

Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. RIAU

Andi Masagena, Ricky Fernando

Universitas Islam Riau

Email: andimasagena@student.uir.ac.id, fernandoricky@edu.uir.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau yang berjumlah 20 orang siswa putra dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dan nilai hasil belajar pendidikan jasmani. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa: Terdapat Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau dengan nilai $r_{hitung} = 0,588 > r_{tabel} = 0,444$.

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

Abstract

The aim of this research is to determine the relationship between the level of physical fitness and the physical education learning outcomes of Class X students at SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau. This type of research is correlation. The population and sample in this research were Class X students of SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau, totaling 20 male students with a sampling technique, namely total sampling so that the sample in this study was 20 people. The research instruments used were physical fitness tests and physical education learning outcomes scores. The data analysis technique used is calculating correlation values. Based on the results of data analysis and hypothesis testing obtained, it can be concluded that: There is a relationship between the level of physical fitness and the physical education learning outcomes of Class X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau with a value of $r_{count} = 0.588 > r_{table} = 0.444$.

Keywords: *Physical Fitness, Physical Education Learning Outcomes*

Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari kita membutuhkan tenaga yang baik agar setiap pekerjaan yang kita lakukan dapat dikerjakan dengan baik sehingga kesegaran jasmani yang baik akan memiliki peran yang baik bagi kesehatan jasmani dan rohani. Pendidikan merupakan proses mencerdaskan kehidupan bangsa agar terwujudnya suatu pencapaian yang diinginkan, serta dapat membuat suatu peranan yang penting guna meningkatkan kemampuan manusia. Oleh karena itu Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat berperan dalam kehidupan sehari-hari.

Individu sebagai anggota masyarakat terdiri dari kombinasi dua unsur: fisik dan rohani. Kedua unsur ini tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan yang utuh, sehingga individu yang utuh hanya dapat terbentuk jika keduanya dibina dengan baik. Untuk mencapai pendidikan nasional, selain kecerdasan, juga diperlukan kesegaran jasmani.

Sebagaimana tercantum di dalam UU No 11 Tahun 2022 (2022) bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional dibidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, peningkatan prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kompetisi keolahragaan dunia.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmaniyang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap umat manusia dan makhluk hidup lainnya.

Menurut Yulianti et al, (2018) mengatakan kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Oleh karena itu pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam

berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi.

Pendidikan jasmani yang diberikan disetiap lembaga pendidikan dari jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi tidak lepas dari upaya lembaga pendidikan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani pesertadidik. Hal ini dikarenakan kesegaran jasmani merupakan faktor yang penting bagi siswa, siswa dibina sedini mungkin agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat baik di dalam kelas maupun diluar kelas sampai proses pembelajaran selesai.

Peningkatan kesegaranjasmanisiswadisekolahperludibinauntukmenunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yangmempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajardengan baik. Dengan tercapainya kesegaran jasmani dapat meningkatkan dayapiker, konsentrasi belajar yang tinggi, dan pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar siswa.

Pelaksanaan suatu aktivitas kerap dihubungkan dengan hasil belajar, termasuk di dalamnya aktivitas belajar. Hasil belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya. Hasil belajar siswa tidak lepas dari beberapa faktor-faktor yang mempengaruhinya, diantaranya yaitu faktor individu (internal) dan faktor yang berasal dari luar individu (eksternal).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis dapat diketahui bahwa pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani siswa banyak yang kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, hal ini juga dikarenakan kurang tersediannya sarana dan prasarana sehingga siswa tidak memiliki dorongan yang kuat untuk aktif ketika pembelajaran pendidikan jasmani. Kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya berolahraga membuat banyaknya peserta didik tidak tahu betapa pentingnya tubuh yang bugar yang secara tidak langsung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar mereka.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau yang berjumlah 20 orang siswa putra dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dan nilai hasil belajar pendidikan jasmani. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan data antara data variabel X dan variabel Y yang dihitung menggunakan rumus korelasi dimana diketahui datanya menunjukkan adanya hubungan sebesar $r_{hitung} = 0,588$ dengan nilai r_{tabel} adalah 0,444, ini berarti bahwa terdapat hubungan atau adanya korelasi yang signifikan ini dipahami bahwa kesegaran jasmani memiliki hubungan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Rekap Hasil Analisa Data

N	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
20	0,588	0,444	Signifikan

Dari hasil analisa data tersebut diketahui bahwa adanya nilai korelasi tersebut membuktikan kesegaran jasmani memiliki hubungan dengan kategori **sedang** terhadap hasil belajar pendidikan jasmani yang dimiliki oleh siswa. ini berarti kesegaran jasmani yang dimiliki sekarang oleh siswa, harus terus ditingkatkan dan dikembangkan sehingga prestasi belajar siswa tidak hanya dalam pembelajaran jasmani saja, dapat juga berpengaruh pada prestasi belajar lainnya.

Pengajaran penjasorkes disekolah merupakan salah satu usaha untuk menanamkan kebiasaan hidup berolahraga siswa didalam kehidupan sehari-hari agar dapat tubuh dan berkembang secara harmonis, karena dengan pengetahuan tentang jasmani yang sehat memungkinkan terjadi perubahan sikap dan perilaku kearah kognitif, psikomotor, dan afektif yang bermanfaat bagi siswa, baik terhadap masalah kesehatannya maupun terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Untuk itu sangat penting mengarahkan pada pentingnya berolahraga, meningkatkan bahwa seseorang akan mampu melakukan aktivitas dengan baik jika ia memiliki tingkat kesegaran yang baik, jika seseorang sadar akan pentingnya olahraga dalam kehidupannya sehari-hari, maka ia akan meluangkan waktunya untuk berolahraga agar tubuh selalu sehat, bugar dan aktivitas belajar siswa berjalan dengan lancar.

Apabila seseorang dalam keadaan segar, maka dia telah memenuhi salah satu aspek pokok yang sangat diperlukan dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani yang memerlukan kemampuan gerak lokomotor yang baik, dan didukung oleh pengetahuan atau kemampuan kognitif serta afektif yang baik, sehingga hal tersebut akan berdampak pada kemampuan siswa dalam menyerap dan melakukan tugas gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya kesegaran jasmani, maka hasil belajar siswa dapat dicapai dengan baik. Jika kesegaran jasmani siswa semakin tinggi dan bagus maka kemampuan atau daya serap siswa saat belajar akan semakin baik sehingga otomatis hasil belajar siswa dapat dicapai.

Kesegaran jasmani memang kunci dari keberhasilan siswa dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungan sekolah, yang berperan untuk meningkatkan kemampuan belajar sehingga dapat mencapai prestasi yang baik

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Abduh (2020) bahwa Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan ada hubungan kesegaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dengan nilai korelasi (r) 0,304 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

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi (2016) bahwa Berdasarkan hasil penelitian yang telah ada dan diuraikan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah: (1) Hasil rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak dinyatakan kategori sedang; (2) Hasil rata-rata pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak dinyatakan dalam kategori sedang; dan (3) Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak 0,37.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa: Terdapat Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. Riau dengan nilai $r_{hitung} = 0,588 > r_{tabel} = 0,444$.

BIBLIOGRAFI

- 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. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Afryansih, N. (2017). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Geografi SMAN 5 Padang. *Jurnal Spasial*, 3(1). <https://doi.org/10.22202/js.v3i1.1600>
- Aldi,O.,Candra,O.,Gustiranda,Parulian,T., & Apriyanti, R. (2022). Hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut dengan lemparan kedalam sepakbola. *Pro Sport: Proklamator Sport*, 1(1),1–6.
- Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, D.(2018). *Metodologi Penelitian*. Makassar: Gunadarma Ilmu.
- Ardianto, F., & Yulianti, M. (2023). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pemain SSB Gajah Tunggal Soccer School (GTSS) U-12 Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. *Science and Education Journal*, 2(3),599–608.
- Arianti.(2023). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(6), 1304–

- 1309.<https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.284>
- Ariyani, M. D., & Kamarudin. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi mata Tangan Terhadap Smash Bolavoli Klub Buah Karya Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(2), 45–57.
- Bima, & Zulkifli. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Power Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(4), 358–364.
- Dewi, U. (2017). Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2), 175–183. <https://doi.org/10.31571/jpo.v5i2.385>
- Faizah, S.N.(2017). Hakikat Belajar Dan Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*,1(2).
- Haryati, S. (2019). Pengembangan Intelegensi Majemuk dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal FKIP Untidar*,14(2), 114–124.
- Ihsan, N., & Suwirman. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1),1–6.
- Indonesia.(2022).*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*, 1–89
- Iswoyo, T., & Junaidi, S. (2015). Sumbangan Keseimbangan, Koordinasi mata Tangan dan power lengan terhadap Ketepatan pukulan boast dalam permainan squash. *Journal of Sport Sciences and Fitness*,4(2), 43–48.
- Khairinnisa, & Daharis. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMAN 1 Bukit Batu Kab. Bengkalis. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(2),80–93. <https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2577>
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. T. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjas kesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3).<https://doi.org/10.5281/zenodo.3973777>
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2),35.[https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- Nazirun,N.,Gazali,N., & Fikri, M. (2020). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119.<https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.20898>
- Purwandi, R., & Sasmarianto. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMPN 35 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2005), 1349–1358.<https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i3.15914>
- Safri, H. (2017). *Mengembangkan Kreativitas Mahasiswa Berbasis Pelatihan. Muamalah*,5(2), 161–169.
- Salsabila, A., & Puspitasari. (2020). Faktor-Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan)*, 5(2),191.<https://doi.org/10.31851/jmksp.v5i2.3770>
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu*

Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24–34.

Setiawati, S. M. (2018). Telaah teoritis: Apa itu belajar? *Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA*, 35(1), 31–46.
<https://doi.org/10.36456/helper.vol35.no1.a1458>

Simatupang, A. (2021). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Kimia Di SMA Negeri 2 Kota Jambi. *Secondary: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 1(3), 199–205.
<https://doi.org/10.51878/secondary.v1i3.346>

Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1),

Copyright holder:

Andi Masagena (2024)

First publication right:

Catha : Journal of Creative and Innovative Research