

## Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Penjas Siswa Kelas XI

Alfatina Mia Agustin\*, Suranto, Wiyono  
FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1

\*Telp : 082269218053, e-mail : [alfatinamia49@gmail.com](mailto:alfatinamia49@gmail.com)

**Abstract: The Relationship Of Physical Fitness Level With The Achievements Of The Study Penjas Grade XI.** This research aims to know is there any connection between physical fitness achievement learning penjas. The methods used in this research is Descriptive method. Research on the population amounted to 120 students and a sample of 30 students. Next, the data is analyzed using Pearson Product Moment Correlation Test. The results showed there was a significant relationship between physical kebugara with penjas and learning achievements obtained correlation coefficient = 0.52 means that there is a positive relationship/strong enough with the contribution of 27.04%. The conclusion from this study is there is a significant relationship between physical fitness with the learning achievements of penjas in students of Class XI.

**Key words:** physical fitness, physical education, learning achievements

**Abstrak : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Penjas Siswa Kelas XI.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif. Populasi pada penelitian berjumlah 120 siswa dan sampel berjumlah 30 siswa. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan Uji Korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugara jasmani dengan prestasi belajar penjas dan didapat koefisien korelasi = 0,52 artinya terdapat hubungan yang positif/cukup kuat dengan kontribusi 27,04%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas pada siswa kelas XI.

**Kata Kunci :** kebugaran jasmani, prestasi belajar, pendidikan jasmani

### PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang tumbuh dan berkembang Perkembangan manusia tidak bisa terlepas dari suatu lingkungan, termasuk di dalam nya adalah lingkungan pendidikan. Pendidikan merupakan suatu upaya untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang dilakukan secara sadar dan berkelanjutan. Kemudian dijadikan suatu hal yang mutlak untuk dijalani dari setiap manusia atau individu itu sendiri, sehingga

memunculkan istilah sekolah yang dianggap sebagai wadah untuk melakukan suatu proses pendidikan. Melalui sekolah inilah setiap individu yang kemudian disebut dengan siswa mempelajari berbagai hal, dalam proses belajar yang berlangsung siswa akan mengalami suatu perubahan, mulai dari tidak tahu menjadi tahu, tidak mengerti menjadi mengerti dan mendorong perubahan sikap yang tentunya diharapkan ke arah yang lebih positif.

Aktifitas seseorang akan sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani individunya, begitu juga dalam hal belajar. Keberhasilan dalam belajar dapat terpenuhi jika seseorang memiliki energi atau tenaga untuk dapat melaksanakan aktivitas belajar tersebut, dengan konsentrasi dan juga simpanan energi yang cukup.

Maka kebugaran disini jelas mengambil peranan penting dalam hal daya tahan seseorang untuk beraktivitas. Adapun komponen-komponen fisik dasar yang mendukungnya tersebut meliputi banyak hal seperti daya tahan, kekuatan, power, kecepatan, kelentukan, reaksi, keseimbangan, ketepatan ataupun koordinasi yang baik.

Salah satu tujuan diberikannya pelajaran bidang studi pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk mempertinggi tingkat kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Segala aktifitas manusia apabila dijalankan dengan tubuh dalam keadaan bugar dan sehat hasilnya akan lebih baik dari pada apabila dikerjakan dengan tubuh dalam keadaan tidak bugar atau tidak sehat.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran keseluruhan. Selain dipengaruhi aktifitas fisik seseorang kebugaran jasmani juga turut mempengaruhi aktifitas psikis termasuk intelektual seseorang.

Prestasi belajar pendidikan jasmani siswa salah satunya dipengaruhi oleh kebugaran jasmani, apabila tubuh bugar dan sehat maka pencapaian prestasi siswa akan berjalan secara optimal.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan

kegiatan yang lain. Klasifikasi kebugaran jasmani menurut organisasi kesehatan di seluruh dunia diartikan sebagai: 1). Sehat, adalah terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit. 2). Bugar, adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal, dan masih mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan nasional itu sendiri berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan observasi pada saat pembelajaran penjas siswa kelas XI SMAN 13 Bandar Lampung diperoleh data bahwa kemampuan siswa kelas XI dalam pembelajaran olahraga tingkat kebugaran jasmani ( TKJI ) secara umum memiliki kemampuan menengah kebawah.

Penulis mengidentifikasi penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa adalah terbatasnya alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani di

sekolah yang hanya 2X40 menit sekali dalam seminggu, kemudian didukung dengan pola hidup siswa yang kebanyakan tidak memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga diluar jam sekolah.

Penulis menyimpulkan perlu adanya latihan kondisi fisik yang teratur dan *continue* sehingga tingkat kebugaran jasmani siswapun meningkat. Kebugaran jasmani akan memberikan manfaat yang sangat baik dalam kapasitas belajar, kesehatan, dan ketahanan terhadap penyakit.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang optimal maka hasil belajar pendidikan jasmanipun diharapkan juga dapat meningkat.

### **Kebugaran Jasmani**

Menurut Sudoso Sumodisarjono (1989:19),” kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak”.

Definisi kebugaran jasmani yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Kemudian dari hasil rumusan pada seminar kesegaran jasmani yang diselenggarakan oleh Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda pada tanggal 16-20 Maret 1971 di Jakarta dalam Nurhasan (2001:132), memaparkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan

pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Berdasarkan pengertian tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa bila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi maka iadapat melakukan kegiatan lebih sempurna sehingga dapat meningkatkan hasil belajarnya. Dan untuk mempertahankan kesegaran jasmani maka diperlukan banyak latihan yang teratur.

### **Prestasi Belajar**

Prestasi Akademik merupakan kesuksesan individu yang diperoleh dalam kegiatan pendidikan di sekolah untuk semua mata pelajaran yang dinyatakan dalam nilai-nilai kuantitatif berupa angka yang tertulis di dalam rapor dengan rentang nilai dari satu hingga sepuluh. Dalam hal ini nilai yang digunakan adalah jumlah nilai semua mata pelajaran subjek dalam kurun waktu tertentu, yaitu kurun waktu semester. Rentang nilai kumulatif tersebut tergantung pada jumlah mata pelajaran.

Menurut Sobur (2006:18) bahwa prestasi belajar merupakan perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak disebabkan proses pertumbuhan tetapi adanya situasi belajar.

Sedangkan Setiawan (2006:24) menjelaskan prestasi akademik adalah istilah untuk menunjukkan suatu pencapaian tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan karena suatu usaha belajar telah dilakukan oleh seseorang secara optimal.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar individu. Menurut Rola (2006:14) terdapat empat faktor yang mempengaruhi terhadap prestasi belajar yaitu :1. Pengaruh keluarga dan

kebudayaan. Besarnya kebebasan yang diberikan orangtua kepada anaknya, jenis pekerjaan orangtua dan jumlah urutan anak dalam keluarga memiliki pengaruh yang sangat besar dalam perkembangan prestasi. Produk-produk kebudayaan pada suatu daerah seperti cerita rakyat, sering mengandung tema prestasi yang bias meningkatkan semangat. 2. Peranan konsep diri. Konsep diri merupakan bagaimana individu berpikir tentang dirinya sendiri. Apabila individu percaya bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu, maka individu akan termotivasi untuk melakukan hal tersebut sehingga berpengaruh dalam tingkah lakunya. 3. Pengaruh dari peran jenis kelamin. Prestasi akademik yang tinggi biasanya diidentikkan dengan maskulinitas, sehingga banyak wanita yang belajar tidak maksimal khususnya jika wanita tersebut berada diantara pria. Pada wanita terdapat kecenderungan takut akan kesuksesan, yang artinya pada wanita terdapat kekhawatiran bahwa dirinya akan ditolak oleh masyarakat apabila dirinya memperoleh kesuksesan namun sampai saat ini konsep tersebut masih diperdebatkan. 4. Pengakuan dan prestasi. Individu akan berusaha keras jika dirinya merasa diperdulikan oleh orang lain. Dimana prestasi sangat dipengaruhi oleh peran orangtua, keluarga dan dukungan lingkungan tempat dimana individu berada. Individu yang diberi dorongan untuk berprestasi akan lebih realistis dalam mencapai tujuannya.

Sobur (2006:18) menjelaskan bahwa individu yang memiliki keinginan untuk berprestasi tinggi adalah individu yang memiliki standar berprestasi, memiliki tanggung jawab pribadi atas apa yang dilakukannya, lebih suka

bekerja pada situasi dimana dirinya mendapat umpan balik sehingga dapat diketahui seberapa baik tugas yang telah dilakukannya.

### **Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani.

Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. (Departemen Pendidikan Nasional, Kurikulum Penjas, 2004).

**Tujuan**

Adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk Mengetahui seberapa besar hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani pada siswa kelas XI di SMA Negeri 13 Bandar Lampung.

**METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional. Karna dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai deskripsi yang bersifat hubungan, yaitu antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas.

Menurut Arikunto (2006:108), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung yang berjumlah 120 siswa. Adapun sampel dalam penelitian ini diambil secara random 25% dari populasi dan didapatkan 30 siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis asosiatif dengan teknik korelasi *pearson product moment* ( PPM ). Dengan rumus sebagai berikut

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk penelitian tersebut pada penelitin ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari: lari 60 meter (*sprint*), baring

duduk 60 detik (*sit-up*), gantung angkat tubuh (*pull-up*), loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200 meter (*endurance*).

2. Untuk mengukur prestasi belajar pendidikan jasmani menggunakan nilai rapor semester 1 tahun ajaran 2016/2017.

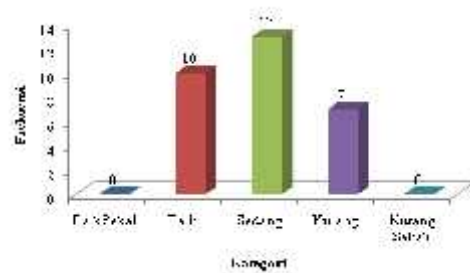
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

**Variabel Kebugaran Jasmani**

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor baku kebugaran jasmani yang diperoleh antara 44 sampai dengan 59 dengan nilai rerata sebesar 50,00 dan simpangan baku sebesar 10,00.

Bahwa tidak ada ( 0 % ) siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya baik sekali, siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya tergolong baik sebanyak 10 siswa ( 33,33 % ),kemudian siswa yang tergolong dalam tingkat kebugaran jasmaninya sedang sebanyak 13 siswa ( 43,33 % ), kategori kurang sebanyak 7 siswa ( 23,33 % ), dan tidak ada siswa ( 0 % ) yang tergolong dalam tingkat kebugaran jasmaninya kurang sekali.



Gambar 8. Diagram Batang Kebugaran Jasmani

**Variabel Prestasi Belajar Penjas**

Hasil penelitian menunjukkan rentang nilai prestasi belajar penjas siswa adalah 75 sampai dengan 83. Dengan nilai rerata sebesar 78,53 dan simpangan baku 2,64.



bahwa terdapat 8 siswa ( 27 % ) yang prestasi belajar penjasnya tergolong dalam nilai 81 – 83, sebanyak 9 siswa ( 30,00 % ) kategori prestasi belajar penjasnya 78 – 80, kemudian 13 siswa ( 43,33 % ) tergolong dalam kategori nilai 75 – 77, dan tidak ada siswa ( 0 % ) yang prestasi belajar penjasnya tergolong dalam kategori nilai 72 – 74 maupun 69 – 71.



Gambar 9. Diagram Batang Prestasi Belajar Penjas

### Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Penjas

Hubungan antara variabel kebugaran jasmani (X) dengan prestasi belajar penjas (Y) sebesar  $r_{xy} = 0,52$  tergolong cukup kuat. Selanjutnya untuk mengetahui signifikan antara X dengan Y menggunakan t hitung, dengan rumus sebagai berikut

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

pada  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 30$ , uji satu pihak :  $dk = n - 2 = 30 - 2 = 28$  sehingga diperoleh  $t_{\text{tabel}} = 1,707$ . Ternyata  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  atau  $3,223 > 1,707$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa.

Untuk mengetahui besarnya koefisien determinasi dengan rumus sebagai berikut

$$KP = R^2 \times 100 \%$$

Besarnya koefisien korelasi = 0,52 menunjukkan bahwa kriteria korelasi kebugaran jasmani memiliki hubungan yang cukup kuat dan memberikan sumbangan ( kontribusi ) sebesar 27,04 % terhadap prestasi belajar penjas pada siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung.

### Pembahasan

Pengujian hipotesis pada dasarnya merupakan suatu langkah untuk menjawab perumusan hipotesis yang diajukan sesuai dengan kriteria pengujian. Hipotesis yang diajukan dapat diterima jika fakta-fakta empiris dan data-data yang dikumpulkan mendukung pernyataan pengujian hipotesis. Sebaliknya, hipotesis yang diajukan dapat ditolak jika fakta-fakta empiris dan data-data yang dikumpulkan tidak mendukung pernyataan pengujian hipotesis. Adapun hasil pembahasan pengujian hipotesis dapat disajikan sebagai berikut:

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Penjas Siswa Kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung.

Hasil analisis data yang telah dilakukan, hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung memiliki hubungan yang cukup kuat sebesar  $r_{xy} = 0,52$  dan ditandai dengan kriteria pengujian dimana  $t_{\text{hitung}} 0,52 > t_{\text{tabel}} 0,349$ , yang artinya hipotesis pertama ( $H_1$ ) diterima.

Selanjutnya untuk mengetahui signifikan antara X dengan Y menggunakan t tabel pada  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 30$ , uji satu pihak :  $dk = n - 2 = 30 - 2 = 28$  sehingga diperoleh  $t_{\text{tabel}} = 1,707$ . Ternyata  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  atau  $3,223 > 1,707$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara

kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa.

Untuk mengetahui besarnya koefisien determinasi dengan rumus sebagai berikut

$$KP = R^2 \times 100 \%$$

Besarnya koefisien korelasi = 0,52 menunjukkan bahwa kriteria korelasi kebugaran jasmani memiliki hubungan yang cukup kuat dan memberikan sumbangan ( kontribusi ) sebesar 27,04 % terhadap prestasi belajar penjas pada siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa “Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas pada siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung.”

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang disimpulkan peneliti sebagai berikut.

1. Bagi sekolah dalam usaha meningkatkan prestasi belajar penjas, maka perlu memberikan latihan kebugaran jasmani.
2. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani dalam upaya mengajarkan dan meningkatkan prestasi belajar hendaknya dalam memberikan latihan kondisi fisik saat kegiatan

pemanasan mengarah pada latihan kebugaran jasmani.

3. Siswa agar dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya sehingga berpengaruh terhadap peningkatan prestasi belajar penjas.
4. Bagi Program Studi Penjaskes agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu informasi untuk mengembangkan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian yang serupa.
5. Bagi penelitalainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Rola, Fasti. 2006. *Konsep Diri dan Motivasi Pada Remaja*. USU Repository (online). <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/1938/1/06010309.pdf>. Diakses tanggal 28 Oktober 2016. Pukul 00.38.
- Setiawan. 2006. *Meraih Nilai Akademik Maksimal*. (online). <http://www.pend-tinggi.com/nilai098+akademik/html>.

Diakses tanggal 28 Oktober 2016. Pukul 22.34.

Sobur, Alex. 2006. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.

Sudoso. 1989. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Berolahraga*. Jakarta: Gramedia.