

## Hubungan Kebugaran Jasmani dan Dukungan Orang Tua terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 07 Sintuk

**Bory Nanda Utama, Hendri Neldi, Yaslindo, Eldawaty**

Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

[borynandautama98@gmail.com](mailto:borynandautama98@gmail.com), [hendrineldi@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi@fik.unp.ac.id), [yaslindo@fik.unp.ac.id](mailto:yaslindo@fik.unp.ac.id), [eldawaty@fik.unp.ac.id](mailto:eldawaty@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Dukungan Orang Tua, Hasil Belajar Penjasorkes

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian berjumlah 160 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel berjumlah 72 orang siswa. Teknik pengambilan data yaitu : 1) Tes TKJI usia umur 10-12 tahun. 2) Data dukungan orang tua dengan angket 3) Data hasil belajar dari nilai rapor. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Hasil analisis data adalah: 1) Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes, 2) Terdapatnya hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua terhadap hasil belajar Penjasorkes, 3) Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar Penjasorkes,

**Keywords:** *Physical Fitness, Parental Support, Physical Education Learning Outcomes*

**Abstract :** *This study aims to determine the relationship between physical fitness and parental support for physical education and health outcomes for students at SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang, Padang Pariaman Regency. This type of research is correlational. The population in the study amounted to 160 people. The sampling technique used was purposive sampling. The sample is 72 students. Data collection techniques are: 1) TKJI test aged 10-12 years. 2) Data on parental support with a questionnaire 3) Data on learning outcomes from report cards. Data were analyzed by product moment correlation and multiple correlation. The results of data analysis are: 1) There is a significant relationship between physical fitness and Physical Education learning outcomes, 2) There is a significant relationship between parental support for Physical Education and Physical Education learning outcomes, 3) There is a significant relationship between physical fitness and parental support for learning outcomes. physical education,*

### PENDAHULUAN

Hasil belajar dalam pembelajaran Penjasorkes merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh peserta didik setelah mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Hasil belajar yang baik adalah hasil belajar yang

diperoleh peserta didik sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Untuk mendapatkan hasil belajar yang memuaskan pada pembelajaran Penjasorkes, setiap siswa harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar, diantaranya

adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajarnya, diantara faktor internal yang dimaksud disini adalah kecerdasan emosional, disiplin, bakat, minat, motivasi, tingkat kebugaran jasmani dan status gizi peserta didik, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seseorang yang berasal dari luar diri siswa tersebut. Adapun yang termasuk ke dalam faktor eksternal ini adalah diantaranya sarana dan prasarana, kompetensi guru, letak geografis tempat tinggal, faktor ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sebagainya. Selain itu Djamarah (1994) menyatakan bahwa "hasil belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya; kesehatan, motivasi (intrinsik dan ekstrinsik), status gizi, kebugaran jasmani, minat belajar, disiplin, ekonomi, dukungan orang tua, dan lain sebagainya".

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa diantara faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar adalah tingkat kebugaran jasmani, dukungan orang tua. Tingkat kebugaran jasmani yang baik, dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas. Kebugaran jasmani yang paling utama harus dimiliki oleh seseorang peserta didik adalah sehat jasmani, sebab kebugaran jasmani tersebut akan mampu mendorong siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik karena memiliki tubuh yang sehat.

Dukungan orang tua sangatlah penting untuk membantu dan membentuk semangat yang tinggi. Selain itu, untuk mendukung keberhasilan anak-anaknya keluarga mempunyai andil yang sangat besar terutama dalam motivasi belajarnya. Karena dengan motivasi yang besar dari orang tuanya maka anak akan termotivasi dalam dalam belajarnya, sehingga anak-anak semangat dalam belajar, selain itu bentuk dukungan orang tua adalah menyediakan sarana dan prasarana belajar serta membantu dan mengontrol anak dalam belajar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, faktor dukungan orang tua merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari prestasi belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman adalah salah satu Sekolah yang melaksanakan pembelajaran Penjasorkes. Sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap untuk pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes. Selain itu sekolah ini juga terletak ditempat yang cukup strategis. Meskipun demikian hasil belajar Penjasorkes yang diraih oleh siswa di sekolah ini masih tergolong rendah. Dari informasi dari guru Penjasorkes di sekolah tersebut beliau menerangkan bahwa masih ada hasil belajar siswa yang belum mencapai batas KKM pada mata pelajaran Penjasorkes yaitu 75. Dari hasil observasi lapangan peneliti lakukan di sekolah di SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman dari 160 siswa ditemukan 72 (45%) siswa yang tidak tuntas mencapai KKM yang telah ditetapkan.

Mencermati realita di atas, terlihat bahwa siswa masih banyak nilai belajar Penjasorkes di bawah nilai KKM, belum tuntasnya nilai mata Pelajaran Penjasorkes ini diduga disebabkan oleh : Kebugaran

jasmani, Dukungan orang tua, minat, disiplin, sarana dan prasarana, kemampuan guru, penggunaan metode, sistem belajar daring, lingkungan belajar, asupan gizi

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 22 Februari 2021, sewaktu siswa melakukan pembelajaran Penjsorkes terlihat siswa dalam melakukan olahraga tampak kelelahan seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, selain itu siswa sering terlambat dan tidak membuat PR serta tidak membawa perlengkapan olahraga, siswa sering mengobrol sewaktu guru memberikan materi pembelajaran, selain sehabis jam pelajaran sekolah siswa masih ningrong di warung-warung sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis menduga penyebab belum tuntasnya beberapa orang nilai Penjasorkes siswa, serta diperkuat dari hasil observasi dilapangan, disebabkan oleh tingkat kebugaran jasmnai, dukungan orang tua yang kurang, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai hubungan kebugaran jasmani dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, sehingga diharapkan nantinya dapat bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dan dapat meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

## METODE

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 160 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian

ini berjumlah 72 orang siswa. Teknik pengambilan data yaitu : 1) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia umur 10-12 tahun 2) Data dukungan orang tua diperoleh dengan menyebarkan angket kepada siswa 3) Data hasil belajar diamabil dari nilai rapor siswa. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

## HASIL DAN PEMBAHAAN

### a. Hasil

#### 1. Pengujian Persyaratan Analisis

Uji normalitas variabel menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*, menunjukkan bahwa data tidak berbeda nyata,  $p > 0.05$ , artinya data tersebut berdistribusi normal. ernityata hasil *Kolmogorov-Smirnov Test*, menunjukan bahwa  $p > 0.05$ , ini berarti ketiga data variabel yaitu tingkat kebugaran jasmani, dukungan orang tua dan hasil belajar berdistribusi normal.

#### 2. Pengujian Hipotesis

##### 1) Bagaimana hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang ?

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ( $X_1$ ), memiliki hubungan dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa putra bernilai  $r_{hitung} 0,562 > r_{tab} 0,334$ , sedangkan untuk siswa putri  $r_{hitung} 0,594 > r_{tab} 0,334$ . Untuk menguji signifikan koefisien korelasi tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes dilakukan uji t. Berdasarkan uji t ternyata untuk siswa putra  $t_{hitung} 4,224 > t_{tabel} 1,697$  dengan  $\alpha = 0.05$  dan untuk siswa putri  $t_{hitung} 4,024 > t_{tabel} 1,697$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan)

antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa.

## 2) Bagaimana hubungan dukungan orang tua siswa SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang?

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan orang tua ( $X_2$ ), memiliki hubungan dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Hubungan tingkat dukungan orang tua terhadap hasil belajar siswa putra bernilai  $r_{hitung}$  0,613 >  $r_{tab}$  0,325, sedangkan untuk siswa putri  $r_{hitung}$  0,635 >  $r_{tab}$  0,301. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar dilakukan uji t. Berdasarkan uji t ternyata untuk siswa putra  $t_{hitung}$  4,456 >  $t_{tabel}$  -1,717 dengan  $\alpha = 0.05$  dan untuk siswa putri  $t_{hitung}$  4,862 >  $t_{tabel}$  1,684. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara dukungan orang tua dengan hasil belajar siswa.

## 3) Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang?

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh untuk siswa putra  $r_{hitung} = 0,798 > r_{tabel}$  0,334 dan siswa putri  $r_{hitung} = 0,782 > r_{tabel}$  0,334 Selanjutnya untuk menguji signifikan koefisien korelasi dilakukan uji F. Berdasarkan uji F ternyata untuk putra  $F_{hitung} = 28,05 > F_{tabel}$  3,32 dan untuk putri  $F_{hitung} = 26,789 > F_{tabel}$  3,32. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara tingkat kebugaran jasmani dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar siswa.

## PEMBAHASAN

### 1) Bagaimana hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang?

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa maka semakin baik pula hasil belajarnya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan. Menurut Muhajir (2006) "Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan". Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Menurut Neldi (2018) "Kebugaran jasmani bisa meningkat apabila seseorang melakukan aktivitas fisik secara teratur".

Dari hasil analisis data terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes. Dengan demikian untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa lebih giat melakukan berbagai aktivitas fisik, guru Penjasorkes lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar,

serta melakukan modifikasi permainan atau alat.

## **2) Bagaimana hubungan dukungan orang tua siswa SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang?**

Berdasarkan analisis data terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara dukungan orang tua dengan hasil belajar siswa di SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Artinya semakin baik dukungan orang tua maka semakin baik pula hasil belajarnya.

Dukungan atau Peran orang tua sangatlah penting untuk membantu dan membentuk semangat yang tinggi. Selain itu, untuk mendukung keberhasilan anak-anaknya keluarga mempunyai andil yang sangat besar terutama dalam motivasi belajarnya. Karena dengan motivasi yang besar dari orang tuanya maka anak akan termotivasi dalam belajarnya, sehingga anak-anak semangat dalam belajar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, faktor peran orang tua merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari prestasi belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua terhadap hasil belajar Penjasorkes. Dengan demikian salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan dukungan orang tua adalah “ 1) Orang tua harus memberikan dorongan (motivasi belajar pada anak), 2) Membimbing belajar anak, 3) Memberi teladan yang baik pada anaknya, 4) Komunikasi yang lancar antara orang tua dengan anak, 5) Memenuhi kelengkapan belajar anak di rumah, serta siswa lebih termotivasi dalam pembelajaran Penjasorkes, 6) Pengawasan belajar

## **3) Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dan dukungan orang tua**

## **terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang?**

Berdasarkan hasil perhitungan disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara tingkat kebugaran jasmani dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar siswa di SD Negeri 07 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

Hasil belajar sebagai perubahan perilaku peserta didik akibat belajar. Menurut Edwaryah (2018) “ Hasil belajar merupakan sebagai perubahan tingkah laku yang relatif permanen sebagai hasil belajar atau latihan”. Menurut Madri (2020) “Peserta didik dikatakan berhasil dalam belajar apabila adana perubahan tingkah laku dalam dirinya, baik dalam bentuk kognitif, psikomotor maupun dalam afektif”. Hasil belajar yang baik adalah hasil belajar yang diperoleh peserta didik sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar, diantaranya kebugaran jasmani dan dukungan orang tua. Dari uraian yang telah di jelaskan, bahwa tingkat kebugaran jasmani dan dukungan orang tua penting artinya bagi siswa dalam meningkatkan hasil belajar. Oleh karena itu kedua faktor tersebut di atas, perlu diperhatikan baik dari guru, orang tua siswa dan siswa itu sendiri. Dengan demikian upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa adalah perlu ditingkatkan kebugaran jasmani dan dukungan orang tua.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa putra dan putri terhadap hasil belajar Penjasorkes, yang dibuktikan oleh *t*hitung

- Putra  $4,244 > t_{\text{tabel}} 1,697$  dan  $t_{\text{hitung}} \text{ Putri} = 4,024 > r_{\text{tabel}} = 1,697$
2. Terdapatnya hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua siswa putra dan putri terhadap hasil belajar Penjasorkes, yang dibuktikan oleh  $t_{\text{hitung}} \text{ Putra} 4,456 > t_{\text{tabel}} 1,697$  dan  $\text{Putri} = 4,862 > r_{\text{tabel}} = 1,697$ .
  3. Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan dukungan orang tua siswa putra dan putri secara bersama terhadap hasil belajar Penjasorkes, yang dibuktikan  $F_{\text{hitung}} \text{ Putra} 28,05 > F_{\text{tabel}} 3,32$  dan  $F_{\text{hitung}} \text{ Putri} = 26,789 > F_{\text{tabel}} = 3,32$

Slamento. 2010. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media. Malang
- Djamarah. 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Edwarsyah. 2018. Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masage Dasar Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Mensana*, 3, (1), 1-9
- Hasbullah. 2010. *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Madri, M & Asnaldi. A. (2020/). Motivasi dan Disiplin dengan Hasil Pembelajaran Penjasorkes . *Journal of Sport Science and Pyysical Education*. 1 (2), 32-44
- Nana, Sudjana. 2006. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Rosdakarya.
- Neldi, Hendri. 2018. Kontribusi Stataus Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3 (01), 50-60.
- Purwanto. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rusda Karya