

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR AKADEMIK

Junjung Lembar Rhamadhanie*, Taufiq Hidayat

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*junjungramadhanie@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas gerak, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan lainnya. Dari hasil pengamatan penulis selama melaksanakan mata kuliah Program Pengelolaan Pembelajaran selama tujuh minggu di SMP Negeri 1 Jombang, kebanyakan siswa kurang aktif dalam melakukan tugas gerak selama proses kegiatan belajar mengajar mata pelajaran PJOK. Dasar peneliti mengambil SMP kelas VIII karena banyak siswa yang belum begitu memahami tentang tes MFT. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perkembangan hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar akademik yang diambil dari siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jombang, yaitu kelas VIII B, VIII D dan VIII E. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan kuantitatif, dimana penelitian ini adalah penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut. Bentuk sederhana dari penelitian korelasi adalah hubungan antara dua variabel. Berdasarkan hasil penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jombang. Hasil dari penelitian hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jombang, menghasilkan signifikansi sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai *Significance < level of significance* ($\alpha=5\%$ atau 0,05). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Akademik. Nilai koefisien bernilai positif, yaitu 0,436. Koefisien yang bernilai positif menunjukkan hubungan yang searah, artinya bahwa apabila Tingkat Kebugaran Jasmani semakin tinggi maka Hasil Belajar Akademik siswa juga akan meningkat.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, hasil belajar akademik

Abstract

Physical fitness is an ability to execute workout or daily routine with physical excellence, without severe fatigue after doing the activity and also having well physical ability to execute other job. The observation result during conducting Learning Management Program for 7 weeks in Junior High School 1 Jombang indicates that most of the student doesn't too much active for doing workout during the program. The basis to took the VIII grade junior high school student because at the time the researchers conducted Physical Education, many students had not yet thought about the MFT test. The aim of this research is to find out the development of relation between physical fitness level and academic learning outcomes collected from students of VIII grade Junior High School 1 Jombang classes VIII B, VIII D and VIII E. The type of this research is correlational with a quantitative approach, which is connecting one or more independent variable without any action to influences those variables. The simplest form of correlational research is the relation between two variables. Based on the result, the aim is to find out the level of physical fitness and learning outcome collected from student grade VIII Junior High School 1 Jombang. This research results the significance 0,000. The result indicates that the value of significance < level of significance ($\alpha=5\%$ or 0,05). Therefore, it could be started that there is a significance relation between the level of physical fitness and academic learning outcome. Coefficient value is positive, 0,436. The positive value indicates a direct relation, means that if the level of physical fitness higher, the academic learning outcome will increase.

Keywords: physical fitness, academic learning outcomes

PENDAHULUAN

Menurut Mahardika (2015: 1), pendidikan bagian dari proses sikap dan tata perilaku atau kelompok yang berusaha mendewasakan manusia dengan upaya pelatihan dan pengajaran. Secara formal pendidikan dilihat dari usaha proses belajar untuk menuju fase kedewasaan dan mengarah pada perubahan yang bersifat positif. Pendidikan merupakan suatu proses transfer filsafah, sistem nilai, *knowledge* dan kemampuan memiliki bagian terpenting dari investasi SDM. Menurut Wibowo (2016:390), Pendidikan jasmani ialah bagian penting dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas fisik dan pola hidup yang sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan mental, sosial, emosional dan fisik yang selaras atau seimbang.

Olahraga adalah kegiatan yang tidak pernah terlepas dan rutinitas setiap hari. Kegiatan olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun dan dimanapun. Olahraga mampu dilakukan oleh anak kecil, remaja dan orang yang sudah dewasa sampai usia lanjut. Aktivitas olahraga sendiri adalah salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan untuk memenuhi kebugaran jasmani.

Menurut Tremblay *et al.* (2011:3), WHO memperkirakan bahwa 1,9 juta kematian diseluruh dunia disebabkan oleh fisik yang tidak aktif dan ada 2,6 juta kematian disebabkan karena kelebihan berat badan atau penyakit obesitas. Menurut Hartono dkk. (2013:31), tingkat kebugaran jasmani adalah mengerjakan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mampu melakukan aktivitas lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya manusia juga kurang memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya, tidak terkecuali seorang siswa yang sedang menempuh proses belajar sehari-hari. Padahal secara tidak langsung kebugaran jasmani siswa akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya.

Menurut Hartono dkk. (2013:21), seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kemampuan untuk melaksanakan pekerjaan dalam waktu yang lama, sebagai contoh dari pagi hari sampai sore hari tanpa mengalami kelelahan yang berat, memiliki daya tahan fisik yang baik, tidak mudah mengalami *stress* dan merasa percaya diri dengan kondisi tubuhnya. Modal dasar yang harus dimiliki agar dapat melaksanakan rutinitas sehari-hari dan segala macam pekerjaan agar bisa maksimal dalam melakukannya adalah harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Jika mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa dapat melakukan kegiatan proses belajar secara maksimal dan kemampuan belajar siswa mendapatkan keberhasilan dalam proses belajar

yang ditunjukkan untuk satu pencapaian nilai maksimal pada hasil ujian PJOK dengan baik (Widodo, 2015:9).

Hal tersebut dapat diketahui melalui dari hasil belajar siswa. Hasil belajar merupakan segala kemampuan yang dimiliki siswa setelah mengikuti kegiatan belajar mengajar selama di sekolah. Hasil belajar pada dasarnya ialah hasil yang mampu dicapai dalam upaya memahami materi dan ilmu pengetahuan yang bisa membentuk kepribadian siswa yang baik. Hasil belajar dapat diketahui salah satunya dari sebuah rapor.

Rapor merupakan suatu buku yang di dalamnya berisikan tentang penjelasan mengenai nilai-nilai dan prestasi belajar siswa selama berada di sekolah. Rapor juga digunakan untuk laporan pengajar atau guru di sekolah kepada orang tua atau wali murid. Rapor sendiri biasanya dapat dibagikan dalam satu semester sebanyak dua kali yaitu tengah semester dan akhir semester.

Tingkat kebugaran jasmani siswa sendiri memiliki hubungan dengan hasil belajar akademik siswa. Menurut Castelli *et al.* (2019), kebugaran fisik memiliki hubungan yang positif pada prestasi akademik. Secara khusus, kapasitas aerobik secara positif berkaitan dengan prestasi. Kebugaran sangat kuat dan signifikan terkait dengan kinerja akademik. Kebugaran kardiovaskular menunjukkan hubungan dosis-respons dengan kinerja yang independen dari variabel sosio-demografis dan kebugaran lainnya (Dusen, *et al.*, 2011). Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada hasil yang signifikan antara hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jombang? Dengan demikian penulis mengadakan penelitian yang berjudul hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jombang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian asosiasi dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksam (2018: 88), penelitian asosiasi adalah penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel independen dengan satu variabel dependen tanpa memiliki upaya untuk mempengaruhi variabel. Bentuk sederhana dari jenis penelitian asosiasi adalah hubungan atau korelasi antara dua variabel. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jombang yang berjumlah 10 kelas dengan jumlah siswa 296 siswa. Peneliti melibatkan 3 kelas dari 10 kelas yang ada di SMP Negeri 1 Jombang, yaitu kelas VIII B, VIII D dan VIII E dengan jumlah sebanyak 100 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* yang merupakan teknik memilih sampel dari kelompok atau unit kecil. Jumlah responden terbanyak terdapat pada jenis kelamin wanita yaitu

sebanyak 64 orang. Sedangkan pada jenis kelamin pria yaitu sebanyak 36 orang.

Pelaksanaan untuk mengambil data dilaksanakan sebanyak dua kali, yang pertama mengambil data tes MFT dan yang kedua mengambil data nilai rapor siswa. Pengambilan data pada nilai rapor, peneliti menggunakan nilai rapor tengah semester. Analisis data menggunakan aplikasi pengolah data SPSS versi 25.0 dengan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dituliskan dalam bentuk deskripsi data dan pengujian statistik. Deskripsi data yang dituliskan didapat dari tes MFT dan nilai rapor. Hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Subjek Penelitian

Kelas	Frekuensi	%
VIII B	32	32,0
VIII D	34	34,0
VIII E	34	34,0
Jumlah	100	100,0

Pada tabel di atas diketahui bahwa ada 100 siswa kelas VIII yang mengikuti tes MFT dan diambil data hasil nilai rapornya pada saat ujian tengah semester.

Tabel 2. Persepsi Responden

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Tingkat kebugaran jasmani	100	20,70	40,50	28,01	5,02
Hasil belajar akademik	100	80,00	94,60	88,32	2,34

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil dari nilai standard deviasi kurang dari nilai rata-rata yang artinya menunjukkan bahwa keragaman data pada tingkat kebugaran jasmani cenderung homogen atau sama.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik Uji	Probability	Ket
Tingkat kebugaran jasmani	0,130	0,000	Tidak normal
Hasil belajar akademik	0,083	0,089	Normal

Pada tabel di atas dapat diketahui hasil uji normalitas pada variabel tingkat kebugaran jasmani menghasilkan probabilitas lebih kecil dari signifikan *alpha* (5% atau 0,05), sehingga data variabel tingkat kebugaran jasmani dinyatakan berdistribusi tidak normal. Hal tersebut dikatakan tidak normal karena bentuk data tidak setangkup melainkan cenderung kearah kanan dimana nilai mean lebih dari nilai modus. Akan tetapi uji normalitas pada variabel hasil belajar menghasilkan probabilitas > signifikan *alpha* (5%) sehingga data pada

variabel hasil belajar dinyatakan berdistribusi normal. Karena hasil variabel tingkat kebugaran jasmani berdistribusi tidak normal, maka uji korelasi menggunakan non parametrik dengan uji analisis korelasi Spearman.

Tabel 4. Analisis Korelasi Spearman

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikan
Tingkat kebugaran jasmani	0,436	0,000
Hasil belajar akademik		

Pada tabel analisis korelasi spearman menghasilkan signifikan sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikan < level of signifikan (*alpha*=5%). Dengan demikian dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar akademik. Nilai koefisien bernilai positif yaitu, 0,436 yang berarti menunjukkan bahwa hubungan yang searah. Jadi, apabila tingkat kebugaran jasmani semakin tinggi maka hasil belajar akademik juga akan meningkat.

Dari hasil pengolahan data tes MFT dan nilai rapor yang dilakukan kepada siswa kelas VIII B, VIII D dan VIII E SMP Negeri 1 Jombang, jadi seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar akademik. Menurut Joshi *et al.* (2011), penekanan yang lebih besar harus diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dengan melakukan aktivitas aerobik tidak hanya dapat mengurangi jumlah obesitas tetapi juga dapat meningkatkan hasil akademik pada siswa. Dengan demikian, maka sangatlah penting bagi siswa untuk memperhatikan atau menjaga kebugaran jasmaninya karena bertujuan agar siswa mempunyai modal utama untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga siswa dapat selalu bersemangat untuk meningkatkan prestasi belajarnya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan dengan menggunakan metode analisis korelasi maka hasil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jombang.
2. Tingkat keeratan hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jombang yaitu dalam kategori sedang atau cukup kuat.

Saran

1. Untuk meningkatkan hasil belajar akademik diharapkan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jombang mampu untuk menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.
2. Hasil analisis menunjukkan keeratan antara hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jombang masih dalam kategori sedang atau cukup, jai diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menambahkan jumlah respondennya.

DAFTAR PUSTAKA

- Castelli, D. M., Hilman, C. H., Buck, S. M., Erwin, H. E. (2019). Physical Fitness and Academic Achievement in Third and Fifth Grade Student. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29 (2): 329-252 .
- Dusen, V. D. P., Kelder, S. H., Kohl, H. W., Ranjit, N., Perry, C. L. (2011). Associations of Physical Fitness and Academic Performance Among Schoolchildren. *Journal of Scholl Health*, 81(12): 733-740.
- Hartono, S., Wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, M. N., Kristiyandaru, A., Christina, S., Nurhasan., Jatmiko, T. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Joshi, P., Howat, H., Bryan, C., Dick, S. (2011). Relationship Between Fitness Levels and Academic Performance. *Journal of Physical Education and Sport*. 11(4): 376-382.
- Mahardika, I.M.S. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018). *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., & Murumets, K. (2011). New Canadian Physical Activity Guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1): 36-46.
- Wibowo, A.S (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4 (2), 390-395.
- Widodo, A. (2015). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Studi Pada Kelas VIII SMP Negeri 1 Sukorame Kabupaten Lamongan*. Skripsi Universitas Negeri Surabaya.