

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMK NEGERI 1 SURABAYA

Cahyo Suwandaru*, Taufiq Hidayat

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

Universitas Negeri Surabaya

*cahyosuwandaru16060464075@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berperan besar bagi pendidikan di sekolah terutama pada pendidikan karakter siswa dan memiliki tujuan kognitif, psikomotor dan afektif. Termasuk aktivitas fisik berperan penting untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologi. Aktivitas fisik dapat memberikan dampak yang positif untuk pelajar karena kebugaran jasmani merupakan hal yang penting untuk meningkatkan prestasi belajar. Dimana prestasi belajar adalah suatu hasil yang dicapai oleh seorang siswa melalui proses berpikir setelah melalui pembelajaran yang harus dilakukan dan diterima siswa. Meliputi aspek kognitif, aspek psikomotor dan aspek afektif. Aktivitas fisik adalah sebuah penopang yang harus diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar bisa mencapai suatu kondisi kesehatan yang baik sehingga dapat berkontribusi dalam proses pembelajaran dan akan berpengaruh pada suatu pencapaian prestasi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar pada siswa SMK Negeri 1 Surabaya. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh kelas X SMK Negeri 1 Surabaya dipilih dengan menggunakan teknik cluster random sampling. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah 35 siswa kelas X AKL 3. Pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) dan rapor siswa. Setelah data terkumpul, data tersebut dianalisis menggunakan Chi-Square Correlation. Setelah melakukan analisis hasil menerangkan tidak ada relasi atau hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,730 > 0,05$.

Kata Kunci: aktivitas fisik; prestasi belajar; IPAQ

Abstract

Physical education, sports and health play a major role in education in schools, especially in character education for students and has cognitive, psychomotor and affective goals. Including physical activity plays an important role in maintaining physical and psychological health. Physical activity can have a positive impact on students because physical fitness is important to improve learning achievement. Where learning achievement is a result achieved by a student through a process of thinking after going through learning that must be done and accepted by students. Covers cognitive aspects, psychomotor aspects and affective aspects. Physical activity is a support that must be applied in everyday life in order to achieve a good health condition so that it can contribute to the learning process and will have an effect on achievement. This research is a correlational study which aims to determine whether there is a relationship between physical activity and learning achievement in students of vocational high school 1 Surabaya. The population in this study were all class 10 vocational high school 1 Surabaya which was selected using cluster random sampling technique. In this study, the sample used was 35 students of class 10 AKL 3. Collecting data using the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) questionnaire and student report cards. After the data is collected, the data is analyzed using Chi-Square Correlation. After analyzing the results, it was explained that there was no significant relationship or relationship between physical activity and student achievement. This is evidenced by the significance value of $0.730 > 0.05$.

Keywords: physical activity; learning achievement; IPAQ

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang berkualitas adalah suatu modal yang penting bagi pembangunan bangsa dan individu supaya dapat bertahan dan mengikuti perkembangan zaman. Pendidikan adalah salah satu cara dalam meningkatkan potensi atau kualitas sumber daya manusia. Menghasilkan individu atau masyarakat yang berkemampuan akademik atau profesional dalam menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan adalah salah satu tujuan pendidikan. Pendidikan adalah suatu hal yang penting bagi kehidupan manusia, melalui pendidikan manusia bisa mengembangkan sebuah potensi yang berada dalam dirinya agar bisa bermanfaat bagi kehidupan dan lingkungannya. Menurut Omachar (2016) pendidikan didefinisikan sebagai sebuah perintah terorganisir yang bertujuan untuk menyalurkan berbagai ilmu pengetahuan, keterampilan, pemahaman, dan sikap yang diperlukan untuk kegiatan sehari-hari. Melalui pendidikan, semua potensi yang dimiliki seseorang akan berkembang karena kompetensi yang dimiliki seseorang akan dikelola dengan tujuan dari pelaksanaan pendidikan agar menciptakan individu yang memiliki kemampuan berkualitas dan memiliki perilaku atau akhlak yang mulia. Menurut Widodo (2015) mutu sebuah pendidikan berpengaruh pada proses perkembangan potensi yang tersembunyi dalam diri siswa. Menurut Prasetya (2017) beberapa faktor yang menyebabkan kualitas mutu pendidikan di Indonesia masih rendah yaitu: (1) pendidik atau guru; (2) pemerintah dan sistem pendidikan; (3) sarana dan prasarana; (4) biaya pendidikan; (5) orang tua dan masyarakat; (6) siswa atau peserta didik.

Menurut survei yang dilakukan oleh *Organization for Economic Co-operation and Development* (OECD) dengan menggunakan *Program for International Student Assessment* (PISA) pada tahun 2018, Indonesia peringkat 74 dari 79 negara pada kategori membaca, peringkat 73 dari 79 negara pada kategori matematika, dan peringkat 71 dari 79 negara pada kategori sains (Wijaya, 2019). Dari informasi tersebut bisa disimpulkan bahwa Indonesia masih berada diposisi papan bawah yang artinya kualitas pendidikan di Indonesia masih rendah.

Dalam konteks pendidikan Fernández-Río, *et al.* (2012) berkata bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani memungkinkan terjadinya interaksi terbesar di antara siswa seperti hal berbagi ruang dan materi, berkompetisi dalam permainan dan pertandingan, dll. Demikian pula, dibandingkan dengan mata pelajaran lain, pendidikan jasmani memberikan konteks yang berbeda bagi perkembangan moral anak muda karena, dapat mengembangkan nilai-nilai seperti sportivitas pada anak muda. Selain itu, pendidikan jasmani memberi siswa banyak kesempatan untuk mengalami kode etik perilaku,

kohesi kelompok, menghormati orang lain, dan banyak perilaku yang diinginkan secara sosial. Tidak hanya itu Chu dan Zhang (2018) Berpendapat bahwa pendidikan Jasmani berguna bagi siswa dalam memberikan kesempatan untuk terlibat dalam olahraga secara langsung sehingga menciptakan pengalaman baru yang lebih berguna bagi siswa. Dengan tujuan mengembangkan motivasi siswa dalam berolahraga dan aktivitas fisik dalam pemenuhan kebutuhan psikologis dasar mereka. Terlebih lagi dapat bermanfaat untuk pendidikan lainnya termasuk pengembangan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan ketekunan perilaku.

Ada ukuran depresi dan kecemasan siswa umumnya kesehatan mental, tapi tidak hanya kecemasan terhadap mata pelajaran yang ditunjukkan, akan tetapi yang terkait dengan prestasi contohnya siswa yang cemas dan depresi bisa jadi dia tidak memiliki prestasi yang bagus di sekolah karena sumber daya kognitif mereka diarahkan ke tekanan emosional dan siswa yang kinerjanya di bawah ekspektasi di sekolah mungkin menjadi cemas dan depresi Menurut Stankov, Morony, & Lee. (2014). Maka dari itu pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan diarahkan pada potensi aspek-aspek pengembangan siswa terutama dalam proses pendidikan jasmani mengutamakan pengembangan antara sisi sosial emosional, kognitif reflektif, gerak keterampilan siswa, dan sisi psikologis siswa (Stephani, 2016). Walaupun dalam pendidikan jasmani, mempelajari keterampilan berbagai cabang olahraga secara tidak langsung telah diajarkan nilai-nilai *soft skill*, seperti sportivitas, motivasi, disiplin, kerja sama, pengendalian emosi, daya juang, kemampuan berkomunikasi, dan yang lainnya. Dalam olahraga, kemampuan keterampilan teknis saja masih kurang karena keterampilan tersebut juga harus dipadukan dengan orang lain dalam olahraga beregu yang berarti harus dilakukan secara kolektif atau tim (Damanik, 2014). Maka pendidikan jasmani berguna bagi pendidikan di sekolah karena memiliki tujuan kognitif, psikomotor dan afektif serta dapat meningkatkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan ketekunan perilaku.

Menurut Utama (2011) Pendidikan jasmani adalah suatu usaha yang dilakukan agar dapat menciptakan lingkungan belajar yang bisa mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang dengan tingkah laku yang positif melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik ini berbentuk rangsangan yang dilakukan untuk mempengaruhi potensi-potensi atau minat bakat yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari jenjang pendidikan usia dini sampai pendidikan menengah. Melalui aktivitas fisik ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik dapat terwujud. Bentuk aktivitas fisik yang disajikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berbentuk olahraga maupun *non* olahraga. Olahraga seperti

atletik, senam, permainan, beladiri, dan akuatik, sedangkan untuk *non* olahraga dalam bentuk bermain, modifikasi cabang olahraga, dan aktivitas fisik lainnya. Fernández-Río, *et al.* (2012) berpendapat bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi perilaku sosial dalam dua tujuan sosial yang dikaitkan dengan tujuan pencapaian hubungan yang diidentifikasi dengan keinginan individu untuk melatih dan membentuk hubungan positif dengan teman sebaya, dan tanggung jawab yang mewakili keinginan untuk mematuhi aturan dan komitmen dalam mencapai suatu keinginan. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi beberapa otot yang meningkatkan kebutuhan energi di atas laju metabolisme istirahat dan ditandai oleh modalitas, frekuensi, intensitas, durasi, dan konteks praktiknya kedua tujuan tersebut muncul dalam definisi *fair play*. Menurut Thivel, *et al.* (2018) Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi beberapa otot yang meningkatkan kebutuhan energi di atas laju metabolisme istirahat dan ditandai oleh modalitas, frekuensi, intensitas, durasi, dan konteks praktiknya.

Dan menurut Shadrina (2017) Prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, ekonomi, sosial, individu dan lingkungan, faktor-faktor tersebut bisa dipengaruhi oleh kesehatan siswa. Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penunjang yang bisa dilakukan sehari-hari untuk kesehatan yang baik, sehingga dapat mendukung berjalannya proses pendidikan yang akan berdampak baik kepada pencapaian prestasi akademik. Sedangkan prestasi belajar menurut Komara (2016) adalah salah satu capaian untuk mengukur hasil belajar bagi setiap siswa. Siswa yang berprestasi rata-rata mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Hal tersebut dibuktikan dengan sikap, kesigapan, dan kesiapan siswa sebagai modeling atau siswa percontohan di kelasnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ardoy, *et al.* (2014) Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan ranah kognitif dan prestasi akademik pada anak-anak dan remaja karena neurokognitif dari aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja memiliki implikasi penting bagi kesehatan dan pendidikan masyarakat yang bisa didapatkan melalui Pendidikan Jasmani dalam kurikulum sekolah. Selain efek positif terhadap kesehatan fisik juga dapat memberikan efek positif misalnya seperti ranah kognitif, sosial, dan emosional. Juga telah disarankan bahwa PJOK di sekolah mungkin memiliki efek positif pada prestasi akademik. Namun demikian, sekolah menghadapi tantangan yang semakin meningkat dalam mengalokasikan waktu untuk olahraga dan aktivitas fisik selama masa sekolah. Packham & Street (2019) Berpendapat bahwa terpisah dari efeknya pada kesehatan peningkatan aktivitas fisik menghasilkan manfaat akademis yang besar dengan meningkatkan kognisi, fokus, dan memori. Dalam laporan terbaru, CDC

menjelaskan analisis yang menghubungkan aktivitas fisik berbasis sekolah, termasuk pendidikan jasmani, dengan perilaku akademis seperti keterampilan kognitif, sikap akademis, kehadiran, dan prestasi, dan memberikan bukti sugesti hubungan positif antara aktivitas fisik dengan prestasi akademis dan dapat meningkatkan mutu siswa. Karena itu, aktivitas fisik memiliki kemampuan positif mempengaruhi perilaku dan kinerja siswa, yang menyiratkan bahwa mungkin ada beberapa ruang lingkup layanan tingkat sekolah untuk memainkan peran yang lebih besar. Namun, hampir semuanya *literature* sampai saat ini berfokus pada anak-anak usia dasar, sementara banyak lebih sedikit bukti yang ada tentang efek penjas pada siswa sekolah menengah. Dari pernyataan tersebut disimpulkan bahwa dengan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan tubuh yang berpengaruh bagi psikologis, ekonomi, sosial, individu dan lingkungan yang dapat berdampak pada prestasi akademik siswa.

Penelitian ini mengambil sampel siswa SMK karena adanya tuntutan untuk meningkatkan nilai akademis sering kali menyebabkan terjadinya tambahan waktu pembelajaran untuk mata pelajaran seperti matematika dan bahasa dengan mengorbankan waktu untuk aktif secara fisik termasuk dengan ditiadakannya pelajaran PJOK untuk siswa SMK kelas 12. Seperti yang dikatakan oleh Ardoy, *et al.* (2014) Banyak sekolah berusaha untuk menambah waktu pembelajaran mata pelajaran Matematika, Bahasa atau Sains dalam upaya untuk meningkatkan nilai akademik atau tes berbasis standar. Akibatnya, waktu olahraga, istirahat, dan aktivitas fisik ekstrakurikuler lainnya sering berkurang atau dihilangkan selama masa sekolah. Pada dasarnya siswa menggunakan waktunya di sekolah dengan beberapa aktivitas yang dianggap ringan seperti duduk saat mengikuti pembelajaran, mendiskusikan sesuatu bersama teman dan melakukan aktivitas fisik pada saat ekstrakurikuler jika mengikuti ekstrakurikuler yang bersifat olahraga. Belum lagi perkembangan teknologi yang semakin berkembang juga memberikan suatu kemudahan terhadap *lifestyle* remaja yang menyebabkan turunnya kuantitas aktivitas fisik pada kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidak antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar pada siswa SMK Negeri 1 Surabaya.

Penelitian yang sudah ada dilakukan oleh Pratiwi dan I Made Wiguna (2015) bertujuan mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti angkatan 2011-2012. Dengan hasil Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti angkatan 2011-2012. Hasil tersebut dikonfirmasi dengan penelitian terbaru

yang dilakukan oleh Martina Oktaviani dan Akhmadi (2014) dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar pada siswa SMAN 4 Yogyakarta dengan hasil tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar pada siswa SMAN 4 Yogyakarta

METODE

Pada penelitian ini termasuk penelitian korelasional yang mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar pada siswa SMK Negeri 1 Surabaya. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh kelas X SMK Negeri 1 Surabaya dipilih dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Sampel penelitian ini menggunakan 35 siswa kelas X AKL 3. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dan rapor siswa. Menurut Lee, *et al.* (2011) pada tahun 1998 IPAQ digunakan oleh para ahli untuk penelitian aktivitas fisik yang disusun berdasarkan standar global. Sedangkan rapor siswa yaitu catatan hasil belajar siswa setelah melakukan dan menerima pembelajaran di sekolah, pada rapor dapat diketahui sejauh mana prestasi siswa di sekolah. Kuesioner IPAQ terdiri dari 7 butir soal yang digunakan untuk mengukur aktivitas berat dan sedang, aktivitas jalan kaki, dan aktivitas duduk pada seseorang yang dilakukan selama satu minggu. Kuesioner IPAQ diisi dengan cara memilih opsi jawaban yang sudah disediakan dalam format *google form*. Menurut Boon, *et al.* (2010) kuesioner tersebut telah digunakan oleh 12 negara sehingga IPAQ memiliki nilai reliabilitas dan validitas yang baik. Berikut ini adalah norma yang digunakan untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan.

Tabel 1. Norma IPAQ

Kategori	METs (menit/minggu)
Berat	≥ 3000
Sedang	≥ 600
Ringan	< 600

Data dari hasil pengisian kuesioner IPAQ dilakukan analisis yang berupa pengkategorian berdasarkan jumlah METs (*Metabolic Equivalents*). Seperti yang ada pada tabel 1 norma IPAQ dibagi menjadi 3 yaitu berat, sedang dan ringan. Kategori berat yaitu dengan melakukan aktivitas fisik lebih dari sama dengan 3000 menit per minggu. Kemudian kategori sedang yaitu lebih dari sama dengan 600 menit per minggu. Dan kategori ringan yaitu kurang dari 600 menit per minggu. Sedangkan tingkat prestasi siswa dapat dilihat dari nilai rapor. Berikut ini adalah norma yang digunakan untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan.

Tabel 2. Norma pengkategorian Prestasi Belajar

Kategori	Nilai
Sangat Baik	≥ 90
Baik	76 - 89
Cukup	61 - 75
Kurang	≤ 60

Begitu juga dengan data rapor siswa dilakukan analisis yang berupa pengkategorian. Pengkategorian dibagi menjadi 4 yaitu sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Dengan kriteria prestasi belajar kategori sangat baik yaitu lebih dari sama dengan 90, kategori baik dengan nilai 76 – 89, kategori cukup yaitu 61 – 75, kategori kurang yaitu kurang dari sama dengan 60. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik persentase, tabulasi silang dan uji korelasi *Chi-Square* untuk menganalisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi siswa. Hasil analisis pada penelitian ini akan disajikan berupa tabel.

Tabel 3. Distribusi Data Aktivitas Fisik

Kategori	N	Persentase (%)
Berat	5	14,3
Sedang	27	77,1
Ringan	3	8,6

Hasil dari tabel 3 yaitu data aktivitas fisik siswa yang didapatkan melalui kuesioner IPAQ dengan hasil setelah dilakukan analisis dapat diketahui bahwa kategori aktivitas fisik sedang memiliki jumlah paling banyak yaitu 27 (77,1%). Sedangkan pada kategori aktivitas fisik ringan memiliki jumlah siswa paling sedikit yaitu 3 (8,6%). Dan kategori aktivitas fisik berat memiliki jumlah 5 siswa (14,3).

Tabel 4. Distribusi Data Prestasi Belajar

Kategori	N	Persentase (%)
Sangat Baik	-	-
Baik	2	5,7
Cukup	33	94,3
Kurang	-	-

Menurut hasil dari tabel 4 yang diperoleh dari hasil rapor siswa yang kemudian dianalisis sehingga diketahui bahwa tidak ada siswa SMK Negeri 1 Surabaya yang memiliki prestasi belajar sangat baik dan kurang. Prestasi belajar kategori cukup memiliki jumlah siswa paling banyak yaitu 33 (94,3%). Sedangkan prestasi belajar kategori baik hanya diperoleh 2 siswa (94%).

Tabel 5. Tabulasi Silang

Kategori Aktivitas Fisik	Kategori Prestasi Belajar							
	Sangat Baik		Baik		Cukup		Kurang	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Berat	0	0	0	0	5	14,3	0	0
Sedang	0	0	2	5,7	25	71,4	0	0
Ringan	0	0	0	0	3	8,6	0	0

Menurut hasil setelah dilakukan analisis yang dipaparkan melalui tabel 5, diketahui bahwa siswa yang memiliki kategori prestasi belajar cukup dan beraktivitas fisik sedang memiliki jumlah paling banyak yaitu 25 (71,4%). Sedangkan siswa yang memiliki kategori prestasi belajar baik dan beraktivitas fisik sedang memiliki jumlah paling sedikit yaitu 2 (5,7%) siswa. Dan tidak ada siswa yang mendapat kategori prestasi belajar sangat baik dan kurang.

Tabel 4. Uji Korelasi

Variabel	Sig.	Ket.
Aktivitas Fisik dengan Prestasi Belajar	0,730	Tidak Signifikan

Menurut hasil setelah dilakukan analisis yang dipaparkan melalui tabel 5 dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar pada siswa SMK Negeri 1 Surabaya. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,730 > 0,05$. Hasil analisis diatas dipertegas dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Oktaviani dan Akhmadi (2014) serta Pratiwi dan Wiguna (2015). Pada penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani dan Akhmadi (2014) menyatakan bahwa tidak ada relasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar, dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,707 > 0,05$. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Wiguna (2015) menyatakan bahwa tidak ada relasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar, dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,321 > 0,05$.

PENUTUP

Simpulan

Ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa. Pada penelitian ini meneliti hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa, menggunakan angket IPAQ peneliti dapat mengetahui aktivitas fisik siswa selama 1 minggu terakhir dan hasil aktivitas fisik siswa di analisis dengan hasil belajar siswa yang berupa rapor, apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa. Akan tetapi berdasarkan data yang didapat dan dianalisis oleh peneliti dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa SMK Negeri 1 Surabaya yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,730 > 0,05$.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini masih terbatas pada sampel yang digunakan, dimana hanya meneliti SMKN 1 Surabaya.
2. Bagi peneliti, hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk mempertimbangkan pada penelitian berikutnya.
3. Bagi sekolah, hasil penelitian dapat menjadi masukan untuk memperbaiki aktivitas fisik siswa menjadi lebih baik lagi

DAFTAR PUSTAKA

Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R., & Ortega, F. B. (2014). A Physical Education Trial Improves Adolescents' Cognitive Performance and Academic Achievement: The EDUFIT Study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(1), e52-e61.

Astuti, S. P. (2015). Pengaruh Kemampuan Awal dan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Fisika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(1), 68-75.

Aziz, A. (2018). Kontribusi Lingkungan Belajar dan Proses Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Siswa di Sekolah. *Jurnal Tarbiyah*, 25(2), 1-20.

Boon, R. M., Hamlin, M. J., Stell, G. D., Ross, J. J. (2010). Validation of The New Zealand Physical Activity Questionnaire (NZPAQ-LF) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-LF) With Accelerometry. *British Journal of Sport Medicine*, 44(10),741-746.

Chu, T. L., & Zhang, T. (2018). Motivational Processes in Sport Education Programs Among High School Students: A Systematic Review. *European Physical Education Review*, 24(3), 372-394.

Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(8), 1515-1519.

Damanik, S. (2014). Tiga Pilar Pendidikan Karakter (Pendidikan Jasmani, Kepramukaan dan Outbond Training). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(02), 55-69.

Fernández-Río, J., Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A., & de Mesa, C. G. (2012). Achievement Goals and Social Goals' Influence on Physical Education Students' Fair Play. *Revista de Psicodidáctica*, 17(1), 73-91.

Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., & Wall, M. (2010). Physical Activity and Sports Team

- Participation: Associations With Academic Outcomes in Middle School and High School Students. *Journal of school health*, 80(1), 31-37.
- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pretasi Belajar IPA di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 12(1),81-86.
- Hapsari, A. E. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together Berbantuan Media Interaktif Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Prestasi Belajar Siswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 7(1), 1-9.
- Junaidi, M. C., & Soegiarto, B. (2016). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Memori Kerja Murid SMA Don Bosco III Bekasi. *Jurnal Sari Pediatri*, 18, 251-259.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33-42.
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): A Systematic Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(115),1-11
- Mulyani, D. (2013). Hubungan Kesiapan Belajar Siswa Dengan Prestasi Belajar. *Jurnal ilmiah konseling*, 2(1),27-31.
- Oktaviani, M., & Akhmadi. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMAN 4 Yogyakarta. *Skripsi Universitas Gadjah Mada*. (Online).Diakses Pada Tanggal 1 Agustus 2020. http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/67529
- Omachar, B. S. (2016). History of Education; Unending Persona, Demystifying and Demythologizing; Demonization, Perception, and Superstition. *International Journal of Education and Research*, 4(9),301-312.
- Packham, A., & Street, B. (2019). The Effects of Physical Education on Student Fitness, Achievement, and Behavior. *Economics of Education Review*, 72, 1-18.
- Pratiwi, & Wiguna, I. M. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Akademik pada Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. *Manuskrip Universitas Trisakti*, 1-15.
- Prasetya, D. (2017). Rendahnya Kualitas Pendidikan Jenjang Sekolah Dasar dan Pengaruh Terhadap Pendidikan Jenjang Selanjutnya. *Research Universitas Kristen Satya Wacana*. (Online) diakses pada tanggal 20 Juli 2020 https://www.researchgate.net/publication/320694521_Rendahnya_Kualitas_Pendidikan_Pada_Jenjang_Sekolah_Dasar_Dan_Pengaruh_Terhadap_Pendidikan_Jenjang_Selanjutnya
- Sekolah Dasar Dan Pengaruh Terhadap Pendidikan Jenjang Selanjutnya
- Sari, A. M., Ernalia, Y., & Bebasari, E. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMPN di Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*, 4(1),1-8.
- Shadrina, S. N. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Akademik Santri Pondok Pesantren X di Kabupaten Bogor. *Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*.
- Sholihin, A., & D., Sugiarto. (2015). Analisis Aktivitas Fisik dan Aktivitas Belajar pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dalam Memanfaatkan Waktu Luang. *Journal of Sport Science*, 4(4),34-37
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical Activity and Performance at School: A Systematic Review of The Literature Including A Methodological Quality Assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(1), 49-55.
- Stankov, L., Morony, S., & Lee, Y. P. (2014). Confidence: The Best Non-Cognitive Predictor of Academic Achievement?. *Educational psychology*, 34(1), 9-28.
- Stephani, M. S. (2016). Peran Guru dalam Upaya Meningkatkan Higher Order Thinking Melalui Gaya Mengajar Guided-Discovery pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 1(2),34-42.
- Sunadi, D., Soemardji, A., Apriantono, T., & Wirasutisna, K. R. (2018). Tingkat Kebugaran dan Prestasi Belajar. *Jurnal Sositologi*, 17(2), 326-336.
- Thaib, E. N. (2013). Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah Didaktika: Media Ilmiah Pendidikan dan Pengajaran*, 13(2),
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S. Rivoere, D., & Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Journal of Frontiers in Public Health*, 6(288),1-5.
- Utama, A. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 8(1),1-9.
- Westertep, K. R. (2013). Physical Activity and Physical Activity Induced Energy Expenditure in Humans: Measurement, Determinants, and Effect. *Frontiers in Physiology*, 4(90),1-9.
- Widodo, H. (2015). Potret Pendidikan di Indonesia dan Kesiapannya dalam Menghadapi Masyarakat

Ekonomi Asia (MEA). *Jurnal Cendikia*, 13(2),293-307.

Wijaya, P. (2019). Survei Pendidikan Dunia, Indonesia Masuk 10 Terbawah dari 79 Negara. (online). Diakses pada tanggal 20 Juli 2020 <https://www.merdeka.com/dunia/survei-pendidikan-dunia-indonesia-masuk-10-terbawah-dari-79-negara.html>

