health caused by a lack of physical fitness of students. The research objective was to determine the relationship between physical fitness and learning outcomes for Class X students of SMK Negeri 2 Bukittinggi. This type of research is correlational research. This research was conducted in May 2023 at SMK Negeri 2 Bukittinggi. The population in this study were all students of Class X SMK Negeri 2 Bukittinggi, totaling 560 students. the sampling technique used purposive sampling technique, the number of samples was 56 students. The instrument in this study was to use the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) 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 the Muhammadiyah 1 Vocational High School, Padang City, with rcount 0.437 > rtable 0.266.*

PENDAHULUAN

Menurut Ikhsan (2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" "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 komplek"(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

"Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga" (Afrenyty, Eldawaty, & Putra, 2020). Menurut Pitnawati dan Damrah (2019) "pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya".

Menurut Sepriadi (2017) "Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal". "Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan" (Neldi, 2018). "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan perkerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan

yang berarti" (Sepriani & Eldawaty, 2018). Menurut Sepriadi, Hardiansyah dan Syampurma (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".

Melalui kebugaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasikan. Sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga dapat bertahan dan menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain. Selain itu melalui kebugaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional. Untuk itu kebugaran jasmani berhubungan erat dengan hasil belajar yang akan dicapai.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang di selenggarakan di setiap satuan pendidikan, tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, melainkan juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir

kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya terfokus pada hal-hal yang bersifat fisik melainkan proses pembentukan pikiran ke arah yang lebih maju salah satunya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Hasil belajar yang dimaksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

Menurut Hamalik (2011) "Hasil belajar adalah tingkah laku yang timbul dari yang tidak tahu, timbulnya pengertian baru, perubahan dalam sikap, keterampilan, menghargai, perkembangan sifat-sifat sosial, emosional dan pertumbuhan jasmani" Menurut (Anggraini, dkk., 2014) "Hasil belajar adalah perubahan tingkah laku siswa berdasarkan pengalaman-pengalaman yang dilakukan siswa dalam berinteraksi dengan lingkungan".

Hasil belajar yang rendah disebabkan oleh banyak faktor terutama pada faktor kebugaran jasmani. Oleh karena itu, guru sangat berperan penting dalam meningkatkan keinginan belajar misalnya membangkitkan semangat siswa dalam belajar, menciptakan kelas yang kondusif dan menyenangkan, menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dan menarik sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran yang dapat meningkatkan kognitif, afektif serta psikomotor siswa, sesuai dengan pemahaman. Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang meliputi tiga ranah, yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

SMK N 2 Bukittinggi merupakan salah satu sekolah favorit di Bukittinggi. Ini dibuktikan dengan status sekolah negeri yang berakreditasi A (amat baik). Sekolah ini beralamat di Jl. Syekh Jamil Jambek, Aur Tajungkang Tengah Sawah, Kec. Guguk

Panjang, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat. SMK N 2 Bukittinggi selain merupakan sekolah favorit, juga merupakan sekolah yang peduli akan kegiatan olahraganya. Ini dibuktikan dengan adanya ekstrakurikuler Pencak Silat, Bola Basket, Bola Voli guna dapat menciptakan siswa dengan kebugaran jasmani yang baik.

Pada saat melaksanakan observasi di SMK N 2 Bukittinggi, peneliti menemukan permasalahan pada hasil belajar siswa kelas X terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa terutama pada pelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Pada saat melakukan aktifitas pembelajaran siswa kelas X kurang semangat dan cepat mengalami kelelahan, adapun pada saat ujian siswa kelas X dominan mendapat nilai yang rendah, pada saat melakukan penilaian peraktek di lapangan siswa kelas X dominan mendapatkan nilai cukup bagus. Dapat disimpulkan siswa kelas X di SMK N 2 Bukittinggi pada saat penilaian terhadap pembelajaran pendidikan jasmani bentuk penilaian kognitif mengalami kekurangan serta afektif dan psikomotor penilaian siswa cukup bagus, sesuai dengan cara penilaian di atas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran siswa dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Korelasi, dimana penelitian korelasi ini merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas X di SMK N 2 Bukittinggi. Penelitian ini dilaksanakan di

SMK N 2 Bukittinggi. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan April s.d Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi yang berjumlah 560 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan Random Sampling atau sampel acak. Apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang maka jumlah sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Oleh karena itu peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini 56 siswa. instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana atau product moment.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani (X)

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara terhadap 56 orang sampel, didapat skor tertinggi 19, skor terendah 7, rata-rata (*mean*) 13,9, simpangan baku (standar deviasi) 2,3. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi

Kelas Interval	I. FREKU ENSI ABSOLUT (FA)	Kategori
22 – 25	0	Baik sekali
18 – 21	3	Baik
14 – 17	29	Sedang
10 – 13	22	Kurang
5 – 9	2	Kurang Sekali
Total	56	

Dari 56 orang siswa yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 22-25,

atau berada pada kategori baik sekali, 3 orang (5,4%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 18-21, berada pada kategori baik. 29 orang (51,8%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang. 22 orang (39,3%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 10-13, berada pada kategori kurang. dan 2 orang (3,6%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 5-9, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi adalah 13,9 atau berada pada angka 14, maka Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi berada pada kategori sedang.

2. Hasil Belajar (Y)

Pengukuran Hasil belajar diambil dari hasil belajar PJOK yang didapatkan dari guru PJOK terkait, didapat skor tertinggi 92, skor terendah 50, rata-rata (*mean*) 73,7, simpangan baku (standar deviasi) 11,2. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi

Kelas Interval	II. FREKU ENSI ABSOLUT (FA)	Kategori
>91	1	Baik sekali
79-90	24	Baik
68-78	12	Sedang
57-67	14	Kurang
<56	5	Kurang Sekali
Total	56	

Dari 56 orang siswa yang dijadikan sampel, 1 orang (1,8%) siswa memiliki hasil belajar pada kelas interval >91, berada pada

kategori baik sekali, 24 orang (42,9%) memiliki hasil belajar pada kelas interval 79-90, berada pada kategori baik. 12 orang (21,4%) memiliki hasil belajar pada kelas interval 68-78, berada pada kategori sedang. 14 orang (25%) memiliki hasil belajar pada kelas interval 57-67, berada pada kategori kurang, dan 5 orang (8,9%) memiliki hasil belajar pada kelas interval <56, berada pada kategori kurang sekali.

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 0,437 yang lebih besar dari r_{tabel} 0,266. berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap hasil belajar siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi.

2. Uji Signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sebesar 3,57 yang lebih besar dari t_{tabel} 1,67 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi 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 3. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X ₁ -Y	0,437	0,266	3,57	1,67	Signifikan

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi, 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. 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. 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.

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 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 kebugaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar siswa kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi dengan $r_{hitung} 0,437 > r_{tabel} 0,266$. 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

- Afrenthy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9.
- Anggraini, dkk., 2014:95. *Keefektifan Model Permainan Boy-Boyan Terhadap Hasil Belajar Tema " Diriku " Siswa Kelas I Sd*. *Mimbar Sekolah Dasar*, 1(1), 92-98.
- Hamalik, Oemar. 2011. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- 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.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kebugaran 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.