



Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang

Zulfa Wildan Firdaus¹, Khairuddin², Hendri Neldi³, Despita Antoni⁴

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

zulfawiwil@gmail.com, khairuddins2@fik.unp.ac.id, hendrineldi62@fik.unp.ac.id,

despitaantonifikunp@gmail.com

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0013>

Kata Kunci : Tingkat Aktivitas Fisik, IPAQ, Hasil Belajar, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Siswa Kelas X, Korelasi, SMA Pesantren Modern Terpadu

Abstrak : Tingkat aktivitas fisik siswa diduga memiliki pengaruh terhadap hasil belajar, namun hubungan keduanya di lingkungan pesantren masih belum banyak diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis antara tingkat aktivitas fisik siswa kelas X di SMA Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang dan menginvestigasi hubungannya dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional (*Correlation*). Sampel penelitian sebanyak 35 siswa dipilih melalui teknik purposive sampling. Data tingkat aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan kuesioner IPAQ, sedangkan data hasil belajar diperoleh dari nilai PJOK meliputi aspek kognitif dan psikomotor. Analisis data menggunakan korelasi product moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 83% siswa memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sangat baik dengan rata-rata skor 3740,54 dan 54% siswa dengan memperoleh hasil belajar PJOK kategori sangat baik dengan rata-rata nilai 87. Analisis korelasi menghasilkan nilai $r = -0,104$ (t -hitung = $-0,60 < t$ -tabel = 1,692), yang menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain seperti karakteristik lingkungan pesantren, metode pembelajaran, dan motivasi siswa mungkin lebih berpengaruh terhadap hasil belajar PJOK. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor tersebut guna meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK di lingkungan pesantren.

Keywords : *Physical Activity Level, IPAQ, Learning Outcomes, Physical Education, Sports and Health, Grade X Students, Correlation, Integrated Modern Islamic Boarding School*

Abstract : *Students' physical activity levels are thought to influence learning outcomes, but this relationship in Islamic boarding schools remains understudied. This study analyzes use physical activity levels of 10th grade students at Prof. Dr. Hamka Padang Modern Integrated Islamic Boarding School and investigates its relationship with Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning outcomes. The study employed a quantitative method with correlational*

approach. A sample of 35 students was selected through purposive sampling. Physical activity data were collected using the IPAQ questionnaire, while learning outcomes were obtained from PJOK scores covering cognitive and psychomotor aspects. Data analysis used Pearson product moment correlation. Results showed 83% of students had very good physical activity levels with an average score of 3740.54, and 54% obtained very good PJOK learning outcomes with an average score of 87. Correlation analysis yielded $r = -0.104$ (t -count = $-0.60 < t$ -table = 1.692), indicating no significant relationship between physical activity level and PJOK learning outcomes. This finding suggests other factors such as Islamic boarding school environment characteristics, learning methods, and student motivation may have greater influence on PJOK learning outcomes. Further research is needed to explore these factors and improve PJOK learning effectiveness in Islamic boarding school environments.

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang berkualitas adalah suatu modal yang penting bagi pembangunan bangsa dan individu supaya dapat bertahan dan mengikuti perkembangan zaman. Pendidikan adalah salah satu cara dalam meningkatkan potensi atau kualitas sumber daya manusia. Menghasilkan individu atau masyarakat yang berkemampuan akademik atau profesional dalam menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan adalah salah satu tujuan pendidikan. Pendidikan adalah suatu hal yang penting bagi kehidupan manusia, melalui pendidikan manusia bisa mengembangkan sebuah potensi yang berada dalam dirinya agar bisa bermanfaat bagi kehidupan dan lingkungannya.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

Menurut Omachar (2016) pendidikan didefinisikan sebagai sebuah perintah terorganisir yang bertujuan untuk menyalurkan berbagai ilmu pengetahuan, keterampilan, pemahaman, dan sikap yang diperlukan untuk kegiatan sehari-hari. Salah satu komponen penting dalam Pendidikan adalah Pendidikan Jasmani.

Menurut Widodo (2015) mutu sebuah Pendidikan berpengaruh pada proses perkembangan potensi yang tersembunyi dalam diri siswa. Menurut Prasetya (2017) beberapa faktor yang menyebabkan kualitas mutu pendidikan di Indonesia masih rendah yaitu: (1) pendidik atau guru; (2) pemerintah dan sistem pendidikan; (3) sarana dan prasarana; (4) biaya pendidikan; (5) orang tua dan masyarakat; (6) siswa atau peserta didik.

Menurut Khairuddin (2014) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik untuk tujuan kognitif, psikomotorik dan afektif yang juga meliputi kebugaran jasmani.

Menurut (Lee & Stankov, 2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan diarahkan pada potensi aspek-aspek pengembangan siswa terutama dalam proses pendidikan jasmani mengutamakan pengembangan antara sisi sosial emosional, kognitif reflektif, gerak keterampilan siswa, dan sisi psikologis siswa (Stephani, 2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan diarahkan pada potensi aspek-aspek pengembangan siswa terutama dalam proses pendidikan jasmani mengutamakan pengembangan antara sisi sosial emosional, kognitif reflektif, gerak keterampilan siswa,

dan sisi psikologis siswa (Stephani, 2016:34-42).

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, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapa yujuan pendidikan nasional (Arsil & Anthony, 2018).

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 (Neldi, 2018).

Menurut Sudjana (1991) "hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar". Kemudian Sukmadinata (2003) hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial yang dimiliki seseorang". Selanjutnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa "hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari prilakunya, baik prilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik".

Prestasi belajar menurut (Komara, 2016) adalah salah satu capaian untuk mengukur hasil belajar bagi setiap siswa. Siswa yang berprestasi rata-rata mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Hal tersebut dibuktikan

dengan sikap, kesigapan, dan kesiapan siswa sebagai modelling atau siswa percontohan di kelasnya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ardoy *et al.* 2014) ada hubungan antara aktivitas fisik dengan ranah kognitif dan prestasi akademik pada anak-anak dan remaja karena neurokognitif dari aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja memiliki implikasi penting bagi kesehatan dan pendidikan masyarakat yang bisa didapatkan melalui Pendidikan Jasmani dalam kurikulum 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.

Menurut (Rohmah & Muhammad, 2021) olahraga pendidikan merupakan olahraga yang dilakukan dalam lingkup pendidikan atau dengan tujuan pendidikan. Tujuan olahraga pendidikan ialah sebuah aktivitas olahraga yang bertujuan membantu mengembangkan tujuan pendidikan.

(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.

Di indonesia, penelitian Suharjana (2018:58-60) menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) cenderung bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan sekolah, kurikulum dan ketersediaan fasilitas olahraga. Sementara itu, Maksum (2017) mengidentifikasi bahwa struktur pembelajaran di sekolah berbasis *boarding*

school memiliki karakteristik unik yang mempengaruhi pola aktivitas siswa.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang dengan sistem boarding school memiliki karakteristik aktivitas yang padat, meliputi kegiatan belajar formal, kegiatan keagamaan, dan ekstrakurikuler. Menurut Hidayat et al (2020) pola aktivitas semacam ini dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa dan pada gilirannya berpotensi mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam konteks spesifik ini, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh untuk pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif.

Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidak antara tingkat aktivitas fisik dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik (X) dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Y) siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang.

Arikunto (2010:313) "Mengemukakan bahwa penelitian korelasi atau *korelational*

adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap daya yang memang sudah ada". Menurut Barlian (2016:19) mengatakan "penelitian korelasi (*correlation research*) bertujuan untuk melibatkan ada atau tidaknya, dan seberapa jauh ditemukan korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif.

Populasi penelitian ini adalah keseluruhan objek yang akan diteliti.

Menurut Sugiyono (2019) "*Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu". Teknik ini digunakan untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Pada penelitian ini peneliti mengambil siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 23 siswa dan jenis kelamin perempuan sebanyak 11 siswa dengan total keseluruhan 35 siswa. Menurut Arikunto (2010:183) "Teknik sampling ini menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dipandang dapat memberikan data secara maksimal".

Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa pengumpulan data tingkat aktivitas fisik 7 hari terakhir menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang mencakup penilaian aspek kognitif dan psikomotor siswa dalam minggu pembelajaran tersebut yang mencakup dua aspek penilaian yaitu kognitif dan psikomotor pada semester 2 pada tahun ajaran 2024/2025.

HASIL

1. Tingkat Aktivitas Fisik (X)

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 35 orang siswa yang dijadikan sampel, 29 siswa (83%) yang memiliki hasil tingkat aktivitas fisik pada rentang skor > 3000 , berada pada kategori sangat baik. 6 siswa (17%) yang memiliki hasil tingkat aktivitas fisik pada rentang skor 1500 – 2999, berada pada kategori baik. Tidak ada siswa yang memiliki hasil tingkat aktivitas fisik pada rentang skor 600 – 1499, atau berada pada kategori sedang.



Gambar 1. Penjelasan Pengisian Kuesioner

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tidak ada siswa yang memiliki hasil tingkat aktivitas fisik pada rentang skor 300 – 599, atau berada pada kategori kurang. Tidak ada siswa yang memiliki hasil tingkat aktivitas fisik pada rentang skor < 299 , atau berada pada kategori sangat kurang.

Tabel 1. Hasil Data Tingkat Aktivitas Fisik

| No | Kategori | Rentang Skor (MET menit/minggu) | Frekuensi absolute (Fa) | Frekuensi relative (Fr) |
|---------------|---------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | Sangat Baik | ≥ 3000 | 29 | 83 |
| 2 | Baik | 1500 – 2999 | 6 | 17 |
| 3 | Sedang | 600 – 1499 | 0 | 0 |
| 4 | Kurang | 300 – 599 | 0 | 0 |
| 5 | Sangat Kurang | 0 – 299 | 0 | 0 |
| Jumlah | | 35 | | 100 |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Dari analisis data diperoleh rata-rata tingkat aktivitas fisik Siswa Kelas X Sekolah

Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang adalah 3740,54 atau berada pada angka 3741. Maka Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang berada pada kategori sangat baik.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Y)

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 35 orang siswa yang dijadikan sampel, 19 siswa (54%) siswa memiliki hasil belajar PJOK pada kelas interval 86 – 100, berada pada kategori sangat baik. 16 siswa (46%) memiliki hasil belajar PJOK pada kelas interval 71 – 85, berada pada kategori baik.



Gambar 3. Uji Tes Hasil Belajar PJOK

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tidak ada siswa yang memiliki hasil belajar PJOK pada kelas interval 56 – 70, berada pada kategori cukup. Tidak ada siswa yang memiliki hasil belajar PJOK pada kelas

interval 41 - 55, berada pada kategori kurang. Tidak ada siswa yang memiliki hasil belajar PJOK pada kelas interval 0 - 40, berada pada kategori sangat kurang.

Tabel 2. Hasil Data Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

| No | Interval Nilai | Kategori | Frekuensi absolute (Fa) | Frekuensi relative (Fr) |
|--------|----------------|---------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | 86 - 100 | Sangat Baik | 19 | 54 |
| 2 | 71 - 85 | Baik | 16 | 46 |
| 3 | 56 - 70 | Cukup | 0 | 0 |
| 4 | 41 - 55 | Kurang | 0 | 0 |
| 5 | 0 - 40 | Sangat Kurang | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 35 | 100 |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Dari analisis data diperoleh rata-rata Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang adalah 87, maka Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang berada pada kategori Sangat Baik.

Uji Persyaratan Analisis Data

1. Uji Normalitas

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Antara Tingkat Aktivitas Fisik (X1) dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

| No | Variabel | N | Lo | Lt | Keterangan |
|----|-----------------------------|----|--------|--------|------------|
| 1 | Tingkat Aktivitas Fisik (X) | 35 | 0,0878 | 0,1498 | Normal |
| 2 | Hasil Belajar PJOK (Y) | 35 | 0,0798 | 0,1498 | Normal |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa setelah dilakukan analisis uji normalitas data dengan menggunakan uji lilliefors diperoleh skor tingkat aktivitas fisik (X) dengan Lo = 0,0878 dengan n = 35, sedangkan Lt pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,1498 yang mana lebih besar dari pada Lo. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tingkat aktivitas fisik berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

1. Uji Korelasi X-Y

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variable bebas dengan variabl terikat. Berdasarkan analisis korelasi *product moment* diperoleh r-hitung sebesar -0,104 yang lebih kecil dari r-tabel 0,334 ($r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$). Nilai uji korelasi ini dapat diinterpretasikan arah Hubungan nilai negatif (-) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah antara kedua variable (X dan Y), kekuatan hubungan nilai koefisien korelasi diperoleh r-hitung sebesar -0,104 termasuk dalam kategori hubungan sangat lemah, mengacu pada interpretasi koefisien korelasi, nilai yang berada pada rentang 0,00 - 0,19 menunjukkan tingkat hubungan yang sangat lemah, hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variable (X dan Y) hampir dapat dikatakan tidak ada.

Pengujian Signifikansi

2. Uji Signifikansi

Uji Signifikan bertujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara tingkat aktivitas fisik dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga

dan Kesehatan (PJOK) Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang.

Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t-hitung sebesar $-0,60$ yang lebih kecil dari t-tabel sebesar $1,692$ ($t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dari hasil uji diatas dapat disimpulkan hasil pengujian nilai uji signifikansi ($t\text{-hitung}$) yang diperoleh adalah $-0,60$, nilai ini dibandingkan dengan nilai t-tabel $1,692$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, karena nilai uji signifikansi ($t\text{-hitung}$) diperoleh $-0,60$ lebih kecil dari t-tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Interpretasi Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi antara kedua variabel (X dan Y) tidak dapat digeneralisasikan ke populasi, tidak ada cukup bukti statistik untuk mendukung adanya hubungan yang berarti antara tingkat aktivitas fisik (X) dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Y).

PEMBAHASAN

Nilai koefisien korelasi *product moment* yang r-hitung diperoleh sebesar $-0,104$ mengindikasikan adanya hubungan negatif yang sangat lemah antara tingkat aktivitas fisik dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Penelitian Prasetyo *et al* (2021:212-225) yang mengidentifikasi kompleksitas hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi akademik dalam konteks Pendidikan di Indonesia. Angka negative pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel (X dan Y) memiliki hubungan yang berlawanan arah, di mana Ketika tingkat

aktivitas fisik meningkat, hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sedikit menurun, dan sebaliknya.

Hasil uji signifikansi dengan nilai t-hitung sebesar $-0,60$ yang lebih kecil dari nilai t-tabel $1,692$ ($t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (df) $= n - 1 = 35 - 1 = 34$, menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistic. Hal ini berarti bahwa hubungan antara kedua variabel (X dan Y) yang ditemukan dalam sampel penelitian tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi yang lebih luas.

Nilai koefisien determinasi sebesar $0,01$ atau 1% mengindikasikan bahwa hubungan variabel antara tingkat aktivitas fisik (X) dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Y) sangatlah kecil. Artinya, hanya $0,01$ atau 1% variasi hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dapat dijelaskan oleh variasi tingkat aktivitas fisik, sedangkan 99% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang. Walaupun secara teoretis aktivitas fisik seharusnya berhubungan positif dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), namun dalam konteks spesifik penelitian ini ditemukan hasil yang berbeda.

Hal ini mengindikasikan bahwa dalam konteks pendidikan di lingkungan pesantren,

hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dipengaruhi oleh faktor-faktor kompleks yang melebihi sekadar tingkat aktivitas fisik siswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor dominan tersebut guna pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif di lingkungan pesantren.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. 1) Hasil kalkulasi dan analisis korelasi *product moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi (*r*-tabel) sebesar -0,104. Nilai ini mengindikasikan adanya hubungan negatif (tidak terkait) yang sangat lemah antara tingkat aktivitas fisik dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Arah negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki pola hubungan yang berlawanan arah, di mana ketika tingkat aktivitas fisik meningkat, hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) cenderung sedikit menurun, dan sebaliknya. 2) Hasil uji signifikansi berdasarkan nilai *t*-hitung sebesar -0,60 yang lebih kecil dari nilai *t*-tabel sebesar 1,692 (*t*-hitung < *t*-tabel) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ atau dalam persentase 5% dan derajat kebebasan (*df*) 33, menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan (tidak terkait) secara statistik. Hal ini berarti bahwa hipotesis nol

(*H₀*) diterima dan Hipotesis alternatif (*H_a*) ditolak. 3) Nilai koefisien determinasi sebesar 0,01 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik hanya memberikan hubungan sebesar 1% terhadap hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), sedangkan 99% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. 4) Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Pesantren Modern Terpadu (PMT) Prof. Dr. Hamka Padang menunjukkan bahwa dalam konteks pendidikan di lingkungan pesantren, hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dipengaruhi oleh faktor-faktor kompleks yang melebihi sekadar tingkat aktivitas fisik siswa. 5) Temuan ini berbeda dengan beberapa kajian teoritis yang umumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat aktivitas fisik dengan performa akademik. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh karakteristik khusus subjek penelitian yang berada di lingkungan pesantren, kompleksitas hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang melibatkan berbagai aspek, serta faktor-faktor metodologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil & Anthony. 2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Antoni, D. (2024). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga

Kesehatan Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang.

Antoni, D. (2018). Pengaruh model latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh atlet atletik Kota Solok (Riset Terapan). Padang: Badan Penelitian dan Pengembangan Daerah

Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R., & Ortega, F. B. (2014). A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the <scp>EDUFIT</scp> study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(1). <https://doi.org/10.1111/sms.12093>

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.

Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal Mensana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Aktivitas fisik dan kesehatan mental pada anak-anak dan remaja: Tinjauan terbaru dari tinjauan dan analisis kausalitas. *Psikologi Olahraga dan Latihan*, 42, 148-149

Damanik, S. (2014). Tiga Pilar Pendidikan Karakter (Pendidikan Jasmani, Kepramukaan dan Outbound Training). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 55–69. <http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/1388>

Desthi. (2019). Hubungan Asupan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peleton Inti Smp N 5 Yogyakarta. 04 Juli, 9–47. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1333/>

Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.

Neldi, H. (2018). Meningkatkan Minat Belajar siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui Metode Bermain pada kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batusangkar. *Jurnal MensSana*, 3(1) 33-44.

Neldi, H. (2019). Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi. *Jurnal MensSana*. Volume 4, Nomor 1.

Khairuddin, K. 2014. *The influence of modified games and conventional learning models on the physical fitness of junior high school students.* Asian Social Science, Volume 10No 5:136.

Khairuddin, K. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(10), 168-173.

Khairuddin, K. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Setelah Mengikuti Pembelajaran Kurikulum Merdeka Belajar Di SMP N 26 Padang Semester Genap Tahun 2022-2023. *Jurnal JPDO*, 7(6), press-press.

Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa SMP. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 33–42. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>

Kurikulum Merdeka (2022). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Mata Pelajaran PJOK*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.

Kusuma, H. W., Setiawan, B., & Raharjo, T. (2022). Pengembangan instrumen pengukuran aktivitas fisik pada remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 33-45.

Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo

Kusumo. In Yogyakarta: *The Journal Publishing*.
http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1

Lee, J., & Stankov, L. (Eds.). (2017). *Noncognitive psychological processes and academic achievement*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315640822>

Maksum, A. (2017). Aktivitas fisik dan prestasi akademik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 5-7.

Omachar. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Prestasi Belajar Siswa SMK Negeri 1 Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>

Prasetya, Y., Rahayu, T., & Sutomo, A. (2021). Dinamika aktivitas fisik dan prestasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Keolahragaan*, 19(3), 212-225.

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>