

## Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Candung Kabupaten Agam

Rudi Saputra<sup>1</sup>, Arsil<sup>2</sup>, Arie Asnaldi<sup>3</sup>, Berto Apriyono<sup>4</sup>

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

[rudisptr11@gmail.com](mailto:rudisptr11@gmail.com)<sup>1</sup>, [arsil@fik.unp.ac.id](mailto:arsil@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [bertoayano@gmail.com](mailto:bertoayano@gmail.com)<sup>3</sup>,

[asnaldi@fik.unp.ac.id](mailto:asnaldi@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.26>

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

**Abstrak** : Dalam penelitian ini belum diketahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Candung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Candung. Jenis penelitian merupakan korelasional kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Candung dengan teknik purposive sampling. Jumlah sampel penelitian yaitu 35 orang, terdiri dari 14 orang siswa laki-laki dan 21 orang siswa perempuan. Pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF yang meliputi: *Hand and Eye Coordination Test*, *Vertical Jump Test*, *T-Test*, *Hand Touch Reaction Test*, *Dipping Test*, *BeepTest*. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung, 1 orang (2,86%) kategori baik, 16 orang (45,70%) berada kategori sedang, dan 18 orang (51,42%) siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang. Kemudian, hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Candung, diperoleh nilai rata-rata 84,75, dengan sebaran 15 orang (42,86%) kategori baik, kategori cukup 11 orang (31,43%), kategori kurang 7 orang (20%), kategori sangat kurang sebanyak 2 orang (5,70%). Terakhir, Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani (X) dengan hasil belajar PJOK (Y) siswa SMA Negeri 1 Candung dengan ( $r_{hitung} = 0,921 > (r_{tabel} = 0,325)$ ).

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

**Abstract** : *The problem in this study is that it is not yet known how much the relationship between the level of physical fitness and the learning outcomes of PJOK students at SMA Negeri 1 Candung. Based on these problems, this study aims to determine the level of physical fitness and learning outcomes of PJOK students of SMA Negeri 1 Candung, as well as the relationship between physical fitness and PJOK learning outcomes of SMA Negeri 1 Candung students. This type of research is quantitative correlational research. The population in this study were students of SMA Negeri 1 Candung District. The sampling technique in this study was purposive sampling. The number of research samples was 35 people consisting of 14 male students and 21 female students. Data collection in this study used the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI) Phase EF which includes: Hand and Eye Coordination Test, Vertical Jump Test, T-Test, Hand Touch Reaction Test, Dipping Test, BeepTest. Data on the value of PJOK learning outcomes are taken from the January-June semester report card scores*

*for the 2023-2024 school year. Data analysis techniques using associative analysis with Person Product Moment correlation techniques.*

*The results of this study first show the level of physical fitness of students of SMA Negeri 1 Candung, as many as 1 person (2.86%) is in the good category, as many as 16 people (45.70%) are in the moderate category, and 18 people (51.42%) students have a physical fitness level in the poor category. Second, the learning outcomes of PJOK students of SMA Negeri 1 Candung,*

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness. Physical berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, patut atau mampu, sehat) (Asmana, 2023).

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 dkk., 2023). Oleh karena itu, Kesehatan tubuh sangat mempengaruhi aktivitas sehari-hari

Menurut Sepriadi (2017), 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.

Ada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya (Darmawan, 2017). Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari.

Menurut Arsil & Asnaldi (2021:24) "Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat

digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran, misalnya saja dalam memahami materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan".

PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan kesehatan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis (Asnaldi, 2018).

Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan (Syaiful, 2018).

Menurut Hamdani (2019), Menyatakan bahwa pencapaian dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi fisik tubuh, peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka pencapaian akademisnya bagus.

Pendidikan Jasmani iOlahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, rayhanifri 2018)

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani olahraga dan

kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangkamencaapai pendidikan nasional dan aspek pola hidup yang sehat, pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani (Fardiansyah, Refli, 2023)

Namun pada masa sekarang peserta didik cenderung tidak melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan tenaga, karena mereka terbebani banyak tugas, sehingga mereka tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan aktivitas (Supariyadi dkk., 2022).

Keberhasilan proses Belajar Mengajar Penjas tentunya sangat tergantung kepada kemampuan guru penjas dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjassesuai dengan apa yang ada dalam kurikulum, (Setiyawan, & Rayhan, 2017)

Berdasarkan hasil pengamatan pada 17 Juli 2023 di SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam. Dilihat dari hasil nilai rapor Mata pelajaran PJOK, Masih rendahnya hasil belajar PJOK Siswa SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam.

Siswa mengeluh sering merasa letih dan sakit karena tidak terbiasa berolahraga. dilihat dari fasilitas yang disediakan oleh pihak sekolah ketersediaan peralatan olahraga cukup memadai, dan lapangan yang luas dan bagus, yang bisa di gunakan pada saat proses pembelajaran PJOK.

Rendahnya hasil belajar PJOK diduga dipengaruhi oleh kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa. dan selain itu, didapatkan informasi bahwa belum adanya program pembinaan aktivitas jasmani di luar kegiatan pembelajaran karena hanya ada tambahan ekstrakurikuler yang diadakan satu kali dalam seminggu.

Bedasarkan penjelasan dan pengamatan

diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Candung Kabupaten Agam". Yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Korelasional Kuantitatif, yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau beberapa variabel. (Arikunto, 2019).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran (Arifandi, 2023). Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKSI fase EF kemendikbud.

TKSI yang terdiri dari :

### 1. *Hand and Eye Coordination Test*

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



Dokumentasi Hand And Eye Coordination Test

### Gambar 1. *Hand and Eye Coordination Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 2. *Vertical Jump Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas

(vertical) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya.



**Gambar 2.** Vertical Jump Test

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

### 3. T-Test

Tes ini dilakukan dengan cara berlari ke arah depan, Galloping ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat (Cania, A.A., dkk)



**Gambar 3.** T-Test

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

### 4. Hand Touch Reaction Test

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.



**Gambar 4.** Hand Touch Reaction Test

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

### 5. Dipping Test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama metronome.



**Gambar 5.** Dipping Test

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

### 6. Beep Test.

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi beep)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter.



**Gambar 6.** Beep Test

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Sedangkan Data hasil belajar PJOK didapat dari nilai rapor pada semester genap TP 2023/2024.

Penelitian dilaksanakan pada 28 Mei 2024 di SMA Negeri 1 Candung. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Candung, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh sebanyak 35 orang siswa sebagai sampel penelitian yang terdiri dari 14 orang siswa laki-laki dan 21 orang siswa perempuan.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu yang pertama kebugaran jasmani (X) sebagai variabel bebas sedangkan hasil belajar PJOK (Y) sebagai variabel terikat.

Untuk uji hipotesis dalam penelitian ini

menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* (PPM).

## HASIL

Data penelitian ini terdiri dari: tingkat kebugaran jasmani (X) sebagai variabel terikat, dan hasil belajar (Y) sebagai variabel bebas.

### 1. Tingkat Kebugaran Jasmani (X)

Hasil tes kebugaran jasmani menggunakan instrument TKSI fase EF. siswa SMA Negeri 1 Candung dapat dilihat pada Tabel 9.

**Tabel 1.** Hasil Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani

X		Siswa Putra	Siswa Putri
<i>Hand and Eye Coordination</i>	Rata-rata Skor	3,3	3,8
	Kategori	Sedang	Baik
<i>Vertical Jump</i>	Rata-rata Skor	2,5	3
	Kategori	Sedang	Sedang
<i>T-test</i>	Rata-rata Skor	2,9	2,6
	Kategori	Sedang	Sedang
<i>Hand Touch reaction</i>	Rata-rata Skor	2,36	2,14
	Kategori	Sedang	Kurang
<i>Dipping Test</i>	Rata-rata Skor	4,5	4,67
	Kategori	Baik Sekali	Baik Sekali
<i>Bleep Test</i>	Rata-rata Skor	2	2
	Kategori	Kurang	Kurang

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengukuran pada setiap item instrumen menghasilkan data dan kategori bervariasi. Hasil terbaik diperoleh pada pengukuran daya ledak otot lengan pada *dipping test* dimana siswa putra dan putri sama-sama berada pada kategori baik sekali.

Namun, untuk pengukuran daya tahan

aerobic pada *bleep test* siswa putra dan putri sama-sama berada pada kategori kurang. Untuk tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan dijelaskan berikut ini.

### a. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Candung pada Tabel 10.

**Tabel 2.** Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Rentang Nilai	F <sub>K</sub>	F <sub>R</sub>	Kategori
1	27-30	0	0%	Baik sekali
2	23-26	0	0%	Baik
3	19-22	7	50%	Sedang
4	15-18	7	50%	Kurang
5	≤ 14	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		14	100%	

Tabel 2, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Candung berada pada kategori sedang dan kurang. Pada kategori sedang terdapat 7 orang siswa (50%), dan pada kategori kurang terdapat 7 orang siswa (50%).

Nilai rata-rata skor tes kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Candung adalah 18. Dengan kata lain secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Candung berada pada kategori kurang.

### b. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Candung pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Rentang Nilai	F <sub>K</sub>	F <sub>R</sub>	Kategori
1	27-30	0	0%	Baik sekali
2	23-26	1	4,76%	Baik
3	19-22	9	42,86%	Sedang
4	15-18	11	52,38%	Kurang
5	≤ 14	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		21	100%	

Tabel 3, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Candung memiliki kategori bervariasi tetapi tidak ada yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali.

Pada kategori baik terdapat 1 orang siswa (4,76%), pada kategori sedang terdapat 9 orang siswa (42,85%), dan kategori kurang terdapat 11 orang siswa (52,38%).

Nilai rata-rata skor tes kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Candung adalah 19. Dengan kata lain secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Candung berada pada kategori sedang.

### c. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri

Berdasarkan hasil analisis data kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung, diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri

No	Rentang Nilai	F <sub>k</sub>	F <sub>r</sub>	Kategori
1	27-30	0	0%	Baik sekali
2	23-26	1	2,86%	Baik
3	19-22	16	45,70%	Sedang
4	15-18	18	51,42%	Kurang
5	≤ 14	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		35	100%	

Tabel 4 Menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung berada pada kategori yang bervariasi. Pada kategori baik terdapat 1 orang siswa (2,86%), pada kategori sedang sebanyak 16 orang siswa (45%), dan pada kategori kurang terdapat sebanyak 18 orang siswa (51,42%).

## 2. Hasil Belajar PJOK (Y)

Setelah dilakukan analisis data hasil belajar PJOK siswa yang dikelompokkan menggunakan skala 5, diperoleh

pengelompokan kemampuan siswa pada Tabel 5.

**Tabel 5.** Kategori Hasil Belajar PJOK

No	Rentang Nilai	F <sub>k</sub>	F <sub>r</sub>	Kategori
1	> 87,22	0	0%	Sangat Baik
2	85,58 < 87,22	15	42,86%	Baik
3	83,93 < 85,58	11	31,43%	Cukup
4	82,28 < 83,93	7	20%	Kurang
5	≤ 82,28	2	5,71%	Sangat Kurang
Jumlah		35	100%	

Tabel 5 menunjukkan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Candung berada pada kategori yang bervariasi. Pada kategori baik terdapat 15 orang siswa (42,86%). Pada kategori cukup terdapat 11 orang siswa (31,43%), pada kategori kurang terdapat 7 orang siswa (20%), dan pada kategori sangat kurang terdapat 2 orang (5,71%).

Nilai rata-rata hasil belajar PJOK adalah 84,75. Dengan kata lain secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Candung berada pada kategori cukup.

## 3. Uji Hipotesis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data yang diperoleh harus berdistribusi normal dan homogen, maka diperlukannya uji normalitas menggunakan Uji *liliefors* yang menunjukkan masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria  $L_o < L_{tabel}$ .

Uji hipotesis dengan korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh harga ( $r_{hitung} = 0,921 > (r_{tabel} = 0,325)$  dan  $t_{hitung} = 13,672 > t_{tabel} = 1,693$ . hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Candung.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Candung

Data hasil tes instrument TKSI menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung, yang diperoleh nilai rata-rata jumlah skor siswa putra sebesar 18 dan siswa putri 19.

Berarti tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri SMA Negeri 1 Candung berada pada kategori yang berbeda, yaitu kategori kurang untuk siswa laki-laki dan kategori sedang untuk siswa perempuan.

Berdasarkan analisis data secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa laki dan siswa perempuan SMA Negeri 1 Candung berada pada kategori yang bervariasi yaitu pada kategori baik, sedang, dan kurang.

Pada kategori baik terdapat 1 orang siswa atau sebesar 2,86%, pada kategori sedang sebanyak 16 orang siswa atau sebesar 45%, dan pada kategori kurang terdapat sebanyak 18 orang atau sebesar 51,42%.

Hal ini berarti tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung masih harus ditingkatkan lagi dengan latihan yang terstruktur dan terprogram. Pelaksanaan pembelajaran penjas yang baik dan tepat telah terbukti berpengaruh besar terhadap kebugaran jasmani peserta didik (Darmawan, 2019).

### Hasil Belajar PJOK Siswa SMA Negeri 1 Candung

Nilai rata-rata data hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Candung adalah 84,75. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa tingkat hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Candung berada pada kategori cukup.

Hal ini perlu ditingkatkan lagi karena masih terdapat siswa yang berada pada kategori sangat kurang untuk hasil belajar PJOK di SMA Negeri 1 Candung (Lukmana

& Handayani, 2024).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mendukung keberhasilan siswa untuk belajar, baik itu aspek kognitif, psikomotor, dan afektif (Destriana dkk., 2022). Hal tersebut dikarenakan siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, maka dia akan mempunyai pola hidup yang baik. Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sepriadi, 2017).

### 2. Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SMA Negeri 1 Candung

Setelah dilakukan analisis data dengan rumus korelasi product moment dan analisis koefisien determinasi diperoleh kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara hasil belajar PJOK dan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung. Dengan diperoleh harga ( $r_{hitung} = 0,921 > r_{tabel} = 0,325$ ) dan  $t_{hitung} = 13,672 > t_{tabel} = 1,693$ .

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa variabel kebugaran jasmani merupakan unsur kondisi fisik yang dapat berkontribusi besar terhadap hasil belajar PJOK siswa. Maka semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seorang siswa maka akan semakin baik juga hasil belajar siswa tersebut (Arsil dkk, 2022).

Kebugaran jasmani yang sangat tinggi maka akan memperlancar pemberian ilmu oleh pendidik dan mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, serta meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik (Arifin, 2018).

Menurut Destriana dkk., (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa adanya kontribusi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK pada siswa SMP

Negeri 23 Palembang, sehingga harus menjadi perhatian yang sangat penting untuk menunjang hasil belajar siswa.

Menurut Arsil dkk., (2023), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VIII SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh, semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka akan semakin baik juga hasil belajar PJOK yang diraih oleh siswa tersebut. Sebaliknya jika kebugaran jasmani yang kurang, siswa akan cepat mengalami kelelahan yang menyebabkan kondisi psikis siswa menjadi malas dan mengantuk pada proses pembelajaran (Sari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa penelitian yang relevan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar peserta didik (Kushartanti, 2018).

Kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor internal adalah umur, berat badan, tinggi badan dan jenis kelamin sedangkan kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor eksternal adalah aktivitas fisik, pola makanan dan pola istirahat (Pratama, R. dkk)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat di kemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung, sebanyak 1 orang (2,86%) berada pada kategori baik, sebanyak 16 orang (45,70%) berada kategori sedang, dan 18 orang (51,42%) siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang.
2. Hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Candung, diperoleh nilai rata-rata 84,75, dengan sebaran 15 orang (42,86%) kategori

baik, nilai PJOK kategori cukup sebanyak 11 orang (31,43%), nilai PJOK kategori kurang sebanyak 7 orang (20%), nilai PJOK kategori sangat kurang sebanyak 2 orang (5,70%).

3. Terdapat hubungan yang normal signifikan antara kebugaran jasmani (X) dengan hasil belajar PJOK (Y) siswa SMA Negeri 1 Candung dengan ( $r_{hitung} = 0,921$ ) > ( $r_{tabel} = 0,325$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2019). Metodologi Penelitian. Bandung: Raja Grafindo
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MINyulifri Donomulyo Kabupaten Malang. Al-Mudarris: Journal Of Education, 1(1), 22-29
- Arsil, Adrian, M. R., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 6(11), 143-150. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1579%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1579/766>.
- Arsil, Asnaldi, Arie. 2021. Hubungan Keterampilan Motirik Kasar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal sport science volume 21 nomor 1 edisi Januari tahun 2021*
- 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.
- Asnaldi, A. Zulman, & 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.
- Apriyano, Berto. "Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) pada Pelajar SMP Pertiwi Siteba Padang." *Jurnal MensSana* 2.2 (2017): 19-26.
- Cania, A. A., & Alnedral, A. (2019). Tinjauan kondisi fisik atlet atletik jarak menengah unit kegiatan universitas negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 192-197.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Darmawan, I. (2019). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. In *Jip* (Vol. 7, Issue 2). <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Fardiansyah, Refli. *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Sungai Penuh*. Diss. Universitas Negeri Padang, 2023.
- Hamdani, N. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ( Tkji )  
Fahmi Fajar Nursena \*, Hamdani. *Jurnal Unesa*, 7, 373–378.
- Kushartanti, W. (2018). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235.  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405898/pengabdian/Kebugaran+Jasmani+Dan+Produktivitas+Kerja.pdf>
- Lukmana, A., & Handayani, S. G. (2024). *Kebugaran Jasmani Kelas Fase E1 SMA*. 7(2), 208–216.
- Pratama, R., Wahyuri, A. S., Edwarsyah, E., Marta, I. A., & Zalindro, A. (2023). Tinjauanpra Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 6(2), 157-164.
- sariSari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133-138
- Rayhan, Muzhaffar, et al. "Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMP Negeri 30 Kota Padang." *Jurnal JPDO* 6.6 (2023): 61-67..
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi. (2020). *Model Permainan bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Rajawali Press.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran

Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 27.

Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>

Syaiful, A. (2018). Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani Minat Belajar dan Tingkat Kecemasan terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar. *Universitas Negeri Makassar*.

Yulifri, Yulifri, Sepriadi Sepriadi, and Riand Resmana. "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani siswa Kelas XI MAN 2 Kota Padang." *Jurnal JPDO* 6.12 (2023): 1-7.