

Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra dan Putri SMA Negeri 2 Painan

Irwan Firmansyah Sinaga¹, Ibnu Andli Marta², Hendri Neldi³, Indri Wulandari⁴

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

irwanfs401@gmail.com¹, ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id², hendrineldi@fik.unp.ac.id³,

indriwulandari@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0042>

Kata Kunci : kebugaran jasmani; hasil belajar PJOK

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa SMA Negeri 2 Painan. Latar belakang penelitian ini berangkat dari urgensi kebugaran jasmani sebagai faktor fundamental penunjang keberhasilan belajar, terutama pada mata pelajaran yang mengintegrasikan aspek fisik, psikomotorik, serta kesehatan secara komprehensif di lingkungan sekolah. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang sistematis untuk mengukur kekuatan hubungan antar variabel. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November 2025 dengan melibatkan total 47 responden siswa. Sampel tersebut dipilih melalui teknik *probability random sampling* guna memastikan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama sebagai partisipan. Instrumen pengumpulan data kebugaran jasmani menggunakan standar Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Kemendikbudristek Fase E/F, sedangkan data hasil belajar diperoleh melalui studi dokumentasi nilai kolektif guru. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* untuk menguji hipotesis secara akurat. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar, dibuktikan nilai r_{hitung} sebesar 0,554 yang lebih besar daripada r_{tabel} 0,294 ($0,554 > 0,294$). Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dan memberikan kontribusi krusial terhadap pencapaian kompetensi akademik siswa. Dengan demikian, peningkatan kebugaran harus menjadi prioritas utama sekolah.

Keywords : physical fitness; PJOK learning outcomes

Abstract : This study aims to investigate the relationship between physical fitness levels and learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) among students at SMA N 2 Painan. The research method used was correlational. The study was conducted in November 2025, involving a sample of 47 students selected using a probability random sampling technique. The instrument used to measure physical fitness levels was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) from the Ministry of Education, Culture, Research, and Technology Phase E/F. Meanwhile, student learning outcome data was obtained through collective grade documentation from PJOK teachers at the relevant schools. The data analysis technique used in this study was the Product Moment correlation. The analysis results indicated that the hypothesis proposed in this study was accepted, stating that there is a significant relationship between physical fitness and student learning outcomes. This finding is evidenced by the calculated r value of 0.554,

which is greater than the r table value of 0.294 ($0.554 > 0.294$). Based on these results, it can be concluded that physical fitness levels have a positive correlation and contribute significantly to students' academic competency achievement in PJOK.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari kita membutuhkan tenaga yang baik agar kesegaran jasmani tidak lepas peran dari jasmani dan rohani. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Neldi, 2018).

Pendidikan merupakan proses mencerdaskan kehidupan bangsa agar terwujudnya suatu pencapaian yang diinginkan, serta membangun suatu peranan yang penting guna meningkatkan kemauan manusia, oleh karena itu pendidikan merupakan suatu hal yang sangat berperan dalam kehidupan sehari-hari (Kadar, 2019).

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang pesat, untuk itulah pentingnya pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang dengan persaingan yang sangat kompleks (Kurniawan & Wahyuri, 2022).

Menurut Arisandi & Neldi, (2023) "Pendidikan merupakan suatu usaha untuk membentuk manusia yang memiliki karakter dan memiliki ide-ide dan inovasi yang sesuai dengan perubahan zaman".

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk

meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Asnaldi & Syampurma, 2020; Sujana, 2019).

Pendidikan jasmani adalah suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik, (Masruroh dkk, 2021).

Pendidikan jasmani ialah suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, (Gustama dkk, 2021).

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas olahraga sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, serta sikap sportivitas peserta didik.

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta & Neldi, 2023).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. (Asnaldi, 2019).

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan

sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Aktivitas olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga memiliki peran penting dalam menjaga fungsi tubuh, khususnya pada sistem kardiovaskular, pernapasan, dan kekuatan otot. Melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, kondisi kebugaran jasmani dapat dipertahankan sehingga individu mampu melaksanakan aktivitas harian secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya.

Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa partisipasi olahraga secara rutin berkorelasi positif dengan peningkatan kebugaran jasmani dan penurunan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan hipertensi (Suryani dkk, 2021).

Oleh karena itu, penerapan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup aktif menjadi strategi penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus menunjang kualitas hidup masyarakat modern. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik yang terstruktur juga berimplikasi positif terhadap peningkatan hasil belajar.

Belajar adalah proses untuk mendapatkan perubahan dan hasil belajar adalah bentuk perubahannya, hasil belajar sering kali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan.

Hasil belajar yang diukur merefleksikan tujuan pengajaran yang menggambarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang harus dimiliki oleh siswa sebagai akibat dari hasil pengajaran yang dinyatakan dalam bentuk tingkah laku. "Hasil belajar yang di

maksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor".

Menurut Arsil & Asnaldi (2021) "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".

Hasil belajar merupakan suatu yang telah dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Hasil belajar yang baik adalah hasil belajar yang diperoleh siswa sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Hasil belajar pendidikan jasmani siswa tersebut dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar, seseorang siswa dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku di dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif.

Untuk mendapatkan hasil belajar pendidikan jasmani yang memuaskan, setiap siswa harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi hasil belajarnya.

Diantara faktor internal yang dimaksud adalah kecerdasan emosional, bakat, minat, motivasi, tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani seseorang yang berasal dari luar diri siswa tersebut.

Adapun yang termasuk ke dalam faktor eksternal adalah diantaranya sarana dan

prasarana, jika disekolah memiliki sarana dan prasarana yang memadai maka pada saat proses belajar mengajar lebih efektif dan menghasilkan hasil belajar yang baik juga.

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, patut atau mampu, sehat). Seseorang yang dalam keadaan fit maka orang tersebut 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.

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa untuk aktivitas jasmani dan olahraga (Hadi & Wulandari, 2025). Hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung akan mampu mengikuti pembelajaran dari awal sampai akhir pembelajaran.

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 (Sepriadi, 2017).

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung akan mampu mengikuti pembelajaran dari awal sampai akhir pembelajaran. Sedangkan siswa yang tidak memiliki kebugaran jasmani maka siswa tersebut akan mudah lelah, lemas dan kaku pada saat mengikuti pembelajaran.

Menurut Thohari (2019) "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".

Pada saat peneliti melaksanakan observasi di SMA Negeri 2 Painan, ditemukan permasalahan pada hasil nilai rapor mata pelajaran penjas, yaitu masih rendahnya hasil belajar penjas siswa SMA Negeri 2 Painan. Pembelajaran penjas disekolah tersebut sudah menggunakan Kurikulum Merdeka dengan durasi waktu 2 x 45 menit dan dilakukan satu kali dalam seminggu.

Pada saat melakukan pengamatan peneliti memperhatikan bagaimana guru penjas di SMA Negeri 2 Painan mengajar pada jam pembelajaran sangat profesional, dengan pengalaman mengajar sudah puluhan tahun, disisi lain guru menjelaskan serta memfasilitasi pemahaman dan penerapan materi secara langsung, guru penjas juga selalu memberikan motivasi, masukan, arahan, dan memperhatikan latar belakang siswanya.

Pada saat penulis mengamati proses pembelajaran penjas di lapangan, selalu ada siswa yang izin lebih dahulu kepada guru penjas. Pada saat ditanya kepada guru penjas disekolah, bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut?, Guru penjas memberikan tanggapan kalau masih banyak kebugaran siswa yang masih kurang, di karenakan siswa hanya melakukan olahraga di jam pelajaran penjas, kebugaran jasmani siswa juga kurang karena pola hidup yang tidak teratur, serta minat siswa yang masih kurang untuk melakukan aktivitas olahraga di luar jam sekolah.

Beberapa siswa menyatakan keluhan seperti, pusing, sakit perut, dan cepat merasa letih. Ketika ditanya kenapa sering mengalami pusing, sakit perut, dan cepat letih? Banyak jawaban dari siswa ini yang menyebutkan jarang melakukan olahraga diluar jam pelajaran penjas di sekolah,

Selain itu peneliti juga melakukan pengamatan pada sarana dan prasarana yang ada disekolah SMA Negeri 2 Painan, pada saat melihat sarana dan prasarana yang ada di SMA Negeri 2 Painan, ketersediaan peralatan olahraga cukup memadai, dan lapangan yang luas dan bagus, yang bisa digunakan pada saat proses pembelajaran penjas. Rendahnya hasil belajar penjas diduga dipengaruhi oleh kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa.

Berdasarkan penjelasan dan hasil pengamatan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Painan". Yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Painan.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Rizki dkk, 2023; Wulandari dkk, 2024). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 2 Painan pada bulan November 2025. Populasi pada siswa putra dan putri kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Painan yaitu 432 siswa. teknik Sampel penelitian digunakan *Probability Random Sampling (Random Sampling/Sampling Acak)* (Bakhtiar dkk, 2020; Marta, 2025).

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 2 Painan yang diambil 10% putra dan 10% putri dari kelasnya masing-masing. Jadi jumlah sampel yang digunakan adalah 47 siswa. Kebugaran jasmani siswa diukur dengan menggunakan tes TKSI (Ihsan dkk, 2025) dan nilai hasil belajara didapatkan dari guru PJOK sekolah SMA N 2 Painan.

Data dalam penelitian dianalisis dengan statistik deksriptif dan stattistik inferensial menggunakan korelasi *Product Moment* (Asnaldi dkk, 2018; Gusva dkk, 2023; Defril dkk, 2023).

HASIL

Kebugaran jasmani

Tabel 1. Distribusi frekuensi data tes TKSI

Kelas Interval	FR	FA	Keterangan
> 25	0	0%	Sangat baik
19 - 24	15	32%	Baik
13 - 18	30	64%	Sedang
7 - 12	2	4%	Kurang
< 6	0	0%	Sangat kurang
Jumlah	47	100%	

Sumber: data hasil penelitian



Gambar 1. Pelaksanaan *Hand Touch Reaction*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan table dia atas, maka dari 47 orang siswa di SMA N 2 Painan, tidak terdapat satu orang pun siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang berada pada klasifikasi "Sangat Baik" dengan kelas interval 27 - 30 dan klasifikasi "Baik" dengan kelas interval 23-26. Pada kelas interval 19 - 22 terdapat sebanyak 15 orang (32%) siswa yang masuk ke dalam klasifikasi "Sedang". Sebanyak 24 orang siswa (51%) masuk ke dalam kelas interval 15 - 18 dengan klasifikasi "Kurang". Selanjutnya pada kelas interval ≤ 14 terdapat sebanyak 8 orang siswa (17%) yang masuk ke dalam klasifikasi "Sangat Kurang".

Hasil belajar PJOK

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil belajar PJOK

Kelas Interval	FR	FA	Keterangan
> 97	0	0%	Sangat baik
95 - 96	0	0%	Baik
93 - 94	36	77%	Sedang
91 - 92	6	13%	Kurang
< 90	5	11%	Sangat kurang
Jumlah	47	100%	

Sumber: data hasil penelitian



Gambar 5. Pelaksanaan *Dipping Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan table dia atas, maka dari 47 orang siswa di SMA N 2 Painan, tidak

terdapat satu orang pun siswa yang memiliki hasil belajar yang berada pada klasifikasi "Sangat Baik" terdapat sebanyak 36 orang siswa (77%) pada kelas interval 93 – 94. Pada kelas interval 91 - 92 terdapat sebanyak 5 orang siswa (11%) yang mana masuk ke dalam klasifikasi "Baik". Sebanyak 3 orang siswa (6%) masuk ke dalam kelas interval 89 – 90 dengan klasifikasi "Sedang". Selanjutnya pada kelas interval 87 – 88 terdapat sebanyak 2 orang siswa (4%) yang masuk ke dalam klasifikasi "Kurang". Untuk klasifikasi "Sangat kurang", terdapat sebanyak 1 orang siswa (2%) yang berada pada kelas interval 85 - 86.

Uji normalitas data penelitian

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas

Variabel	N	Lo	L _{tabel}	Keterangan
TKSI siswa	47	0,082	0,129	Normal
Hasil Belajar siswa	47	0,109		

Sumber: data hasil penelitian



Gambar 4. Pelaksanaan *Vertical Jump Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Hasil perhitungan hipotesis penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK adalah positif, hal ini terlihat bahwa dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,554 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,294 dengan demikian $r_{hitung} >$

t_{hitung} sebesar 4,46 dan t_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 1,67 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$. Ini berarti terdapat hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 2 Painan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa putra dan putri di SMA Negeri 2 Painan. Temuan ini menegaskan bahwa tingkat kebugaran bukan sekadar atribut fisik, melainkan fondasi utama yang mendukung proses kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam pembelajaran formal.

Hubungan positif ini sejalan dengan pandangan yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti (Afizidkk, 2023; Marsanda & Kurniawan, 2023; Rafiki, 2025). Dalam konteks siswa, "tugas sehari-hari" tersebut adalah belajar.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan jantung-paru (cardiorespiratory endurance) yang optimal. Sirkulasi oksigen yang lancar menuju otak pada individu yang bugar akan meningkatkan fungsi neuron, yang berdampak pada peningkatan konsentrasi dan daya ingat (Anggraeni dkk, 2024; Furqaani, 2017).

Di SMA Negeri 2 Painan, siswa dengan tingkat kebugaran yang tinggi mampu mengikuti instruksi guru dengan lebih fokus

dibandingkan siswa yang cepat merasa lelah. Ketika tubuh mengalami kelelahan prematur, otak akan mengalami penurunan kemampuan untuk menyerap informasi teknis dalam olahraga, sehingga hasil belajar (baik teori maupun praktik) menjadi tidak maksimal.

Dalam mata pelajaran PJOK, hasil belajar sangat dominan diukur melalui ranah psikomotor. Kondisi fisik adalah dasar dari setiap gerak manusia (Aisyah, 2021). Komponen kebugaran seperti kekuatan, kelincahan, dan koordinasi menjadi prasyarat untuk menguasai keterampilan cabang olahraga tertentu. Siswa yang bugar secara otomatis memiliki koordinasi gerak yang lebih efisien.

Secara psikologis, hal ini berkaitan dengan teori *Self-Efficacy* dari Bandura. Siswa yang merasa bugar akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam mempraktikkan gerakan olahraga di lapangan. Kepercayaan diri ini memicu motivasi belajar yang kuat, yang pada akhirnya bermuara pada perolehan nilai atau hasil belajar yang lebih tinggi (Febrianti dkk, 2025; Rozaini & Anti, 2017). Sebaliknya, siswa dengan kebugaran rendah cenderung merasa enggan atau malu saat melakukan praktik fisik, yang berdampak pada rendahnya partisipasi dan nilai praktik mereka.

Penelitian ini juga menyoroti bahwa hubungan ini berlaku baik bagi siswa putra maupun putri. Meskipun secara fisiologis terdapat perbedaan kapasitas *VO2 Max* antara putra dan putri sebagaimana dijelaskan oleh Guyton & Hall mengenai perbedaan komposisi otot dan hemoglobin namun korelasi terhadap hasil belajar tetap konstan (Asnaldi, 2019).

Artinya, bagi siswa putri, kebugaran

jasmani tetap menjadi variabel prediktor yang penting bagi keberhasilan belajar mereka di sekolah. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa tidak ada dikotomi gender dalam hal manfaat aktivitas fisik terhadap prestasi. Selama siswa putri memiliki kebugaran yang masuk dalam kategori "baik", mereka mampu mencapai standar kompetensi PJOK yang setara dengan siswa putra dalam skala penilaian yang telah disesuaikan (norma tes).

Secara pedagogis, temuan ini memperkuat teori belajar Thorndike mengenai *Law of Readiness* (Hukum Kesiapan). Kebugaran jasmani merupakan bentuk "kesiapan fisik" sebelum menerima stimulus pembelajaran. Jika organisme (siswa) berada dalam kondisi siap secara fisik, maka pemberian respons (proses belajar) akan menghasilkan kepuasan dan pencapaian yang maksimal.

Dilihat dari perspektif kurikulum, PJOK di SMAN 2 Painan bukan hanya tentang penguasaan teknik bola voli atau basket, melainkan juga tentang bagaimana siswa mengelola tubuh mereka. Ketika siswa memahami bahwa kebugaran mereka berkontribusi langsung terhadap nilai rapor, akan muncul kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik secara mandiri. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani menurut Pangrazi, yaitu mengembangkan individu secara total melalui media aktivitas fisik (Azzahra dkk, 2024; Fitrianto, 2023).

KESIMPULAN

Pada BAB IV telah dijelaskan mengenai hasil penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu di SMA N 2 Painan mengenai hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima

yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani siswa berhubungan erat dengan hasil belajar. Hal ini dapat dilihat melalui hasil perhitungan dengan menggunakan korelasi *Product Moment* dengan nilai $r_{hitung} 0,554 > r_{tabel} 0,294$.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155-160.
- Aisyah, N. (2021). Kondisi fisik olahraga bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47-54.
- Anggraeni, W., Muzdalia, I., Megawaty, I., Amin, M., & Lestari, J. A. (2024). Pengaruh Brain Exercise Terhadap Kemampuan Kognitif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Banggae 1 Kabupaten Majene. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 5(1), 56-61.
- Arisandi, Y., & Neldi, H. (2023). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal JPDO*, 6(1), 53-58.
- 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.
- 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.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 20(2), 97-106.
- Asnaldi, A. (2019). Hubungan Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Kekuatan Otot

- Lengan Dengan Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis. *Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi*, 10(1), 37-43.
- 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.
- Azzahra, V. A., Lestari, D. A., Aulia, S. A., Fahira, M. A., & Hambali, B. (2024). Jenis Jenis Aktivitas Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 56-65.
- Bakhtiar, S., Khairuddin, O., Syahputra, R., Putri, L. P., & Asnaldi, A. (2020). Pengaruh Keseimbangan Terhadap Tingkat Level Perkembangan Kemampuan Lokomotor Siswa Paud Kabupaten Padang Pariaman. *Educatio*, 15(1), 12-21.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Defril, I. F., Emral, E., Edwarsyah, E., & Martha, I. A. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMA N 2 Pasaman. *Jurnal JPDO*, 6(8), 1-7.
- Febrianti, S., Bahri, S., & Yanti, Y. (2025). Systematic Literature Review: Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(01), 211-227.
- Fitrianto, A. T. (2023). Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual. *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 148-166.
- Furqaani, A. R. (2017). Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1).
- Gusva, A., Neldi, H., Nirwandi, N., & Marta, I. A. (2023). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan dribbling Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Jpdo*, 6(8), 8-15.
- 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.
- Hadi, M., & Wulandari, I. (2025). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(10), 3071-3080.
- Ihsan, M., Bakhtiar, S., Khairuddin, K., & Marta, I. A. (2025). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kerinci Setelah Melakukan Kurikulum Merdeka Belajar. *Jurnal JPDO*, 8(4), 850-859.
- Kadar, R. N. (2019). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani XI Mia SMA N 2 Siak Hulu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Kurniawan, R., & Wahyuri, A. S. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Pada Materi Sepakbola Untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas VII Berbasis Multimedia. *Jurnal JPDO*, 5(4), 1-7.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49-63.
- Marta, I. A. (2025). Profil Keterampilan Lokomotor Siswa SD Negeri 16 Baringin Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 8(9), 9-2026.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Neldi. (2018). Kontribusi Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga, Universitas Negeri Padang*, 3(1), 60-69.

- Rafiki, A. (2025). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa (Penelitian korelasional pada siswa kelas VI SDN 3 Awirarangan tahun pelajaran 2024/2025)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS Kuningan).
- Rizqki, R., Nirwandi, N., Neldi, H., & Marta, I. A. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Shooting Free throw Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 106-114.
- Rozaini, N., & Anti, S. D. (2017). Pengaruh motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa terhadap prestasi belajar. *Jurnal Niagawan*, 6(2), 1-6.
- Sujana, I Wayan Cong. 2019. "Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia." *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar* 4(1): 29-39.
- Suryani, T., dkk. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 45-52
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Thohari, A. N. A., & Adhitama, R. (2019). Real-Time Object Detection For Wayang Punakawan Identification Using Deep Learning. *Jurnal Infotel*, 11(4), 127-132.
- Wulandari, I., Putra, A. N., & Marta, I. A. (2024). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Bola Pemain Futsal SMA Pertiwi 1 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(6), press-press.