



---

**Analisis Kesegaran Jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa MTS PESKIL KDI**

**Agus Sutriawan<sup>1</sup>, Muhammad Akbar Syafruddin<sup>2</sup>, Muh Nugrah Setyawan<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar**

**Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222**

**Email: agus.sutriawan@unm.ac.id**

**Abstrak**

Masalah akademik siswa selalu menjadi konsen pemerintah maupun guru, berbagai macam metode dan desain pembelajaran yang digunakan dalam meningkatkan prestasi akademik dan hasil belajar siswa MTS PESKIL KDI. Penelitian ini mengkaji tentang hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. Jumlah sampel 50 orang yang dipilih dari populasi sebanyak 90 orang dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan 5 instrumen tes kesegaran jasmani dan untuk hasil belajar diambil dari hasil ujian tengah semester. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji persyaratan, uji korelasi pada taraf signifikan 5% atau 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa MTS PESKIL KENDARI secara signifikan. ( $r = 0,747$   $P > 0.005$ ).

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Kesegaran Jasmani, Siswa

---

**PENDAHULUAN**

Pendidikan secara umum hendaknya memperhatikan secara global tentang kebutuhan siswa dan mampu memberikan pemecahan masalah yang timbul dari berbagai aspek kehidupan. Penyelenggaraan pendidikan dewasa ini sudah mulai melihat dari sudut pandang siswa sebagai member dan industri sebagai pengguna. Olehnya itu semua hal yang mendukung aktivitas belajar siswa sudah harus menjadi focus utama baik pemerintah maupun guru sebagai pengajar. Salah satu kebutuhan siswa dalam menunjang aktivitas akademik adalah kesegaran jasmani (Abduh et al., 2020). Berbagai macam metode

digunakan oleh guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa misalnya menjadikan kegiatan outbound sebagai metode pembelajaran karena outbound terbukti dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa (Marani et al., 2024).

Selain itu, salah satu cara yang biasanya dilakukan dalam menjaga tingkat kesegaran jasmani yaitu dengan berolahraga. Olahraga memiliki beragam manfaat, diantaranya meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan berolahraga, masyarakat dapat berguna dan manfaat bagi kesehatannya. Manfaat dari olahraga diharapkan masyarakat akan mampu bekerja yang lebih produktif, kebal terhadap penyakit, semangat dalam proses belajar, serta dapat berprestasi secara lebih optimal karena didukung oleh fisik yang prima (Syafruddin et al., 2022).

Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Fadilla, 2022). Kesegaran jasmani memiliki kebugaran tubuh yang bugar adalah dapat melakukan kegiatan rutin diwaktu yang lama seperti kegiatan sekolah maupun kerja dari awal sampai selesai tanpa mengalami kelelahan yang berat juga memiliki stamina yang bugar, kepercayaan diri, serta tidak mudah mengalami stress (Atiq et al., 2022). Selain itu dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik dalam memaksimalkan oksigen yang diolah dalam tubuh. Jika tubuh telah memiliki kemampuan untuk memaksimalkan konsumsi oksigen serta mampu memenuhi nutrisi atau gizi yang baik maka akan berdampak signifikan terhadap kesegaran jasmaninya (Dieny et al., 2021)

Sekolah Menengah Pertama Peskil Kendari Sulawesi Tenggara adalah lembaga pendidikan yang mendidik anak berbakat dalam bidang penghapal al-quran dan juga olahraga. Pada pembinaan olahraga yang dilakukan sudah terprogram dan terkontrol baik dari segi intensitas latihan maupun asupan gizi yang dikonsumsi siswa. Prestasi siswa dalam bidang keolahragaan sudah memadai, misalnya baru-baru ini salah siswa MTs Peskil Kendari atas nama muh. Amri telah meraih medali emas pada pertandingan antara pelajar

di kendari pada cabang olahraga Atletik lari 400 meter dan banyak lagi prestasi lain yang telah diraih, capaian prestasi tersebut pastinya ditunjang dengan tingkat kebugaran fisik siswa. Hal yang terkadang menjadi pertanyaan adalah apakah dengan terprogramnya porsi latihan, asupan gizi dan pencapaian prestasi dibidang olahraga lantas akan berkorelasi dengan meningkatkan hasil belajar akademik siswa disekolah.

Sebuah studi dilakukan oleh (Prativi & others, 2013) yang mengkaji tentang kesegaran jasmani serta hubungannya dengan prestasi akademik. Dalam penelitian ini kesegaran jasmani diukur dengan 3 komponen yaitu kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot dan fleksibilitas. Penggunaan sampel dalam penelitian tersebut memang lebih banyak dibandingkan penelitian yang dilakukan namun perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah terdapat 5 komponen tes dan mencakup didalamnya tes kecepatan yang diukur dengan tes lari 60 meter dan tes kecepatan belum dilakukan pada penelitian tersebut. Studi lain juga dilakukan oleh (Rahmadian, 2011). yang mengkaji hubungan kesegaran jasmani terhadap prestasi akademik pada kalangan perempuan yang diduga lebih mudah mengalami obesitas yang berdampak pada kesegaran jasmani dan prestasi akademiknya, perbedaan pada penelitian yang dilakukan adalah penggunaan sampel pada semua gender yakni baik laki-laki maupun perempuan dengan jenis tes kesegaran yang berbeda antar kedua jenis gender. Studi yang dilakukan (Abduh et al., 2020) menemukan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung memiliki skor rata-rata yang baik pada mata pelajaran dengan tingkat kerumitan yang lebih tinggi misalnya bahasa Inggris, matematika, dan sains. Hasil studi tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang intens mendorong perubahan otak yang terlihat dengan peningkatan oksigenasi dan jaringan, serta peningkatan aktivitas metabolisme dan memberikan peningkatan perkembangan neurologis. Siklus tersebut menandakan bahwa aktivitas fisik menjadi factor penentu dalam pencapaian prestasi akademik.

Penelitian ini diharapkan dapat memberi dampak terhadap pengetahuan atlet, guru maupun pelatih bahwa indikator kesegaran jasmani dapat dijadikan perhatian sehingga dapat membuat model latihan atau model pembelajaran yang lebih mengedepankan aktivitas fisik yang menunjang kesegaran jasmani. Selain itu hasil penelitian dapat

diaplikasikan terhadap system penerimaan siswa baru dengan harapan potensi prestasi akademik dan pembinaan prestasi olahraga bisa dapat lebih mudah diraih apabila siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah jenis penelitian dengan pendekatan korelatif (Rukajat, 2018). Populasi adalah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Olah Raga cabang olahraga sepak takraw sebanyak 35 orang, sampel yang digunakan sebanyak 28 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan pertimbangan usia 16-18 tahun dan tidak memiliki riwayat penyakit kardiorespirasi dan gangguan ginjal.

Mekanisme pengumpulan data dilakukan dengan beberapa tahapan dan berbeda antara sampel putra dan putri. 1) Untuk putra : a)lari 60 meter (16-19 tahun), b) Gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik, c)Baring duduk (sit up) selama 60 detik, d)Loncat tegak (vertical jump). e) lari 1200 M.

2) Untuk putri : a) lari 60 meter, b) Gantung siku tekuk (tahan pull up) selama 60 detik, c)Baring duduk (sit up) selama 60 detik, d)Loncat tegak (vertical jump), e) lari 1000 M (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010). Sedangkan pengambilan data prestasi akademik dinilai berdasarkan nilai sekolah (Gil et al., 2020), secara khusus nilai sekolah yang dianalisis adalah nilai tengah semester berjalan dengan 14 mata pelajaran yaitu mata pelajaran geografi, sejarah, pendidikan jasmani, matematika, ekonomi, bahasa Indonesia, bahasa inggris, prakarya, pendidikan agama, seni, kimia, biologi, IPS dan PPKN.

Teknik analisis data dan prosedur penentuan skor kesegaran jasmani dilakukan dengan mentabulasi data tes pengukuran kesegaran jasmani kemudian dikonversi pada nilai norma tes kesegaran jasmani (Abduh et al., 2020), sedangkan nilai prestasi akademik diambil nilai pendidikan jasmani (Mulya & Lengkana, 2020). Teknik analisis data yang dilakukan terdiri dari beberapa tahapan diantaranya uji deskriptif, uji linieritas, perhitungan rata-rata (Mean), uji normalitas data dengan one sample kolmogorov smirnov test dan uji korelasi spearman (Sur et al., 2020).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis deskriptif skor kesegaran jasmani dari 50 sampel secara umum menunjukkan nilai rata-rata 14,98 dengan nilai standar deviasi 2,7 (tabel 1). Sedangkan dari mata pelajaran pendidikan jasmani yang diambil nilainya sebagai indikator penilaian prestasi belajar, nilai mata pelajaran pendidikan jasmani yang memiliki skor yang paling tinggi yaitu 94.00 (tabel 1) dan nilai paling rendah yaitu 80.00

Tabel. 1. Analisis Deskriptif

	<b>Kesegaran Jasmani</b>	<b>Hasil Belajar</b>
N	50	50
Mean	14,98	87
Median	15	87
Std. Deviasi	2,7	3,8
Range	10	14
Minimum	10	80
Maximum	20	94

Tabel. 2. Hasil pengujian normalitas data

	<b>Kesegaran Jasmani</b>	<b>Hasil Belajar</b>
Tes Statistik	0.200	0.174
Sig	0.200	0.169

Hasil uji linieritas antar variable menunjukkan nilai deviation from linearity sig sebesar  $0.081 > \alpha 0.05$  (tabel 3) sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang linear antar variabel prestasi belajar dengan kesegaran jasmani siswa.

Tabel. 3. . Uji Linieritas

		<b>Sig</b>
Kesegaran Jasmani* Hasil Belajar	Deviation from Linearity	0.81
	Within Groups	

Hasil uji linieritas antar variable menunjukkan nilai deviation from linearity sig sebesar  $0.081 > \alpha 0.05$  (tabel 3) sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang linear antar variabel prestasi belajar dengan kesegaran jasmani siswa.

Tabel. 4. Analisis Korelasi Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Siswa.

Variabel	R	$\rho^*$
Hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa	0.727	0.000

r : Nilai Korelasi Antar Kedua Variabel, P : Nilai Probabilitas

Hasil analisis uji korelasi spearman dengan nilai korelasi (r) 0,727 dengan tingkat probabilitas (0.005) <  $\alpha = 0.05$  hasil tersebut mengindikasikan ada hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa. Nilai korelasi 0,727 mengindikasikan bahwa besarnya korelasi antar variabel berada pada kategori cukup (tabel 4).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan ada hubungan kesegaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa MTS PESKIL KDI Sulawesi Tenggara dengan nilai korelasi (r) 0.727 probabilitas (0.005) <  $\alpha = 0.05$ . Disarankan agar guru, pelatih dan siswa dapat memaksimalkan aktivitas fisik yang menunjang kesegaran jasmani sehingga dapat berdampak pada hasil belajar siswa. Selain itu program ekstrakurikuler yang lebih massif dan melibatkan banyak siswa sehingga kegiatan aktivitas fisik dapat terlaksana dan menunjang pencapaian kesegaran jasmani siswa yang lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82.
- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., Mustofa, A. S., Lutfiadi, A.

- I., Muhlisin, M., Pradana, A. J. A., & others. (2022). *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pustaka Rumah Aloy.
- Dieny, F. F., Jauharany, F. F., Rahadiyanti, A., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & Kurniawati, D. M. (2021). Program asuhan gizi olahraga (PAGO) atlet sepatu roda sebagai strategi memperbaiki profil status gizi, biokimia dan kualitas asupan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 148–158.
- Fadilla, M. J. (2022). HUBUNGAN DAMPAK KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA MAN 1 PONOROGO KELAS X. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 55–62.
- Marani, I. N., Muhyi, M., Ginanjar, S., Widyaningsih, H., Mustafa, P. S., Yono, T., Pratiwi, I. R., Sefriana, N., Siregar, F. S., Surimeirian, M. A., & others. (2024). *ASPEK PEMBELAJARAN DAN METODE BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN*.
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. *Competitor*, 12(2), 83–94.
- Prativi, G. O., & others. (2013). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Rahmadian, S. (2011). *Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku sehat mahasiswa beberapa perguruan tinggi di Tangerang Selatan*.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan penelitian kuantitatif: quantitative research approach*. Deepublish.
- Sur, W. A. A., Hasanah, M., & Mustofa, M. R. (2020). Analisis motivasi belajar mahasiswa dengan sistem pembelajaran daring selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Equation: Teori Dan Penelitian Pendidikan Matematika*, 3(2), 157–171.
- Syafruddin, M. A., Sutriawan, A., & Hamid, M. W. (2022). Pengaruh Minat dan Motivasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health*, 1(2), 77–81.