



Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh

Mhd. Rozaan Adrian, Arsil, Damrah, Dessi Novita Sari, Ade Zalindro

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

rozanadrian@gmail.com, arsilfik@yahoo.co.id, damrahburhan@yahoo.co.id, dessinovita10@fik.unp.ac.id,

adezalindro@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah diduga menurunnya hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. Tujuan penelitian penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di SMP N 2 kecamatan Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh yang berjumlah 118 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* sebesar 15%, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VIII SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh dengan $r_{hitung} 0,652 > r_{tabel} 0,465$.

Keywords : *Physical Fitness, Learning Outcomes*

Abstract : *The problem of this research is the alleged decline in the learning outcomes of physical education, sports and health for students of SMP N 2 Payakumbuh District. The purpose of this research study was to determine the relationship between physical fitness and the learning outcomes of sports physical education and the health of students at SMP N 2 Payakumbuh District. This type of research is correlational research. This research was conducted in July 2023 at SMP N 2 Payakumbuh sub-district. The population in this study were all students of SMP N 2 Payakumbuh District, totaling 118 students. The sampling technique used the Proportionate Stratificate Random Sampling technique of 15%, so the number of samples in this study were 18 students. The instrument used in this study used the Indonesian Student Fitness Test (TKPN). The data analysis technique used simple correlation analysis or product moment. Based on the results of the data analysis that has been carried out, it can be concluded that there is a relationship between physical fitness and the learning outcomes of Physical Education Sport and Health for class VIII students of SMP N 2 Payakumbuh District with rcount 0.652 > rtable 0.465.*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani.

Dalam bidang Pendidikan yang merupakan aspek penting untuk pembangunan pendidikan nasional untuk selaras dan seimbang. Secara keseluruhan pendidikan

bertujuan untuk mempersiapkan siswa agar berperan pada masa yang akan datang. "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 Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 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" Afrengty, Eldawaty, & Putra. (2020).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, dkk 2018). "Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat

mencapai hasil belajar yang maksimal" (Deswandi & Ihsan, 2018)

Menurut Rosdiani (2014) pendidikan jasmani adalah suatu proses dalam pendidikan dari pengalaman mengajar kepada peserta didik dalam bentuk aktivitas jasmani, permaiann dan kegiatan olahraga yang tersusun secara sistematis yang akan membantu merangsang perkembangan serta pertumbuhan fisik, keterampilan, motorik, cara berpikir, emosional, moral, dan sosial. "Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran disekolah memiliki peran yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan" (Derajad, J 2012).

Menurut Sepriadi (2017) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. "Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang" (Komaini, 2017). Menurut Rifki (2019) "Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan". Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Neldi, H, 2018).

Belajar adalah proses untuk mendapatkan perubahan dan hasil belajar adalah bentuk perubahannya. Hasil belajar seringkali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan. Hasil belajar yang diukur merefleksikan tujuan pengajaran yang menggambarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang harus dimiliki oleh siswa sebagai akibat dari hasil pengajaran yang dinyatakan dalam bentuk tingkah laku "Hasil belajar yang dimaksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor" (Budi et al, 2019).

Hasil belajar merupakan suatu yang telah dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Hasil belajar yang baik adalah hasil belajar yang diperoleh siswa sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM). Hasil belajar PJOK siswa tersebut dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar, Seorang siswa dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku di dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif.

Untuk mendapatkan hasil belajar yang memuaskan, setiap siswa harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar, diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajarnya, diantara faktor internal yang dimaksud disini adalah kecerdasan emosional, bakat, minat, motivasi, tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa.

Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi

prestasi belajar seseorang yang berasal dari luar diri siswa tersebut. Adapun yang termasuk ke dalam faktor eksternal ini adalah diantaranya sarana dan prasarana, kompetensi guru, letak geografis tempat tinggal, faktor ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sebagainya.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani ini merupakan suatu kondisi di mana tubuh manusia mampu untuk melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari – hari secara efektif. Jasmani seseorang yang bugar, maka itu artinya manusia tersebut memiliki energi yang sangat cukup untuk melakukan kegiatan inti dan tambahan di kehidupan sehari – hari.

Moeloe dalam Agus (2012) menegaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan jasmani yang sehat peserta didik tersebut akan lebih mudah melakukan aktifitas belajarnya dengan baik.

PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan kesehatan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang di rancang dan disusun 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. Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada Kurikulum 2013 bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan

sebagai berikut: “Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih”. Menurut Rosdiani (2014) pendidikan jasmani adalah suatu proses dalam pendidikan dari pengalaman mengajar kepada peserta didik dalam bentuk aktivitas jasmani, permainan dan kegiatan olahraga yang tersusun secara sistematis yang akan membantu merangsang perkembangan serta pertumbuhan fisik, keterampilan, motorik, cara berpikir, emosional, moral, dan sosial. Menurut Slameto (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar terbagi menjadi dua, yaitu: faktor Intern dan faktor Ekstern .

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan selama 2 hari dari tanggal 23-24 Januari tahun 2023 yang di dampingi oleh guru Z. Datuak Marajo, S.Pd menurut beliau sebagai guru olahraga banyak siswa yang ditemukan di lapangan tidak melakukan aktivitas olahraga dilihat pada saat pembelajaran praktek banyak siswa yang malas-malasan berolahraga, banyak yang mengeluh kelelahan setelah olahraga praktek, ada yang lebih memilih izin ke toilet tapi ternyata duduk di kantin, banyak siswa yang malas mengganti pakaian olahraga. dan melihat hasil ujian semester 1 banyak siswa yang nilai nya rendah dan tidak mencapai KKM.

Rendahnya hasil belajar PJOK siswa di SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh, dipengaruhi oleh banyak faktor. Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar PJOK tersebut adalah bakat dan minat siswa terhadap pembelajaran PJOK, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, kemampuan dan kreatifitasan guru dalam mengajar, media dan metode pembelajaran, kurikulum, sarana dan prasarana pembelajaran, lingkungan

belajar, perhatian dan pengawasan orang tua, intelegensi yang dimiliki siswa, status gizi dan sosial ekonomi orang tua siswa serta kebugaran jasmani siswa yang belum baik akan dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Surdayono (2017), penelitian korelasi adalah tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasi antara dua variabel atau lebih yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat asosiasi antara dua variabel atau lebih serta seberapa jauh hubungan yang ada diantara variabel yang diteliti. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar PJOK. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sekolah SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. Waktu penelitian dilakukan (12 Juni 2023). Menurut Yulia (2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Ridwan dalam Buchari Alma (2015), Populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini populasi adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 118 siswa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. menurut Sugiyono (2018) teknik sampling ini digunakan untuk populasi yang mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Teknik ini digunakan untuk

pengelompokan sekolah agar jumlah dari sampel menjadi proporsional. Pengambilan sampel dilakukan secara acak menggunakan undian dengan persentase 15% dari jumlah populasi berdasarkan kelas. Apabila pengambilan sampel dilakukan dengan undian, maka setiap anggota populasi diberi nomor terlebih dahulu, sesuai dengan jumlah anggota populasi. Dimana setiap siswa memiliki kesempatan untuk menjadi sampel, maka kesempatan siswa perkelas untuk menjadi sampel 4 dan 5 orang.

Instrumen, antaranya yaitu : 1. IMT 2. Tes V Sit Reach Test, 3. Baring duduk(Sit up) selama 60 detik, 4. Squat Thrust 30 Detik, 5. Pacer test, adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani (X)

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantra (TKPN) terhadap 18 orang sampel, didapat skor tertinggi 2,3, skor terendah 1,2, rata-rata (*mean*) 1,7, simpangan baku (standar deviasi) 0,4. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table 4 distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Data Kebugaran Jasmani

No.	Interval	Fa	Fr	Kategori
1.	>4	0	0	Baik sekali
2.	3-3,9	0	0	Baik
3.	2-2,9	5	27.8	Sedang
4.	1-1,9	13	72.2	Kurang
5.	<1	0	0	Kurang Sekali
	Total	18	100	

Dari 18 orang siswa yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang memiliki hasil Kebugaran Jasmani berada pada kategori baik dan baik sekali. Sebanyak 5 orang (27,8%)

memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 2 – 2,9, berada pada kategori sedang, dan 13 orang (72,2%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 1 - 1,9, berada pada kategori kurang. Hasil analisis data diperoleh rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh adalah 1,7, berada pada kategori kurang.

2. Hasil belajar (Y)

Hasil belajar PJOK 18 orang sampel, didapat skor tertinggi 2,3, skor terendah 1,2, rata-rata (*mean*) 1,7, simpangan baku (standar deviasi) 0,4. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil belajar PJOK

No.	Interval	Fa	Fr	Kategori
1.	>90	0	0.0	Baik sekali
2.	80-89	7	38.9	Baik
3.	71-79	6	33.3	Sedang
4.	62-70	4	22.2	Kurang
5.	<61	1	5.6	Kurang Sekali
	Total	18	100	

Dari 18 orang siswa yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang memiliki hasil belajar PJOK pada kelas interval >90, berada pada kategori baik sekali. 7 orang (38,9%) memiliki hasil belajar PJOK pada kelas interval 80-89, berada pada kategori baik. 6 orang (33,3%) memiliki hasil belajar PJOK pada kelas interval 71-79, berada pada kategori sedang. 4 orang (22,2%) memiliki hasil belajar PJOK pada kelas interval 62-70, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5,6%) memiliki hasil belajar PJOK pada kelas interval <61, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil belajar PJOK siswa kelas VIII SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh adalah 75,9, berada pada kategori sedang.

			hitung		
X ₁ -Y	0,652	0,462	3,44	1,74	Signifikan

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 0,652 yang lebih besar dari r_{tabel} 0,462. berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VIII SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh.

2. Uji Signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa kelas VIII SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sebesar 3,44 yang lebih besar dari t_{tabel} 1,74 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VIII SMP N 2 Kecamatan 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 3. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	t	t_{tabel}	Kesimpulan
----------	--------------	-------------	---	-------------	------------

PEMBAHASAN

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 (Abdullah et al., 2017) dimana kemampuan ini menggambarkan kemampuan tubuh bekerja secara aerobik artinya kemampuan dan kesanggupan system peredaran darah dan pernafasan dalam mensuplai oksigen yang dibutuhkan keseluruh tubuh termasuk ke otak yang merupakan organ sentral dalam melakukan analisis berfikir.

Berdasarkan analisis hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VIII SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh, 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 (Kyan et al., 2019). 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 (Tucker et al., 2017). 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.

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 (Coe et al., 2006). 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 (Ratey, 2018).

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 PJOK 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 PJOK siswa kelas VIII SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh dengan $r_{hitung} 0,652 > r_{tabel} 0,465$. artinya semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka akan semakin baik juga hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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
- Agus, Apri. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar. Padang : Sukabina Press.
- Alma, Buchari. 2015. Manajemen Pemasaran dan Pemasaran Jasa. Bandung: Alfabeta.
- Budi et al.(2019). *Model pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Purwokerto, Jawa Tengah: Universitas Jendral Sudirman.

- 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.
- Derajad J.(2012). *Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- 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
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainatika*, 199-207.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Rifki, M. S. (2019). Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Stamina*, 2(6), 127-132.
- Rosdiani, Dini. (2012). Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Syafruddin, Darni, and Ihsan, 2018. "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66.
- Slameto. (2016) .Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono, D. (2018) . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (23rd ed.) Alfabeta, CV.
- Yulia, D., & Ervinalisa, N. 2017. Pengaruh media pembelajaran powtoon pada mata pelajaran sejarah indonesia dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa IIS kelas X di SMA negeri 17 Batam tahun pelajaran 2017/2018. *HISTORIA: Journal of Historical Education Study Program*, 2(1).