

## Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan

**Ipaldi, Rosmawati, Hendri Neldi, Sefri Hardiansyah**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia  
[ipaldioppo@gmail.com](mailto:ipaldioppo@gmail.com), [rosmawati@fik.unp.ac.id](mailto:rosmawati@fik.unp.ac.id), [hendrineldi@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi@fik.unp.ac.id), [sefrihardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:sefrihardiansyah@fik.unp.ac.id)

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0208>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK  
**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan yang diduga disebabkan oleh kurangnya kebugaran jasmani pada siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan. Jenis dari penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2025 di lapangan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan, Kabupaten Tanah Datar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan yang berjumlah sebanyak 195 orang siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *multistage random sampling*, maka diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis data dalam penelitian ini ialah menggunakan analisis statistik korelasi sederhana. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan dengan  $r_{hitung} 0.91 > r_{tabel} 0.404$ , yang artinya semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, maka akan semakin baik juga prestasi akademis atau hasil belajar yang diraih oleh siswa tersebut.

**Keywords** : Physical Fitness, Physical Education Learning Outcomes  
**Abstract** : The problem of this research is the low learning outcomes of Physical Education, Sports, and Health of students at Pariangan 1 State Middle School, which is thought to be caused by a lack of physical fitness. The purpose of this study is to determine the relationship between students' physical fitness and the learning outcomes of Physical Education and Health of students at Pariangan 1 State Middle School. This type of research is correlational research. This research was conducted in December 2025 in the field of Pariangan 1 State Middle School. The population in this study were all 195 students of Pariangan 1 State Middle School. The sampling technique used multistage random sampling, so the number of samples in this study was 24 students. The instrument in this study used the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI). The data analysis technique used simple correlation statistical analysis. The results of this study are that there is a relationship between physical fitness and the learning outcomes of students at Pariangan 1 State Middle School with  $r$  count  $0.91 > r$  table  $0.404$ , meaning that the better the physical fitness of students, the better the academic achievement or learning outcomes achieved by the students.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan satu mata pelajaran yang diberikan dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Lovita, L. 2023:34-40).

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

Belajar itu adalah proses pembaharuan yang alami oleh individu yang diperolehnya secara langsung bukan bawaan sejak lahir atau warisan keturunan namun berdasarkan latihan dan pengalaman yang memungkinkan mereka menjadi terampil (Darni, 2018).

Melalui Pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia (Iswanto, A., & Widayati, E. 2021:13-17)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penunjang dalam mendukung serangkaian aktifitas manusia. Seseorang individu dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya dengan baik, dibandingkan orang yang tidak dalam keadaan bugar fisik dan jasmaninya (Wahyuri. 2024: 2656-2664).

Menurut Sepriadi (2017: 24-34) "Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat".

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta

mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social. Melihat pengertian olahraga diatas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur, dan terarah (Asnaldi, 2016:20-26)

"Tingkat kebugaran 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, 2018:60)

Komponen kebugaran jasmani terdiri atas dua pengelompokkan yakni: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (Natal, 2022)

Menurut (Aprilianto & Fahrizqi, 2020:1-9) komponen kebugaran jasmani di antaranya adalah: kekuatan otot, ketahanan kardiovaskular, daya otot, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan.

Salah satu cara yang umum digunakan untuk mempertahankan kebugaran jasmani adalah melalui aktivitas olahraga. Olahraga memiliki banyak keuntungan, salah satunya adalah meningkatkan kebugaran jasmani.

Olahraga adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh Masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari Pendidikan keseluruhan karena pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai proses pembelajaran. Secara psikologis pendidikan yang menggunakan fisik sangat penting bagi perkembangan peserta didik (Bangun, 2016:157).

Menurut Bangun S.Y (2016:157) Pendidikan jasmani bertujuan untuk

mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat.

Dalam kegiatan belajar tingkat kesegaran jasmani memegang peranan yang penting, apabila kesegaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya (Tucker et al dalam Abduh 2020:75-82)

Menurut Sepriadi, S. (2017:23-34) kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.

Menurut Destriana (2022:69-77) kebugaran jasmani sangat penting dikarenakan dapat bermanfaat bagi tubuh seperti tubuh merasa lebih baik serta dapat mengurangi beban pikiran sehingga merasa lebih akan menjadi lebih baik dan bahagia.

Secara nyata tujuan pendidikan jasmani menurut (Depdiknas 2003 dalam Lengkana 2017:1-12) adalah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: Mengembangkan keterampilan, sikap, meningkatkan pertumbuhan, gerak dasar, karakter moral yang kuat, keterampilan dan konsep aktivitas jasmani.

Menurut Aryadi (2020:52-62) adapun fungsi kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu: fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan, fungsi khususnya berdasarkan pekerjaan seperti atlet, pelajar dan mahasiswa.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus di jaga (Sobarna et al., 2020:1-11)

Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani di sekolah dapat diperoleh secara maksimal melalui mata pelajaran PJOK maupun kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang memaksimalkan gerak fisik secara menyeluruh (Arifin, Z. 2018:22-29).

Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi siswa Sekolah Menengah Pertama karena mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh dengan baik. Dengan berolahraga secara teratur, kesehatan dan kekuatan tubuh siswa meningkat, sehingga mereka tidak cepat merasa lelah atau sakit.

Berdasarkan observasi di SMP Negeri 1 Pariangan ada beberapa hal yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mendapatkan nilai yang memuaskan dari hasil belajar yang telah dilakukan, nilai praktek yang dilakukan siswa masih menunjukkan hasil yang rendah dari ketentuan yang telah ditetapkan oleh guru.

Meskipun dalam proses belajar mengajar siswa telah mengikuti pembelajaran dengan baik, tetapi siswa masih susah dalam menerapkan materi ke dalam praktek yang telah dicontohkan, sehingga berdampak pada hasil yang diperoleh oleh siswa.

Masalah ini penting untuk dipelajari lebih lanjut agar dapat mengetahui penyebab yang membuat hasil belajar siswa kurang memuaskan, apakah ada hubungan terkait hubungan kebugaran jasmani siswa terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel X bebas dengan variabel Y terikat.

Menurut Sugiyono, (2020) Korelasional adalah metode yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VIII. Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan.

Penelitian ini akan dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan yang berada di Jalan Raya Sawah Tengah Simabur, Kec. Pariangan, Kab. Tanah Datar, Prov. Sumatera Barat.

Menurut Sugiyono (2017:215), populasi merupakan suatu area yang mencakup objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik yang telah dilakukan oleh peneliti untuk tujuan penelitian dan untuk kemudian diambil kesimpulannya.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan, Kab. Tanah Datar yang berjumlah 72 orang. Terdiri dari 43 orang siswa laki-laki, 29 orang siswa perempuan.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *multistage random sampling*. Teknik ini adalah Teknik pengambilan sampel yang dilakukan melalui beberapa tahap (bertingkat) untuk memilih sampel dari populasi yang luas.

Maka sampel yang diambil adalah siswa siswi kelas VIII.3 yang berjumlah 24 orang, terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Sesuai dengan jenis dan sumber data, Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase-D, sebagai berikut:

#### 1. **Hand and Eye Coordination Test (Koordinasi Mata Tangan)**

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).



Gambar 1. Pelaksanaan Hand and Eye Coordination

Sumber : Dokumentasi Penelitian

#### 2. **Sit Up Test (Kekuatan Otot Perut)**

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau *Sit up* secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik



Gambar 2. Pelaksanaan Sit Up Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

#### 3. **Standing Broad Jump Test (Daya Ledak Otot Tungkai)**

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melompat ke depan tanpa awalan.



Gambar 3. Pelaksanaan Standing Broad Jump Test

Keterangan	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	21 – 25	0	0
Baik	16 – 20	9	38%
Sedang	11 – 15	14	58%
Kurang	6 – 10	1	4%
Kurang Sekali	1 – 5	0	0
Jumlah		24	100%

Sumber : Dokumentasi Penelitian

#### 4. T Test (Kelincahan)

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan *galloping* dengan jarak 4, 57 m.



Gambar 4. Pelaksanaan T Test  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

#### 5. Beep Test (Daya Tahan Aerobik)

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti irama suara beep/ketukan

sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari Fitness Gram.



Gambar 3. Pelaksanaan Beep Test  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### HASIL

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Variabel Kebugaran Jasmani (X)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi kebugaran

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan dari 24 siswa yang mempunyai keterangan baik sebanyak 9 siswa dengan persentase 38%. Siswa dengan keterangan sedang sebanyak 14 siswa dengan persentase 58% dan siswa dengan keterangan kurang sebanyak 1 siswa dengan persentase 4%. Berikut histogram variabel kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan.

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

Tabel 2. Distribusi Frekuensi hasil belajar PJOK

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	91 - 100	0	0
2	81 – 90	14	58%
3	71- 80	10	42%
4	<71	0	0
Jumlah		24	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data di atas dapat di jelaskan dari 24 siswa yang mempunyai hasil belajar pada kelas baik sebanyak 14 siswa dengan persentase 58,3% dan siswa pada kelas sedang sebanyak 10 siswa dengan persentase 41,7%.

### 3. Uji Persyaratan Analisis

Persyaratan analisis yang dimaksud Adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Persyaratan analisis tersebut meliputi Uji Normalitas yaitu sebagai berikut:

**Table 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors**

Variabel	Sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		Lo	L <sub>tabel</sub>	
Kebugaran jasmani	24	0,135	0,176	Normal
Hasil Belajar PJOK	24	0,082	0,176	Normal

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria  $L_o < L_{Tabel}$ . dari variable kebugaran jasmani didapatkan  $L_o$  sebesar 0,135 sedang  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,176, maka jika  $L_o < L_{tabel} = 0,135 < 0,176$

Dapat disimpulkan bahwa variable kebugaran jasmani berasal dari sampel berdistribusi normal (perhitungan dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 57).

Selanjutnya untuk dapat hasil belajar PJOK siswa (Y) didapatkan  $L_o$  sebesar 0,082 sedang  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,176, maka jika  $L_o < L_{tabel} = 0,082 < 0,176$ , dapat disimpulkan bahwa variabel hasil belajar PJOK berasal dari sampel berdistribusi normal (perhitungan dapat dilihat pada lampiran 4 halaman 58)

## 4. Pengujian Hiotesis

### 1. Uji Korelasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 0,91 yang lebih besar dari  $r_{tabel}$  0,404.

Berdasarkan pengambilan keputusan, jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VIII.3 Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan

### 2. Uji Signifikan

Uji signifikan bertujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VIII.3 Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 10.31 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,717 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VIII.3 Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan dan kebenarannya dapat diterima secara empiris.

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

**Tabel 12. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikan antara Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar**

Variabel	rhitung	rtabel	t hitung	t tabel	Kesimpulan
X-Y	0.91	0.404	10.31	1.717	Signifikan

Sumber : Data Hasil Penelitian

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VIII.3 Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan diperoleh  $r_{hitung} 0.91 > r_{tabel} 0.404$ , untuk menguji signifikan koefisien korelasi kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dilakukan uji t.

Berdasarkan uji t ternyata  $t_{hitung} (10.31) > t_{tabel} (1.717)$  dengan  $\alpha = 0.05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan.

Artinya semakin baik kebugaran jasmani, maka sejalan dengan itu semakin baik pula hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Hal ini sesuai dengan pendapat Ismaryanti (2008) yang menyatakan fungsi dari kebugaran jasmani salah satunya adalah pekerjaan seperti pelajaran untuk meningkatkan prestasi belajar.

“Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017)

Sedangkan menurut (Sepriadi & Eldawaty, 2018) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”

Sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat

meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

Berdasarkan pendapat diatas, kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang dapat menunjang dalam melakukan sebagai aktivitas dalam kehidupan, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka tentunya ia akan mampu melakukan berbagai kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang sangat berarti.

Sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia akan sulit melakukan berbagai aktivitas karena individu tersebut akan mudah merasakan lelah dan akhirnya hanya akan memilih-milih aktivitas yang ia sanggup saja.

Begitu juga dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh seseorang siswa disekolah, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik.

Apabila siswa tersebut tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka dia akan sulit untuk mengikuti proses pembelajaran PJOK sebaliknya, jika siswa tersebut fit dan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia akan senantiasa mengikuti proses pembelajaran dan mendapatkan nilai yang memuaskan.

Seperti yang kita ketahui bahwa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan hampir semua materi yang terkandung didalamnya mengharuskan siswa untuk melakukan melakukan gerakan dan mengolahragakan.

Orang yang bugar berarti sehat secara dinamis. Sehat dinamis menunjang terhadap aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap produktifitas bekerja atau belajar.

Jadi, kebugaran jasmani yang baik penting untuk dimiliki oleh seluruh siswa, karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan aktivitas fisik

sehari-hari dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berlebihan.

Sehingga para siswa masih dapat menikmati waktu luang yang tersisa dengan kegiatan yang bermanfaat dan berdampak positif terhadap peningkatan prestasi belajar siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VIII.3 Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan dengan  $r_{hitung} 0.91 > r_{tabel} 0.404$ . a

Artinya semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka akan semakin baik juga prestasi akademis atau hasil belajar yang diraih oleh siswa tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Aryadi, D. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *JURNAL PENDIDIKAN*
- DASAR SETIA BUDHI (JPDS), 4(1), 52-62.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan pendekatan latihan massed practice dan distributed practice terhadap ketepatan pukulan lob pemain bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20-26.
- 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.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Destriana, Ananda Elrosa Dea, S. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69-77. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Darni, F. U., & Edwarsyah, F. U. (2018). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa Fik Unp. *Jurnal MensSana*, 3(1), 10-18.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani

- Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34-40.
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1).
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Eldawaty, E. (2018). Peningkatan Pemahaman Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Bagi Pelatih Dan Pemain Sepakbola Air Bangis. *Abdimas Dewantara*, 1(2), 10-18
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1-11.  
<https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Research and Development*.
- Wahyuri, A. S., Asnaldi, A., & Febrian, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2656-2664.