



## Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani siswa Kelas XI MAN 2 Kota Padang

Agytia Zarli S, Yulifri, Sepriadi, Riand Resmana

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[agytiazarli06@gmail.com](mailto:agytiazarli06@gmail.com), [yulifri54@yahoo.co.id](mailto:yulifri54@yahoo.co.id), [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id), [riandresmana@fik.unp.ac.id](mailto:riandresmana@fik.unp.ac.id)

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

**Abstrak** : Permasalahan penelitian ini adalah masih kurangnya hasil belajar siswa yang diduga disebabkan oleh kurangnya kebugaran jasmani siswa MAN 2 kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa MAN 2 kota Padang. jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 di MAN 2 kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MAN 2 kota Padang yang berjumlah 545 orang siswa. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang, dimana masing-masing kelas diambil sebanyak 5% siswa. Instrument penelitian menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment* Hasil penelitian ini adalah: terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VIII SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh dengan  $r_{hitung} 0,433 > r_{tabel} 0,374$ .

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

**Abstract** : *The problem of this research is that there is still a lack of student learning outcomes which are thought to be caused by the lack of physical fitness of MAN 2 Padang city students. The purpose of this study was to determine the relationship between physical fitness and PJOK learning outcomes for MAN 2 students in Padang city. this type of research is correlational research. This research was conducted in August 2023 at MAN 2, Padang city. The population in this study were all students of MAN 2 Padang, totaling 545 students. the sampling technique used purposive random sampling technique, the number of samples in this study amounted to 28 people, where each class was taken by 5% of students. The research instrument uses the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). The data analysis technique uses simple correlation analysis or product moment. The results of this study are: there is a relationship between physical fitness and PJOK learning outcomes for class VIII students of SMP N 2 Payakumbuh District with  $r_{count} 0.433 > r_{table} 0.374$ .*

### 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)

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 ha-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” (Budi et al, 2019).

“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” (Darajat, J 2012).

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

Kebugaran jasmani itu penting bagi siswa karena aktifitas siswa pada saat ini begitu padat apalagi kurikulum 2013 sekarang menuntut siswa belajar 8 jam/ hari disekolah (Arabmokhtari et al., 2018). Keadaan demikian menyebabkan siswa harus memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik. Maka dari itu pentingnya pendidikan jasmani terutama aktifitas kebugaran jasmani untuk siswa dalam mengikut proses belajar terutama mata pelajaran penjas

Kurikulum 2013 adalah kumpulan komponen perencanaan dan pengaturan yang

mencakup isi, tujuan dan bahan dari pelajaran serta cara penggunaan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran. Kurikulum sendiri dibuat agar tujuan pendidikan dapat tercapai sebagai pedoman untuk penyelenggaraan kegiatan pendidikan di sekolah oleh pihak-pihak yang bersangkutan. Pihak yang dimaksud yakni pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung. Misalnya, keterlibatan kepala sekolah, para guru, pengawasan, orang tua, masyarakat sekitar bahkan siswa itu sendiri. Pada kurikulum 2013 mata pelajaran PJOK mempelajari beberapa cabang olahraga seperti Atletik, Bola Besar, Bola kecil, Renang, Pencak silat, dan lain sebagainya. Pencapaian tujuan dari pembelajaran PJOK adalah anak riang gembira dan Badannya sehat karena guru mengkombinasikan pembelajaran dalam bentuk permainan yang menarik. Dengan kegiatan tersebut tanpa sadar siswa bergerak aktif dan kesegaran jasmaninya meningkat. Selain dari itu pembelajaran dalam bentuk permainan juga akan memberikan motivasi padasiswa untuk turut aktif dalam kegiatan tersebut.

MAN 2 Kota Padang merupakan lembaga pendidikan yang dapat dimanfaatkan untuk mempersiapkan dan menciptakan generasi-generasi yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan serta moral dan budi pekerti yang luhur. Bagi peserta didik di MAN 2 Kota Padang, tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan terutama untuk aktivitas belajar dan dalam melaksanakan tanggung jawab yang lain termasuk bermain dan olahraga, atau dengan kata lain bahwa seluruh peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar banyak melibatkan aktivitas fisik idealnya harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar dari peserta didik.

Sebab peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani akan mudah mengerti dan mencerna apa yang dipelajari atau diajarkan oleh guru disekolah.

Bedasarkan hasil observasi penulis selama melaksanakan program Praktek Lapangan Kependidikan di MAN 2 Kota Padang pada periode Januari-Juni 2023, ditemukan masih adanya siswa yang memperoleh nilai dibawah standar Kriteria Ketuntasan Minimal yaitu 75, dan penulis melihat tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Ada siswa yang bermalas-malasan sambil duduk di pinggir lapangan, siswa yang kurang serius dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes, siswa yang kurang semangat dan lesu dalam olahraga, siswa yang mengantuk dalam belajar penjasorkes, bahkan diantaranya siswa berusaha untuk tidak mengikuti pembelajaran Penjasorkes.

#### **METODE**

Penelitian ini tergolong kedalam penelitian kuantitatif. Jenis penelitian adalah penelitian korelasional yaitu suatu penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Arikunto (2010) penelitian korelasional berupaya menentukan apakah dan seberapa kuat hubungan antara dua atau lebih variabel yang dapat dikuantitatifkan. Dalam penelitian korelasional setiap variabel harus dapat diungkapkan dalam bentuk angka, yakni dapat dihitung. Penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Kota Padang, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan dan disetujui oleh tim penguji untuk dilanjutkan ketahap penelitian. Menurut Sugiyono (2015) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi

dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di MAN 2 Kota Padang dengan jumlah 545 orang yang terdiri dari laki laki sebanyak 210 dan perempuan sebanyak 335 orang siswa. Berpedoman pada populasi yang ada, maka sampel diambil secara *purposive random sampling*, Purposive random sampling menurut sugiyono (2015) adalah teknik penentuan sampel dengan diambil secara acak. Jumlah siswa putra dan putri yang akan di ambil sampel nya yaitu 5% per kelas nya dengan jumlah total 27 orang. Instrumen Penelitian menurut Sugiyono (2019) "instrumrn penelitian adalah suatau alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI Fase E) dan *Concentration Grid Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

## HASIL

### 1. Kebugaran Jasmani (X)

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) terhadap 28 orang sampel, didapat skor tertinggi 18, skor terendah 13, rata-rata (*mean*) 15,5, simpangan baku (standar deviasi) 1,6. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table 4 distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Data Kebugaran Jasmani Siswa MAN 2 kota Padang**

No .	Kelas Interval	fa	Fr	Kategori
1.	22-25	0	0	Baik sekali
2.	18-21	4	14.3	Baik
3.	14-17	21	75	Sedang
4.	10-13	3	10.7	Kurang
5.	5-9	0	0	Kurang Sekali
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	

Dari 28 orang siswa yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang memiliki hasil Kebugaran Jasmani berada pada kategori baik sekali. Sebanyak 4 orang (14,3%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 18-21, berada pada kategori baik, 21 orang (75%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang, dan 3 orang (10,7%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 10-13, berada pada kategori kurang. Hasil analisis data diperoleh rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa MAN 2 kota Padang adalah 15,5, berada pada kategori sedang.

### 2. Hasil belajar (Y)

Hasil belajar PJOK 28 orang siswa, didapat skor tertinggi 87, skor terendah 50, rata-rata (*mean*) 72, simpangan baku (standar deviasi) 10,6. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table 4 distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa MAN 2 kota Padang**

No .	Kelas Interval	fa	fr	Kategori
1.	>88	0	0	Baik sekali
2.	77-87	11	39.3	Baik
3.	67-76	8	28.6	Sedang
4.	56-66	7	25.0	Kurang
5.	<55	2	7.1	Kurang Sekali
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	

Dari 28 orang siswa yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang memiliki Hasil belajar berada pada kategori baik sekali. Sebanyak 11 orang (39,3%) memiliki hasil belajar pada kelas interval 77-87, berada pada kategori baik, 8 orang (28,6%) memiliki hasil belajar pada kelas interval 67-76, berada pada kategori sedang, 7 orang (25%) memiliki hasil belajar pada kelas interval 56-66, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (7,1%) memiliki

hasil belajar pada kelas interval <55, berada pada kategori kurang sekali. Hasil analisis data diperoleh rata-rata hasil belajar Siswa MAN 2 kota Padang adalah 72, berada pada kategori sedang.

### 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 0,433 yang lebih besar dari  $r_{tabel}$  0,374. berdasarkan pengambilan keputusan, jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap hasil belajar PJOK siswa MAN 2 kota Padang.

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa MAN 2 kota Padang. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,45 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,70 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa MAN 2 kota Padang dan kebenarannya dapat diterima secara empiris.

**Tabel 3. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi**

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
$X_1-Y$	0,433	0,374	2,45	1,70	Signifikan

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa MAN 2 kota 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. 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.

“Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” (Sepriani & Eldawaty, 2018). Menurut Sepriadi (2017) “Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan”. 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

“Tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam

melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti" (Neldi, 2018)

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 PJOK siswa kelas VIII SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh dengan  $r_{hitung} 0,433 > r_{tabel} 0,374$ . 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

- Afrenghy, 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
- Arikunto. 2010. Penelitian suatu pendekatan. Jakarta: rineka cipte
- 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, "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.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- 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.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan, Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan, Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: ALFABETA
- .Syafuruddin, Darni, and Ihsan, "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, Jun. 2018