

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI MAN 2 Payakumbuh

Tesya Amelia¹, Edwarsyah², Nurul Ihsan³, Mario Febrian⁴

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

[1tesyaamelia030501@gmail.com](mailto:tesyaamelia030501@gmail.com), [2edwarsyah@fik.unp.ac.id](mailto:edwarsyah@fik.unp.ac.id), [3nurulihshan@fik.unp.ac.id](mailto:nurulihshan@fik.unp.ac.id),

[4mariofebrian@fik.unp.ac.id](mailto:mariofebrian@fik.unp.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.104>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar, Siswa

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih adanya siswa yang memperoleh nilai di bawah standar Kriteria Ketuntasan Minimal. Proses belajar mengajar dan bagaimana memberikan motivasi siswa dalam belajar penjasorkes. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas XI MAN 2 Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi adalah siswa kelas XI MAN 2 Payakumbuh yang berjumlah 412 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sebanyak 30 orang siswa laki-laki kelas XI. Instrumen tes yaitu TKSI fase E. Uji normalitas menggunakan SPSS.v22 dengan *Kolmogorov-Smirnov Test Sig.> 0,05*, dan data berdistribusi normal. Data dianalisis menggunakan statistik korelasi *product moment* menggunakan SPSS v.22. Diperoleh *Sig. 0,001*. Angka *Sig.* lebih kecil dibandingkan dengan taraf *Sig. 5% (0,05)* atau *Sig. (2-tailed) 0,001 < 0,05*. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa kedua variabel berhubungan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani berhubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa MAN 2 Payakumbuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: ada hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa laki-laki kelas XI siswa MAN 2 Payakumbuh, dengan nilai korelasi (r) 0,590 probabilitas ($0,001 < \alpha = 0,05$). Disarankan agar guru dan siswa dapat memaksimalkan aktivitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani sehingga dapat berdampak pada hasil belajar siswa.

Keyowrds : Physical Fitness, Learning Outcomes, Students

Abstract : The problem in this research is that there are still students who get scores below the Minimum Completeness Criteria standards. The aim of the research was to determine the relationship between physical fitness and the learning outcomes of class. This type of research is correlational. The population is class XI MAN 2 Payakumbuh students, totaling 412 people. Samples were drawn using Purposive Sampling technique, as many as 30 male students from class XI. The test instrument is TKSI phase E. Normality test using SPSS.v22 with Kolmogorov-Smirnov Test $Sig.> 0,05$, and the data is normally distributed. Data were analyzed using product moment correlation statistics using SPSS v.22. Obtained *Sig. 0.001*. *Sig Number.* smaller than the *Sig level. 5% (0.05)* or *Sig. (2-tailed) 0.001 < 0.05*. This shows that the two variables are related, so

Ho is rejected and Ha is accepted. It can be concluded that Physical Fitness is related to the Physical Education Learning Outcomes of MAN 2 Payakumbuh Students. The results of the research show that: there is a relationship between physical fitness and the learning outcomes of class XI male students at MAN 2 Payakumbuh, with a correlation value (r) of 0.590, probability $(0.001) < \alpha = 0.05$.

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 menyatakan bahwa: "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya" (Sepriadi, 2017).

Olahraga menjadi salah satu hal yang penting untuk setiap individu, bukan hanya dari segi fisik saja, tetapi juga akan berpengaruh terhadap seluruh bagian tubuh baik dari fisik, raga, jiwa yang mana saling berkesinambungan antara hal satu dengan hal lainnya. (Edwarsyah, dkk., 2017).

Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa di sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Asnaldi et al., 2018).

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, (Sari, 2020).

Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan di sekolah maupun di lingkungannya (Gusril, 2017).

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk beraktivitas atau melakukan pekerjaan tidak sama, disesuaikan dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Rohmah & Muhammad, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang kerap kali dikaitkan dengan kemampuan melakukan aktivitas gerak. Banyak ahli mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan badan untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Darmawan, 2019).

Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk dapat mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya. (Agus, 2019).

Siswa akan melaksanakan olahraga jika dalam diri siswa tersebut tumbuh sehat dan tanpa adanya rasa enggan dalam melaksanakan kegiatan lain. Sehingga akan mempermudah untuk memahami materi pelajaran yang akan dipelajari (Syahrastani, 2022).

Dengan meningkatnya kebugaran jasmani, maka siswa akan beraktivitas dengan baik pula. Dengan demikian otomatis hasil belajar siswa akan baik dan meningkat. Begitupun sebaliknya jika kebugaran jasmani siswa terganggu, maka siswa tersebut tidak akan menjalankan aktivitas dengan baik yang akan menyebabkan belajarnya menurun.

Intinya dengan melakukan latihan dan olahraga secara rutin dapat meningkatkan hasil belajar siswa, karena dengan badan yang sehat, tidak saki-sakit, otak berjalan dengan lancar, melakukan sesuatu dengan sebaik mungkin dan belajar dengan semaksimal mungkin maka hasil belajarnya

pun akan meningkat (Saputra & Okilanda, 2022).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang kerap kali dikaitkan dengan kemampuan melakukan aktivitas gerak. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktifitas yang kita lakukan.

Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya. (Candra, 2023).

Berdasarkan dokumentasi nilai dari Tata Usaha yang penulis dapatkan selama melaksanakan program Praktek Lapangan Kependidikan di MAN 2 Payakumbuh pada periode Juli-Desember 2023, ditemukan masih adanya siswa yang memperoleh nilai di bawah standar Kriteria Ketuntasan Minimal yaitu 75.

Hal ini diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya:

1) Persiapan guru dalam proses belajar mengajar yang kurang maksimal. Setiap guru dituntut agar mampu menjalankan proses belajar mengajar yang baik, agar anak didiknya mendapatkan pengetahuan yang baik.

2) Motivasi siswa dalam belajar penjasorkes yang masih rendah. Melihat dari antusias siswa dalam belajar PJOK, terlihat beberapa siswa sering terlambat dan enggan melakukan aktivitas olah tubuh yang diperintahkan oleh guru PJOK.

3) Kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani sangat mempengaruhi daya pikir seseorang siswa. Jika kebugarannya baik, maka kemampuan akan meningkat dan gangguan yang dimiliki siswa akan berkurang.

4) Dukungan orang tua siswa. Orang tua berperan penting dalam memberikan dukungan yang maksimal kepada siswanya.

5) Pengaruh lingkungan. Lingkungan yang baik akan memberikan pengetahuan yang baik pula untuk siswanya.

Selain faktor di atas, penulis juga melihat adanya 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 olahraga.

Setelah apa yang dilihat dari hasil observasi, perlu dilakukan penelitian disekolah MAN 2 Payakumbuh yang membahas masalah kebugaran jasmani itu sendiri karena kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan.

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).

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 (Asnaldi et al., 2018).

Menurut (Candra, 2023) mengemukakan "kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Oleh karena itu kebugaran jasmani di dapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktifitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan".

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.

Menurut (Hardiansyah, 2016), kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut (Sepriadi, 2017), kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik".

Dari pendapat di atas, dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani seorang siswa berada di bawah standar dapat di lihat dari kebiasaannya di sekolah maupun sepulang sekolah, atau dirumah. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari untuk keperluan mendadak atau pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, (Rohmah & Muhammad, 2021) menyatakan kebugaran jasmani terdiri atas : kesehatan yang baik, kekuatan, kelincihan, ketahanan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kerdiorespiratori, berat badan yang sesuai, kemampuan motoric umum.

Salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu kekuatan kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga.

Menurut (sukadiyanto, 2010) kelincihan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Sedangkan menurut (Gusril, 2017) Kebugaran jasmani adalah kemampuan

seseorang untuk melakukan aktifitas tanpa merasakann kelelahan yang tidak semestinya. Secara umum kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga tetap dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut (Candra, 2023), kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembinaan fisik yang layak.

Sedangkan menurut Ryan pratama, (Arifin, 2018) kebugaran jasmani adalah keterampilan dan kinerja fisik dalam melakukan peenyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan untuknya (untuk pekerjaan yang dilakukan setiap hari tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas atau kegiatan fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan memiliki tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, semakin sering seseorang melakukan olahraga maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

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 (Iverson & Dervan, 2017) “penelitian korelasi angka hubungan kuatnya antara dua variabel atau lebih”.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 2 Payakumbuh yang terletak di jalan Soekarno-Hatta Koto Nan Ampek, Kel Balai Nan Duo, Kec Payakumbuh Barat, Kota Payakumbuh. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Januari – Desember 2024.

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Berpedoman pada populasi yang ada, maka sampel diambil secara *purposive sampling*. Peneliti mengambil sampel dengan jumlah 30 orang siswa laki-laki kelas XI.

Menurut (Iverson & Dervan, 2017) menjelaskan bahwa “Sensus atau sampling total adalah teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua”.

Untuk mendapatkan data penelitian, menggunakan tes TKSI Fase F, dimana terdapat enam tes yang dilakukan. Berikut merupakan tes TKSI Fase F:



Gambar 1. Tes Kebugaran Jasmani Daya Tahan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi beep)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter. Tes ini merupakan adopsi dari beep test tanpa mengubah prosedur.



Gambar 2. Salah Satu Tes Kebugaran Jasmani Kelincahan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes ini dilakukan dengan cara berlari ke arah depan, Galloping ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini merupakan adopsi dari t-test tanpa mengubah prosedur tes.



Gambar 3. Salah Satu Tes Kebugaran Jasmani Koordinasi Mata-Tangan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri atau sebaliknya. Tes

ini merupakan modifikasi dari Hand Wall Toss Test.



Gambar 4. Salah Satu Tes Kebugaran Jasmani Kekuatan Otot Lengan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama metronome. Tes ini merupakan modifikasi dari Dynamic Muscular Endurance Test.



Gambar 5. Salah Satu Tes Kebugaran Jasmani Daya Ledak Otot Tungkal
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas (vertical) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya. Tes ini merupakan adopsi dari vertical jump test tanpa mengubah prosedur tes.



Gambar 6. Salah Satu Tes Kebugaran Jasmani Hand And Touch Reaction
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara bergerak ke kanan atau ke kiri secepat-cepatnya menyentuh cone kerucut sesuai dengan aba-aba (disebutkan warna 'hitam atau hijau'). Tes ini merupakan modifikasi dari berbagai latihan kecepatan reaksi.

Data yang diperoleh dapat diolah dengan analisis koefisien korelasi yaitu menurut (Mulyanana & Deddy, 2006) bahwa koefisien korelasi adalah suatu alat *statistic*, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Sebelum menganalisis menggunakan uji korelasi dilakukan dahulu pengujian normalitas.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan guna untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Menurut (Mulyanana & Deddy, 2006) menjelaskan bahwa uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebuah data yang akan diolah berasal dari data yang berdistribusi normal, penulis akan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* terlebih dahulu.

2. Uji Korelasi

(Annisa, 2017) menjelaskan bahwa koefisien korelasi merupakan suatu

kekuatan antara dua variabel atau lebih dan juga sebagai penentu arah dari kedua variabel. Untuk pengujian korelasi penulis menggunakan rumus korelasi pearson product moment.

Dalam penelitian ini, untuk menganalisis data menggunakan aplikasi SPSS v.22. SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) adalah perangkat lunak statistik yang sangat populer di kalangan peneliti karena kemudahan penggunaan dan fungsionalitas yang kuat.

HASIL

Variabel penelitian ini adalah kebugaran jasmani(X) dan hasil belajar nilai MID PJOK(Y) siswa laki-laki kelas XI siswa MAN 2 Payakumbuh.

Tabel 1. Deskripsi Data

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
TKSI	30	17.6000	2.45792	14.00	23.00
MID	30	79.8667	10.55604	50.00	97.00

Data yang diperoleh dari tes dan pengukuran tersebut kemudian di klasifikasikan kedalam norma pengukuran yang telah ditetapkan sesuai petunjuk tes dan pengukuran.

1. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki Kelas XI Siswa MAN 2 Payakumbuh

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas XI siswa MAN 2 Payakumbuh yang telah dilakukan, dari 30 orang siswa putra yang dijadikan sampel, didapat nilai tertinggi 23, nilai terendah 14, nilai rata-rata sebesar 17,60, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,46.

2. Hasil Nilai MID PJOK

Berdasarkan hasil nilai MID siswa laki-laki kelas XI siswa MAN 2 Payakumbuh yang telah diperoleh, dari 30 orang siswa

putra yang dijadikan sampel, didapat nilai tertinggi 97, nilai terendah 50, nilai rata-rata sebesar 79,87, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9,93.

A. Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis korelasional, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas masing-masing dari variabel. Uji normalitas data dari variabel-variabel dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* (SPSS v.22), yaitu uji normalitas sebaran data.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *lillefors* dengan taraf nyata (α)= 0,05. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* Test dengan SPSS v.22, yang pertama jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Yang kedua sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas data Kebugaran Jasmani (X)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TKSI
N		30
Normal	Mean	17.6000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	2.45792
Most Extreme	Absolute	.176
Differences	Positive	.176
	Negative	-.112
Test Statistic		.176
Asymp. Sig. (2-tailed)		.109 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel *output* SPSS tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi Sig. untuk variabel (X) lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test* di atas, dapat disimpulkan bahwa data **berdistribusi normal**.

Tabel 3. Uji Normalitas data Nilai MID (Y)
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		MID
N		30
Normal	Mean	79.866
Parameters ^{a,b}		7
	Std. Deviation	9.9333
		4
Most Extreme	Absolute	.120
Differences	Positive	.120
	Negative	-.098
Test Statistic		.120
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel *output* SPSS tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi Sig. untuk semua variabel lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test* di atas, dapat disimpulkan bahwa data **berdistribusi normal**.

B. Pengujian Hipotesis

Uji Kontribusi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan, maka data dianalisis dengan aplikasi SPSS v.22:

1. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa MAN 2 Payakumbuh

Tabel 4. Uji Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa MAN 2 Payakumbuh

Correlations

		TKSI	MID
TKSI	Pearson Correlation	1	.590**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	30	30
MID	Pearson Correlation	.590**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Diperoleh Sig. 0,001. Angka Sig. tersebut lebih kecil dibandingkan dengan taraf Sig. 5% (0,05) atau Sig. (2-tailed) 0,001 < 0,05. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa kedua variabel berhubungan, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani berhubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa MAN 2 Payakumbuh.

Dari hasil Output SPSS v.22, diketahui nilai Sig. Sig. F Change lebih kecil dari 0,05 (0,001 < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa MAN 2 Payakumbuh.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa artinya secara umum dapat dikatakan bahwa semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya maka semakin baik pula prestasi akademiknya.

Hal tersebut sangat mungkin terjadi dikarenakan tingkat kebugaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir (Kyan et al., 2019). 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 (Tucker et al., 2017).

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, maka akan mengalami kesulitan dalam aktivitas belajarnya (Gu et al., 2016). 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 yang berkaitan erat dengan kesehatan adalah daya tahan kardiovaskuler (Abdullah, 2017) dimana kemampuan ini menggambarkan kemampuan tubuh bekerja secara aerobik artinya kemampuan dan kesanggupan system peredaran darah dan pernafasan dalam mensuplai oksigen yang dibutuhkan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Menurut (Deswandi et al., 2018), kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani.

Dari hasil penelitian terlihat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas XI MAN 2 Payakumbuh. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa bisa menyebabkan dan mempengaruhi aktivitas sehari, terutama dalam belajar PJOK dan siswa akan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK tersebut.

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 (Sepriadi, 2017). Dari paparan di atas, dapat kita ketahui bahwasanya tingkat kebugaran/kebugaran jasmani sangat menentukan bagaimana kita melakukan aktifitas sehari-hari.

Guru dapat memodifikasi setiap materi pembelajaran agar lebih menarik dan diminati oleh siswanya, jika siswa sudah tertarik dengan pembelajaran yang diberikan siswa tidak akan lagi bermalas-malasan dalam belajar, dan juga dapat menunjang mereka agar melakukan aktifitas fisik yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani siswa itu sendiri (Nurul Ikhsan, 2017).

Melihat tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa kelas XI MAN 2 Payakumbuh secara keseluruhan yang sebagian besar berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor.

Meskipun di dalam UUD sudah ada, tidak berarti bahwa PJOK yang khususnya dalam olahraga sudah dilaksanakan sudah dilaksanakan sebagai mestinya pada tingkat dan jenis pendidikan (Pratiwi et al., 2023).

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".

Kebugaran 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.

Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik (Annisa, 2017). 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 (Stern et al., 2019).

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. (Febrian & Fauzi, 2018).

Pengelolaan proses metakognitif sebagai dasar belajar anak juga harus memperhatikan beberapa hal diantaranya control emosi dengan membuat suasana yang senang dan yang terakhir control motoric dengan melibatkan gerak fisik sebagai bagian dalam pembelajaran sehingga juga dapat memberi dampak terhadap kebugaran jasmaninya (Endrawan & Gunawan, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu ada hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa laki-laki kelas XI siswa MAN 2 Payakumbuh, dengan nilai korelasi (r) 0,590 probabilitas $(0.001) < \alpha = 0.05$.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut

sangat menunjang hasil aktifitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga.

Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Abdullah, R. (2017). Pembelajaran Dalam Perspektif Kreativitas Guru Dalam Pemanfaatan Media Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.22373/lj.v4i1.1866>
- Agus, A. (2019). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Siatu Pengantar*. Sukabina Press. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Apri+Agus+Olahraga+Kebugaran+Jasmani&btnG=
- Annisa, N. R. (2017). Belajar Dan Pembelajaran (Pendidikan Dasar). *CENDEKIA Media Komunikasi Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 09(02), 193–210.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten

- Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Candra, H. (2023). The Effect of the Project Based Learning Model with the Case Method and Nutritional Status on Physical Fitness of Learners Class Vii Smpn 21 Padang. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(04), 1332–1342. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i4-02>
- Darmawan, I. (2019). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Deswandi, D., Syafruddin, S., & Khairuddin, K. (2018). Studi Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 81. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.81>
- Endrawan, I. B., & Gunawan, F. A. (2017). *Survei Motivasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Permainan Tradisional*. 13–22.
- Gusril. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 27.
- Hardiansyah, S. (2016). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Menssana*, 1(2).
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2017). *Buku ajar metodologi penelitian dasar bidang pendidikan* (S. B. Sartika (ed.); 1st ed.).
- Juliyandi, & Saifuddin. (2015). *Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Smp Negeri 1 Lhoksukon Aceh Utara Tahun Pelajaran 2012/2013*. 1(20), 102–113.
- Mulyanana, & Deddy. (2006). Metode Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya. PT. Remaja Rosdakarya Bandung. *Bandung: Remaja Rosdakarya*. <https://osf.io/ew5j7/download>
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022.p238-249>
- Pratiwi, S. A., Marlina, R., & Kurniawan, F. (2023). Analisis Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa SMK Texar Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2023(1), 525–535.
- Qohhar, W., & Pazriansyah, D. (2019).

Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teaching Games For Understanding (TGFU) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepakbola. *Physical Activity Journal*, 1(1), 27.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1998>

Kota Solok. *Jurnal JPDO*, 7(1), 1–10.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1082%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1082/494>

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.

Saputra, M., & Okilanda, A. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446–457.
<https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v20i3.10552>

Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Sainatika*, 5(2), 133–138.
<https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>

Sepriadi. (2017). *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. 77–89.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11755>

sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
<file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>

Syahrastani. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2