

KORELASI KEBUGARAN JASMANI TERHADAP NILAI RAPOR SISWA MAN 2 KOTA KEDIRI

Idham Maulana

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
idham.17060484047@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
achmadwido@unesa.ac.id

Heri Wahyudi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
heriwahyudi@unesa.ac.id

Muhammad Dzul Fikri

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
muhammadfikri@unesa.ac.id

Abstrak

Siswa dengan kebugaran baik memiliki konsentrasi, daya ingat, dan berpikir kritis lebih baik. Aktivitas fisik teratur meningkatkan aliran darah ke otak, mendukung pembelajaran, dan prestasi akademik. Penelitian tentang kebugaran jasmani dan hasil belajar di MAN masih terbatas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara prestasi akademik siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Kediri. Metode korelasional digunakan untuk menyelidiki hubungan antara hasil belajar siswa (variabel terikat) dan tingkat kebugaran jasmani (variabel bebas). Sampel terdiri dari 70 siswa kelas X dan XI yang dipilih secara acak menggunakan teknik cluster random sampling. Data dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani menggunakan beep test untuk mengukur VO2 max dan nilai rata-rata rapor tengah semester. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dan SPSS 25. Hasil menunjukkan hubungan signifikan dengan koefisien korelasi 0.527 (kategori sedang), yang berarti siswa dengan kebugaran jasmani baik cenderung memiliki prestasi akademik lebih tinggi. Penelitian ini juga menemukan bahwa 40% siswa berada dalam kategori kebugaran jasmani sedang, 30% baik, dan 30% kurang.

Kata kunci: kebugaran jasmani, prestasi akademik, madrasah

Abstract

Students with good fitness tend to have better concentration, memory, and critical thinking skills. Regular physical activity improves blood flow to the brain, supporting learning and academic performance. Research on the correlation between physical fitness and academic achievement in MAN is still limited. This study aims to analyze the relationship between physical fitness and academic achievement of students at Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Kediri. The method used is correlational to examine the relationship between physical fitness levels (independent variable) and student learning outcomes (dependent variable). The sample consists of 70 students from grades X and XI, selected randomly using the cluster random sampling technique. Data were collected through a physical fitness test using the beep test to measure VO2 max and the average report card grades for the middle semester. Data analysis was conducted using Pearson correlation test with SPSS 25. The results showed a significant relationship with a correlation coefficient of 0.527 (moderate category), indicating that students with good physical fitness tend to have higher academic achievement. The study also found that 40% of students are in the moderate physical fitness category, 30% good, and 30% poor.

Keywords: physical fitness, academic achievement, madrasah

PENDAHULUAN

Salah satu bagian penting dari kehidupan seseorang adalah aktivitas fisik, yang berdampak besar pada kesehatan fisik dan mental mereka. Kebugaran jasmani mencakup kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah terlalu banyak, dan tetap memiliki energi untuk menikmati waktu luang dan menghadapi keadaan darurat, menurut Sharkey (2013). Menurut Belcher (2021), kebugaran jasmani mencakup keseimbangan kesehatan mental dan emosional selain kekuatan fisik.

Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan menjaga komposisi tubuh yang sehat. Rumpoko (2022) menemukan bahwa berolahraga secara teratur dapat membantu mengurangi risiko diabetes, obesitas, dan penyakit jantung. Selain itu, ada hubungan positif antara kesehatan mental dan kebugaran jasmani. Menurut Owan (2022), aktivitas fisik dapat meningkatkan mood dan kesejahteraan psikologis selain mengurangi depresi, kecemasan, dan stres.

Dalam konteks pendidikan, penelitian telah menunjukkan bahwa latihan fisik meningkatkan prestasi akademik siswa. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Castelli et al. (2017) menemukan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran atletik yang lebih tinggi memiliki kecenderungan untuk mencapai hasil akademik yang lebih baik daripada siswa dengan tingkat kebugaran atletik yang lebih rendah. Seperti yang ditunjukkan oleh studi ini, fungsi kognitif seperti memori, perhatian, dan pemecahan masalah dapat ditingkatkan oleh aktivitas fisik. Fungsi-fungsi ini sangat penting untuk keberhasilan akademik.

Sumber daya manusia yang unggul sangat dipengaruhi oleh pendidikan. Sebagai institusi pendidikan resmi di Indonesia, Madrasah Aliyah Negeri (MAN) memainkan peran penting dalam pembentukan generasi muda yang cerdas, berakhlak, dan berdaya saing (Anwar et al., 2019). Hasil belajar siswa adalah komponen penting dalam pendidikan, yang menunjukkan seberapa baik proses pembelajaran berjalan dan kualitas pendidikan yang diberikan (Nabillah & Abadi, 2019).

Banyak faktor, baik internal maupun eksternal, memengaruhi hasil belajar siswa (Owan et al., 2022). Kemampuan kognitif siswa, motivasi mereka untuk belajar, dan kondisi fisik mereka adalah faktor internal. Di sisi lain, lingkungan belajar siswa, metode pengajaran, dan fasilitas pendidikan adalah faktor eksternal (Rayusman et al., 2020; Syafi'i et al., 2018). Kondisi fisik siswa, terutama tingkat kebugaran mereka, adalah komponen yang menarik untuk penelitian (Pratama & Winarno, 2022). Menurut Ruiz-Ariza et al. (2017), aktivitas fisik memengaruhi hasil belajar siswa selain kesehatan fisik mereka.

Studi pendahuluan dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Kediri. Sekolah ini dianggap sebagai salah satu sekolah terbaik di Indonesia menurut Kementerian Agama, dan secara nasional menempati peringkat ke-6 (Radar Kediri, 2023). Sebagai hasil dari penilaian yang dilakukan oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT), yang diumumkan oleh Dirjen Pendidikan Islam (Dirjen Pendis), prestasi ini dilakukan. Selain itu, MAN 2 Kota Kediri adalah Madrasah Aliyah terbaik nomor dua di Jawa Timur. Ini juga merupakan Madrasah Aliyah terbaik di Kota dan Kabupaten Kediri.

Kesuksesan MAN 2 Kota Kediri terlihat dari peringkatnya dan jumlah siswa yang diterima di perguruan tinggi unggulan. Pada tahun ini, 159 siswa lolos melalui jalur undangan, dengan 80 siswa diterima di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) favorit dan 79 siswa lainnya diterima di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKIN) yang terkenal di Indonesia. Pencapaian ini adalah hasil dari komitmen kuat civitas akademika MAN 2 Kota Kediri dan dukungan penuh dari semua pemangku kepentingan. Kepala MAN 2 Kota Kediri, Dr Selain itu, prestasi Nursalim, M.Pd.I. termasuk peningkatan peringkat sebesar 56 dalam ranking nasional Top 1000 Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) LTMPT 2021. Dia menempati posisi 223 dari 4.432 sekolah di seluruh Indonesia dan urutan 36 di Jawa Timur. Dengan prestasi ini, MAN 2 Kota Kediri kini menduduki peringkat ke-15 di tingkat nasional dan peringkat ke-2 di tingkat Jawa Timur.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa ada korelasi antara kemampuan kognitif siswa dan hasil akademik mereka (Nurmala et al., 2014; Resita,

2023). Konsentrasi yang lebih tinggi, daya ingat yang lebih baik, dan kemampuan berpikir kritis yang lebih tajam cenderung terjadi pada siswa yang berolahraga (Agustin, 2017). Selain itu, berolahraga secara teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang berkontribusi pada peningkatan proses pembelajaran dan prestasi akademik (Abduh et al., 2020a).

Namun, tidak banyak penelitian yang memeriksa bagaimana hasil belajar siswa Madrasah Aliyah Negeri berkorelasi dengan kebugaran jasmani. Penelitian harus meneliti bagaimana hasil belajar siswa MAN berkorelasi dengan tingkat kebugaran jasmani mereka karena siswa MAN memiliki kurikulum yang menggabungkan ilmu pengetahuan umum dan agama serta aktivitas fisik yang berbeda dengan siswa di sekolah umum.

Studi ini dilakukan di MAN 2 Kota Kediri untuk mengetahui apakah tingkat kebugaran siswa memengaruhi tingkat prestasi mereka. Mengingat bahwa siswa di sekolah-sekolah ini memiliki prestasi akademik yang luar biasa, sangat penting untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebugaran fisik dan faktor lain yang memengaruhi prestasi akademik siswa. Di MAN 2 Kota Kediri, ada lingkungan pendidikan yang mendukung keseimbangan antara pendidikan jasmani dan rohani. Ini adalah alasan yang tepat untuk melakukan penelitian di sana karena dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara kinerja akademik dan kebugaran jasmani.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara prestasi akademik siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Kediri dan tingkat kebugaran jasmani mereka. Pendekatan korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur sejauh mana hubungan antara variabel dependen prestasi akademik dan variabel independen kebugaran jasmani (Sugiyono, 2015).

Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di MAN 2 Kota Kediri. Populasi tersebut terdiri dari total 933 siswa, dengan 468 siswa kelas X dan 465 siswa kelas XI. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran

sampel yang tepat. Berdasarkan rumus tersebut, ukuran sampel yang dibutuhkan adalah sebesar 70 siswa. Teknik cluster random sampling dipilih karena memungkinkan untuk memilih sampel yang representatif dari populasi yang besar dan tersebar di beberapa kelompok.

$$n = \frac{933}{1 + 933(0.10^2)} = 70$$

Data kebugaran jasmani diukur menggunakan beep test, sebuah tes yang melibatkan aktivitas lari untuk mengukur VO2 max siswa (Ngatman & Andriyani, 2017; Wirriawan, 2017). Data prestasi akademik diukur dengan memperoleh rata-rata nilai rapor siswa. Beep test dipilih karena merupakan metode yang umum digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, sementara penggunaan rata-rata nilai rapor siswa sebagai indikator prestasi akademik telah terbukti valid dan dapat dipercaya.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Tahap awal analisis mencakup uji normalitas untuk memeriksa distribusi data, serta uji homogenitas untuk memeriksa homogenitas varians antar kelompok siswa. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson untuk menilai hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan nilai rapor. Hipotesis yang diuji adalah bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan nilai rapor siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Kediri (H_0), dengan hipotesis alternatifnya menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut (H_1). Dalam analisis ini, tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0.05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa kelas X dan XI di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Kediri. Tujuan utama dari penelitian ini tidak lain adalah untuk memahami sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung pencapaian akademik.

Dalam upaya untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini melalui berbagai tahapan analisis data yang komprehensif. Kami berusaha untuk menguji dan memastikan keandalan serta validitas hubungan antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik dengan menggunakan teknik statistik yang canggih. Data yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani, yang melibatkan pengukuran VO2 max menggunakan beep test, serta data prestasi akademik siswa, diolah menggunakan teknik statistik yang melibatkan beberapa langkah penting.

Pertama, kami melakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam analisis ini berdistribusi normal, yang merupakan prasyarat penting dalam banyak uji statistik. Uji normalitas ini membantu dalam menentukan apakah data sesuai untuk analisis lanjutan dengan teknik statistik parametrik. Selanjutnya, kami melaksanakan uji homogenitas untuk mengevaluasi kesamaan varians antara kelompok data, memastikan bahwa varians dalam setiap kelompok data tidak berbeda secara signifikan.

Setelah memastikan bahwa data memenuhi asumsi-asumsi dasar, kami melanjutkan dengan uji korelasi untuk mengukur kekuatan dan arah korelasi di antara tingkat kebugaran jasmani dan nilai rapor. Uji korelasi ini memberikan informasi mengenai apakah terdapat korelasi yang linier di antara kedua variabel dan seberapa kuat hubungan tersebut.

Hasil analisis deskriptif dari data yang diperoleh melalui perhitungan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS untuk siswa kelas X dan XI di MAN 2 Kota Kediri ditampilkan dalam Tabel 1. Variabel yang diamati dalam penelitian ini meliputi kebugaran jasmani, yang diukur melalui tes VO2 max, dan prestasi akademik, yang diukur melalui nilai rapor siswa. Deskripsi statistik untuk setiap variabel mencakup jumlah observasi (N), nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (Mean), dan standar deviasi (SD). Analisis deskriptif ini memberikan gambaran umum mengenai distribusi data dan variabilitas di antara sampel yang diteliti.

Tabel 1 Data Hasil Perhitungan SPSS Kelas X dan XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Kediri

Variabel	N	Min	Maks	Mean	SD
Kebugaran Jasmani	70	25.0 kg/ml/mnt	54.8 kg/ml/mnt	39.6 kg/ml/mnt	7.5
Prestasi Akademik	70	83.87	91.12	87.96	2.11

Tabel 1 menunjukkan hasil deskripsi statistik dari variabel kebugaran jasmani dan nilai rapor siswa kelas X dan XI di MAN 2 Kota Kediri. Data menunjukkan bahwa untuk variabel kebugaran jasmani, rata-rata tingkat kebugaran siswa adalah 39.6 kg/ml/menit, dengan standar deviasi sebesar 7.5 kg/ml/menit. Sedangkan untuk variabel prestasi akademik, rata-rata nilai rapor siswa adalah 87.96, dengan standar deviasi sebesar 2.11. Dari hasil ini, dapat diamati distribusi dan variasi data untuk kedua variabel yang diamati.

Hasil analisis deskriptif ini memberikan gambaran umum mengenai sebaran data dan tingkat variabilitas antar siswa. Sebagai contoh, rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang berada pada angka 39.6 kg/ml/menit menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran yang cukup baik. Namun, standar deviasi yang cukup besar (7.5 kg/ml/menit) menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam tingkat kebugaran siswa, dengan beberapa siswa mungkin memiliki tingkat kebugaran yang jauh lebih rendah atau lebih tinggi dari rata-rata.

Demikian pula, rata-rata nilai rapor siswa sebesar 87.96 mencerminkan prestasi akademik yang tinggi secara keseluruhan. Standar deviasi sebesar 2.11 menunjukkan bahwa nilai rapor siswa tidak terlalu bervariasi, yang berarti sebagian besar siswa memiliki nilai rapor yang cukup dekat dengan rata-rata.

Hasil analisis juga menunjukkan klasifikasi kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Kediri seperti yang terlihat dalam Tabel 2. Tingkat kebugaran jasmani dikategorikan menjadi tiga kelas yaitu kurang, sedang, dan baik. Kategori ini membantu dalam memahami bagaimana distribusi tingkat kebugaran jasmani di antara siswa dan bagaimana hal ini

mungkin berkaitan dengan prestasi akademik mereka.

Tabel 2 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X dan XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Kediri

Tingkat Kebugaran Jasmani	Jumlah	%
Kurang	21	30%
Sedang	28	40%
Baik	21	30%

Tabel 2 menampilkan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI di MAN 2 Kota Kediri. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa persentase siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang adalah 30%, sedangkan siswa dengan kebugaran jasmani sedang maupun baik masing-masing sebesar 40% dan 30%. Data ini memberikan gambaran yang jelas tentang distribusi tingkat kebugaran jasmani di antara siswa MAN 2 Kota Kediri.

Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (40%) berada pada tingkat kebugaran jasmani sedang. Sementara itu, 30% siswa berada pada tingkat kebugaran jasmani baik, yang mencerminkan bahwa sepertiga dari populasi siswa memiliki kebugaran fisik yang optimal. Sebaliknya, 30% siswa lainnya berada pada tingkat kebugaran jasmani kurang, menunjukkan adanya kebutuhan untuk peningkatan dalam program kebugaran jasmani di sekolah ini.

Hasil pengujian normalitas untuk variabel kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa kelas X dan XI di MAN 2 Kota Kediri diberikan dalam Tabel 3. Pengujian normalitas digunakan untuk memeriksa apakah data mengikuti distribusi normal. Berikut di bawah ini merupakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov:

Tabel 3 Data Hasil Pengujian Normalitas Kebugaran Jasmani dan Nilai Rapor

Variabel	P.value	Signifikan	Keterangan
Kebugaran Jasmani	0.391	0.05	Normal
Nilai Rapor	0.545	0.05	Normal

Tabel 3 menunjukkan hasil pengujian normalitas untuk variabel kebugaran jasmani dan prestasi akademik. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai P untuk kebugaran jasmani adalah 0.391 dan untuk prestasi akademik adalah 0.545. Kedua nilai P tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan (0.05). Oleh karena itu, berdasarkan kriteria signifikansi yang ditetapkan, kedua variabel tersebut dapat dianggap memiliki distribusi yang mendekati normal.

Pengujian normalitas ini penting untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam analisis statistik lebih lanjut memenuhi asumsi-asumsi yang diperlukan. Normalitas data memungkinkan penggunaan teknik statistik parametrik, yang umumnya memiliki kekuatan lebih besar dalam mendeteksi hubungan atau perbedaan yang signifikan.

Dengan hasil uji normalitas tersebut, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa data kebugaran jasmani dan nilai rapor siswa kelas X maupun XI di MAN 2 Kota Kediri berdistribusi normal. Hal ini memungkinkan untuk melanjutkan ke tahap analisis statistik berikutnya, seperti uji korelasi, untuk mengkaji hubungan di antara tingkat kebugaran jasmani dan nilai rapor.

Normalitas data juga menunjukkan bahwa sampel yang diambil dari populasi siswa memiliki sebaran yang wajar dan representatif. Ini memberikan keyakinan lebih pada hasil penelitian dan kesimpulan yang diambil, karena data yang normal memungkinkan generalisasi yang lebih baik terhadap populasi yang lebih luas.

Hasil uji homogenitas varians untuk variabel kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa kelas X dan XI di MAN 2 Kota Kediri diberikan dalam Tabel 4. Uji homogenitas varians digunakan untuk memeriksa apakah varians dari dua

kelompok data sama. Adapun hipotesis untuk uji ini adalah:

- a. H_0 : Kelompok data memiliki varians yang homogen.
- b. H_1 : Kelompok data memiliki varians yang tidak homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Variansi Kebugaran Jasmani dan Nilai Rapor Siswa

Variabel	Statistik	Df1	Df2	Sig.	Homog.
Kebugaran Jasmani	0.345	1	68	0.658	Homogen
Prestasi Akademik	0.289	1	68	0.593	Homogen

Tabel 4 menunjukkan hasil uji homogenitas varians untuk variabel tingkat kebugaran jasmani dan nilai rapor siswa. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk kebugaran jasmani adalah 0.658 dan untuk prestasi akademik adalah 0.593, yang keduanya jauh lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan (0.05). Oleh karena itu, berdasarkan kriteria signifikansi yang ditetapkan, kedua variabel tersebut dapat dianggap homogen dalam hal variansnya.

Homogenitas varians menunjukkan bahwa penyebaran data untuk kedua variabel ini konsisten di seluruh kelompok yang diuji. Ini adalah kondisi penting dalam analisis statistik parametrik, seperti uji korelasi dan regresi, karena homogenitas varians memungkinkan penggunaan teknik-teknik tersebut dengan asumsi bahwa varians dari variabel dependen tidak berubah di seluruh tingkat variabel independen.

Dengan memastikan bahwa varians untuk kebugaran jasmani dan prestasi akademik adalah homogen, penelitian ini dapat melanjutkan ke analisis statistik yang lebih kompleks dengan keyakinan bahwa asumsi-asumsi dasar telah terpenuhi. Ini juga memberikan validitas lebih pada hasil yang diperoleh, memastikan bahwa setiap hubungan yang ditemukan antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik tidak dipengaruhi oleh ketidakstabilan varians.

Homogenitas varians adalah prasyarat penting dalam banyak analisis statistik dan memberikan dasar yang kuat untuk inferensi yang lebih akurat

dan dapat dipercaya. Oleh karena itu, dengan hasil ini, penelitian dapat dengan aman melanjutkan ke tahap analisis berikutnya, seperti pengujian korelasi dan analisis regresi, untuk mengeksplorasi hubungan yang lebih mendalam di antara kebugaran jasmani dan nilai rapor siswa.

Analisis korelasi di antara kebugaran jasmani dan nilai rapor siswa kelas X dan XI di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Kediri disajikan dalam Tabel 5. Korelasi digunakan untuk mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Berlandaskan pada hasil analisis data yang mana menggunakan program SPSS 25 maka didapatkan hasil data korelasi sebagai berikut:

Tabel 5 Data Hasil Korelasi Kebugaran Jasmani Terhadap Nilai Rapor Siswa

Variabel	N	Correlation	Sig
Nilai rapor - kebugaran jasmani	70	0.527	0.001

Tabel 5 menunjukkan hasil korelasi di antara kebugaran jasmani dan nilai rapor siswa. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.527 dan nilai signifikansi (Sig) sebesar 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas kebugaran jasmani siswa, semakin tinggi juga nilai rapor mereka, dan sebaliknya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian bahwasanya di antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Kediri terdapat korelasi yang signifikan.

Implikasi dari temuan ini sangat penting bagi upaya peningkatan kualitas pendidikan. Kebugaran jasmani yang baik ternyata tidak hanya memberikan manfaat kesehatan fisik tetapi juga berdampak positif pada pencapaian akademik siswa. Oleh karena itu, integrasi program kebugaran dalam kurikulum sekolah dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Sekolah dapat mempertimbangkan untuk

meningkatkan alokasi waktu dan sumber daya untuk aktivitas fisik dan olahraga, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kebugaran jasmani siswa.

Temuan ini juga relevan bagi orang tua dan pendidik dalam memotivasi siswa untuk lebih aktif secara fisik. Kebiasaan berolahraga yang baik sejak dini dapat membantu siswa tidak hanya mencapai kesehatan optimal tetapi juga meningkatkan performa akademik mereka. Sebagai langkah praktis, orang tua dan guru dapat mendorong partisipasi siswa dalam berbagai kegiatan fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Dengan bukti empiris ini, penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga dalam memahami pentingnya kebugaran jasmani bagi prestasi akademik. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi kebijakan pendidikan dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan kognitif siswa, sehingga menciptakan generasi muda yang sehat, berprestasi, dan kompetitif.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa penelitian ini menemukan adanya korelasi yang signifikan dan relevan di antara kualitas kebugaran fisik dengan pencapaian nilai rapor siswa yang berada di kelas X dan XI di MAN 2 Kota Kediri. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi yang tercatat sebesar 0.527, menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dikategorikan sebagai sedang (Ngatman & Andriyani, 2017). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran fisik siswa, semakin tinggi pula prestasi akademik yang mereka capai.

Beberapa ahli mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang optimal dapat berkontribusi dalam meningkatkan fungsi kognitif dan kemampuan memori. Menurut Oktaviani & Wibowo (2021a), aktivitas fisik secara langsung berpengaruh positif terhadap kinerja otak, terutama dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan tingkat perhatian. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Resita (2023), yang menemukan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan pencapaian akademik pada anak-anak dan remaja.

Lebih lanjut, Hashimoto et al. (2021) menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki peran krusial dalam meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otak. Dampak positif dari peningkatan aliran darah ini adalah peningkatan fungsi kognitif secara signifikan. Selain itu, aktivitas fisik juga terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan, faktor-faktor yang sering menjadi penghalang utama dalam proses belajar. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi daripada mereka yang kurang aktif secara fisik.

Selain itu, pentingnya dukungan spiritual dalam kehidupan siswa MAN tidak dapat diabaikan. MAN, sebagai lembaga pendidikan yang mengintegrasikan pendidikan umum dengan pendidikan agama, menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani. Menurut pendapat Amiruddin et al. (2021), keseimbangan ini dianggap sebagai kunci untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan. Siswa yang menjaga kebugaran jasmani dengan baik dan didukung oleh kekuatan spiritual yang kuat, seperti yang diajarkan di MAN, cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pendekatan holistik yang diterapkan oleh MAN memberikan fondasi yang kokoh bagi perkembangan siswa secara menyeluruh.

Keseimbangan ini sangat penting karena pikiran yang sehat hanya dapat dicapai melalui tubuh yang sehat. Siswa yang aktif secara fisik juga tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani mereka, tetapi juga memperbaiki kesehatan mental dan emosional mereka secara keseluruhan. Lingkungan pendidikan yang mendukung seperti di MAN, yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dan pengembangan spiritual, menciptakan suasana belajar yang optimal di mana siswa dapat tumbuh dan berkembang secara holistik. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya mempersiapkan siswa untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi tetapi juga untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik dalam jangka panjang.

Menurut teori perkembangan fisik dan mental, hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi akademik dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme yang telah diidentifikasi (Bouchard et al., 2012). Salah satu teori yang relevan adalah teori peningkatan neuroplastisitas, yang mengindikasikan bahwa latihan fisik dapat merangsang pertumbuhan sel-sel otak baru, khususnya di daerah yang terlibat dalam proses memori dan pembelajaran (Fry, 2019; Muhammad et al., 2021). Pendapat ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam program kebugaran jasmani secara konsisten menunjukkan performa akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif secara fisik (Abduh et al., 2020b; Damsir et al., 2021; Oktaviani & Wibowo, 2021b; Rumpoko et al., 2022).

Dengan demikian, integrasi aktivitas fisik dalam pendidikan tidak hanya mendukung kesehatan fisik siswa tetapi juga memperkuat kemampuan kognitif mereka, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik secara keseluruhan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan kualitas kebugaran jasmani dan nilai rapor yang signifikan. Oleh sebab itu, kebugaran jasmani yang baik berpengaruh positif terhadap prestasi akademik siswa kelas X dan XI MAN 2 Kota Kediri. Siswa yang memiliki tubuh sehat cenderung memiliki pikiran yang lebih fresh, yang pada akhirnya meningkatkan prestasi akademik mereka. Dukungan rohani yang kuat, yang menjadi ciri khas pendidikan di MAN, juga memainkan peran penting dalam membantu siswa mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk terus mendorong siswa agar aktif secara fisik dan menjaga kesehatan rohani mereka, guna mencapai keseimbangan yang optimal antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik.

Saran

Bagi guru, disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui kegiatan olahraga yang teratur dan menarik, serta mengintegrasikan pendidikan jasmani dengan kegiatan belajar

mengajar. Guru juga perlu rutin memantau dan menilai kebugaran jasmani siswa, serta memberikan materi tentang gaya hidup sehat. Bagi peneliti, disarankan untuk memperluas sampel penelitian dan menggunakan metode pengukuran yang lebih komprehensif. Penelitian longitudinal dan mempertimbangkan faktor eksternal lainnya juga penting untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam. Selain itu, meneliti variabel intervening seperti motivasi belajar dan kesehatan mental serta mengembangkan program intervensi yang memiliki tujuan agar meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan nilai rapor siswa sangat diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020a). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82.
- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020b). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82.
- AGUSTIN, A. M. I. A. (2017). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Penjas Siswa Kelas Xi Sma Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 206/2017.
- Amiruddin, A., Qorib, M., & Zailani, Z. (2021). A study of the role of Islamic spirituality in happiness of Muslim citizens. *Hts Teologiese Studies/Theological Studies*, 77(4).
- Anwar, L. M., Jufri, A. W., & Muhaimi, L. (2019). Application of Madrasah Based Management in Improving the Quality of Aliyah Madrasah Education. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(5), 257–269.
- Belcher, B. R., Zink, J., Azad, A., Campbell, C. E., Chakravartti, S. P., & Herting, M. M. (2021). The roles of physical activity, exercise, and fitness in promoting resilience during adolescence: effects on mental well-being and brain development. *Biological psychiatry*:

- Cognitive neuroscience and neuroimaging, 6(2), 225-237.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. *Human Kinetics*.
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jolma*, 1(1), 41-53.
- Fry, J. P. (2019). Sport, Neuroplasticity, and Freedom. *Journal of Cognition & Neuroethics*, 6(1).
- Hashimoto, T., Tsukamoto, H., Ando, S., & Ogoh, S. (2021). Effect of exercise on brain health: the potential role of lactate as a myokine. *Metabolites*, 11(12), 813.
- Muhammad, H. N., Kumaat, N. A., Wicahyani, S., & Fathir, L. W. (2021). Diseminasi Fun Physical Fitness Training untuk Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK). *Jurnal Abdidas*, 2(6), 1338-1344.
- Nabillah, T., & Abadi, A. P. (2019). Faktor Penyebab Rendahnya Hasil Belajar Siswa. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1c). <https://Journal.Unsika.Ac.Id/Index.Php/Sesiomadika/article/view/2685>
- Ngatman & Andriyani, F. D. (2017). Tes dan pengukuran untuk evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Yogyakarta: Fadilatama.
- Nurmala, D. A., Tripalupi, L. E., Suharsono, N., Ekonomi, J. P., & Ganesha, U. P. (2014). Pengaruh motivasi belajar dan aktivitas belajar terhadap hasil belajar akuntansi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 4(1), 1-10.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021a). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7-18.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021b). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7-18.
- Owan, V. J., Ekpenyong, J. A., Chuktu, O., Asuquo, M. E., Ogar, J. O., Owan, M. V., & Okon, S. (2022). Innate ability, health, motivation, and social capital as predictors of students' cognitive, affective and psychomotor learning outcomes in secondary schools. *Frontiers in Psychology*, 13, 1024017.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238-249.
- Rayusman, M., Patimah, S., Pahrudin, A., & Thahir, A. (2020). External Environmental Analysis in Strategic Planning for The Development of The Quality of Educational Resources in Madrasah Aliyah Bandar Lampung City. *Proceedings of The International Conference on Environmental and Technology of Law, Business and Education on Post Covid 19, ICETLAWBE 2020*, 26 September 2020, Bandar Lampung, Indonesia.
- Resita, C. (2023). Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Fungsi Kognitif dan Capaian Belajar Peserta Didik. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 1(02), 46-52.
- Ruiz-Ariza, A., Grao-Cruces, A., de Loureiro, N. E. M., & Martinez-Lopez, E. J. (2017). Influence of physical fitness on cognitive and academic performance in adolescents: A systematic review from 2005-2015. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 108-133.
- Rumpoko, S. S., Jayanti, K. D., Febrianti, R., Hakim, A. R., Sunjoyo, S., & Sistiasih, V. S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porks*, 5(1), 260-271.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D). Alfabeta. <https://books.google.co.id/books?id=0xmCnQAACAAJ>
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). Fitness & health. *Human Kinetics*.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang

mempengaruhi. Jurnal Komunikasi
Pendidikan, 2(2), 115–123.
Wiriawan, O. (2017). Panduan Pelaksanaan Tes dan
Pengukuran Olahragawan.
Yogyakarta: *Thema Publishing*

