



## Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMA N 2 Pasaman

**Indah Febriani Defril, Emral, Edwarsyah, Ibnu Andli Marta**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[Febriani552@gmail.com](mailto:Febriani552@gmail.com), [emralunp@fik.unp.ac.id](mailto:emralunp@fik.unp.ac.id), [edwarsyahfik@gmail.com](mailto:edwarsyahfik@gmail.com),

[Ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id](mailto:Ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id).

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

**Abstrak** : Penelitian ini dilatar belakangi rendahnya hasil belajar siswa SMA N 2 PASAMAN. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 2 PASAMAN. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan mencari korelasi variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan nilai rapor. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 2 PASAMAN yang berjumlah 228 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian adalah sebanyak 34 orang siswa. Dengan Teknik pengambilan secara *purpose sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 2 PASAMAN baik untuk siswa putra maupun siswa putri, dengan hasil  $r_{xy}$  putra  $0,544 > r_{tab}$   $0,456$  dan  $r_{xy}$  putri  $0,569 > r_{tab}$   $0,514$  pada taraf signifikansi  $0,05a$ .

**Keywords** : *Study Outcomes, Physical Fitness*

**Abstract** : *The background of this research is the low student learning outcomes of SMA N 2 PASAMAN. This study aims to determine the relationship between physical fitness and student learning outcomes of SMA N 2 PASAMAN. This type of research is a correlational study that aims to find the correlation of the independent variables with the dependent variable. With data collection techniques using the Indonesian Physical Freshness Test (TKJI) and report card scores. The population in this study were students of SMA N 2 PASAMAN totaling 228 students. While the sample in the study were 34 students. With the purposive sampling technique. Data analysis used the product moment correlation test. The results showed that there was a significant relationship between physical fitness and the learning outcomes of SMA N 2 PASAMAN students for both male and female students, with  $r_{xy}$  male  $0.544 > r_{tab}$   $0.456$  and  $r_{xy}$  female  $0.569 > r_{tab}$   $0.514$  at a significance level of  $0.05a$ .*

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia, karena dengan pendidikan manusia akan dapat memperoleh berbagai macam pengetahuan baik berupa sikap, nilai, skill

ataupun keterampilan. Dan Pendidikan juga merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik (Sari, 2020).

Melalui proses pendidikan peserta didik diharapkan mampu untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya di dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara baik untuk masa sekarang maupun untuk masa yang akan datang.

Dalam keseluruhan proses pendidikan disekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling penting. Artinya berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya bergantung pada bagaimana siswa mengalami proses belajar. Kebugaran jasmani merupakan bagian penting dari sistem olahraga Nasional. Kesegaran jasmani adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya (susneliawati, darni, 2018). Selain itu, semua siswa memerlukan kebugaran jasmani untuk ketangkasan, dan kemampuan belajar yang lebih tinggi. Kebugaran jasmani adalah aspek kesehatan jasmani secara keseluruhan (kesehatan total) yang memungkinkan seseorang hidup produktif dan mengakomodasi perkembangan jasmani yang semestinya (Atwi & Firdaus, 2020).

SMA N 2 Pasaman yang merupakan salah satu pendidikan formal yang masih terlihat rendah hasil belajar yang dimiliki siswa nya. Hal ini terlihat saat penulis melakukan observasi di SMA N 2 Pasaman tersebut, penulis juga melakukan wawancara terhadap beberapa orang guru, diantaranya : guru olahraga, guru bahasa Indonesia, guru fisika dan staff TU yang menjabat di SMA tersebut, yang mana nilai hasil ujian tengah semester ganjil tahun 2022 masih banyak yang berada dibawah target atau belum mencapai KKM. Dan berdasarkan observasi yang peneliti lakukan terhadap siswa-siswi

SMA N 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat pada mata pelajaran penjasorkes ditemukan banyak nya nilai hasil belajar siswa yang masih berada di bawah rata-rata. Hal ini diduga karena kurangnya kebugaran jasmani siswa, sehingga siswa akan merasa cepat lelah jika melakukan aktivitas fisik.

Belajar adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu yang tujuannya untuk mencapai perubahan tingkah laku yang baru secara total dari pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar merupakan proses perubahan sikap dan perilaku secara permanen yang dihasilkan dari pengalaman dan proses pembelajaran (Zulbahri, yuni astuti, erianti, pitnawati, 2020). Dan Belajar membawa perubahan positif perilaku dan pengetahuan, perubahan itu terjadi karena usaha dilakukan atau upaya yang disengaja dan Belajar memiliki tujuan tertentu (Darni, edwarsyah, 2018).

Dalam konsep belajar psikologis, belajar adalah suatu proses perubahan, yaitu perubahan tingkah laku yang dihasilkan dari interaksi dengan lingkungan dalam pemenuhan kebutuhannya. (Mirdanda, 2018) hasil belajar sebagai indikator pencapaian tujuan pembelajaran tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar itu sendiri. Hasil belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang terjadi pada setiap orang dengan hasil yang berbeda-beda melalui proses mencari, memahami, dan menganalisis hal-hal yang berhubungan dengan perubahan tingkah laku tersebut.

Menurut (Fazry, 2019) Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang berkaitan dengan kemampuan yang berfungsi secara optimal dan efisien dalam bekerja. Disadari atau tidak, kebugaran sebenarnya merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena kebugaran erat kaitannya dengan kehidupan

manusia. Menurut (Saputra & Firdaus, 2019) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang tidak semestinya. Secara umum kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga tetap dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut (Atwi & Firdaus, 2020) kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembinaan fisik yang layak. Sedangkan menurut (Ryan pratama, Asep sujana wahyuri, Edwarsyah, 2019) kebugaran jasmani adalah keterampilan dan kinerja fisik dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan untuknya ( untuk pekerjaan yang dilakukan setiap hari) tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang dianggap penting agar tercapainya tujuan pendidikan jasmani olahraga pada khususnya dan tujuan pendidikan nasional pada umumnya (Sepriadi, zalfendi, 2018). Kesegaran jasmani dapat dibentuk melalui aktivitas fisik atau olahraga reguler misalnya, aktivitas olahraga rutin dengan takaran yang tepat disertakan nutrisi dan istirahat yang tepat (Edrizal M, Adnan fardi, 2018). Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari (Arie asnaldi, 2020).

## METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional yaitu suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-

variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui beberapa unsur hubungan bebas dengan variabel terikatnya (Nurul ihsan, zulman, 2018). Tempat pengambilan data yaitu di SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, yang dilakukan pada semester satu tahun ajaran 2022/2023.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari (Pranata & Berlian, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 2 Pasaman yang berjumlah 228 orang. Kelas XI diambil dikarenakan pada siswa kelas X baru memasuki masa SMA sedangkan kelas XII pada waktu penelitian sedang fokus menghadapi ujian akhir sekolah.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang menggambarkan karakteristik populasi yang diwakilinya. Jadi, sampel merupakan representasi dari populasi. Ada 3 hal yang harus diperhatikan oleh peneliti mengenai sampel yaitu teknik sampling, jumlah sampel dan kesalahan pengambilan sampel (Hartono, 2019). Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Jika penelitian mempunyai beberapa ratus subjek dalam populasi, mereka dapat menentukan sampel kurang lebih 10-15% atau 20-25% atau lebih dari jumlah populasinya. Pengambilan sampel dilakukan secara acak menggunakan undian dilakukan dengan persentase 15% dari jumlah populasi berdasarkan kelas.

Jenis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data

sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden atau subjek penelitian, sedangkan data sekunder adalah data yang telah terkumpul atau data yang sudah ada.

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Tes Kebugaran Jasmani Nasional" yang berusia 16-19 tahun, yang terdiri dari 5 (lima) item tes, yaitu: 1. Lari cepat jarak 60 meter untuk putra dan putri. 2. Angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik untuk putra, dan gantung siku tekuk untuk putri. 3. Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik untuk putra dan putri. 4. Loncat tegak (*vertical jump*). 5. Lari/jalan jarak 1200 meter untuk putra, dan 1000 meter untuk putri. Adapun data dari hasil belajar diambil dengan mempergunakan teknik dokumentasi yang berupa rapor siswa.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi product moment. Apabila kita ingin mencari hubungan dua ubahan yang mempunyai data bukan order maka product moment correlation lebih cocok dan akurat.

## HASIL

Pengukuran hasil belajar dilihat dari nilai rapor siswa dan pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes TKJI terhadap 19 orang siswa putra dan 15 orang siswa putri.

**Tabel 1.** Deskripsi Data Penelitian

No	Responden	N	Data	Mean	SD	Min	Mak
1	Putra	19	Hasil Belajar	84,78	2,75	80,00	89,00
2		19	Kebugaran Jasmani	15,10	1,66	12,00	18,00
1	Putri	15	Hasil Belajar	83,63	3,48	76,00	88,50
2		15	Kebugaran Jasmani	13,20	2,90	8,00	19,00

## 1. Hasil Belajar

Hasil belajar siswa diperoleh dari nilai rapor masing-masing responden. Berdasarkan nilai rapor tersebut dapat digambarkan penyebaran distribusi frekuensi data penelitian sesuai tingkat klasifikasi masing-masing.

### a. Hasil Belajar Siswa Putra

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putra SMA N 2 PASAMAN

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	%
1	Baik Sekali (BS)	91-100	0	0
2	Baik (B)	83-90	14	73,68
3	Sedang(S)	75-82	5	26,32
4	Kurang(K)	< 75	0	0
Jumlah			19	100

### b. Hasil Belajar Siswa Putri

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putri SMA N 2 PASAMAN

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	%
1	Baik Sekali (BS)	91-100	0	0
2	Baik (B)	83-90	10	66,67
3	Sedang(S)	75-82	5	33,33
4	Kurang(K)	< 75	0	0
Jumlah			15	100

### c. Kebugaran Jasmani Siswa Putra

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA N 2 PASAMAN

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	%
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0
2	Baik (B)	18-21	2	10,53
3	Sedang (S)	14-17	12	63,16
4	Kurang (K)	10-13	4	21,05
5	Kurang Sekali(KS)	5-9	1	5,26
Jumlah			19	100

#### d. Kebugaran Jasmani Siswa Putri

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA N 2 PASAMAN

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	%
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0
2	Baik (B)	18-21	2	13,33
3	Sedang (S)	14-17	5	33,33
4	Kurang (K)	10-13	7	46,67
5	Kurang Sekali(KS)	5-9	1	6,67
Jumlah			15	100

#### 2. Analisis dan Hasil Penelitian

Pengolahan dan analisis dilakukan terhadap hubungan tingkat kebugaran jasmani (X) terhadap hasil belajar (Y). Untuk membuktikan apakah elemen tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel bebas mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar, diperlukan serangkaian proses (analisis) data yang dapat dipertanggungjawabkan secara empiris. Analisis dilakukan menggunakan formulasi product moment. Berdasarkan hasil analisis diperoleh probabilitas ( $p=0,05a$ ).

**Tabel 6.** Analisis Korelasi Data Penelitian (Siswa Putra)

Variabel	Statistic Analisis	Hasil Belajar	Tingkat Kebugaran Jasmani
Hasil Belajar	Pearson Corelation	1	544
	Sig. ( 2 - tailed )	-	016
	N	19	19
Tingkat Kebugaran Jasmani	Pearson Corelation	544	1
	Sig. ( 2 - tailed )	016	-
	N	19	19

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Tabel 7.** Analisis Korelasi Data Penelitian (Siswa Putri)

Variabel	Statistic Analisis	Hasil Belajar	Tingkat Kebugaran Jasmani
Hasil Belajar	Pearson Corelation	1	569
	Sig. ( 2 - tailed )	-	027
	N	15	15
Tingkat Kebugaran Jasmani	Pearson Corelation	569	1
	Sig. ( 2 - tailed )	027	-
	N	15	15

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### PEMBAHASAN

Hubungan Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar siswa putra, berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis dinyatakan bahwa hipotesis yang berbunyi "Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 2 PASAMAN. Ini dibuktikan dengan koefisien korelasi antara variabel tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar  $r_{xy} = 0,544 > r_{tab} = 0,456$  pada taraf signifikansi 0,05a. Dengan demikian hipotesis kerja ( $H_a$ ) yang diajukan dapat dibuktikan. Dalam kenyataan di lapangan hal yang ditemui adanya siswa yang kebugaran jasmaninya sedang dan mempunyai hasil belajar yang bagus. Oleh sebab itu hasil Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dengan klasifikasi hubungan yang cukup kuat.

Hubungan Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar siswa putri, dari hasil pengolahan data dan pengujian hipotesis

dinyatakan bahwa siswa putri SMA N 2 PASAMAN juga terdapat hubungan yang signifikan. Ini dibuktikan dengan diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar  $r_{xy} = 0,569 > r_{tab} = 0,514$  pada taraf signifikansi 0,05a.

Menurut penjelasan diatas berarti siswa putri SMA N 2 PASAMAN mempunyai kesamaan dengan siswa putra dimana sama-sama mempunyai hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajarnya. Dengan demikian untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa lebih giat melakukan aktifitas fisik, guru penjasorker lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktifitas fisika anak dalam proses belajar mengajar, serta melakukan modifikasi permainan atau alat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, Terdapat hubungan cukup kuat atau signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 2 PASAMAN, yang dibuktikan oleh  $r_{xy}$  putra 0,544 >  $r_{tab}$  0,456 dan  $r_{xy}$  putri 0,569 >  $r_{tab}$  0,514. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utama et al., 2022) yang menyatakan bahwa terdapatnya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arie asnaldi, arie prima richi. (2020). Deskripsi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 27(2), 58–66.
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA

Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29.

- Darni, edwarsyah, E. (2018). Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar masase dasar mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Menssana*, 3, 10–18.
- Edrizal M, Adnan fardi, E. (2018). Hubungan antara  $VO_2$  max dengan hasil belajar siswa. 18(1), 10–20.
- Fazry, R. (2019). Kontribusi Aktivitas Fisik Harian terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah SMA Negeri 7 Padang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hartono. (2019). *Metodologi penelitian*.
- Mirdanda, A. (2018). *Motivasi berprestasi & disiplin peserta didik serta hubungannya dengan hasil belajar*. Yudha English Gallery.  
[https://books.google.co.id/books?id=PF\\_HDwAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=PF_HDwAAQBAJ)
- Nurul ihsan, zulman, A. (2018). Hubungan daya ledak tungkai dan daya tahan aerobik dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan pedang laut pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Pranata, rendra ida, & Berlian, E. (2019). Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 171–177.  
<http://patriot.pj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/172%0Ahttp://patriot.pj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/172/89>
- Ryan pratama, Asep sujana wahyuri, Edwarsyah, ibnu andli marta. (2019). Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa unit Kegiatan kesenian Universitas Negeri Padang. *Jurnal Stamina*, 6(2), 157–164.

<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/163>

- Saputra, M. W., & Firdaus, K. (2019). Hubungan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dengan Hasil Belajar Penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(8), 14–20.
- Sari, D. novita. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Sainika*, 5(3), 248–253.
- Sepriadi, zalfendi, M. (2018). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul dan kelas reguler disekolah menengah pertama negeri 4 kota pariaman. *Jurnal Sporta Sainika*, 400–409.
- susneliawati, darni, M. (2018). Hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 18(1), 34–45.
- Utama, B. nanda, Hendi neldi, Y., & Eldawati. (2022). Hubungan kebugaran jasmani dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD N 07 Sintuk. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(11), 13–18.
- Zulbahri, yuni astuti, erianti, pitnawati, D. (2020). Pengembangan media belajar pjok pada materi senam lantai (artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86.
- <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.30253>