

## Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar PJOK Di Sekolah Dasar

Name: Sherif Juniar Aryanto<sup>1</sup>, Muhammad Wahyono<sup>2</sup>

Email correspondence [sherifjuni@unisla.ac.id](mailto:sherifjuni@unisla.ac.id)

Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Lamongan, Lamongan, Indonesia

### ABSTRAK

Riset ini menyoroti pentingnya olahraga bagi kesehatan siswa serta perannya dalam mengembangkan dan menumbuhkan sisi kognitif dan emosional siswa melalui hasil belajar PJOK. Tujuan dari kajian riset ini untuk membuktikan adanya korelasi antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar PJOK di Sekolah Dasar (SD). Menggunakan metoda deskriptif kuantitatif. Kajian riset ini mengungkapkan bahwa nilai signifikansi dua sisi sebesar  $0.00 < 0.05$ , yang mengindikasikan adanya ikatan yang signifikan dengan nilai korelasinya sebesar 86%, sehingga dianggap sangat kuat. Riset ini memuat dua uji prasyarat, yakni uji normalitas dan uji linieritas. Pengujian normalitas membuktikan bahwa hasil signifikansi tingkat kebugaran jasmani adalah  $0.06 > 0.05$  dan signifikansi hasil belajar adalah  $0.197 > 0.05$ , yang berarti data tersebar secara normal. Hasil uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0.578 > 0.05$ , sehingga data dalam penelitian ini bersifat linier

**Keywords:** Tingkat Kebugaran Jasmani; Hasil Belajar, PJOK

### ABSTRACT

*This research emphasizes the importance of exercise for students' fitness and its role in developing and nurturing students' cognitive and emotional aspects through PJOK learning outcomes. The study aims to verify the correlation about students' physical fitness levels and result of PJOK learning in elementary schools. The study used quantitative descriptive method. The study reveals a two-tailed significance value of  $0.00 < 0.05$ , indicating a significant bond with a correlation value of 86%, which is considered very strong. This research includes two prerequisite tests: normality and linearity tests. The normality test results show a significance value for physical fitness of  $0.06 > 0.05$  and for learning outcomes of  $0.197 > 0.05$ , indicating normally distributed data. The linearity test results show a significance value of  $0.578 > 0.05$ , indicating that the data in this study are linear*

**Keywords:** Physical Fitness Levels; Learning Outcomes, PJOK

Diterima 2 Novemeber 2024	Direview 7 November 2024	Disetujui 20 November 2024	Dipublish 30 November 2024
------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani adalah pengistilahan dari "Physiological Fitness" yang merupakan bagian dari "Total Fitness" dimana mencakup kebugaran jasmani, kesegaran jasmani dan kesempatan jasmani" Vitalitas tubuh yang biasa disebut dengan kebugaran jasmani sangatlah krusial dalam menunjang aktifitas fisik sehari-hari, (Faridah & Handika, 2018) terutama terhadap anak tingkat sekolah dasar, yang cenderung sering melakukan aktifitas fisik. Anak tingkat dasar memiliki kecenderungan untuk bergerak aktif, bebas, dan menyenangkan, sehingga aktifitas fisik merupakan hal yang penting bagi kehidupan mereka. (Sari et al., 2024) Bukan hanya itu kebugaran jasmani juga menjadi hal yang paling di impikan oleh setiap individu, namun seiring berjalannya waktu generasi muda lebih senang bermain di dalam ruangan dibandingkan di luar ruangan. (Gray et al., 2015) Maka dari itu sangat diperlukan pembinaan khusus terhadap anak generasi muda saat ini.

Urgensi pembinaan kebugaran jasmani menjadi topik utama dalam peningkatan kualitas fisik suatu individu terutama generasi muda yang mana siswa SD (Sekolah Dasar), karena melalui kebugaran jasmani individu akan mampu beraktivitas secara maksimal dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. (Kapti & Winarno, 2022) Kemajuan masa depan bangsa ditentukan oleh kualitas generasi muda saat ini, salah satu parameter dalam menentukan kemajuan suatu bangsa adalah kualitas kecerdasan kognitif generasi mudanya, salah satu variabel lingkungan yang mempengaruhi kecerdasan kognitif adalah kebugaran jasmani generasi muda. (Yulianti et al., 2017)

Dalam jangka waktu yang panjang, kebugaran jasmani juga turut mempengaruhi hasil belajar siswa. (Riyanto, 2020) termasuk dalam pelajaran PENJAS atau yang biasa disebut dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK sudah sewajarnya diajarkan dalam satuan pendidikan dari jenjang SD (Sekolah Dasar) hingga Universitas (Perguruan Tinggi). (Kapti & Winarno, 2022) Oleh sebab itu PJOK menjadi relevan untuk di pelajari (Zulrafla et al., 2016) karena hal itu diperlukan untuk menumbuhkan rasa kesadaran siswa mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan siswa serta dalam mengembangkannya dan menumbuhkan sisi kognitif dan emosional siswa. (Ardiyanto et al., 2021)

Secara rasional, penelitian ini diperlukan sebagai upaya untuk memahami hubungan kebugaran jasmani atas hasil belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK. Riset ini juga pernah dilakukan oleh (Idham et al., 2022) yang mana memiliki pengaruh positif antara vitalitas tubuh dengan hasil belajar. Selain itu (Destriana et al., 2022) juga mengatakan dalam risetnya bahwa hasil belajar siswa juga sangat dipengaruhi oleh vitalitas tubuh siswa. Oleh sebab itu pengetahuan ini mampu diaplikasikan sebagai acuan dalam merancang kegiatan atau metode pembelajaran yang efektif dalam bidang pendidikan jasmani, (Sukardi, 2022) terutama untuk meningkatkan aspek kebugaran siswa SD (Sekolah Dasar) secara berkelanjutan.

## **METODE**

Riset yang dilakukan dalam kajian ini merupakan riset non eksperimen dengan metode deskriptif kuantitatif. Artinya, peneliti tidak berpeluang untuk memberikan tindakan atau memanipulasi variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu fenomena. (Gazali et al., 2022) Riset ini bertujuan untuk menghubungkan dua variabel yakni variabel Tingkat

Kebugaran Jasmani sebagai variable (X) dan Hasil Belajar PJOK sebagai variable (Y). Sebelum melaksanakan peneliti telah merumuskan masalah, tujuan dan nerumuskan hipotesis.

SDN Kepatihan kecamatan Lamongan menjadi tempat dalam riset ini, yang mana seluruh siswa kelas 4 SDN Kepatihan kecamatan Lamongan menjadi sampel dengan jumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan praktik di lapangan, dengan mengaplikasikan alat tes tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa SDN Kepatihan kelas 4.

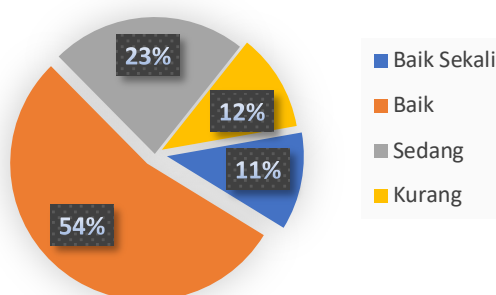
Tes yang diimplementasikan sebagai alat ukur variable X (Tingkat Kebugaran Jasmani) adalah tes TKJI pada umur 10-12 tahun. Sedangkan pada variable Y (Hasil belajar) siswa diambil dari rata-rata nilai haraian siswa SDN Kepatihan Lamongan kelas 4 pada pelajaran PJOK, yang mana dari kedua data tersebut dianalisis menggunakan prinsip analisis data korelasi, dimana sebelumnya data telah teruji prasyaratnya, selanjutnya peneliti menarik hasil atau kesimpulan dalam riset ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes yang diaplikasikan dalam riset ini adalah tes TKJI pada umur 10-12 tahun dengan 5 tahapan tes yang digunakan. (Hidayat, 2019): 1) Lari cepat sejauh 40 meter, 2) Ujian menggantung dengan siku tertekuk, 3) Latihan duduk-baring selama 30 detik, 4) Lompatan vertical, 5) Lari jarak 600 meter

Penelitian ini mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Kepatihan Lamongan ke dalam lima kriteria yakni BS (Baik Sekali) dan B (Baik), S (Sedang), K (Kurang). Berdasarkan penyebaran data 25 murid, tingkat kebugaran jasmani mereka adalah sebagai berikut: 1) terdapat 3 murid dengan kebugaran jasmani sangat baik; 2) terdapat 14 murid dengan kebugaran jasmani bagus; 3) terdapat 6 murid dengan kebugaran jasmani cukup; 4) terdapat 3 murid dengan kebugaran jasmani rendah.

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD.....



Gambar 1. Presentase Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani.

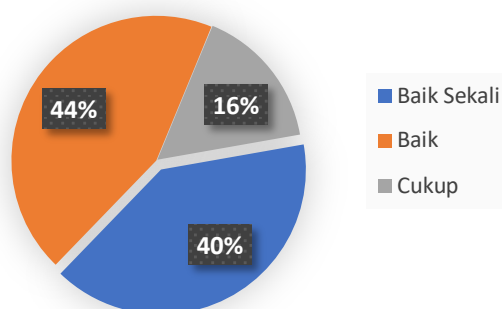
Sehingga berdasarkan hasil di atas maka dapat kami simpulkan bahwa sebanyak 11% siswa dikategorikan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang BS (Baik Sekali), sebanyak 54% siswa dengan tingkat kebugaran jasmani B (Baik), dan siswa dengan katagori sedang sebanyak 23%, serta 12% siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang.

Tabel 1. Mean dan Standar Deviasi

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Tingkat Kebugaran Jasmani	71,80	13,3

Berdasarkan data nilai mean dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 4 SDN Kepatihan Lamongan adalah 71,80 dengan Standar Deviasi sebesar 13,3. Penelitian ini mengklasifikasikan hasil belajar PJOK menjadi tiga kriteria yakni Baik Sekali, Baik, serta Cukup.

Hasil Belajar PJOK Siswa SD.....



Gambar 2. Hasil Belajar PJOK Siswa

Distribusi data hasil belajar 25 siswa di uraikan sebagai berikut: (1) sebanyak 10 orang dikategorikan sangat baik dengan preentase 40%; (2) kategori baik sebanyak 11 siswa 44%; dan (3) kategori cukup sebanyak 4 siswa 16%.

Tabel 2. Rata-rata dan Standar Deviasi

Variabel	Mean	Sd
Hasil Belajar PJOK	74,36	8,4

Berdasarkan data hasil belajar PJOK diperoleh bahwa mean dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 4 SDN Kepatihan Lamongan adalah 74,36 dengan Standar Deviasi sebesar 8,4.

Tabel 3. Uji Normalitas  
One Sample Kolmogorov-Smirnov

	Tingkat Kebugaran Jasmani	Hasil Belajar
Test Statistic	.170	.143
Asymp. Sig. (2-tailed)	.060	.197

Mengacu pada hasil tersebut dapat diketahui bahwa hasil signifikansi tingkat kebugaran jasmani adalah  $0.06 > 0.05$  dan pada signifikansi hasil belajar PJOK  $0.19 > 0.05$  sehingga data tersebut tersebar secara normal.

Tabel 3. Uji Linieritas

	<b>df</b>	<b>F</b>	<b>Sig</b>
<b>Deviation from Linearity</b>	3	.675	.578
<b>Within Groups</b>	20		

Mengacu pada data tersebut di atas, dapat diidentifikasi bahwa hasil signifikansi sebesar  $0.675 > 0.05$  sehingga terdapat keterkaitan linieritas tingkat kebugaran jasmani sebagai variable X dengan hasil belajar PJOK siswa SD (Sekolah Dasar) sebagai variabel Y.

Tabel 4. Analisis Korelasi

<b>ANOVA<sup>a</sup></b>		
	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Regression	100.930	.000 <sup>b</sup>

Mengacu pada hasil di atas dapat diidentifikasi bahwa taraf signifikansinya sebesar  $0.00 < 0.05$  oleh sebab itu terdapat korelasi yang linier antara variable X (Tingkat Kebugaran Jasmani) dengan variable Y (Hasil Belajar PJOK) di SDN Kepatihan Lamongan.

Tabel 5. Analisis Besaran Korelasi

<b>Model Summary<sup>b</sup></b>		
	<b>R</b>	<b>R Square</b>
Model	0.90	0.86

Mengacu pada hasil di atas dapat diidentifikasi bahwa R adalah 0.90 dan R Square sebesar 0.86 sehingga dapat ditarik simpulan bahwa besaran korelasi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar adalah sebesar 86%.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan paparan data riset di atas dapat ditarik simpulan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani (Variabel X) terhadap Hasil Belajar PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kepatihan Lamongan (Variabel Y) menunjukkan hasil signifikansi dua sisi sebesar  $0.00 < 0.05$ , yang mengartikan adanya hubungan positif dengan besaran nilai 86%, sehingga dianggap sangat kuat. Riset ini mencakup dua pengujian prasyarat, yakni uji normalitas dan uji linieritas. Sedangkan analisis uji normalitas memperlihatkan bahwa tingkat signifikansi Kebugaran Jasmani (X) adalah  $0.06 > 0.05$  dan nilai signifikansi Hasil Belajar (Y) sebesar  $0.197 > 0.05$ , yang bermakna tersebar secara normal. Uji linieritas menunjukkan hasil  $0.578 > 0.05$ , sehingga data dalam penelitian ini bersifat linier.

## **REFERENSI**

Ardiyanto, D., Mustafa, P. S., Indonesia, J. T., Islam, U., Mataram, N., & Barat, N. T. (2021). *Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi*. 5(2),

169–177.

- Destriana, Ananda, D. E., & Syamsuramel. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa Physical Fitnesss And Learning Outcomes Sport Physical Education. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
- Faridah, E., & Handika, R. (2018). Seminar Nasional Seminar Nasional Pendidikan Olahraga. *Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan, September*, 442–447.
- Gazali, N., Sari, M., Daharis, Makorohim, F., Yulianti, M., Saputro, D. P., Sofyan, D., Aryani, M., Ridwan, M., Setiawan, E., Mashud, D., Gani, R. A., & Hanief, Y. N. (2022). *Metodologi Penelitian Olahraga* (A. Rahmadani (ed.)). CV. MEDIA SAINS INDONESIA.
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6455–6474. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606455>
- Hidayat, S. (2019). *KESEGERAN JASMANI SISWA 10-12 TAHUN SE-KOTA*. 1(1), 12–21.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah. (2022). *Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK*. 6(3), 4078–4089.
- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). *Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review*. 4(3), 258–267. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p258-267>
- Rahayu, S., Faza, R. U., Soegiyanto, & Setyawan, I. (2021). Olahraga Kebugaran. In A. A. Yaqin (Ed.), *Analytical Biochemistry* (Vol. 11, Issue 1). LPPM Universitas Negeri Semarang. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jpoe*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Sukardi. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan ( PJOK ) Materi Permainan Bulu Tangkis melalui Penerapan Model Pembelajaran Langsung. *Jurnal Inovasi, Evaluasi, Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 2, 20–26.
- Yulianti, A., Damayati, R. P., & Rosiana, N. M. (2017). Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Anak Sekolah Dasar. *Prosiding, Politeknik*, 1–5. <https://publikasi.polije.ac.id/index.php/prosiding/article/view/746>
- Zulrafla, Turimin, & Muspita. (2016). KONTRIBUSI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS (STUDI KORELASI PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2013 FKIP UIR PEKANBARU). *Journal Sport Area*, 73–83