

## **Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa Kelas VIII di Mts Al-Falah Biru Garut**

**Rusli Abdul Wahab<sup>1</sup>, Irwan Hermawan<sup>2</sup>, Azhar Ramadhana Sonjaya<sup>3</sup>, Z Arifin<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Garut, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Raya Samarang Jl. Hampor No.52A, Rancabango, Kec. Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat 44151

Email: rusliabdulwahab18@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal, bahkan dapat melakukan aktivitas tambahan lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan siswa untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar di dalam kelas maupun di luar kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 173 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan sistem Purposive Sampling, yaitu diambilnya 30 siswa kelas VIII MTS Al-Falah Biru dalam penelitian ini. Variabel dalam penelitian ini adalah Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan TKPN (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) Tahun 2022 Usia 13-15 Tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji perenang dan uji hipotesis. Uji persiapan terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi Product moment. Dari hasil perhitungan data menggunakan IMB SPSS Statistics 26 diperoleh hasil nilai Sig sebesar 0,073 dan nilai korelasi sebesar 0,332. Hal ini menunjukkan nilai Sig sebesar 0,073 >  $\alpha$  0,05 dan Rhitung 0,332 < Rtabel 0,361 dengan tingkat signifikansi 5%. Dengan demikian hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK menunjukkan hubungan yang sangat lemah sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas VIII MTS Al-Falah Biru. Jadi berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bukan merupakan salah satu faktor yang menentukan naik turunnya hasil belajar siswa.

**Kata kunci: Hubungan Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK, Kebugaran Jasmani**

### **ABSTRACT**

*Physical fitness is a person's body's ability to carry out daily activities optimally, and can even carry out other additional activities without experiencing significant fatigue. Physical fitness is really needed by students to carry out teaching and learning activities in class and outside of class. This research aims to determine whether there is a relationship between Physical Fitness and Learning Outcomes. This research uses a quantitative correlational method. The population in this study was 173 students. The sampling technique in this research was a purposive sampling system, namely people who were experts in student affairs and student council management and who boarded at Islamic boarding schools were taken in this research, a total of 30 class VIII students at MTS Al-Falah Biru. The variables in this research are Physical Fitness and Learning Outcomes. The instrument in this research used TKPN*

*(Indonesian Physical Fitness Test) 2022 Ages 13-15. The data analysis technique in this research uses prerequisite tests and hypothesis tests. Prerequisite tests consist of normality tests and linearity tests. Test the hypothesis using the Product moment correlation test. From the results of data calculations using IBM SPSS Statistics 26, the results obtained were a Sig value of 0.073 and a correlation value of 0.332. This shows that the Sig value is  $0.073 > 0.05$  and  $R_{count} 0.332 < R_{table} 0.361$  with a significance level of 5%. Thus, the relationship between physical fitness and PJOK learning outcomes shows a very weak relationship, so it can be concluded that there is no significant relationship between the relationship between physical fitness and PJOK learning outcomes for class VIII MTS Al-Falah Biru students. So based on the research results, it can be concluded that physical fitness is not one of the factors that determines the increase or decrease in student learning outcomes.*

**Keywords: Physical Fitness Relationship, PJOK Learning Outcomes, Physical Fitness.**

## **PENDAHULUAN**

Madrasah Tsanawiyah (MTS/SMP) merupakan suatu jenjang sekolah yang dapat di tempuh setelah menyelesaikan jenjang sekolah Madrasah Ibtidaiyah (MI/SD) salah satunya yaitu Madrasah Tasanawiyah Al-Falah Biru Garut yang terletak di kecamatan Tarogong Kidul Desa Mekargalih Kampung Al-Falah.sekolah tersebut berdiri pada tahun 1996 yang merupakan sekolah yang berstatus swasta. Madrasah Tasanawiyah Al-Falah Biru Garut adalah lembaga yang sederajat dengan sekolah menengah pertama memiliki letak geografis yang sangat strategis, karena terlatak di daerah pedesaan yang masih asri dan nyaman karena jarak dari jalan raya sekitar 1 kilometer yang tidak terlalu ramai dari kendaraan. Keadaan inilah yang membuat siswa dapat berkonsentrasi dengan baik saat pembelajaran, baik saat berada di dalam kelas maupun di luar kelas dan siswa juga dapat menyerap dengan baik pelajaran yang di berikan, dengan begitu sekolah dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

Kualitas sumber daya manusia yang baik dapat dicapai dan ditunjang dengan kesehatan jasmani dan rohani. Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan bagian integral dari seluruh proses pendidikan, yang artinya pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam pencapaian tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomoator yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Masrul 2016). Pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan yang membutuhkan perhatian pada pengajaran

pengetahuan dan memiliki keunikan dibandingkan dengan pendidikan lainnya. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani itu sendiri, yang tujuannya dicapai dan bersifat keseluruhan mencakup psikomotor, kognitif, dan efektif. Dengan adanya pembelajaran PJOK di sekolah sangat membantu tumbuh kembang anak. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak yaitu faktor lingkungan dan genetik (Oktaviani 2020).

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, kualitas pendidikan bergantung pada keberhasilan proses pembelajaran (Zamrodah 2016). Mengenai pendidikan jasmani adalah manusia mengembangkan kebiasaan dan keterampilan akan melibatkan ilmu pengetahuan, dengan menggunakan ilmu pengetahuan tersebut secara praktis akan dapat memenuhi segala persoalan kehidupannya dan dengan mewujudkan kepuasan hidupnya. Maka, pendidikan jasmani suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Manfaat pendidikan jasmani telah dipercaya secara menyeluruh sebagai bentuk sarana gerak bagi peserta didik untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan fisik (Kapti dan Winarno 2022) Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian integral dari seluruh proses pendidikan, yang artinya pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam pencapaian tujuan pendidikan. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang lebih baik bagi para siswa, salah satunya dapat ditempuh melalui lembaga pendidikan formal, yaitu melalui pendidikan, bimbingan, dan pengarahan. Dalam pendidikan jasmani perlu adanya evaluasi, karena dengan adanya evaluasi ini dapat dijadikan tolak ukur dalam proses pembelajaran. Guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui keadaan siswanya, baik keadaan kebugaran secara individu maupun secara kelompok. Pengetahuan tersebut berguna untuk menentukan jenis aktivitas jasmani yang tepat untuk dilakukan guna tercapainya keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sebagai salah satu pelajaran dalam kurikulum. Banyak orang yang berolahraga karena mengetahui manfaatnya yang beragam (Putra dkk, 2022). Aktivitas olahraga yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga) (Bangun 2016).

Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani ialah (1) Fisik, berhubungan dengan otot, tulang, dan bagian lemak, (2) Fungsi Organ, berhubungan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan paru-paru (pernafasan), (3) Respon Otot, berhubungan dengan kecepatan, kelenturan, kelemahan, dan kekuatan. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain (Abduh, Humaedi, dan Agusman 2020). Dengan status kebugaran jasmani yang tinggi berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa dapat belajar dengan baik dan akan lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan juga akan mempunyai kesiapan yang lebih tinggi dalam menerima materi yang diberikan. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kehidupan dan mutlak untuk dimiliki oleh setiap manusia, seperti yang dikemukakan oleh (Zamrodah 2016), bahwa semua bentuk aktivitas manusia selalu memerlukan dukungan fisik, sehingga masalah kemampuan fisik merupakan faktor mendasar bagi setiap aktivitas manusia (Oktaviani 2020).

Adapun fungsi kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Selain itu fungsi khusus dari kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan seperti atlet, pelajar dan mahasiswa. Selain itu, kondisi jasmani yang bugar/segar akan mempengaruhi daya tahan siswa dalam menjalankan aktivitasnya dan juga akan mempengaruhi kondisi siswa dalam prestasi belajar (Dedi Aryadi 2020). Untuk mencapai keberhasilan serta kesuksesan yang diinginkan siswa dalam proses belajar di tandai dengan hasil belajar. Prestasi belajar adalah hasil nyata yang diperoleh peserta didik dalam proses menguasai kecakapan jasmani dan rohani pada satuan pendidikan yang diwujudkan dalam bentuk kertas berupa raport di setiap semester (Dedi Aryadi 2020). Hasil belajar merupakan keterampilan maupun kemampuanyang dimiliki dalam peserta didik setelah peserta didik melakukan aktivitas fisik (Sriyatin, Sucipto, dan Sulikan 2018).

Untuk mencapai hasil belajar secara optimal, ada dua faktor yaitu faktor internal yang diantaranya faktor: 1) fisiologis, seperti kesehatan tubuh, tidak mengalami cacat fisik

maupun mental, 2) Psikologis, seperti pengetahuan, perhatian yang tertuju, minat, bakat dan motivasi belajar, kemudian faktor eksternal yang diantaranya faktor,1) lingkungan seperti kondisi luar lingkungan, lingkungan sosial yang ada saat itu, 2) instrumental yang berupa penetapan kurikulum, sarana dan prasarana proses belajar, serta peran pendidik menurut (Sriyatin, Sucipto, dan Sulikan 2018). Dengan adanya berbagai pemaparan di atas untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik maka perlu adanya kondisi fisik (Kebugaran jasmani) yang bagus, dengan demikian peneliti mempunyai ketertarikan untuk meneliti tentang hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas VIII di MTS Al-Falah Biru Garut. Dengan didasari penelitian terdahulu yang membahas tentang Kebugaran jasmani hasil belajar PJOK dalam proses pembelajaran siswa Madrasah Tasanawiyah (MTS/SMP)

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan mengenai kondisi lingkungan manusia dan atau lingkungan fisik alam dalam kaitannya dengan gejala geosfere di permukaan bumi terkait dengan berbagai variasi kerangka konseptual (Sugiyono 2018). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu”(Masrul 2016). Desain penelitian adalah suatu rencana tentang cara mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data secara sistematis dan terarah agar penelitian dapat dilaksanakan secara efisien dan efektif sesuai dengan tujuan penelitian (Patel 2019). Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan subyek atau objek yang menjadi sasaran penelitian yang mempunyai karakteristik tertentu, mempunyai karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Rostina Sundayana 2020). Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa MTS Al-Falah Biru yang berjumlah 173 siswa. Adapun yang dimaksud dengan sampel adalah bagian atau wakil dari populasi. Maka digunakan sampel Purposiv Sampling. Purposiv sampling teknik ini digunakan apabila anggota sampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitiannya (Rostina Sundayana 2020). adalah orang yang ahli dalam kesiswaan yaitu ketua osis dan anggotanya yang aktif dalam

kepengurusan osis serta yang mondok di pesantren maka dari itu sampel yang di ambil dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa putra kelas VIII MTS Al-Falah Biru.

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Sugiyono 2018). Instrumen yang digunakan pada masing-masing variabel dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

a. Kebugaran Jasmani

Instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk putra-putri terdiri dari :

1. V Sit Reach Test

Deskripsi

V Sit and Reach adalah instrumen tes modifikasi dari Sit and Reach unuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Fleksibilitas disebut pula dengan kelentukan.

Tujuan

Mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangannya pada bidang sendi yang luas.

Peralatan: Pita/Garis, Meteran/Penggaris

Tabel 1 Norma Tes Vsit and Reach

<b>V SIT AND REACH -KEMENPORA</b>						
<b>Usia</b>	<b>JK</b>	<b>Sangat Rendah</b>	<b>Rendah</b>	<b>Cukup</b>	<b>Baik</b>	<b>Baik Sekali</b>
<b>9 Tahun</b>	L	< -6	-6 - 0.9	1 - 2.9	3 - 7	> 7
	P	< 3	3 - 5.9	6 - 8.9	9 - 13	> 13
<b>10 Tahun</b>	L	< -6	-6 - 0.9	1 - 2.9	3 - 8	> 8
	P	< 3	3 - 5.9	6 - 8.9	9 - 14	> 14
<b>11 Tahun</b>	L	< -6	-6 - 1.9	2 - 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 - 6.9	7 - 9.9	10 - 15	> 15
<b>12 Tahun</b>	L	< -6	-6 - 1.9	2 - 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 - 7.9	8 - 10.9	11 - 16	> 16
<b>13 Tahun</b>	L	< -5	-5 - 2.9	3 - 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 4	4 - 8.9	9 - 11.9	12 - 17	> 17
<b>14 Tahun</b>	L	< -5	-5 - 2.9	3 - 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 5	5 - 9.9	10 - 12.9	13 - 18	> 18
<b>15 Tahun</b>	L	< -3	-3 - 2.9	3 - 7.9	8 - 13	> 13
	P	< 5	5 - 9.9	10 - 14.9	15 - 19	> 19
<b>16 Tahun</b>	L	< 0	0 - 4.9	5 - 8.9	9 - 14	> 14
	P	< 6	6 - 10.9	11 - 14.9	15 - 20	> 20
<b>17 Tahun</b>	L	< 0	0 - 4.9	5 - 9.9	10 - 15	> 15
	P	< 5	5 - 9.9	10 - 13.9	14 - 19	> 19
<b>17 + Tahun</b>	L	< 0	0 - 4.9	5 - 9.9	10 - 14	> 14
	P	< 5	5 - 9.9	10 - 13.9	14 - 18	> 18

## 2. Sit UP 60 Detik

### Deskripsi

Sit-up atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas.

### Tujuan

Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh.

### Peralatan

- Stopwatch
- Matras

Tabel 2 Norma Tes

Tes Sit-up 1 menit (*North Thurston Schools Norm Test*) SIT UP – KEMENPORA

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 15	16-26	27-37	38-47	≥ 48
	P	≤ 14	15-24	25-34	35-44	≥ 45
10 tahun	L	≤ 16	17-27	28-39	40-49	≥ 50
	P	≤ 15	16-25	26-37	38-46	≥ 47
11 tahun	L	≤ 17	18-29	30-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
12 tahun	L	≤ 19	20-31	32-43	44-55	≥ 56
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
13 tahun	L	≤ 25	26-35	36-45	46-57	≥ 58
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 27	28-36	37-47	48-58	≥ 59
	P	≤ 20	21-30	31-40	41-50	≥ 51
15 tahun	L	≤ 28	29-38	39-49	50-59	≥ 60
	P	≤ 20	21-32	33-43	44-55	≥ 56
16 tahun	L	≤ 28	29-39	40-50	51-60	≥ 61
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17 tahun	L	≤ 25	26-37	38-51	52-61	≥ 62
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17+ tahun	L	≤ 26	27-38	39-52	53-62	≥ 63
	P	≤ 21	22-32	33-43	44-54	≥ 55

## 3. Squat Thrust 30 Detik

### Deskripsi

Squat thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi push up dan kembali berdiri.

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, control tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

Tabel 3 Norma Tes  
 Berikut norma tes untuk tes squat thrust

<b>SQUAT THRUST - KEMENPORA</b>						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 2	3-6	7 - 9	10-12	≥ 13
	P	≤ 2	3-4	5 - 6	7-8	≥ 9
10 tahun	L	≤ 3	4-7	8 - 11	12-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 - 6	7-9	≥ 10
11 tahun	L	≤ 4	5-8	9 - 11	10-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 - 6	7-9	≥ 10
12 tahun	L	≤ 4	5-8	9 - 12	13 - 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 - 8	9-11	≥ 12
13 tahun	L	≤ 4	5-8	9 - 12	13 - 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 - 8	9-11	≥ 12
14 tahun	L	≤ 4	5-9	10 - 14	15 - 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-5	6 - 8	9-11	≥ 12
15 tahun	L	≤ 4	5-9	10 - 14	15 - 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-7	8 - 10	11-14	≥ 15
16 tahun	L	≤ 5	6-10	11 - 15	16 - 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 - 10	11-14	≥ 15
17 tahun	L	≤ 5	6-10	11 - 15	16 - 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 - 10	11-14	≥ 15
17+ tahun	L	≤ 5	6-10	11 - 15	16 - 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 - 10	11-14	≥ 15

#### 4. Pacer Test

##### Deskripsi

Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes ini juga dikenal sebagai modifikasi dari bip test atau bleep test

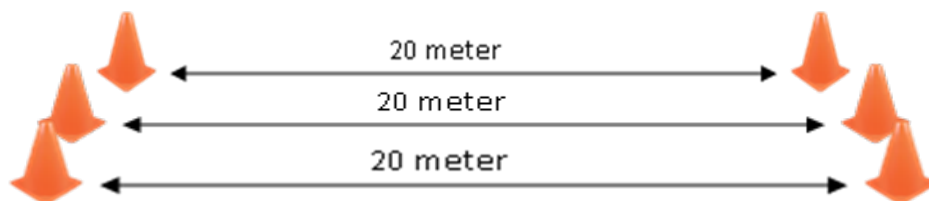
##### Tujuan

Mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal

##### Peralatan

- a. Stopwatch
- b. Meteran
- c. Lintas minimal 25 meter

- d. Cone/kerucut
- e. Peralatan pemutar audio (sound system)
- f. Lembar Penilaian
- g. Alat Tulis



Gambar 1 Area Pacer Test

Tabel 4 Lembar Penilaian  
 Pacer Test (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run)

Lv	BALIKAN												
<b>1</b>	1	2	3	4	5	6	7						
<b>2</b>	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>3</b>	16	17	18	19	20	21	22	23					
<b>4</b>	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
<b>5</b>	33	34	35	36	37	38	39	40	41				
<b>6</b>	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51			
<b>7</b>	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61			
<b>8</b>	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72		
<b>9</b>	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83		
<b>10</b>	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94		
<b>11</b>	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	
<b>12</b>	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	
<b>13</b>	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131
<b>14</b>	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
<b>15</b>	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157

Tabel 5 Norma Tes PACER Usia 9-17+

<b>PACER TEST - KEMENPORA</b>						
Usia	J K	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 13	14-30	31-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 6	7-16	17-26	27-35	≥ 36
10 tahun	L	≤ 23	24-36	37-49	50-60	≥ 61
	P	≤ 7	8-18	19-29	30-40	≥ 41
11 tahun	L	≤ 23	24-39	40-55	56-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
12 tahun	L	≤ 32	33-47	48-63	64-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
13 tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
15 tahun	L	≤ 51	52-69	70-86	87-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-39	40-45	46-50	≥ 51
16 tahun	L	≤ 61	62-72	73-87	88-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17 tahun	L	≤ 61	62-77	78-92	93-105	≥ 106
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17+ tahun	L	≤ 72	73-84	85-95	96-105	≥ 106
	P	≤ 41	42-52	53-62	63-71	≥ 72

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dihitung dengan menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang telah ditentukan sebagai berikut:

Tabel 6 Rumus Perhitungan Kebugaran

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	5	2,5
Squat Thrust	20	5	1
Sit Up	20	5	1
V-sit and reach	10	5	0,5
Total	5		

Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

Tabel. 7 Capaian Tes Kebugaran Jasmani

Hasil Capaian	Kategori
> 4	Baik Sekali
3 – 3,9	Baik
2 – 2,9	Cukup
1 – 1,9	Kurang
< 1	Kurang Sekali

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### 1. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII MTS Al-Falah Biru

Berdasarkan petunjuk pelaksanaan dari Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantar (TKPN) untuk umur 13-15 tahun, dalam hal ini penulis mengambil sampel siswa kelas VIII putra MTS Al-Falah Biru dan berdasarkan tabel norma tes kebugaran pelajar nusantara, maka penelitian ini dilakukan dengan mengikuti aturan yang telah di tetapkan. Aturan tersebut berupa urutan item yang di ujikan dan merupakan rangkaian tes dilaksanakan secara berurutan. Adapun tes item yang dilaksanakan terdiri atas 4 (Empat) macam dengan urutan tes : 1) VSit and Race 2) Sit Up 60 Detik 3) Squat Thrust 30 Detik 4) Pacer.

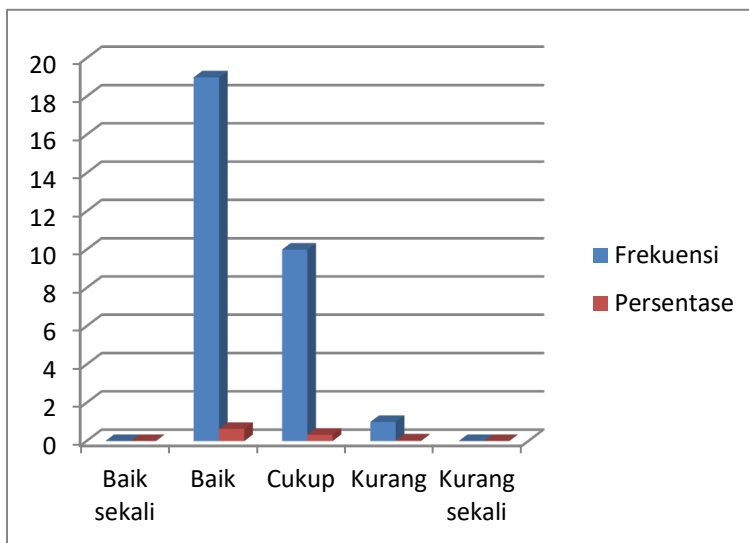
Hasil data yang di peroleh berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan memasukan data-data hasil penelitian kedalam distribusi frekuensi.

#### Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 siswa putra diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani siswa kelas VIII di Al-Falah biru yaitu Median = 3.1, Modus 3.3, rata-rata 3.1 standar deviasi = 0.376. Deskripsi hasil peneltian kebugaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut :

Tabel. 8 Frekuensi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	19	63%
3	Cukup	10	33%
4	Kurang	1	3%
5	Kurang sekali	0	0%
	Jumlah	30	100%



Gambar 2 Diagram Batang Hasil Kebugaran Jasmani

Hasil skor Berdasarkan tabel di atas distribusi Frekuensi tes kebugaran pelajarnya di MTS Al-Falah Biru maka kebugaran jasmani terbagi kepada beberapa kategori kurang sebanyak 1 orang (3%) cukup sebanyak 10 orang (33%) dan baik sebanyak 19 orang (63%).

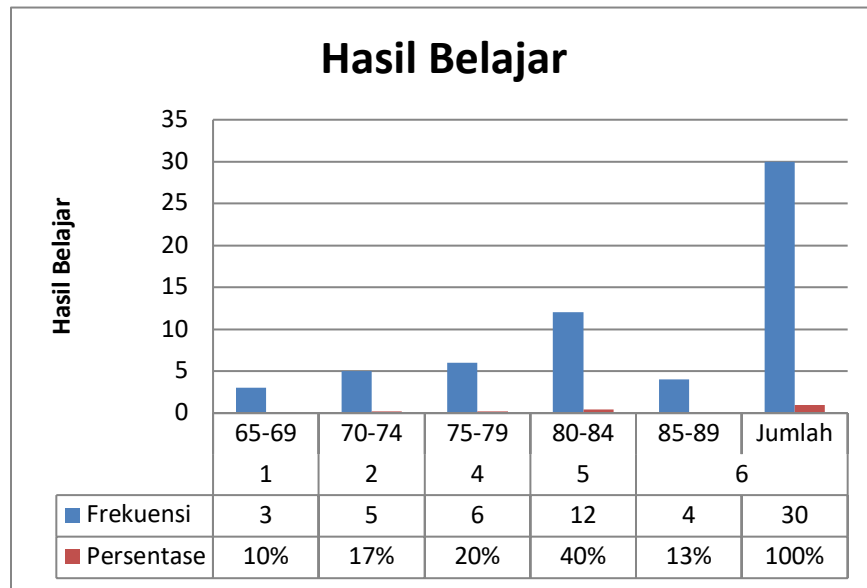
## 2. Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VIII MTS Al-Falah Biru

Hasil belajar PJOK dilambangkan dengan Y di peroleh skor maksimum 85 dan skor minimum sebesar 65. Rerata diperoleh 80,84, standar deviasi 6.1 modus 80 dan median sebesar 80. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi berdasar deskripsi hasil belajar disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas  $= 1 + 3,3 \log N$ ; Rentang = nilai maksimum - nilai minimum dan panjang kelas rumus = rentang / banyak kelas (Sugiyono 2018).

Deskripsi hasil penelitian hasil belajar disajikan pada tabel dan gambar berikut :

Tabel. 9 Hasil Belajar PJOK

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	65-69	3	10%
2	70-74	5	17%
3	75-79	6	20%
4	80-84	12	40%
5	85-89	4	13%
	Jumlah	30	100%



Gambar 3 Diagram hasil belajar PJOK

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa frekuensi terbesar pada skor 80-84 dengan frekuensi 12 siswa sebesar 40% sedangkan frekuensi terkecil pada skor 65-69 dengan frekuensi 3 siswa sebesar 10%.

### 3. Analisis Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII MTS Al-Falah Biru

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, sebelum menguji hipotesis diperlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Adapun persyaratan meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji prasyarat analisis dan uji hipotesis disajikan berikut ini.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas di uji pada masing-masing data penelitian yaitu kebugaran jasmani hasil belajar. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Liliefors dengan bantuan Mic.Excel. kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu penelitian adalah jika  $L_{maks} < L_{tab}$  maka data dinyatakan normal hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel. 10 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Lmaks	Ltab	Keterangan
Kebugaran Jasmani	0.10	0.1843	Normal
Hasil Belajar PJOK	0.10	0.1843	Normal

b. Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat apakah linier atau tidak. Kriteria pengujian linieritas adalah jika nilai signifikansi > 0,05 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Sebaliknya apabila nilai signifikansi < 0,05 maka dinyatakan tidak linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel. 11 Hasil Uji Linieritas

Hubungan	Sig	$\alpha$	Ket
Kebugaran jasmani dengan Hasil Belajar	0,113	0,05	Linier

c. Pengujian Hipotesis

Setelah uji prasyarat data terpenuhi, langkah selanjutnya melakukan uji hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini yaitu hubungan kebugaran jassmani, dengan hasil belajar PJOK. Hubungan masing-masing X dengan Y menggunakan uji korelasi Product moment dari Karl person.

Analisis korelasi digunakan untuk mencari hubungan dua variabel yaitu variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 12 Hasil Uji Korelasi

Variabel	N	sig	Corelation
TKPN	30	0,073	0,332
Hasil Belajar	30	0,073	0,332

Berdasarkan analisis korelasi di gunakan untuk mengetahui adanya hubungan diantara dua variabel berdistribusi signifikan atau tidak.penguji memakai uji dua sisi (two tailed). Dari hasil perhitungan IBM SPSS Statistic 26, diperoleh nilai Sig 0,073 dan nilai korelasi 0,332. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai Sig 0,073 lebih besar

dari  $>$  dari  $\alpha$  0,05, dan  $R_{hitung}$  0,332  $<$   $R_{tabel}$  0,361 dengan taraf signifikansi 5%, berarti hipotesis ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis ( $H_1$ ) ditolak. Jika hasil dari uji signifikan ditarik kesimpulan, menunjukkan hasil tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK yang di dapat oleh siswa kelas VIII di MTS Al-Falah Biru yang menunjukkan korelasi *product moment* yang lemah (Arikunto 2014).

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat ditemukan jawaban dari permasalahan Kebugaran Jasmani Hubungannya Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VIII MTS Al-Falah Biru dengan pembahasan sebagai berikut.

Setelah dilakukan analisis tes kebugaran jasmani dengan panduan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN) oleh Kemenpora 2020. Untuk katagori usia 13-15 tahun dalam hal ini penelitian menggunakan sampel siswa 30 orang Analisis hasil kebugaran jasmani rata-rata 3.0 maka hasil kebugaran jasmani di katagorikan baik. hasil belajar PJOK siswa kelas VIII pada semester ganjil tahun ajaran 2020-2021 menunjukkan nilai rata-rata raport dari 30 sampel siswa adalah 76.9 maka hasil belajar PJOK siswa kelas VIII Al-Falah Biru termasuk dalam katagori baik. Secara umum berdasarkan hasil kedua analisis di atas maka dapat dikatakan kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa kelas VIII MTS Al-Falah Biru dalam katagori baik. Namun adakah hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa?

Secara biologis seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mudah menerima informasi maupun memberikan respon dari informasi yang dia terima dari pada seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang atau tidak baik. Dengan demikian hipotesa yang penulis ajukan adalah “ Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa”. Untuk membuktikan kebenaran hipotesa di atas maka penulis menggunakan analisis korelasi *product moment* Pearson. Dengan kata lain karakter merupakan keluaran dari pengetahuan dan perasaan yang terinternalisasi dalam bentuk tindakan (Mustoip dkk, 2018).

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga koefisien korelasi antara kebugaran jasmani (variabel X) dengan hasil belajar (variabel Y) adalah  $r_{xy} = 0,073$  sehingga kurang dari harga titik pada taraf signifikan 0,01% maupun 0,05% yang berarti hipotesis ( $H_0$ )

diterima dan (H1) ditolak. Dengan melihat tinjauan teori yang ada, bahwa faktor fisiologis yang mempengaruhi hasil belajar PJOK siswa adalah faktor kesehatan dan faktor cacat badan, bukan tingkat kebugaran jasmani. Faktor kesehatan di sini berarti keadaan sehat atau sakit.

Dengan demikian anak yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah pun dapat memperoleh hasil belajar yang baik apabila memiliki kesehatan yang baik (keadaan fit atau tidak sakit). Hal ini karena adanya faktor psikologis yang lebih dominan. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Slameto 2013 :35) yang mengatakan bahwa berhasil atau tidaknya belajar itu tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja, tetapi juga dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor. Adapun faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu sikap, bakat, minat dan motivasi. Motivasi merupakan syarat mutlak dalam belajar; seorang siswa yang belajar tanpa motivasi (atau kurang motivasi) tidak akan berhasil dengan maksimal" (Damis dan Muhajis, 2019).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan panduan dari Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) oleh Kemenpora, 2020. untuk kategori umur 13-15 tahun yang terdiri atas 4 item tes yaitu : 1) VSit and Race 2) Sit Up 60 Detik 3) Squat Thrust 30 Detik 4) Pacer. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTS Al-Falah Biru yang dilaksanakan selama penelitian di peroleh rata rata 3,0 sehingga termasuk kategori baik sesuai hasil capaian TKPN ( Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara). Berdasarkan hasil tes evaluasi belajar yang diperoleh dari nilai rata-rata raport siswa pada semester ganjil Tahun Pelajaran 2020-2021 diperoleh hasil analisis data nilai rata-rata sebesar 76,9 hal ini dapat dikatakan bahwa hasil belajar siswa kelas VIII MTS Al-Falah Biru termasuk dalam kategori baik.

Dari hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa . Hal ini berdasarkan bukti dari hasil perhitungan statistik dengan menggunakan rumus korelasi product moment. Dari hasil perhitungan tersebut dihasilkan menunjukkan r hitung 0,332 sedangkan r tabel dengan N = 30, df = N - 2 diperoleh 0,361. Hasil perhitungan korelasi product moment menunjukkan bahwa r hitung  $0,332 \geq 0,05$ , sedangkan r tabel  $0,361 \geq 0,05$  maka H0 diterima H1 ditolak.

Dengan demikian tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abduh, Ikhwan, Humaedi Humaedi, dan Muhammad Agusman. 2020. "Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa." *jossae : Journal of Sport Science and Education* 5(2): 75.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur penelitian*. 15 ed. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bangun, S. Y. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia*. Publikasi Pendidikan, 6(3).
- Bobby Pebrian Herda Putra, Asep Angga Permadi, Z. A. (2022). *Holistic journal of sport education*. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 52–59.
- Damis, D., & Muhajis, M. (2019). Analisis Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Sekolah Dasar Negeri 3 Allakuang Kecamatan Maritengngae Kabupaten Sidenreng Rappang. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*. 2(2): Halaman 216-228
- Dedi Aryadi. 2020. "Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP Setiabudhi Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi I .Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( Penjasorkes ) adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak." Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan 4(1): 52–62.
- Kapti, Jalesatrio, dan Masyuri Eko Winarno. 2022. "Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review." *Sport Science and Health* 4(3): 258–67.
- Masrul. 2016. "Hubungan Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Masrul, S.Pd., M.Pd." *Jurnal Pendidikan Jasmani* 11(2): 129–48.
- Mustoip, S., Japar, M., & Ms, Z. (2018). *Implementasi Pendidikan Karakter*. Jakarta: CV. Jakad Publishing Surabaya
- Oktaviani, Nur Ayu Sapto Wibowo. 2020. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri di Madiun Nur Ayu Oktaviani \*, Sapto Wibowo." : 7–18.
- Patel. 2019. "metode penelitian." : 9–25.
- Rostina Sundayana. 2020. *statistika penelitian pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Slameto. 2013. *Belajar dan faktor faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sriyatin, Sriyatin, Adi Sucipto, dan Sulikan Sulikan. 2018. "Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Siswa Sdn Sambigede 03 Sumberpucung Malang." *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)* 1(2): 80–91.
- Sugiyono. 2018. *51 metode penelitian sugiyono*. 28 ed. Bandung: ALFABETA.
- Zamrodah, Yuhanin. 2016. "Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Baru Sandra."