

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI SMP NEGERI 2 PUNGGELAN

by Anung Probo Ismoko

Submission date: 25-Jul-2023 02:07PM (UTC+0700)

Submission ID: 2136505483

File name: RESTASI_BELAJAR_PENDIDIKAN_JASMANI_DI_SMP_NEGERI_2_PUNGGELAN.pdf (358.15K)

Word count: 3717

Character count: 21963

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI SMP NEGERI 2 PUNGGELAN

Anung Probo Ismoko¹

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
STKIP PGRI Pacitan
ismokoanung@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 2 Punggelan dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan yang diberikan variabel kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Punggelan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive*. Sampel dalam penelitian ini ditentukan seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punggelan yang berjumlah 108 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen *Multistage* untuk variabel kebugaran jasmani, dan rata-rata nilai rapor untuk variabel prestasi belajar siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian menunjukkan ada **hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punggelan**, yaitu sebesar 0,557 dan dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 6,913 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,659. Besarnya sumbangan yang diberikan variabel kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar adalah sebesar 31,1%, dan sebesar 68,9% nilai prestasi belajar siswa dipengaruhi variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Prestasi Belajar, Pendidikan Jasmani*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah serta kesehatan dan lingkungan sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri dan pembangunan bangsa. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor,

kognitif, dan afektif setiap siswa. Tujuan pendidikan ini dapat tercapai bagi peserta didik apabila dipengaruhi oleh kemauan, kemampuan, kesempatan, fasilitas, makanan yang bergizi, dan kondisi kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, terukur, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta memperhatikan waktu istirahatnya dan kebutuhan rekreasi

Anung P. Ismoko, Hubungan Antara Kebugaran Jasmani

sebagai pengimbang kondisi fisik dan mental.

Kebiasaan hidup sehat pada lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat perlu ditanamkan pada diri masing-masing individu siswa sehingga akan tercapai kebugaran jasmani yang optimal. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik para siswa mampu menciptakan kondisi yang baik untuk dapat melaksanakan dan meningkatkan proses belajar sehingga prestasi akademik dengan sendirinya akan meningkat. Seiring perkembangan jaman yang modern dan adanya teknologi yang semakin canggih saat ini, orang cenderung kurang untuk melakukan aktivitas fisik (gerak). Selain itu, dengan adanya jenis permainan elektronik dan komputer, anak lebih suka bermain dan duduk berjam-jam di depan komputer dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani. Kegiatan fisik dan olahraga, secara teratur dan cukup takarannya, dapat membantu mempertahankan derajat kesehatan yang optimal bagi yang bersangkutan. Kegiatan fisik dan olah raga yang tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi, dapat mengakibatkan berat badan tidak

seimbang dengan energi yang dikonsumsi, dapat mengakibatkan berat badan lebih atau berat badan kurang bagi yang bersangkutan. Penyakit karena kurangnya aktivitas fisik biasa dikenal dengan *hipokinetik*. *Hipokinetik* yang mulai menjangkiti pada masyarakat global membawa dampak negatif seperti kelebihan cadangan energi lazimnya disebut obesitas. Keadaan kurang gerak (*hipokinetik*) dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai dengan semakin banyaknya orang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi.

Fakta tersebut menunjukkan terjadinya gejala penurunan kebugaran seseorang terutama kualitas fungsi paru-jantung. Karena itu, perlu usaha-usaha untuk meningkatkan kebugaran agar seseorang tampil bugar dan tidak mudah terkena penyakit. Untuk mendapatkan kebugaran yang diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat yaitu dengan makan teratur yang mengandung empat sehat lima sempurna, istirahat teratur dan juga harus bebas dari asap rokok, minuman beralkohol dan narkoba dan yang sangat mendukung yaitu dengan berolahraga

yang teratur, karena dengan berolahraga tubuh akan terasa segar dan bugar.

Manfaat kebugaran jasmani juga sangat penting bagi siswa SMP, salah satu cara menjaga kesehatan fisik siswa, harus mau menjaga tingkat kebugaran tubuhnya setiap hari. Kebugaran atau kesegaran jasmani dimaknai sebagai kemampuan tubuh siswa untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Dari pemahaman ini, kondisi jasmani yang bugar/segar akan mempengaruhi daya tahan siswa dalam menjalankan aktivitasnya dan juga akan mempengaruhi kondisi siswa dalam prestasi belajar. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran tinggi, tidak mudah lelah dalam belajar. Hal ini sangat penting, mengingat siswa belajar berkaitan erat dengan jiwa dan raganya. Persoalan yang timbul adalah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa dan bagaimana cara meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini sangat penting, mengingat siswa sebenarnya sangat membutuhkan

kebugaran jasmani dalam penentuan prestasi belajar siswa. Namun siswa, orang tua dan guru-gurunya saja, barangkali tidak banyak yang memahami tentang tata cara meningkatkan kebugaran jasmani ini dan untuk itu perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa.

Kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Howley dan Franks dalam Suhajana (2013) "*Physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test score, and low risk of developing health problems*". Dalam konteks sederhana kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh pencapaian tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindarkan dari masalah-masalah kesehatan. Kebugaran jasmani adalah salah satu aspek dari kesegaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari, tanpa adanya

kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Kebugaran jasmani atau bisa juga disebut kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu, dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kegiatan fisik. Dengan demikian di dalam kebugaran jasmani ada tiga unsur yang pokok, yaitu unsur sesuai bagi tubuh, unsur kerja atau latihan, dan unsur sehat. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dan untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik dan untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya tahan dari setiap manusia berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Prestasi belajar tidak dapat dipisahkan dari perbuatan belajar, karena belajar merupakan suatu proses,

sedangkan prestasi belajar adalah hasil dari proses pembelajaran tersebut. Bagi seorang siswa belajar merupakan suatu kewajiban. Berhasil atau tidaknya seorang siswa dalam pendidikan tergantung pada proses belajar yang dialami oleh siswa tersebut. Menurut Logan, (Sia Tjundjing, 2001) belajar dapat diartikan sebagai perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan latihan. Belajar pada manusia dapat dirumuskan sebagai suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan dan nilai sikap.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa SMP Negeri 2 Punggelan, artinya dalam penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang sedang berlangsung. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional yaitu penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Metode yang digunakan dalam

penelitian ini dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran serta studi dokumentasi dari nilai rapor.

Dalam penelitian ini terdapat variabel utama bebas (*independent variable*) sebagai prediktor. Dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebas adalah kebugaran jasmani. Variabel terikat (*dependent variable*) sebagai kriterium. Sedangkan variabel terikatnya adalah prestasi belajar. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Punggelan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai bulan September 2017.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Punggelan yang berjumlah 324 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini *purposive sampling*. Pada penelitian ini secara *purposive* ditentukan sampel adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 108 siswa. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tes dan Pengukuran

Data yang terkumpul adalah berupa angka selama melakukan lari bolak-balik atau tes lari *multistage*. Data yang berupa tingkatan level

dikonsultasikan dengan tabel penilaian VO₂ Maks untuk mengetahui kategori kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Punggelan.

Tabel VO2 Maks untuk Putri

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

Tabel VO2 Maks untuk Putra

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

b. Non Tes

Prestasi belajar ditunjukkan dalam bentuk simbol angka yang dapat mencerminkan hasil yang sudah

dicapai dalam hal ini prestasi belajar yang diambil adalah rata-rata dari nilai rapor semester genap.

Teknik analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk memprediksi suatu variabel lain. Sebelum dilakukan prediksi antara variabel yang satu dengan yang lain akan dicari dahulu koefisien interkorelasinya agar tidak terjadi penghitungan ganda, sedangkan prediksi yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah sumbangan dari kebugaran jasmani (X_1), terhadap prestasi belajar (Y). Kemudian untuk analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari uji prasarat dan uji hipotesis.

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survai dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran untuk data kebugaran jasmani, dan menggunakan rata-rata nilai raport untuk data prestasi belajar. Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yang terdiri dari 1 variabel bebas yaitu kebugaran jasmani dan 1 variabel terikat yaitu prestasi belajar.

Selanjutnya agar penelitian lebih mudah, variabel dilambangkan dengan X untuk kebugaran jasmani, dan Y untuk prestasi belajar. Data penelitian diperoleh dari 108 responden yang semuanya merupakan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punggelan. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data, berikut deskripsi data dari masing-masing variabel:

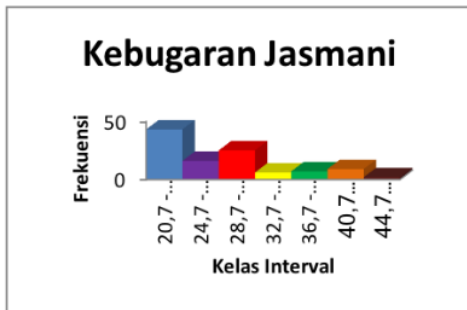
1. Kebugaran jasmani

Dilambangkan dengan X , diperoleh skor dengan nilai minimum 20,70 dan nilai maksimum 48,40. Rerata diperoleh sebesar 29,01, standar deviasi diperoleh sebesar 6,87, modus sebesar 23,60 dan median sebesar 27,75. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasar rumus Sudjana (2002), yaitu menentukan jumlah kelas interval $= 1 + 3,3\log N = 1 + 3,3\log 108 = 7$, rentang data $=$ nilai maksimum-nilai minimum $= 48,40 - 20,70 = 27,70$, dan panjang kelas interval $=$ rentang/KI $= 27,70 / 7 = 3,9$. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
1	20,7 - 24,6	43	39,81%	43
2	24,7 - 28,6	16	14,81%	59
3	28,7 - 32,6	25	23,15%	84
4	32,7 - 36,6	6	5,56%	90
5	36,7 - 40,6	7	6,48%	97
6	40,7 - 44,6	9	8,33%	106
7	44,7 - 48,6	2	1,85%	108
Jumlah		108	100,00%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram variabel kebugaran jasmani yang diperoleh:



Gambar Histogram Kebugaran Jasmani

2. Prestasi belajar

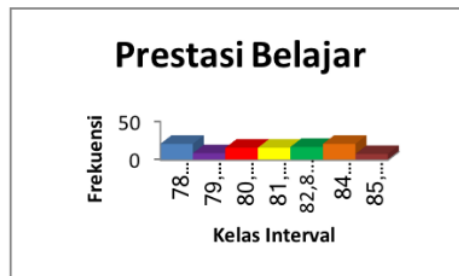
Dilambangkan dengan Y , diperoleh skor dengan nilai minimum 78,00 dan nilai maksimum 86,00. Rerata diperoleh sebesar 81,87, standar deviasi sebesar 2,36, modus sebesar 83,00 dan median sebesar 82,00. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasar rumus Sudjana (2002), yaitu menentukan jumlah kelas interval = $1 + 3,3\log N = 1 + 3,3\log 108 = 7$,

rentang data = nilai maksimum-nilai minimum = $86,00 - 78,00 = 8,00$, dan panjang kelas interval = $\text{rentang}/\text{KI} = 8 / 7 = 1,1$. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel Distribusi Frekuensi Prestasi belajar

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
1	78 - 79,1	21	19,44%	21
2	79,2 - 80,3	9	8,33%	30
3	80,4 - 81,5	16	14,81%	46
4	81,6 - 82,7	16	14,81%	62
5	82,8 - 83,9	17	15,74%	79
6	84 - 85,1	21	19,44%	100
7	85,2 - 86,3	8	7,41%	108
Jumlah		108	100,00%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram variabel prestasi belajar yang diperoleh:



Gambar Histogram Variabel Prestasi belajar

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya

distribusi data yang diperoleh sedangkan penggunaan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linear atau tidak dengan variabel terikat.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan *Chi Kuadrat*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak H_0 dengan membandingkan harga χ^2 perhitungan (χ^2_{hitung}) dengan harga χ^2 tabel (χ^2_{tabel}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima H_0 apabila harga χ^2_{hitung} lebih kecil dari harga χ^2_{tabel} pada taraf 0,05, dalam hal yang lain hipotesis ditolak.

Tabel Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	χ^2 hitung	df	χ^2 (0,05)(df)	Kesimpulan
1	Kebugaran jasmani	58,667	49	66,339	Normal
2	Prestasi belajar	13,000	8	15,507	Normal

Dari tabel di atas harga χ^2 hitung dari variabel kebugaran jasmani sebesar 58,667, dan variabel prestasi belajar sebesar 13,000. Sedangkan harga χ^2 dari tabel masing-masing sebesar 66,339 untuk

variabel kebugaran jasmani, dan 15,507 untuk variabel prestasi belajar. Karena harga χ^2_{hitung} dari semua variabel lebih kecil dari harga χ^2_{tabel} , maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk persamaan garis regresi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa bentuk regresi linear. Untuk menerima atau menolak H_0 dengan membandingkan harga F perhitungan (F_0) dengan harga F dari tabel (F_t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga F perhitungan lebih kecil dari harga F dari tabel dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan yang dipakai, dalam hal yang lain hipotesis ditolak. Hasil perhitungan uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel Hasil Perhitungan Uji Linearitas

Persamaan regresi	F hitung	Df	Ft(0,05)(dk)	Kesimpulan
$\hat{Y} = 76,310 + 0,192X$	0,516	48 / 58	1,53	Linear

Dari penghitungan diperoleh harga F perhitungan antara variabel kebugaran jasmani (X) dengan prestasi belajar (Y), dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 76,310 + 0,192X$, sebesar 0,516. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan 48/58 sebesar 1,53. Karena harga F hitung lebih kecil dari harga F tabel, maka hipotesis yang menyatakan garis regresi berbentuk linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi kebugaran jasmani atas prestasi belajar berbentuk linear.

Dikarenakan variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini hanya satu yaitu variabel kebugaran jasmani saja, maka dalam penelitian ini analisis data hanya menggunakan korelasi sederhana saja. Korelasi sederhana adalah hubungan antara salah satu variabel bebas terhadap variabel terikat secara apa adanya, tanpa mempertimbangkan keberadaan variabel bebas yang lainnya. Hasil dari perhitungan korelasi sederhana

diperoleh koefisien korelasi sederhana pada tabel di bawah ini:

Tabel Koefisien Korelasi Sederhana

Hub antar Variabel	Koefisien Korelasi
X,Y	0,557

Dari tabel di atas dapat diperoleh koefisien korelasi sederhana antara kebugaran jasmani (X) dengan prestasi belajar (Y) sebesar 0,557.

Dalam menguji hipotesis hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat digunakan uji t. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t perhitungan (t_o) dengan harga t pada tabel (t_t). Kriterianya adalah menolak H_0 apabila harga t_o sama atau lebih besar dari harga t_t , dalam hal yang lain terima hipotesis. Uji korelasi sederhana digunakan uji t dari Sudjana (2002). Hasil uji hipotesis untuk hubungan secara sederhana dari variabel kebugaran jasmani dengan prestasi belajar diperoleh seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel Hasil Uji Hubungan Variabel Kebugaran jasmani

Korelasi	r	t_o	df	$t_t (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
X.Y	0,557	6,913	106	1,659	Signifikan

Dari tabel di atas diperoleh harga t perhitungan hubungan sederhana antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar sebesar 6,913 dan t tabel sebesar 1,659. Ternyata harga t hitung pada hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar lebih besar dari harga t tabel. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa “terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 2 Punggelan.” Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,557. Dari besarnya koefisien korelasi dapat diperoleh koefisien determinasi yaitu sebesar 0,311. Hal ini berarti bahwa variabel kebugaran jasmani memberikan sumbangan yang signifikan terhadap prestasi belajar sebesar 31,1%. Sedangkan selebihnya sebesar 68,9% dipengaruhi variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar sebesar 0,557. Berdasar pengujian hipotesis

hubungan keduanya signifikan. Besarnya sumbangan yang diberikan variabel kebugaran jasmani juga cukup besar, yaitu sebesar 31,1%. Hal ini berarti bahwa 31,1% prestasi belajar seseorang dipengaruhi oleh kebugaran jasmani orang itu sendiri. Sedangkan sebesar 68,9% prestasi belajar dipengaruhi faktor lain di luar kebugaran jasmani, seperti faktor motivasi belajar, kecerdasan, emosi, sosial ekonomi orang tua, dan lain sebagainya. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta mampu menghadapi waktu darurat. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efektif, efisien dan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu luangnya. Hal ini berdampak pada saat proses pembelajaran bahwa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, akan mampu mengikuti proses

pembelajaran dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

Kebugaran jasmani seseorang dapat dilatih dengan cara melakukan latihan kebugaran jasmani seperti jogging, renang, jalan-jalan, dan lain sebagainya. Dengan terbiasa melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, maka secara tidak langsung kebugaran jasmani seseorang akan terjaga. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas jasmani atau olahraga yang teratur meningkatkan penampilan tes matematika, tes memori dan tes IQ dari pada individu yang tidak teratur melakukan aktivitas jasmani. Dengan kata lain IQ seseorang dapat bertambah jika melakukan olahraga secara rutin atau teratur dan akan lebih baik lagi jika aktivitas tersebut direncanakan dengan terstruktur. Selain itu, ada beberapa bukti bahwa olahragawan yang memiliki kemampuan verbal dan kreativitas yang lebih baik daripada individu yang bukan olahragawan. Dengan demikian hasil penelitian ini telah membuktikan teori tersebut, bawasannya kebugaran jasmani memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap prestasi belajar siswa SMP Negeri 2 Punggelan.

Siswa SMP Negeri 2 Punggelan sama halnya dengan siswa SMP pada umumnya yang mempunyai karakteristik gemar bermain, bersosial, mulai pilih-pilih teman, dan lain sebagainya. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP bahwa tidak hanya faktor fisik saja yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Disamping faktor fisik, faktor psikis dan sosial juga berpengaruh. Sehingga dapat dijadikan pandangan bagi kita bahwa tingkat kebugaran, tingkat kecerdasan juga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Karena dengan tingkat kebugaran dan tingkat kecerdasan yang baik akan membuat diri anak menjadi lebih percaya diri untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka dan akan membuat prestasi belajarnya akan meningkat. Hasil penelitian ini telah membuktikan teori tersebut bahwa kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

Anung P. Ismoko, Hubungan Antara Kebugaran Jasmani

“terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 2 Punggelan”. Sumbangan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar sebesar 31,1%.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa agar selalu menjaga kebugaran jasmaninya dengan cara membiasakan bergerak ringan seperti jalan-jalan, jogging, bermain dengan teman, dan lain sebagainya
2. Bagi guru dan sekolah agar memantau perkembangan kebugaran jasmani siswa-siswinya secara periodik, sehingga keadaan kebugaran jasmani selalu terpantau dengan baik, dan apabila terjadi penurunan agar segera memperbaikinya, karena kebugaran jasmani berhubungan erat dengan prestasi belajar siswa.
3. Peneliti berikutnya, dapat melakukan penelitian tentang prestasi belajar siswa dengan menghubungkannya dengan variabel lain, baik itu mengganti ataupun dengan

menambah variabel-variabel yang lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Endang rini Sukamti. (2012). Perbedaan Tingkat Kebugaran Mahasiswa PKO 2010 Kuliah Tahun Pertama. *Jurnal Olahraga prestasi* (Nomor 1 Volume 8). Hlm. 19-29.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Sia, Tjundjing. (2001). Hubungan Antara IQ, EQ, dan QA dengan Prestasi Studi Pada Siswa SMU. *Jurnal Anima* Vol.17 no.1.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsini Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Reneka Cipta.

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI SMP NEGERI 2 PUNGGELAN

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

1%

★ Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off