

# Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman

Ahmad Rifki Septian<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>, Kamal Firdaus<sup>3</sup>, Andre Igoresky<sup>4</sup>

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

[Ahmadrifkiseptian2001@gmail.com](mailto:Ahmadrifkiseptian2001@gmail.com)<sup>1</sup>, [atradinal@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal@fik.unp.ac.id)

[dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com](mailto:dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com)<sup>2</sup>, [andre.igo88@fik.unp.ac.id](mailto:andre.igo88@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.20>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar Penjasorkes

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman yang diduga disebabkan oleh kurangnya kebugaran jasmani siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas VII di sekolah tersebut. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2025 di SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping yang berjumlah 903 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 33 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) yang sesuai dengan fase perkembangan siswa SMP. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa, dengan nilai r hitung (0,553) > r tabel (0,344). Artinya, semakin baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula pencapaian hasil belajar penjasorkes mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Keywords : *Physical Fitness, Physical Education Learning Outcomes*

Abstract : The problem in this study is the low physical education learning outcomes of class VII students at SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping, Pasaman Regency, which is suspected to be due to low physical fitness. This study aims to determine the relationship between students' physical fitness and their physical education learning outcomes. This is a correlational study conducted from April to May 2025 at SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping. The population consisted of 903 students, and a sample of 33 students was selected using purposive random sampling. The instrument used was the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI) appropriate for junior high school students. Data were analyzed using simple correlation statistics to determine the strength of the relationship between physical fitness and learning outcomes. The results showed a positive correlation with an r count of 0.553, greater than the r table value of 0.344. This indicates that better physical fitness is associated with higher physical education learning outcomes. Thus, physical fitness plays a significant role in supporting students' success, particularly in physical education, sports, and health subjects.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang secara luas dilakukan oleh masyarakat dan kini telah mengalami pergeseran pandangan. Tidak lagi dianggap sebagai kegiatan yang kurang penting, olahraga telah menjadi salah satu aspek integral dalam kehidupan sosial masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan, membina, dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, serta aspek sosial seseorang (Asnaldi, 2016).

Menurut pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial, serta telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat dan tidak lagi dipandang sebelah mata.

Pendidikan merupakan suatu proses multidimensional yang melibatkan individu, masyarakat atau komunitas tempat individu tersebut berkembang, serta seluruh aspek realitas, baik material maupun spiritual, yang secara integral memengaruhi pembentukan karakter, arah kehidupan, serta struktur manusia dan masyarakat (Elena,dkk. 2018).

Pada hakikatnya, tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan kualitas sumber daya manusia (Sujana, 2019). Salah satu strategi yang dapat ditempuh dalam upaya peningkatan mutu pendidikan adalah melalui penyelenggaraan pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan intervensi pendidikan yang membantu anak belajar bergerak, beraktivitas fisik, dan membentuk kepribadian tangguh serta sehat jasmani dan rohani (Masruroh, dkk. 2021).

Selain itu, pendidikan jasmani juga

merupakan proses pembelajaran yang dilaksanakan melalui aktivitas fisik secara sistematis, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang selaras dengan fase pertumbuhan dan perkembangan jasmani peserta didik (Gustama, Firlando, dan Syafutra, 2021).

Dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan fisik semata, tetapi juga menjadi elemen penting dalam proses pembelajaran.

Menurut Asnaldi dalam Madri (2020), terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kelancaran pembelajaran Penjasorkes, di antaranya adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan optimal, baik dari segi stamina, konsentrasi, maupun partisipasi aktif.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen fundamental yang berkontribusi terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam sistem keolahragaan nasional dan memiliki peran strategis dalam menunjang aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar siswa (Atwi & Firdaus, 2020).

Kondisi kebugaran yang baik diyakini dapat meningkatkan motivasi, semangat, dan daya tahan siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik secara optimal.

Dalam pendidikan, kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kemampuan siswa dalam menyerap dan memahami materi pembelajaran.

Menurut Putra, dkk (2023), siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih efektif dalam mengikuti

pembelajaran, karena kondisi fisik yang prima mendukung konsentrasi, partisipasi aktif, serta daya tahan yang tinggi selama proses belajar berlangsung.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan (Hernando & Atradinal, 2020). Hal ini memungkinkan individu bekerja secara efisien dan efektif.

Sepriani, dkk (2018) menegaskan bahwa siswa dengan kebugaran yang baik cenderung memiliki stamina yang cukup untuk menjalani proses pembelajaran dengan lancar. Damsir, dkk (2021) bahkan menyebut kebugaran jasmani sebagai fondasi penting dalam ketahanan fisik siswa menghadapi aktivitas sekolah.

Menurut pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan dasar yang memungkinkan seseorang, khususnya siswa, untuk menjalani aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan.

Kebugaran yang optimal tidak hanya mendukung efisiensi dan efektivitas dalam bekerja, tetapi juga menjadi faktor penting dalam menunjang stamina dan ketahanan fisik siswa selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Daya tahan, sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, sangat diperlukan agar siswa tidak mudah lelah selama mengikuti pelajaran. Kondisi fisik yang prima dapat menunjang konsentrasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran (Budianto, 2022).

Sebaliknya, rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat menghambat kemampuan siswa dalam menyerap materi, menyelesaikan tugas, dan mencapai hasil belajar yang optimal.

Meskipun motivasi belajar, lingkungan

belajar, status gizi, serta kondisi ekonomi keluarga juga turut memengaruhi hasil belajar, aspek kebugaran jasmani tetap menjadi salah satu variabel yang signifikan.

Kekurangan gizi atau rendahnya kondisi fisik dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan semangat belajar (Sepriadi, 2017). Oleh karena itu, upaya peningkatan hasil belajar siswa perlu mempertimbangkan aspek kebugaran jasmani secara komprehensif.

Hasil belajar mencerminkan pencapaian siswa dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Menurut Suprihatin & Manik dalam Hasanah, dkk (2023), kebugaran jasmani dapat memengaruhi hasil evaluasi seperti tes formatif dalam pembelajaran.

Berdasarkan observasi penulis saat melaksanakan Praktik Lapangan Kerja (PLK) di SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman, diketahui bahwa banyak siswa kelas VII belum mencapai nilai memuaskan dalam mata pelajaran Penjasorkes.

Hasil Ujian Akhir Semester 1 menunjukkan rata-rata nilai masih berada di bawah Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yaitu 75. Hal ini menunjukkan kemungkinan adanya hubungan antara kebugaran jasmani siswa dengan capaian belajar mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman.

Penelitian ini dapat memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana kondisi kebugaran siswa berkontribusi terhadap pencapaian hasil belajar

mereka,serta menjadi dasar pertimbangan dalam upaya peningkatan pembelajaran PJOK melalui pendekatan yang mempertimbangkan aspek fisik siswa.

## METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasi, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Menurut Arikunto (2019) Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional, yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping yang beralamat di Jl. Jendral Sudirman No 70, Kecamatan Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman, Sumatera Barat Kode pos 26318. Waktu penelitian ini dilaksanakan di bulan April s.d Mei tahun 2025.

Menurut Sugiyono (2022), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping yang berjumlah 930 siswa.

Menurut Sugiyono (2022), mengemukakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel adalah teknik *purposive random sampling*.

Pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Dari pernyataan tersebut, maka peneliti mengambil kelas VII sebagai sampel.

Menurut Suharsimi Arikunto dalam

Laurensi dkk (2024), jika populasi kurang dari 100 orang sebaiknya diambil seluruhnya, sedangkan jika lebih dari 100 orang, sampel dapat diambil 10-15%, 20-25%, atau lebih. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengambil 10% dari populasi 321 orang, yaitu sebanyak 33 orang.

Jenis data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari peserta didik melalui pengukuran atau observasi di lapangan.

Sedangkan data sekunder diperoleh dari pihak sekolah, seperti guru PJOK dan tata usaha, yang mencakup informasi jumlah peserta didik serta nilai Ujian Akhir Semester 1 tahun ajaran 2024/2025. Sumber data dalam penelitian ini melibatkan peserta didik, guru, dan tata usaha SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping.

Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kebugaran jasmani dan konsentrasi, yang meliputi :

### 1. *Standing Broad Jump*

salah satu tes fisik yang digunakan untuk mengukur daya ledak (*power*) otot, khususnya pada otot-otot kaki. Tes ini mengukur kemampuan seseorang untuk melompat sejauh mungkin dari posisi berdiri tanpa bantuan gerakan sebelumnya (seperti berlari).



**Gambar 1.** Tes *Standing Board Jump*  
**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

## 2. Hand Eye Coordination

Merupakan tes koordinasi tangan dan mata, dimana siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).



**Gambar 2.** Tes Coordination

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

## 3. Sit-Up

Tes ini merupakan suatu bentuk aktivitas gerakan baring duduk (sit-up) yang dilakukan secara berulang-ulang selama jangka waktu 30 detik, dengan tujuan untuk mengukur daya tahan dan kekuatan otot perut.



**Gambar 3.** Tes Sit Up

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

## 4. T-Test

Digunakan untuk mengetahui kelincahan dengan menempuh jarak 9,14 m yang dilakukan dengan cepat. Tes ini dilaksanakan dengan pengulangan sebanyak 3 kali dalam satu kesempatan tes.



**Gambar 4.** Tes T Test

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

## 5. Beep Test

Digunakan untuk mengukur level daya tahan aerobik (VO<sub>2</sub> Max).



**Gambar 5.** Tes Beep Test

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

Selanjutnya nilai Ujian Akhir Semester (UAS) semester 1 tahun ajaran 2024/2025 untuk mengukur hasil belajar Pjok. Untuk mengetahui apakah ada terdapat hubungan yang signifikan antara: kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK, maka data yang diperoleh dan dianalisis menggunakan rumus statistik korelasional.

## HASIL

### A. Deskripsi Data

Data penelitian ini terdiri dari kebugaran jasmani (X) sebagai variabel bebas dan hasil belajar penjasorkes siswa (Y) sebagai variabel terikat yang menjadi fokus utama dalam analisis hubungan kedua variabel tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, dan distribusi frekuensi dari setiap variabel secara rinci, guna memberikan gambaran yang jelas mengenai sebaran data dan karakteristik masing-masing variabel dalam penelitian ini.

### 1. Variabel Kebugaran Jasmani (X)

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) terhadap 33 orang sampel, didapatkan skor tertinggi 17, skor terendah 8, rata-rata (mean) 12,36, dan simpangan baku (standar deviasi) 2,15. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

| Klasifikasi | Frekuensi    |           | Kategori      |
|-------------|--------------|-----------|---------------|
|             | Absolut (Fa) | Relatif % |               |
| 22-25       | 0            | 0         | Baik Sekali   |
| 18-21       | 0            | 0         | Baik          |
| 14-17       | 9            | 27,3      | Sedang        |
| 10-13       | 21           | 63,6      | Kurang        |
| ≤9          | 3            | 9,1       | Kurang Sekali |
| Σ           | 33           | 100       |               |

**Sumber :** Data Hasil Penelitian.

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 33 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani berada pada kategori baik dan baik sekali.

Sebanyak 9 orang (27,3%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-

17, berada pada kategori sedang, 21 orang (63,6%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan 3 orang (9,1%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi ≤9, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman secara umum berada pada kategori kurang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai standar kebugaran yang diharapkan.

### 2. Variabel Hasil Belajar PJOK (Y)

Hasil belajar berdasarkan nilai ujian akhir semester 33 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel, didapat nilai tertinggi 78, nilai terendah 30, rata-rata (mean) 57,52, dan simpangan baku (standar deviasi) 11,66. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman

| Kelas Interval | Frekuensi    |           |
|----------------|--------------|-----------|
|                | Absolut (Fa) | Relatif % |
| 30-37          | 1            | 3,0       |
| 38-45          | 6            | 18,2      |
| 46-53          | 5            | 15,2      |
| 54-61          | 7            | 21,2      |
| 62-69          | 9            | 27,3      |
| 70-77          | 3            | 9,1       |
| 78-85          | 2            | 6,1       |
| Σ              | 33           | 100       |

**Sumber :** Data Hasil Penelitian.

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 33 orang yang dijadikan sampel, 1 orang (3,0%) siswa memiliki hasil belajar pada kelas interval 30-37, 6 orang (18,2%) siswa memiliki hasil

belajar pada kelas interval 38-45, 5 orang (15,2%) siswa memiliki hasil belajar pada kelas interval 46-53, 7 orang (21,2%)

Siswa memiliki hasil belajar pada kelas interval 54-61, 9 orang (27,3%) siswa memiliki hasil belajar pada kelas interval 62-69, 3 orang (9,1%) siswa memiliki hasil belajar pada kelas interval 70-77, 2 orang (6,1%) siswa memiliki hasil belajar pada kelas interval 78-85.

## B. Uji Persyaratan Analisis

Persyaratan yang dimaksud merupakan kondisi yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi agar hasil yang diperoleh valid dan reliabel. Salah satu persyaratan tersebut adalah uji normalitas, yaitu pengujian untuk mengetahui apakah data setiap variabel berdistribusi normal.

Persyaratan analisis tersebut dapat dilihat pada tabel uji normalitas, yang ditunjukkan pada tabel berikut ini. Tabel tersebut menyajikan data untuk mengetahui apakah sebaran data berada dalam distribusi normal sebagai syarat analisis statistik yang digunakan.

**Tabel 3.** Uji Normalitas dengan Lilliefors

| Variabel           | Sampel | Uji Lilliefors |        | Kesimpulan |
|--------------------|--------|----------------|--------|------------|
|                    |        |                |        |            |
| Kebugaran Jasmani  | 33     | 0,1108         | 0,1518 | Normal     |
| Hasil Belajar PJOK | 33     | 0,0786         | 0,1518 | Normal     |

**Sumber:** Data Hasil Penelitian

Berdasarkan uraian diatas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria  $L_0 < L_{tabel}$ .

Dari variabel kebugaran jasmani didapatkan  $L_0$  sebesar 0,1108 , sedangkan

$L_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,1518 , maka jika  $L_0 (0,1108) < L_{tabel} (0,1518)$ , dapat disimpulkan bahwa variabel kebugaran jasmani dari sampel berdistribusi normal.

Selanjutnya untukn hasil belajar penjasorkes siswa (Y) didapatkan  $L_0$  sebesar 0,0786 , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,1518 , maka jika  $L_0 (0,0786) < L_{tabel} (0,1518)$ , dapat disimpulkan bahwa variabel hasil belajar penjasorkes berasal dari sampel berdistribusi normal.

## C. Pengujian Hipotesisi

### 1. Uji Korelasi

Uji korelasi yang dimaksud untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh r hitung sebesar 0,553 yang lebih besar dari  $r_{tabel} 0,344$ .

Berdasarkan pengambilan keputusan, jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

### 2. Uji Signifikansi

Uji signifikansi bertujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Berdasarkan analisis uji signifikansi di peroleh thitung sebesar 3,668 yang lebih besar dari  $t_{tabel} 1,696$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Dapat disimpulkan jika kebugaran jasmani yang dimiliki seorang siswa baik maka semakin baik juga hasil belajar yang diperoleh oleh siswa tersebut. Rangkuman hasil uji analisis korelasi dan uji signifikansi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar.

| Variabel | $r_{hitung}$ | $r_{tabel}$ | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Kesimpulan |
|----------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| X-Y      | 0,553        | 0,355       | 3,668        | 1,696       | Signifikan |

**Sumber :** Hasil Data Penelitian

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman di peroleh  $r_{hitung}$  (0,553) <  $r_{tabel}$  (0,344), untuk menguji signifikan koefisien korelasi kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dilakukan uji t.

Berdasarkan uji t terdapat  $t_{hitung}$  (3,668) <  $t_{tabel}$  (1,696) dengan  $\alpha = 0,05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Semakin baik kebugaran jasmani, maka semakin baik pula hasil belajar PJOK siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Hal ini sejalan dengan Ismaryati dalam Iqbal, dkk (2024) yang menyebutkan bahwa kebugaran jasmani berfungsi mendukung belajar untuk meningkatkan prestasi.

Menurut Sepriadi, dkk, (2017). "Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik".

Sedangkan menurut Rika Sepriani, dkk (2018) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Dengan demikian, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk menjalani aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menunjang peningkatan kualitas hidup melalui aktivitas fisik sehari-hari.

Berdasarkan pendapat tersebut, kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang menunjang kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Individu dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu beraktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebih, sedangkan individu dengan kebugaran jasmani yang rendah lebih mudah lelah dan cenderung membatasi aktivitas yang dilakukan.

Hal yang sama juga berlaku dalam proses pembelajaran di sekolah, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang menuntut adanya kebugaran jasmani yang baik dari setiap siswa.

Siswa yang tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai cenderung mengalami kesulitan dalam mengikuti dan menyelesaikan kegiatan pembelajaran PJOK secara optimal, baik dari segi fisik maupun pemahaman materi..

Sebaliknya, siswa yang berada dalam kondisi fisik yang bugar akan lebih mudah terlibat aktif dalam proses pembelajaran dan berpotensi akan meraih hasil belajar yang lebih baik.

Hal ini dikarenakan hampir seluruh materi dalam pembelajaran PJOK menuntut

aktivitas fisik, seperti melakukan gerakan dan berolahraga, misalnya pada materi permainan bola besar maupun bola kecil.

Orang yang memiliki kebugaran jasmani dapat dikatakan sehat secara dinamis. Kesehatan dinamis ini sangat berperan dalam mendukung aktivitas fisik maupun psikis seseorang. Kebugaran yang dimiliki akan memberikan dampak positif terhadap kinerja, baik dalam bekerja maupun belajar.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang baik penting dimiliki setiap siswa. Dengan kebugaran yang optimal, siswa dapat menjalani aktivitas fisik sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa kelelahan berlebihan, sehingga tetap memiliki energi untuk melakukan kegiatan lain yang mendukung prestasi belajar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman dengan  $r_{hitung} (0,553) > r_{tabel} (0,344)$ .

Artinya semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka akan semakin baik juga prestasi akademis hasil belajar yang diraih oleh siswa tersebut. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kemampuan lebih untuk mengikuti pelajaran dengan hasil yang memuaskan.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. (2019). Metodologi Penelitian. Bandung:Raja Grafindo  
Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap

Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.  
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.  
Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29.  
Budianto, D. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(1), 1-10.  
Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama. *Jolma*, 1(1), 41-53.  
Elena-Diana, Sima, and Potop Vladimir. 2018. "Methodological Aspects Of Learning The Freestyle Swimming At Physical Education And Sport Subject In The Higher Education Of Other Profiles." *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health* 18(2 S1): 403–8.  
Gustama, Kiki, Rais Firlando, and Wawan Syafutra. 2021. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 5(1): 29–39.  
Hasanah, R., Anam, F., & Suharti, S. (2023). Penerapan model pembelajaran problem based learning untuk meningkatkan hasil belajar matematika peserta didik kelas VII B

- SMPN 13 Surabaya. *Journal of Mathematics Education Research*, 2(1), 1-7.
- Hernando, Y., & Atradinal, A. (2020). Tinjauan Tingkat Kesejaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Jpdo*, 3(1), 15-23.
- Hijjayati, Z., Makki, M., & Oktavianti, I. (2022). Analisis faktor penyebab rendahnya kemampuan literasi baca-tulis siswa kelas 3 di sdn sapit. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3b), 1435-1443.
- Ismaryati, I. (2008). Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuitpliometri dan Berat Badan. *Paedagogia*, 11(1).
- Laurensi, W., Damrah, D., Eldawaty, E., & Sepriani, R. (2024). Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2721-2730.
- Madri, M., & Asnaldi, A. (2020). Motivasi dan Disiplin dengan Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(2), 32-44.
- Masruroh, M, N Q Nawafilah, and ... 2021. "Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19 Berdasarkan Perspektif Dosen Dan Mahasiswa." *Jurnal PTK dan Pendidikan*7(1).
- Putra, R. S. N., Sepriadi, S., Nirwandi, N., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam. *Jurnal JPDO*, 6(10), 16-24.
- Rika Sepriani., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sujana, I Wayan Cong. 2019. "Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia." *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar* 4(1): 29-39.