

Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Muhammad Al Hafiz¹, Zulfahri², Rosmawati³, Indri Wulandari⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

¹alhafizuba18@gmail.com, ²zulfahri@fik.unp.ac.id, ³rosmawati@fik.unp.ac.id,

⁴indriwulandari@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.7.2.2024.37>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK.

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar yang diduga disebabkan kurangnya kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas XI SMA Laboratorim UNP Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September hingga Oktober 2023 di lapangan SMA Laboratorim UNP Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas XI sekolah tersebut yang berjumlah 171 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive random sampling dengan 26 orang siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Kebugayaan Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana. Hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang dengan $r_{hitung} 0,588 > r_{tabel} 0,388$.

Keywords : *Physical Fitness, Output PE Study.*

Abstract : *The problem of this research is having poor learning outcomes which is caused by students lack of physical fitness. The aim of this research is to determine the relationship between students physical fitness and the learning outcomes of Physical Education, Sports and Health for Class XI SMA Laboratorim UNP Padang. This type of research is correlational research. This research was held on September to October 2023 in the field of SMA Laboratorim UNP Padang. The population in this study was all Class XI students at the school, totaling 171 people. The sampling technique used purposive random sampling with 26 students. This research instrument uses the Indonesian Student Fitness Test (TKPN). The data analysis technique uses simple correlation statistical analysis. The results of this research are that there is a relationship between physical fitness and the learning outcomes of Class XI SMA Laboratorim UNP Padang with $r_{hitung} 0,588 > r_{tabel} 0,388$.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek

penentu keberhasilan serta bekal suatu bangsa dalam menghadapi tantangan global,

sebab melalui pendidikan kualitas manusia bisa ditingkatkan sehingga memiliki kemampuan dan keterampilan untuk membawa bangsa ini ke arah yang lebih baik, melalui pendidikan membangun manusia seutuhnya serta meningkatkan sumber daya manusia sedini mungkin dengan jalur terarah secara menyeluruh dan optimal yang diiringi dengan sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada BAB II pasal 4 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa: "Pendidikan Nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang bertujuan dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan budi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan."

Inti dari pendidikan adalah belajar. Tidak ada pendidikan tanpa kegiatan belajar. Pendidikan merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk kemajuan suatu negara yang mendukung pembangunan dan merupakan konstruksi kompetensi suatu negara. Melalui pendidikan manusia dapat menghadapi dan memecahkan masalah serta tantangan yang dihadapinya. Berbicara tentang pendidikan tidak dapat dipisahkan dengan upaya-upaya yang harus dilakukan untuk menciptakan sumber daya manusia yang kompeten dan berkualitas.

Rendahnya mutu pendidikan dan rendahnya kualitas pendidikan di Indonesia sangatlah memprihatinkan, untuk meningkatkan hal tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan cara belajarnya.

Belajar sangat diperlukan bagi setiap individu untuk mengembangkan potensi diri dan memperoleh pengetahuan mengenai apa yang dipelajari. Diungkapkan Agustin (2020) yaitu hasil belajar siswa merupakan prestasi yang dicapai secara akademis melalui ujian dan tugas, keaktifan bertanya dan menjawab pertanyaan. Hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar bukan hanya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari perilakunya, baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik" Dari uraian tersebut kemampuan yang diperoleh siswa selama proses belajar mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotor, hasil belajar tersebut berbentuk nilai yang diperoleh setelah siswa mengikuti kegiatan belajar di kelas ataupun setelah mengikuti ujian.

Tercapai atau tidaknya tujuan pembelajaran dapat dilihat dari hasil belajar yang diraih oleh siswa. Hasil belajar yang baik adalah hasil belajar yang diperoleh siswa sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Tingginya hasil belajar dapat menyatakan bahwa siswa telah menguasai setiap materi pembelajaran yang diberikan. Untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan maka seharusnya siswa wajib memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dimana dalam mencapai hasil belajar tersebut dipengaruhi oleh faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa, 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 berasal dari luar diri siswa

tersebut, faktor eksternal yang dimaksud adalah sarana dan prasarana, kompetensi guru, letak geografis tempat tinggal, faktor ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sebagainya.

Hasil belajar merupakan salah satu komponen yang penting dalam proses belajar, karena hasil belajar merupakan tolak ukur keberhasilan suatu proses pembelajaran. Melalui hasil belajar kita dapat mengetahui keberhasilan atau kekurangan dalam proses pembelajaran di sekolah. Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan dalam nilai-nilai sikap, mental, sportivitas, spiritual, social, serta pembiasaan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Menurut Hasriwandi Nur (2018) olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Menurut Dessi N. S., Indri W., & Sefri H. (2020) pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus (Nurul, 2017). Menurut Pitnawati (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 Khairuddin (2014) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik untuk tujuan kognitif, psikomotorik dan afektif yang juga meliputi kebugaran jasmani. Pendidikan adalah usaha kesadaran terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Damrah, 2020).

Permendiknas dalam Ni Nyoman Sukarini (2020) PJOK merupakan salah satu pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah bahkan pada perguruan tinggi. Menurut Depdiknas dalam Panji Satria Tizu, dkk (2022) Secara khusus, tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dicantumkan dalam kurikulum adalah untuk: 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga serta pola hidup berbagai aktifitas jasmani dan olahraga terpilih, 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis dan lebih baik, 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis, 6) Mengembangkan keterampilan untuk

menjaga kesehatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, 7) Memahami aktifitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sifat yang positif.

Tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah fondasi bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga negaranya, terlebih lagi bagi negara maju, dimana manusianya dapat dikatakan sangat kurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darah dan juga sistem sarafnya.

Di Indonesia pembinaan kebugaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kebugaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kebugaran jasmani, maka yang menjadi objek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan

milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa di sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu seorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan di sekolah maupun di lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan tugas-tugas belajar di sekolah, maupun aktivitas lain di rumah. Disamping itu, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik juga akan terlihat dari penampilan dan semangat mereka terhadap kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Artinya siswa yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat hidup serta bergairah dalam penerimaan materi pembelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Melalui kebugaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru, siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan menurun sehingga siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya.

SMA Pembangunan Laboratorium UNP merupakan salah satu sekolah swasta di Kota Padang. Sekolah ini terletak di dalam

lingkungan kampus pusat Universitas Negeri Padang, Kelurahan Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara. Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan dari salah satu guru PJOK SMA Pembangunan Laboratorium UNP bahwa hasil belajar PJOK kelas XI banyak yang tidak mencapai batas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 80 dan hal ini terbukti pada saat penulis melaksanakan kegiatan PPL di sekolah SD Pembangunan Laboratorium UNP yang berdekatan dengan sekolah tersebut, dan melihat serta melakukan observasi pada saat jam pelajaran PJOK siswa kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP banyak hasil belajar siswa kelas XI pada saat UTS PJOK dari 171 siswa memiliki nilai yang tidak mencapai batas KKM dengan persentase kelulusan 47% lulus dan 53% tidak lulus.

Menurut Berto Apriyano (2017) menyatakan bahwa suatu proses belajar mengajar dikatakan berhasil apabila 75% dari pelajar yang mengikuti pembelajaran tersebut mendapatkan nilai di atas KKM. Dengan demikian, hasil belajar siswa kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang yang mengikuti mata pelajaran PJOK belum pada tingkat yang diharapkan. Hal ini dijelaskan oleh salah satu guru PJOK SMA Pembangunan Laboratorium UNP bahwa pada saat proses pembelajaran PJOK, masih ditemukannya siswa yang malas melakukan gerakan yang diberikan oleh guru PJOK, perasaannya kurang gairah atau tidak bersemangat, cepat lelah ketika melakukan aktivitas gerak, kurang berminat atau merasa bosan, kurang partisipasinya dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan, pada saat pembelajaran teori siswa kurang berminat terhadap apa yang disampaikan

oleh guru dan saat praktek mayoritas siswa cenderung ingin selalu bermain sepakbola.

Perihal ini bisa jadi juga dikarenakan kejenuhan siswa yang belajar dari pagi hingga petang hari, sehingga siswa menghadapi kejenuhan dalam cara pembelajaran yang terlihat dari wajah siswa lemah, mengantuk, tidak berkonsentrasi, serta lain serupanya ataupun dapat pula disebabkan oleh kondisi siswa yang kurang sehat atau tidak baik.

Dari fenomena yang dikemukakan di atas penulis menduga bahwa banyaknya hasil belajar PJOK siswa yang tidak mencapai batas KKM berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor di dalamnya, diantaranya : Faktor Internal, adalah hal yang berasal atau berkaitan dengan diri atau jasmani siswa tersebut, salah satunya tingkat kebugaran jasmani siswa rendah ini dilihat dari kemampuannya dalam melakukan aktivitas pada saat jam pelajaran PJOK dimana siswa tampak mudah kelelahan dan kurang bersemangat, selanjutnya gizi yang berpengaruh dilihat dari para siswa yang berat badan berlebih dan tinggi badan atau pertumbuhannya lambat, kemudian motivasi belajar dapat dilihat pada saat diberikan materi ataupun tugas siswa tersebut ada yang mengerjakan dan banyak juga yang kurang bersemangat dalam mengerjakan, terakhir minat dan bakat dimana pada materi atau olahraga tertentu saja sebagian siswa yang bersemangat untuk melakukannya. Faktor Eksternal, pertama keluarga sangat berpengaruh dalam proses belajarnya di sekolah karena waktu yang di habiskan oleh siswa lebih banyak dilakukan dirumah, selanjutnya kemampuan guru dalam menerangkan pelajaran atau mengontrol jalannya pembelajaran sehingga bisa tercapai proses pembelajaran yang baik, lingkungan tempat belajar dimana lingkungan yang

kurang kondusif tidak bisa memberikan kenyamanan untuk siswa melakukan aktifitas belajar, metode pembelajaran yang kurang efektif dimana guru masih monoton atau masih memakai cara lama untuk mengajar, kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga materi yang seharusnya diajarkan tidak bisa dipraktikkan karena sarana prasarana yang kurang memadai, sehingga membuat mereka malas belajar sehingga mempengaruhi hasil belajar PJOK dan kesehatan siswa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2010) metode korelasional adalah metode yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel yang berbeda. Penelitian ini akan dilakukan di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang, pada bulan September hingga Oktober 2023. Menurut Suwirman (2015) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini adalah 167 siswa. Menurut Arikunto (2010), "Sampel adalah sebahagian atau wakil dari populasi yang diteliti." Sampel dipilih dengan menggunakan adalah *purposive random sampling*. Dengan sampel berjumlah 28 siswa. Instrumen tes yang digunakan ialah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan hasil belajar PJOK siswa. Teknik analisis untuk mengolah data mengenai hasil belajar PJOK siswa dan TKPN menggunakan rumus yang kemudian dikorelasikan dengan product moment.

HASIL

Berikut hasil penelitian yang akan di deskripsikan melalui tabel distribusi dan histogram.

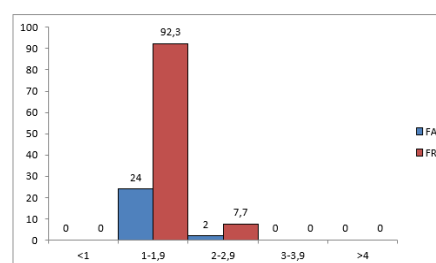
1. Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian tentang pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN) terhadap 26 orang sampel, didapat skor tertinggi 2,3, skor terendah 1,2, rata-rata (mean) 1,94, simpangan baku (standar deviasi) 0,29. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table 4 distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>4	0	0	Baik sekali
2.	3-3,9	0	0	Baik
3.	2-2,9	2	7.7	Sedang
4.	1-1,9	24	92.3	Kurang
5.	<1	0	0	Kurang Sekali
	Total	26	100	

Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada histogram berikut :



Gambar 1. Histogram Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang

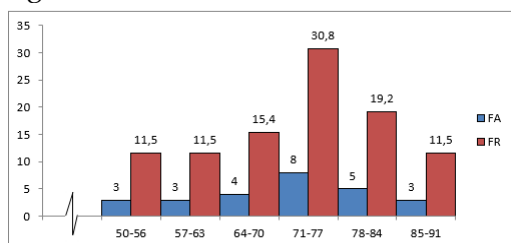
2. Hasil Belajar

Hasil belajar berdasarkan nilai akhir semester 15 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel, didapat skor tertinggi 90, skor terendah 50, rata-rata (mean) 76,87, dan simpangan baku (standar deviasi) 10,30. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)
1	50-56	3	11,5
2	57-63	3	11,5
3	64-70	4	15,4
4	71-77	8	30,8
5	78-84	5	19,2
6	85-91	3	11,5
Σ		15	100

Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada histogram berikut :



Gambar 2. Histogram Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang diperoleh r_{hitung} 0,588 > r_{tabel} 0,388, Untuk menguji signifikan koefisien korelasi kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dilakukan uji t. Berdasarkan uji t ternyata t_{hitung} (4,36) > t_{tabel} (1,71) dengan , dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang. 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, dkk, 2017). sedangkan menurut Rika 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 karna 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 Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Kota Padang dengan $r_{hitung} 0,588 > r_{tabel} 0,388$. 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

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Agustin Sukses Dakhi. 2020. Peningkatan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Education and development*. Vol.8 No 2. Hlm. 468-470.
- Berto Apriyano. 2017. Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) pada Pelajar SMP Pertiwi Siteba Padang. *Jurnal Menssana*. Vol.2. No.2. Hlm. 19-26.
- Damrah. 2020. Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahragadankesehatan Di Masa New Normal Covid19. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 11(2).
- Dessi. N. S., Indri W., & Sefri H. 2020. Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Hasriwandi 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.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Press.
- Khairuddin, K. 2014. *The influence of modified games and conventional*

- learning models on the physical fitness of junior high school students. *Asian Social Science*, 10(5), 136.
- Ni Nyoman Sukarini. 2020. Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bola Basket melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning. *Journal of Education Action Research*. Vol. 4. No. 3. Hlm. 371-377.
- Nurul Ikhsan. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Panji Satria Tizu, Atradinal, Syamsuar dan Zulbahri. 2022. Studi Motivasi Siswa dalam Hasil Belajar PJOK pada Masa Pandemi Bagi Siswa SMPN 22 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol. 5 No 7 Hlm. 68-75.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. 2019. Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Rika Sepriani, Eldawaty, dan Rosi Oktamarini. 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong KP. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal Menssana*. Vol. 3. No.2. Hlm. 47-52.
- Sepriadi, Sefri Hardiansyah, dan Hilmainur Syampurma. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol.7, No.1. Hlm. 25-34.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatis, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman. 2015. Penelitian Dasar. Padang : UNP Press.
- Undang-undang Pemerintah RI. 2003. UU RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta.