



Relationship of Physical Fitness Level to Student Achievement Junior High School PGRI 08 Malang

Rian Ari Ramayandi¹⁾, Rubbi Kurniawan²⁾, Budijanto³⁾

^{1,2}Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Malang, Jawa Timur, 65119, Indonesia

ABSTRACT

Physical fitness and learning achievement is something that can not be separated, so it is necessary to do research to find out how far the relationship between the level of physical freshness to learning achievement. The test instrument uses the Indonesian physical fitness test which consists of five Tests, including the 50m running test, pull up test, sit up test, upright jump test, 1000m running test for men and 800m for women, while achievement data is taken from student Report Card values. The selected research subjects were seventh grade students of SMP PGRI 08 Malang as many as 15 people. The results showed that there is a significant relationship between the level of physical freshness with learning achievement with a coefficient (r^2) obtained at 0.418 which means that physical freshness contributes 41.8% to student achievement, and the remaining 58.2% is influenced by other factors.

Keywords: *Physical Fitness, Learning Achievement.*

Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP PGRI 08 Malang

ABSTRAK

Kesegaran jasmani dan prestasi belajar adalah sesuatu yang tidak bisa dipisahkan, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa jauh hubungan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar. Instrumen tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari lima tes, diantaranya ialah tes lari 50m, tes pull up, tes sit up, tes lompat tegak, tes lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putri, sementara data prestasi belajar diambil dari nilai rapot siswa. Subjek penelitian yang dipilih adalah siswa kelas VII SMP PGRI 08 Malang sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar dengan koefisien (r^2) diperoleh sebesar 0,418 yang berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8% terhadap prestasi belajar siswa, dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Prestasi Belajar.

Correspondence author: Rubbi Kurniawan, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: rubbikurniawan@budiutomomalang.ac.id



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keolahragaan is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah studi, praktik dan apresiasi seni dan ilmu gerak insani. Pendidikan jasmani adalah bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan, gerak ialah ciri dari makhluk hidup dimana gerak merupakan salah satu bagian aktivitas jasmani yang melekat pada diri manusia. Oleh karena itu, pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani sesungguhnya sangat penting bagi kualitas hidup manusia. Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai beberapa macam visi jangka panjang yang dijelaskan dan dijabarkan dalam beberapa rumusan jangka pendek agar visi tersebut dapat tercapai sesuai dengan harapan. Pendidikan jasmani dan olahraga menjadi kesatuan dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani dan olahraga berusaha untuk menjadikan manusia yang seutuhnya pada aspek jasmani, tidak hanya itu pendidikan jasmani dan olahraga juga ikut berperan dalam membentuk aspek rohani maupun aspek sosial. Menurut Setiyawan (2017) olahraga merupakan dasar fundamental dan filosofi kehidupan yang mencerminkan dan mengkombinasikan keseimbangan antara jasmani (badan yang sehat) dan rohani (kemauan, moral dan kecerdasan) serta mengharmonikan antara kehidupan keolahragaan, kebudayaan dan pendidikan, sehingga dengan demikian dapat diciptakan keselarasan kehidupan yang didasarkan pada kebahagiaan dan usaha yang mulia, nilai nilai pendidikan yang baik dan penghargaan pada prinsip –prinsip etika yang baik pula.

Disamping itu bagi siswa disekolah kesegaran jasmani sangatlah penting untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari sebagai anak didik dalam upaya meningkatkan kemampuan prestasi belajarnya. Anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu menerima ilmu pengetahuan yang disampaikan oleh seorang guru atau pengajar, bahwa masih sanggup melaksanakan tugas-tugas selanjutnya tanpa mengalami kelelahan, dan sebaliknya apabila kesegaran jasmaninya tidak baik maka siswa tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik

dan tidak punya cadangan energi untuk melakukan aktivitas diluar sekolah.

Belajar adalah mengubah masukan siswa yang belum terdidik, menjadi siswa yang lebih terdidik, siswa yang belum memiliki pengetahuan tentang akan sesuatu hal, menjadi siswa yang memiliki pengetahuan. Demikian pula siswa yang memiliki sikap, serta kebiasaan, dan tingkah laku yang belum mencerminkan sikap kepribadian yang baik atau positif menjadi siswa yang memiliki sikap, serta tingkah laku dan kebiasaan yang baik.

Belajar merupakan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar. Setelah belajar memiliki keterampilan, sikap, pengetahuan, serta nilai. Stimulus yang berasal dari lingkungan proses kognitif yang dilakukan oleh si pembelajar. Dengan demikian belajar merupakan seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulus lingkungan, melewati pengolahan informasi, dan menjadi kapabilitas baru.

Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai seorang pelajar setelah ia belajar, baik disekolah maupun diluar sekolah, atau hasil usaha bekerja, belajar yang menunjukkan ukuran kecakapan yang dicapai dalam bentuk nilai. Sebagai ukuran kecakapan dari usaha belajar yang telah dicapai seseorang, prestasi belajar ditunjukkan dengan nilai rapot atau tes nilai sumatif.

Sehubungan dengan uraian diatas maka perlu adanya study untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa-siswi di sekolah SMP PGRI 08 Malang tahun pelajaran 2021/2022. Maka guru pendidikan jasmani atau pihak sekolah akan dapat mengambil langkah yang terbaik, misalnya jika hasil dari study yang dilakukan ternyata diperoleh faktor-faktor bahwa kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap hasil prestasi belajar, dan kesegaran jasmninya rendah maka dapat mengambil langkah perbaikan. Guru pendidikan jasmani dapat meningkatkan kesegaran jasmani dengan menambah kegiatan yang mampu meningkatkan kesegaran jasmani para siswa-siswi SMP PGRI 08 Malang, misal dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

METODE

Dalam hal ini pendekatan penelitian kuantitatif menggunakan metode korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMP PGRI 08 Malang yang berjumlah 15 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaram Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 14-15 tahun dan dalam data nilai rapor.

HASIL

Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu tingkat kesegaran jasmani (X) dan prestasi belajar siswa (Y). data penelitian masing-masing variabel akan secara rinci diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	10	66,7
3	Sedang	5	33,3
4	Kurang	0	0
5	Kurang sekali	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 anak maka diperoleh statistik penelitian kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP PGRI 08 Malang: skor minimum sebesar = 15; skor maksimum sebesar = 21; rerata = 18,27; median = 19; modus 19 dan standard deviasi = 1,751.

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Prestasi Belajar

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	1	6,7
2	Baik	14	93,3
3	Cukup	0	0
4	Kurang	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan hasil dari penelitian 15 anak diperoleh statistik penelitian untuk prestasi belajar siswa kelas VIII SMP PGRI 08 Malang,

yaitu skor minimum sebesar = 81; skor maksimum = 90; rerata = 84,60; median = 85; modus 85 dan standard deviasi = 2,324.

Untuk menguji hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan prestasi belajar (Y) menggunakan uji korelasi product moment dari Karl Person. Hasil uji korelasi akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Korelasi *Product Moment*

Hubungan	N	P	Kofisien Korelasi (r_{xy})	Kofisien Determinan (r^2)
Kesegaran jasmani (X) Prestasi belajar (Y)	15	0,001	0,647	0,418

Dari hasil perhitungan yang diperoleh maka nilai r_{hit} (0,647) > p (0,001) artinya ada hubungan yang signifikan diantara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP PGRI 08 Malang.

Dari hasil korelasi maka dapat diperoleh nilai koefisien determinan (R^2) variabel (0,418). Nilai koefisien determinan dikalikan 100, merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya sebuah persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Maka dengan demikian nilai koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar $0,418 \times 100 = 41,8\%$. Yang berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8% terhadap prestasi belajar siswa. Dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi faktor lain.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada tabel diatas maka diketahui tingkat kesegarann jasmani siswa sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 66,7%. Hasil tersebut diartikan sebagai tingkat kesegaran jasmani siswa dikelas VIII SMP PGRI 08 Malang adalah baik. Dan disisi lain, prestasi belajar siswa sebagian besar berada pada kategori baik dengan persentase 93,3%.

Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh dari nilai r_{hit} (0,647) > r_{tab} (0,418) artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara tingkat

kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP PGRI 08 Malang. Nilai korelasi pada hubungan kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa adalah positif. Artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka prestasi belajar yang diperoleh akan semakin tinggi pula.

Hasil dari koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar 0,418 yang berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8% terhadap prestasi belajar siswa, dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Dalam hal ini kesegaran jasmani bukan menjadi satu-satunya faktor yang akan mendukung dalam pencapaian prestasi belajar siswa. Dengan demikian kesegaran jasmani hanya menjadi salah satu faktor pendukung untuk memperoleh prestasi belajar siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data serta pembahasan pada bab yang sebelumnya, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar pada siswa kelas VIII SMP PGRI 08 Malang. Hasil koefisien (R^2) diperoleh sebesar 0,418 yang berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8% terhadap prestasi belajar siswa, dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, Banu Styo. 2010. Skripsi Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran. 2010.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Fatmawati, Erma Yulia. 2012. skripsi Peran Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Mts Muhammadiyah 04 Blagung Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012. Universitas Sebelas Maret.
- Fikri, Azizil. 2018. Studi Tantang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. Jurnal Gelanggang Olahraga. Vol. 1. No. 2

Hermawan, Iwan. 2019. Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Method). Hidayatul Quran Kuningan

Nasution, Singkot. 2017. Variabel Penelitian. Jurnal Tarbiyah. Vol. 1

Pernama, Rahmat. 2016. Skripsi Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Rosyid, Zaiful, dkk. 2019. Prestasi Belajar. Batu. Literasi Nusantara

Setiyawan. 2017. Visi Pendidikan jasmani dan olahraga. Jurnal Ilmiah Penjas Vol. 3. No. 1

Sudjana. 2005. Metoda Statiska. Bandung : Taristo

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung : Alfabeta

Suharjana. 2013. Kebugaran Jasmani. Yogyakarta : Jogja Global Media

Yusuf, A Muri. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta. Kencana