

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII dan VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Payakumbuh

Misna Mila Sari¹, Willadi Rasyid², Asep Sujana Wahyuri³, Andre Igoresky⁴

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

misnamilasari14@gmail.com¹, willadirasyid@fik.unp.ac.id²,

asepsujanawahyuri@fik.unp.ac.id³, andreigoresky@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.9.2024.53>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar Siswa

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas VII dan VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Payakumbuh yang berjumlah 103 orang. Penarikan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik simple random sampling, sehingga sampel berjumlah 27 orang. Data analisis dengan uji normalitas data pada data signifikan 0,5, kemudian baru dapat dilakukan uji korelasi dengan korelasi product moment untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel. Data yang di butuhkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari tes kesegaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Payakumbuh yang dijadikan sampel. Sedangkan data sekunder didapat dari bagian tata usaha. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Payakumbuh yang terpilih menjadi sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Payakumbuh dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan sebesar 0,9697, dan koefisien distribusi thitung $19,53 > t_{tabel} 1,706$.

Keywords : *Physical Fitness, Student Learning Outcomes*

Abstract : *This study aims to determine the relationship between physical fitness levels and physical education learning outcomes, sports and health for class VII and VIII students at State Junior High School 10 Payakumbuh. This type of research is correlational. The population in this study were 103 students in class VII and VIII at State Junior High School 10 Payakumbuh. Sampling in this study used a simple random sampling technique, so the sample was 27 people. Data analysis with a data normality test on significant data of 0.5, then a correlation test can be carried out with product moment correlation to find out how big the variable relationship is. The data needed in this research is primary data and secondary data, namely data obtained from physical fitness tests and learning outcomes for physical education, sports and health of Payakumbuh State Junior High School 10 students who were used as samples. Meanwhile, secondary data was obtained from the administration department. The data source in this research is the students of Payakumbuh State Junior High School 10 who were selected as samples. The research results show that; There is a significant relationship between physical fitness and the learning outcomes of Payakumbuh 10 State Junior High School students with a correlation coefficient value obtained from research conducted of 0.9697, and a t-count distribution coefficient of $19.53 > t_{table} 1.706$.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sarana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan manusia semakin sadar akan pentingnya proses berfikir untuk menentukan kualitas masa depannya.

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 (Kurniawan & Wahyuri, 2022)

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental. (Marrita, dkk, 2024).

Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan memiliki keterampilan sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan pribadi yang terpuji sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, hasil dan lain sebagainya.

Pendidikan sebagai salah satu sektor yang paling penting dalam pembangunan nasional, pendidikan dijadikan andalan utama yang berfungsi semaksimal mungkin dalam upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia, dimana iman dan taqwa

kepada Tuhan Yang Maha Esa mejadi sumber motivasi kehidupan segala bidang, Undang-undang RI No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3 yang menyatakan bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan mejadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab.

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah memanusiakan manusia dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan sumber pendidikan agar tercapai pembentukan manusia yang siap secara intelektual, mental, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dunia pendidikan tidak terlepas dari peranan guru. Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri.

Pendidikan jasmani merupakan satu mata pelajaran yang diberikan dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Bailey, 2018; D'isanto, 2019). Pendidikan jasmani juga merupakan wahana pengembangan motorik, pengetahuan, dan

penghayatan nilai-nilai moral serta membiasakan hidup sehat.

Pada dasarnya pendidikan jasmani ialah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

Hasil yang diharapkan dari pendidikan jasmani adalah selain penguasaan berbagai keterampilan gerak dasar juga kondisi fisik atau derajat sehat yang baik, sehingga berpengaruh pada hasil belajar siswa.

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 (Bailey, 2018; Horvat et al., 2019). 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 (Lacy & Williams, 2018).

Tingkat kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah dan capek, sehingga ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas bahkan berhenti sebelum waktunya (Hervás et al., 2018; Zhang et al., 2018).

Salah satu bentuk pelajaran pada pelajaran penjas adalah, kebugaran jasmani (D'isanto, 2019). Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki siswa untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran penjas (Chen et al., 2018).

Kebugaran jasmani itu penting bagi siswa karena pendidikan jasmani memiliki peran penting bagi siswa dalam kurikulum merdeka. Pendidikan jasmani dapat membentuk sikap, kepribadian, perilaku sosial, dan intelektual siswa, serta mendapatkan tingkat kebugaran yang baik.

Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat membantu dalam internalisasi nilai dan pembentukan karakter yang kuat, serta memenuhi kebutuhan anak akan gerak dan mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya.

Kurikulum Merdeka adalah sebuah konsep pendidikan yang memberikan kebebasan kepada sekolah dan guru untuk mengembangkan kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Dalam Kurikulum Merdeka, pendidikan jasmani memiliki karakteristik yang mengutamakan pengembangan jasmani, mental, dan emosional peserta didik.

Pendekatan pembelajaran yang digunakan dapat melibatkan permainan dan aktivitas jasmani lainnya. Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat berperan dalam pengembangan karakter siswa melalui internalisasi nilai-nilai dalam pembelajaran.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Payakumbuh 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 SMP Negeri 10 Payakumbuh, 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. Hasil belajar pendidikan jasmani sangat berkaitan erat dengan prestasi belajar dan kebugaran tubuh siswa.

Menurut Trianto & Rasyid (2020) keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental

Jika hasil belajar pendidikan jasmani baik, maka secara otomatis tingkat kebugaran tubuh juga baik dan akan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Namun permasalahan yang dihadapi pada umumnya kurangnya pemahaman siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani sehingga pada proses pembelajaran belum semua antusias untuk beraktivitas jasmani.

Berdasarkan hasil observasi penulis selama melaksanakan program Praktek Lapangan Kependidikan di SMP Negeri 10 Payakumbuh pada periode Juli 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 terutama pada saat materi atletik.

Masih 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. Berdasarkan informasi guru PJOK, masih

banyak siswa yang nilai hasil belajarnya rendah saat mengikuti mata pelajaran PJOK di sekolah.

Dilihat dari masalah yang muncul ini diduga karena kurangnya motivasi hasil belajar siswa dalam belajar dan kurang memahami materi yang diajarkan. Maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani belum berjalan efektif sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Dengan keadaan yang demikian maka tujuan pendidikan jasmani akan sulit tercapai.

Karena diharapkan dengan mempelajari penjasorkes dapat menimbulkan nilai-nilai positif dalam kepribadian siswa. Selain itu untuk mendapatkan tujuan penjas yang diharapkan maka seorang guru harus mampu mengajarkan penjasorkes dengan baik kepada siswa.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan dilapangan ketika siswa belajar mata pelajaran penjasorkes tersebut, peneliti beranggapan sepertinya tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes di SMP Negeri 10 Payakumbuh tidak berjalan efektif, benar atau tidak anggapan penulis diperlukan suatu kajian secara mendalam.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Menurut Emzir (2012) penelitian korelasional berupaya menentukan apakah dan seberapa kuat hubungan antara dua atau lebih variabel yang dapat dikuantitatifkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 103 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik simple random sampling. Menurut Sugiyono (2018:117) populasi adalah wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri

dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

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 (Sugiyono, 2016:81).

Data analisis dengan uji normalitas data pada data signifikan 0,5, kemudian baru dapat dilakukan uji korelasi dengan korelasi product moment untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel bebas.

Data yang di butuhkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder yaitu berupa data yang diambil atau diperoleh dari tes kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 10 Payakumbuh yang dijadikan sampel.

Sedangkan data sekunder didapat dari bagian tata usaha. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 10 Payakumbuh yang terpilih menjadi sampel.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani (X)

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes TKSI terhadap 27 orang siswa-siswi yang dijadikan sampel, didapat skor tertinggi 20, skor terendah 11, rata-rata (*mean*) 14.63, simpangan baku (standar deviasi) 2.70. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1. Pelaksanaan *beep test*
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Pelaksanaan *sit up test*
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Pelaksanaan *standing broad jump*
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Pelaksanaan *T-Test*

Sumber:Dokumentasi Penelitian



Gambar 5. Pelaksanaan hand eye coordination

Sumber:Dokumentasi Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa-siswi SMP 10 Payakumbuh

No	Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	≤ 9	0	0	kurang sekali
2	10-13	11	40.74	kurang
3	14-17	12	44.44	sedang
4	18-21	4	14.81	baik
5	22-25	0	0	baik sekali
	jumlah	27	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari siswa-siswi yang dijadikan sampel, pada kelas interval ≤ 9 yang terdiri dari 0 orang (00,00%), berada pada kelas interval 10-13 yang terdiri dari 11 orang (40,74%), pada kelas interval 14-17, yang terdiri dari 12 orang (44,44%), berada pada kelas interval 18-21 yang terdiri dari 4 orang (14,81%), yang berada pada kelas interval 22-25 yang terdiri dari 0 orang (00,00%).

2. Hasil Belajar (Y)

Hasil Belajar yang di peroleh dari 27 orang siswa-siswi yang dijadikan sampel, didapat skor tertinggi 90, skor terendah 75, nilai rata-rata (*mean*) 81,48, simpangan baku (standar deviasi) 4,50. Dari data hasil tes ini

dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil Belajar Materi Atletik Siswa-siswi SMP 10 Payakumbuh

No	Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	75-79	10	37.04	1
2	80-84	9	33.33	2
3	85-89	7	25.93	3
4	90-94	1	3.70	4
	jumlah	27	100.00	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 27 orang siswa-siswi yang dijadikan sampel, berada pada kelas interval 75-79 terdiri dari 10 orang (37,04%), pada kelas interval 80-84 terdiri dari 9 orang (33,33%), pada kelas interval 85-89 terdiri dari 7 orang (25,93%), berada pada kelas interval 90-94 terdiri dari 1 orang (3,70).

3. Uji Persyaratan Analisis

Persyaratan analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Persyaratan analisis tersebut meliputi Uji Normalitas yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors

	Sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		Lo	L _{tabel}	
Kebugaran Jasmani	27	0.1522	0.167	Normal
Hasil Belajar	27	0.1478	0.167	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

4. 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 0,9697 yang lebih besar dari r_{tabel} 0,380. berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani memiliki hubungan terhadap hasil belajar siswa-siswi SMP 10 Payakumbuh.

5. Uji Signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa-siswi SMP 10 Payakumbuh. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sebesar 2, yang lebih besar dari t_{tabel} 1, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa-siswi SMP 10 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 atlet tersebut.

Rangkuman hasil analisis korelasi dan uji determinasi dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Korelasi

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	Ket
X-Y	0.9697	0.380	19,53	1.706	Signifikan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa kebugaran jasmani (X) memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar (Y). Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung}

sebesar 0,9697 dan r_{tabel} 0,380 dalam taraf signifikan $\alpha = 0,05$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa-siswi memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar.

Oleh sebab itu unsur kebugaran jasmani memiliki peran andil terhadap hasil belajar siswa. semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki seorang siswa, maka akan semakin baik juga hasil belajar yang dimiliki siswa tersebut.

Hasil di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani dengan kondisi fisik seseorang dan perilaku fisiknya ada kaitannya. Kebugaran Jasmani mengacu pada kemampuan seseorang dalam menjalankan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami emosi yang tidak menyenangkan sehingga menghasilkan tubuh yang lebih awet muda.

Memiliki ketangguhan mental untuk mengatasi stres terkait pekerjaan. Oleh karena itu, siswa yang memiliki Kebugaran Jasmani yang cukup tinggi tidak akan mudah mengalami kegagalan. oleh karena itu, mereka akan mendapatkan manfaat besar dari kesulitan ini dengan dapat berpartisipasi dalam kegiatan kelas seperti pembelajaran. Sistem pencernaan yang sehat dapat sangat meningkatkan aktivitas belajar dan membantu siswa menjaga ketenangan mereka.

Akibat Kebugaran Jasmani yang parah, mereka akan cepat mengalami kelelahan yang menyebabkan kondisi psikologisnya memburuk dan tidak menentu. Dengan demikian, kebiasaan belajar yang baik akan memungkinkan siswa memaksimalkan hasil belajarnya dengan memahami berbagai mata pelajaran yang dipelajari.

Kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar

tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi.

Menurut Sudarno dalam Zulki, (2016) kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness. Physical berarti jasmaniah Fitness berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, patut atau mampu, sehat). Menurut Afizi (2023:156) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Arsil, 2019:).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Alamsyah,

Hestiniingsih, & Saraswati, 2017). Menurut Hardiansyah (2018) kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Faktor atau kondisi internal ini melemahkan kondisi eksternal, seperti organisme fisik, kondisi psikologis, seperti kapasitas mental atau emosional, dan kondisi sosial, seperti kemampuan bersosialisasi dengan orang lain. Lingkungan sekitar.

Di sisi lain, faktor eksternal seperti variasi dan intensitas materi stimulus pembelajaran (direspon), lingkungan belajar, iklim, norma-norma masyarakat, dan praktik pembelajaran berbasis masyarakat dapat mempengaruhi kemajuan dan hasil pembelajaran.

Faktor internal yang menurunkan keadaan fisik seseorang mempunyai peranan yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan belajar. Proses belajar seseorang dapat terhambat jika berada dalam kondisi kurang sehat, gerak lambat, tidak stabil, sulit dipakai, sulit dilepas, atau bahkan mengganggu fungsi organ tubuh dan penunjang lainnya. tisu.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Tingkat kebugaran jasmani siswa mempunyai peran penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar. kebugaran jasmani berperan penting dalam mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar, sehingga dengan kebugaran jasmani yang baik maka dapat mendukung terciptanya hasil belajar yang baik pula.

Dalam hal ini hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani merupakan hubungan tidak langsung, artinya dengan kebugaran jasmani

yang baik siswa dapat dengan baik melakukan aktivitas jasmani, dengan demikian akan mendukung pencapaian prestasi akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap dengan hasil belajar siswa-siswi SMP 10 Payakumbuh dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan sebesar 0,9697, dan koefisien distribusi $t_{hitung} 19,53 > t_{tabel} 1,706$.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, M. R., Arsil, A., Damrah, D., Sari, D. N., & Zalindro, A. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 6(11), 143-150.

Afdal, A., Arsil, A., Edwarsyah, E., & Igoresky, A. (2023). Tinjauan Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Siswi SMA N 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal JPDO*, 6(7), 97-102.

Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124-129.

Afrian, T., Wahyuri, A. S., Rasyid, W., & Jonni, J. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga dan

Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Kecil Di Unit Pelaksana Teknis Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar. *Jurnal JPDO*, 5(11), 144-155.

Ariasnaldi, Yessi, and Hendri Neldi. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar." *Jurnal JPDO* 6.1 (2023): 53-58.

Arsil, A. (2019). Implementasi Model Problem Based Learning Berbantuan Multimedia Di Sekolah Dasar. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 4(1), 1-9.

Fikri, M., Khairudin, K., Rasyid, W., & Astuti, Y. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan. *Jurnal JPDO*, 5(6), 74-82.

Gumara, O. H., & Wahyuri, A. S. (2022). Pengembangan E-Modul Mata Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Materi Pokok Pola Hidup Sehat untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. Edukatif. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(4), 6185-6192.

Kurniawan, R., & Wahyuri, A. S. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Pada Materi Sepakbola Untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas VII Berbasis Multimedia. *Jurnal JPDO*, 5(4), 1-7.

Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34-40.

- Marrita, D. C., Damrah, D., Erianti, E., & Igoresky, A. (2024). Hubungan Kekuatan Genggaman Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Groundstroke Forehand Dan Backhand Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fik Unp Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023. *Jurnal JPDO*, 7(3), 132-140.
- Marthin, E., Rasyid, W., Jonni, J., & Sari, D. N. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Pertiwi 2 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(5), 35-40.
- Putra, D. O., Rasyid, W., Syamsuar, S., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan. *Jurnal JPDO*, 6(4), 15-20.
- Putra, R. S. N., Sepriadi, S., Nirwandi, N., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam. *Jurnal JPDO*, 6(10), 16-24.
- Ramadana, P., Nirwandi, N., Damrah, D., & Igoresky, A. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(3), 163-169.
- Sepriadi, dkk.(2017) perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Suspeni, R., Wahyuri, A. S., Khairuddin, K., & Wulandari, I. (2023). Pengembangan E-Modul Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Aktivitas Kebugaran Jasmani Kelas VI Sekolah Dasar. *Jurnal JPDO*, 6(10), 109-115.
- Trianto, R. A., & Rasyid, W. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 3(5), 1-6.
- Wahyuri, A. S. (2017). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis aktivitas bermain. *Jurnal MensSana*, 2(2), 14-18.
- Yulifri, Y., Sepriadi, S., & Resmana, R. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani siswa Kelas XI MAN 2 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(12), 1-7.