



## Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang

Sahidaoptavia<sup>1</sup>, Asep Sujana Wahyuri<sup>2</sup>, Syamsuar,<sup>3</sup> Despita Antoni<sup>4</sup>

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

[Sahidaoptavia12345@gmail.com](mailto:Sahidaoptavia12345@gmail.com)<sup>1</sup>, [Asepswpo@fik.unp.ac.id](mailto:Asepswpo@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>,

[Syamsuar.unp@fik.unp.ac.id](mailto:Syamsuar.unp@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [Despitaantoni@fik.unp.ac.id](mailto:Despitaantoni@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi : <http://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1050>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Penelitian ini tergolong kedalam penelitian kuantitatif. Jenis penelitian adalah penelitian korelasional yaitu suatu penelitian mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas tingkat kebugaran jasmani ( $X_1$ ) dan hasil belajar ( $X_2$ ), variabel terikatnya yaitu siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang. Jenis penelitian korelasional, Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 128 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik simple random sampling pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Dalam penelitian ini pengambilan sampelnya adalah 25% dari seluruh populasi, secara acak peneliti mengambil 32 orang sebagai sampelnya. 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 penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ditemukan bahwa; Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap dengan hasil belajar siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan sebesar 0,9652 dan koefisien distribusi  $t_{hitung} > t_{tabel}$  20,18 > 1,697.

Keywords : Physical Fitness, junior high school students' learning outcomes

Abstract : This research is classified as quantitative research. The type of research is correlational research, namely research to determine the level of relationship between the independent variable and the dependent variable. The independent variables are physical fitness level ( $X_1$ ) and learning outcomes ( $X_2$ ), the dependent variable is class VII students at State Junior High School 43 Padang. Type of correlational research. The population in this research is 128 class VII students consisting of men and women and the sample is part of the number and characteristics of this population. Sampling in this study used a simple random sampling technique, sampling members from the population were carried out randomly without paying attention to the strata in the population. In this study, the sample was taken from 25% of the entire population, the

researcher randomly took 32 people as samples. Data analysis using 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. free. This research data is primary data and secondary data. Based on the results of research and discussion, it was found that; There is a significant relationship between physical fitness and the learning outcomes of students at Negeri 43 Padang Middle School with a correlation coefficient value obtained from research conducted of 0.9652 and a t-count distribution coefficient of 20.18 > ttable 1.697.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus (Ikhsan, 2017:55). Lembaga pendidikan harus mampu menyeimbangkan sistem pendidikan dengan perkembangan zaman.

(Oktoberi, dkk, 2023:73-79) Pendidikan yang dilakukan secara terencana, terarah dan berkesinambungan dapat mengembangkan potensi peserta didik, peningkatan mutu serta relevansi dan efisiensi manajemen pendidikan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan perubahan kehidupan.

(Lovita, 2023:24-40) Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat.

Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya dimulai dari bangku sekolah.

(Asnaldi, 2019) Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya

dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat.

(Putra, dkk 2023:16-24)

Pendidikan nasional berdasarkan pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia indonesia sehat jasmani dan rohani

Namun pendidikan formal tetap harus didapatkan dilingkungan sekolah yang merupakan satuan pendidikan yang sistem pendidikan dan pengajarannya telah dirancang secara teratur untuk menularkan pengetahuan kepada siswa.

(Risdiyanto, 2019:1-12). Sistem pendidikan diharapkan dapat mewujudkan peserta didik memiliki keterampilan yang mampu berfikir kritis dan memecahkan masalah, kreatif dan inovatif serta keterampilan mencari, mengelola dan menyampaikan informasi serta terampil menggunakan informasi dan teknologi yang sangat dibutuhkan.

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang ada disekolah. Pendidikan merupakan media untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran.

(Zulfaini, dkk, 2023:89-95)  
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani keterampilan gerak, keterampilan sosial, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani.

(Asnaldi, 2018:16-27) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar.

Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dari cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga "(Afrenghy, et.al, 2020) .

(Yulifri, dkk, 2023:1-7) Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan fisik, dan keterampilan(psikomototik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

(Fernanda, dkk, 2023:178-184)  
Hasil belajar tersebut bentuk kognifik, efektif maupun psikomotor. Akan tetapi, keberhasilan setiap siswa tidaklah sama antara satu dengan yang lainnya.

Hasil belajar bukannya brupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

(Febianto, dkk, 2022: 177-184)  
Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani hendaknya dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang memadai sebagai upaya mengoptimalkan pelaksanaan proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

Selain itu, pendidikan jasmani merupakan bagian yang sangat penting dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah-sekolah dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di sekolah adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Menurut Hartono dalam Hadiarti (2018:225).

(Darmawan, 2017:143-154)  
Tingkat kebugaran jasmani disekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan". (Sepdanius et. al, 2019).

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).

Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan ( Sepriadi, 2017:2).

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang.

Asmana, (2023:129-135) Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal.

Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, siswa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mersa kelelahan dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu sistem pendidikan yang diharapkan agar siswa memiliki keterampilan merupakan salah satu sistem pendidikan yang diharapkan agar siswa memiliki keterampilan dalam berolahraga.

Dengan demikian kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Hal ini tentu didukung oleh banyak faktor diantaranya tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik.

(Wahyuri, dkk, 2023:129-135)  
Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang

Pengaruh gaya hidup yang kurang baik dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dengan asupan gizi yang tidak seimbang dapat juga mempengaruhi kebugaran jasmani sehingga mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenaga untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat perbedaan jenis kelamin juga dapat mempengaruhi kebugaran antara laki-laki dan perempuan.

(Desi Novita Sari, 2020). 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 aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk Kesehatan disekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang terlihat di sekolah tersebut siswa tampak lesuh dan malas mengikuti kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, selain itu lingkungan disekolah tersebut kurang mendukung.

Dikarenakan tidak adanya sarana dan prasarana yang mendukung, kurangnya tenaga pendidik disekolah tersebut.

Dari penjelasan latar belakang masalah diatas, peneliti menduga bahwa disekolah tersebut kurangnya kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan siswa kelas VII sekolah menengah pertama negeri 43 padang.

Karena itu peneliti mengambil judul penelitian "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang"

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kolerasi yang ingin melihat hubungan antara variable bebas dan

variable terikat. Menurut Sudaryono (2017:89), penelitian kolerasi adalah tipe penelitian dengan dua variable atau lebih serta seberapa jauh hubungan yang ada diantara variable yang diteliti.

Adapun variable bebas dalam kebugaran jasmani, sedangkan variable terikatnya adalah hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan.

Populasi Penelitian ini adalah adalah seluruh siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang dengan Jumlah 128 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Menurut Arikunto (2014:173) populasi adalah keseluruhan subjek dalam penelitian.

Menurut sugiyono (2019: 126) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk mempelajari dan ditarik kesimpulannya.

Jenis data Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer, data primer yaitu data langsung dikumpulkan oleh peneliti dengan melakukan terhadap siswa kelas VII yang dijadikan sampel.

Data tersebut meliputi : Untuk kebugaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kebugaran jasmani dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. uji validitas, reliabilitas dan kepraktisan instrument TKSI fase D sebanyak 16 butir instrument, usia 13-15 tahun, dimana terdapat 5 item tes, dengan rangkaian tes yaitu: (1) Daya Tahan/ Bleep Test, (2) Sit Up (tes kekuatan otot perut selama 30 detik), (3) Standing Broad Jump (tes daya ledak), (4) T-Test (tes kelincahan), (5) Tes Koordinasi Mata Tangan.

## HASIL

### 1. Kebugaran jasmani (X)

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) terhadap 32 orang sampel, didapat skor tertinggi 18, skor terendah 8, rata-rata (*mean*) 14.25, simpang baku (standar deviasi) 3,15. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table distribusi frekuensi sebagai berikut :

Siswa sedang melakukan tes koordinasi mata tangan, yang dilakukan dengan cara melempar bola tenis ketembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri.



**Gambar 1. Pelaksanaan (Tes Koordinasi Mata Tangan**

*Sumber : Dokumentasi penelitian*

Siswa sedang melakukan tes Sit-Up, yang dilakukan dengan cara siswa mengambil posisi berbaring terlentang di matras dengan posisi punggung menyentuh lantai, lutut ditekuk, telapak kaki rata dilantai dan posisi tangan diletakkan menyilang didada.

Siswa mengangkat tubuh dengan posisi 90 derajat atau sampai posisi tangan menyentuh paha dan kemudian kembali keposisi awal.



**Gambar 2. Pelaksanaan Tes Sit-Up**

*Sumber : Dokumentasi Penelitian*

Siswa sedang melakukan tes standing broad jump, yang dilakukan dengan cara siswa berdiri dibelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping. Siswa mengayunkan tangan kedepan dan belakang badan lalu melompat dengan kedua kaki bersamaan.



**Gambar 3. Pelaksanaan tes Standing broad jump**

*Sumber : Dokumentasi Penelitian*

Siswa sedang melakukan tes T-tes, yang dilakukan dengan cara siswa berdiri dibelakang garis start, setelah mendengar aba-aba "Ya" siswa memulai tes dengan melewati *cone* yang sudah disiapkan dengan arahan yang sudah diberikan.



**Gambar 4. Pelaksanaan T-Test**

*Sumber : Dokumentasi Penelitian*

No	rentang nilai	frekuensi absolut	frekuensi relatif	kategori
1	≤ 9	4	12.50	kurang sekali
2	10 – 13	8	25.00	kurang
3	14-17	15	46.88	sedang
4	18-21	5	15.63	baik
5	22-25	0	0.00	baik sekali
	jumlah	32	100	

Siswa sedang melakukan tes bleep tes, yang dilakukan dengan cara siswa berdiri dibelakang garis pertama menghadap garis kedua dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.



**Gambar 5. Pelaksanaan Bleep Tes**  
*Sumber : Dokumentasi Penelitian*

**Tabel 1:** Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa- siswi Kelas VII SMPN 43 Padang

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi di atas dari siswa-siswi kelas VII yang dijadikan sample, pada kelas interval  $\leq 9$  yang terdiri dari orang (4), berada pada kelas interval 10-13 yang terdiri dari orang (8), pada kelas interval 14-17, yang terdiri dari orang (15), yang berada pada kelas interval 22-25 yang terdiri dari orang (0).

## 2. Hasil Belajar (Y)

Hasil Belajar yang di peroleh dari 32 orang siswa-siswi kelas VII yang dijadikan sampel, didapat skor tertinggi 89, skor terendah 80, nilai rata-rata (*mean*) 85,47, simpang baku( standar deviasi) 2,27, dari data hasil tes ini dapat dibuat table distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2:** Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil Belajar Siswa-siswi Kelas VII SMPN 43 Padang

No	kelas interval	frekuensi absolut	frekuensi relative
1	80-82	4	12.50
2	83-85	12	37.50
3	86-88	15	46.88
4	89-91	1	3.13
	jumlah	32	100.00

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi di atas dari 32 orang siswa-siswi kelas VII yang dijadikan sampel, berada pada kelas interval interval 80-82 terdiri dari 4 orang (12,50%), pada kelas interval 83-85 terdiri dari 12 orang (37,50%), pada kelas interval 86-88 terdiri dari 15 orang (46,88%), berada pada kelas interval 89-91 terdiri dari 1 orang (3,13).

**3. Uji Persyaratan Analisis** *Persyaratan analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi.*

Berdasarkan uraian di bawah 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.

**Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors**

	Sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		$L_o$	$L_{tabel}$	
Kebugaran Jasmani	32	0,1498	0.161	Normal
Hasil Belajar	32	0,1236	0.161	Normal

#### 4. Uji Kolerasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variable bebas dengan variable terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 0,9652 yang lebih besar dari  $r_{tabel}$  0,349. berdasarkan pengambilan keputusan, jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani memiliki hubungan terhadap hasil belajar siswa-siswi SMP 43 Padang.

#### 5. Uji signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa-siswi SMP 43 Padang. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 20,18, yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,697 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa-siswi SMP 43 Padang 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.

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa kebugaran jasmani (X) memiliki

hubungan yang signifikan dengan hasil belajar (Y).

Hasil ini ditandai dengan perolehan  $r_{hitung}$  sebesar 0,9652 dan  $r_{tabel}$  0,349 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.

Komponen kebugaran jasmani meliputi: Kekuatan otot (Muscular Strength): Kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam sekali usaha. Daya tahan otot (Muscular Endurance): Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang atau mempertahankan kontraksi dalam jangka waktu tertentu.

Daya tahan kardiovaskular (Cardiovascular Endurance): Kemampuan sistem jantung dan paru-paru untuk mengirimkan oksigen ke otot selama aktivitas fisik yang berkepanjangan. Fleksibilitas (Flexibility): Kemampuan persendian untuk bergerak dengan leluasa dan tanpa rasa sakit.

Dan Komposisi tubuh (Body Composition): Persentase lemak, otot, tulang, dan air dalam tubuh seseorang. Kemudian Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, Anda dapat melakukan berbagai



jenis latihan seperti:Latihan Kardiovaskular:  
Berlari, bersepeda, berenang, atau aerobik.

Latihan Kekuatan: Angkat beban,  
push-up, atau latihan resistensi lainnya.  
Latihan Fleksibilitas: Yoga, pilates, atau  
peregangan statis dan dinamis. Dan Latihan  
Daya Tahan: Aktivitas yang meningkatkan  
daya tahan otot seperti plank, sit-up, atau  
burpee.

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.

kebugaran jasmani merupakan  
cerminan dari kemampuan fungsi sistem  
dalam tubuh yang dapat mewujudkan  
suatu peningkatan kualitas hidup dalam  
aktifitas fisik (Sepriadi et al., 2017:27).

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 di lakukan untuk  
kesehatan (Khatami et al., 2022:68-73).

Hasil belajar merupakan adanya  
perubahan tingkah laku seseorang berupa  
kognitif, psikomotorik dan efektif, dalam  
hal ini merupakan hasil aktifitas belajar  
peserta didik di sekolah. Hasil belajar  
adalah prestasi yang mampu dicapai oleh  
peserta didik setelah melakukan proses  
kegiatan belajar.

Hasil belajar peserta didik  
dipengaruhi oleh beberapa faktor  
diantaranya motivasi dan disiplin (Asnaldi  
,dkk 2020:32-44).

Kebugaran jasmani memiliki  
hubungan yang signifikan terhadap hasil  
belajar.

Berikut beberapa poin yang  
menjelaskan hubungan tersebut:  
Peningkatan Konsentrasi dan Fokus:  
Kebugaran jasmani yang baik dapat  
meningkatkan aliran darah ke otak, yang  
pada gilirannya meningkatkan kemampuan  
konsentrasi dan fokus siswa selama proses  
belajar.

Pengurangan Stres dan Kecemasan:  
Olahraga dan aktivitas fisik membantu  
mengurangi tingkat stres dan kecemasan,  
yang sering kali dapat mengganggu proses  
belajar. Dengan kebugaran jasmani yang  
baik, siswa cenderung merasa lebih rileks  
dan siap untuk belajar.

Peningkatan Memori dan Fungsi Kognitif: Aktivitas fisik yang teratur telah terbukti meningkatkan memori dan fungsi kognitif. Hal ini disebabkan oleh peningkatan neurogenesis dan plastisitas sinaptik di otak. Kesehatan Mental yang Lebih Baik: Kebugaran jasmani yang baik berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik.

Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami gejala depresi. Peningkatan Energi dan Motivasi: Olahraga dan aktivitas fisik dapat meningkatkan energi dan motivasi, yang penting untuk mengikuti aktivitas belajar dan tugas-tugas akademik.

Pengembangan Keterampilan Sosial: Melalui partisipasi dalam olahraga tim dan kegiatan fisik kelompok, siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial yang dapat mendukung pembelajaran kolaboratif dan keterlibatan di kelas.

Dan Peningkatan Kualitas Tidur: Kebugaran jasmani yang baik sering kali berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik, yang penting untuk fungsi kognitif dan performa belajar optimal.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa siswa yang aktif secara fisik dan memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif.

Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk

mempromosikan dan mendukung program kebugaran jasmani sebagai bagian dari kurikulum mereka.

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 43 Padang dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan sebesar 0,9652 dan koefisien distribusi  $t_{hitung} > t_{tabel}$  1,697.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrenthy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9
- Asmana, N. D., Yaslindo, Y., Wahyuri, A. S., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 129-135.
- Arsil. (2019). *Pembinaan kondisi fisik*, Padang:FIK UNP
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, 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), 16-27.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Arsil. (2019). *Pembinaan kondisi fisik*, Padang:FIK UNP
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143-154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Desi Novita Sari. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 5(2), 133-138
- Dewi Asmana, N., Sujana Wahyuri, A., Resmana, R., Kunci, K., Jasmani, K., & Pendidikan dan Olahraga, J. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, volume 6 n(6), 129-135.
- Febianto, T., Firdaus, K., Syahrastani, S., & Astuti, Y. (2022). Analisis Motivasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(11), 177-184.
- Fernanda, M. A., Arsil, A., Syamsuar, S., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa SMP Negeri 1 Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(5), 178-184.
- Hardiati, E. A. 2018. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Aktif Berolahraga Dengan Status Perokok Aktif Dan Bukan Perokok. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*
- Ikhsan, N. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i1.16>

- 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.
- Oktoberi, Y., Arsil, Edwarsyah, & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(8), 73-79. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1488%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1488/657>
- Putra, R. S. N., Sepriadi, S., Nirwandi, N., & Wulandari, I. ). 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.
- Risdianto, E. (2019). *Kepemimpinan Dalam Dunia Pendidikan Di Indonesia Di Era Revolusi Industri 4.0*. 1-12.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 27.
- Sugiyono, 2019 Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Wahyuri, A. S., Asmana, N. D., Yaslindo, Y., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 129-135.
- 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.
- Zulfaini, I., Damrah, D., Rosmawati, R., & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal JPDO*, 6(3), 89-95.