

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

(Studi pada siswa Kelas V di SD Negeri Randegan Mojokerto)

Wulyo Sigit Nawawi*, Taufiq Hidayat

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
wulyo.17060464135@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi seseorang yang mampu dalam melakukan aktivitas setiap hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Jumlah populasi yaitu 206 siswa. Sampel diambil dengan cara *cluster sampling*. Teknik *sampling* dibuat dengan cara undian kode kelas I-VI, dari 6 kelas tersebut dimasukkan ke suatu tempat kemudian dikocok dan dikeluarkan satu sehingga kode yang terpilih menjadi sampel yaitu kelas V SDN Randegan yang berjumlah 41 peserta didik. Sampel penelitian berjumlah 2 kelas yang masing-masing berjumlah 21 pada kelas V-A dan 20 pada kelas V-B. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yakni nilai rapor pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan semester ganjil tahun ajaran 2020-2021 dan tes pengukuran untuk kebugaran jasmani menggunakan Tes TKJI. Dari hasil perhitungan data menggunakan SPSS diperoleh pembuktian dari hasil perhitungan uraian data memakai korelasi *product moment* yang mendapatkan hasil perhitungan nilai Sig 0,564 dan menghasilkan nilai r^2 sebesar 0,9%, dengan demikian hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK menunjukkan hubungan yang sangat lemah, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada ikatan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas V SDN Randegan Dawarblandong Mojokerto. Jadi berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bukan salah satu faktor yang menentukan kenaikan maupun penurunan hasil belajar siswa.

Kata Kunci: hubungan; kebugaran jasmani; prestasi belajar

Abstract

Physical fitness is a condition of a person who is able to do activities every day without experiencing significant fatigue. The purpose of this study is to find out whether or not there is a relationship between physical fitness levels and the results of learning PJOK. This research uses quantitative research. The population is 206 students. Samples are taken by way of *cluster sampling*. Sampling technique is made by lottery code class I-VI, from 6 classes are put somewhere then shaken and issued one so that the code selected into a sample is class V SDN Randegan which amounts to 41 students. The research sample amounted to 2 classes, 21 in class V-A and 20 in class V-B, respectively. The instruments used for data collection are the value of physical education, sports and health reports of odd semesters of the 2020-2021 school year and measurement tests for physical fitness using the TKJI Test. From the results of data calculation using SPSS obtained proof from the data description calculation using *product moment* correlation that obtained the results of the calculation of Sig 0.564 value and produced a value of r^2 of 0.9%, thus the relationship between physical fitness level and PJOK learning results showed a very weak relationship, so it can be concluded that there is no significant bond between physical fitness and PJOK learning results in students of grade V SDN Randegan Dawarblandong Mojokerto. So based on the results of the study, it can be concluded that physical fitness is not one of the factors that determine the increase or decrease in student learning outcomes.

Keywords: relationships; physical fitness; learning achievement

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salahsatu bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dimulai sejak manusia itu ada. Dengan adanya pendidikan manusia memiliki bekal untuk membantu hidupnya. Pendidikan adalah upaya sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengembalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Menurut Roesminingsih, M.V., Susarno, H.L. (2016). Sedangkan Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Pendidikan ialah proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah komponen dari pendidikan umum yang memberikan peran serta melalui pengalaman gerak untuk tumbuh kembang anak. Perkembangan tubuh secara global melalui aktivitas jasmani yang merupakan kontribusi khusus pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum sebagai pendidikan melalui fisik. Menurut Rink (dalam Rahayu, 2016). Aktivitas jasmani dilaksanakan untuk memenuhi kebugaran jasmani. PJOK dilaksanakan dengan memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai sarana dalam aktivitas olahraga di sekolah yang menyangkut hubungan pikiran dan tubuh. Pendidikan jasmani bukan hanya ditekankan pada aktivitas fisik, tetapi juga aspek yang mencakup bidang-bidang non fisik, yaitu: psikomotorik, afektif, dan kognitif. Ketika aktivitas jasmani dipandu oleh tenaga pendidik yang berkompeten, maka akan menghasilkan semua aspek yang terkait dalam penjasorkes sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Tes adalah alat untuk mengumpulkan informasi, tes bisa berupa tugas atau soal-soal yang harus dikerjakan oleh seseorang atau penyelenggara pengumpul data dengan alat tertentu, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan informasi, biasanya kegiatan ini dilakukan dengan membandingkan sesuatu dengan ukuran tertentu dan bersifat kuantitatif. Menurut Susilowati, D. (2018). Tes dan Pengukuran merupakan suatu kesatuan yang dijadikan satu, kata pengukuran memiliki banyak pengertian dan berbeda beda penerapannya dalam pendidikan jasmani, pengertian tes dan pengukuran secara umum adalah suatu alat pengumpul data dan sebagai dasar penilaian dalam proses pendidikan, dalam bentuk tugas yang harus di kerjakan oleh anak didik

sehingga menghasilkan nilai tentang tingkah laku. menurut Verducci (dalam Widiastuti, 2015) Pengukuran memiliki arti yang berguna untuk mendapatkan informasi suatu objek yang tepat. Sedangkan menurut Kinkendall (dalam Widiastuti, 2015) Pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi tentang suatu objek atau individu.

Kata kebugaran jasmani berawal dari *Physical Fitness* yang mempunyai arti suatu kondisi seseorang yang mampu dalam melakukan aktivitas setiap hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Nurhasan (2011). Sehingga, anak-anak sedini mungkin harus dikenalkan dengan kebugaran jasmani agar mereka mengerti pentingnya kebugaran jasmani karena bisa menaikkan kualitas bagian tubuh, sportivitas, semangat, dan sosial emosional dalam bersaing. Aspek fisik kebugaran jasmani yang menjadikan seseorang memberi kemampuan untuk dapat menjalankan hidup yang menguntungkan dan menyesuaikan diri pada aktivitas fisik yang layak. Menurut Widiastuti (2015) dengan tingkat kebugaran jasmani yang sempurna peserta didik tidak mudah kelelahan supaya bisa untuk menerima pemberian pelajaran oleh guru dan sanggup melakukan aktivitas belajar dengan mudah karena tingkat kebugaran jasmani orang akan berpengaruh terhadap kesiapan pikiran atau fisiknya.

Tingkat kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik yang dilakukan tanpa menanggung lelah yang berlebihan, dan masih sanggup untuk aktivitas yang lain. Menurut Bawono (dalam Hartono, S. 2013). Peserta didik dituntut untuk dapat berolahraga teratur dan mengatur pola hidup untuk mempertahankan kebugarannya, oleh sebab itu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan peserta didik menjadi poin yang wajib dijaga. Peserta didik diharuskan untuk memelihara kebugarannya dengan cara olahraga teratur serta memperhatikan pola hidup, karena kualitas kesegaran jasmani yang sempurna diharapkan bisa mempengaruhi kualitas belajar dan cara berpikir siswa. Dalam upaya peningkatan kualitas pembentukan gerak motorik dan penggalan bakat anak usia sekolah dasar, maka sebab itu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan peserta didik merupakan poin penting yang wajib diperhatikan.

Jadi seseorang perlu berlatih fisik dengan melibatkan bagian kebugaran jasmani untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang sempurna. Menurut Bawono (Hartono, S. 2013) Dikelompokkan menjadi dua bagian kebugaran jasmani, kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan dan kesehatan. Aspek kebugaran jasmani yang berkaitan sama keterampilan adalah kelincahan, kecepatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, power, dan ketepatan, sedangkan yang berkaitan sama kesehatan adalah kekebalan, otot, jantung, paru,

kelentukan, kekuatan otot, dan struktur tubuh. Maka dari itu, kita harus meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan latihan yang melibatkan otot-otot dalam tubuh sehingga memberikan kegiatan bagi tubuh.

Dari pengamatan yang dilakukan pada siswa kelas V SDN Randegan di Kecamatan Dawarblandong, Kabupaten Mojokerto pada bulan Desember tahun 2020, peneliti menemui kepala sekolah untuk meminta izin melakukan observasi. Kepala sekolah tersebut memberikan izin dan selanjutnya diserahkan kepada guru mata pelajaran PJOK. Saya dan guru berdiskusi tentang permasalahan yang sering muncul selama proses pembelajaran olahraga pada siswa kelas V yang mendapatkan hasil tentang keaktifan gerak siswa yang kurang dalam proses pembelajaran PJOK. Ketika melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani, siswa mengalami kecapekan, malas, kurang bersemangat dan lebih sering mengeluh sehingga hasilnya tidak bisa optimal. Hal itu mengakibatkan kebugaran jasmani tidak tercapai. Guru PJOK juga berpikiran bahwa kegiatan-kegiatan yang ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani sehari-hari itu sudah masuk dalam meningkatkan tes kebugaran jasmani siswanya. Oleh karena itu, hal tersebut menimbulkan suatu permasalahan yaitu, bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Randegan.

Pada dasarnya dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang berpengaruh pada kebugaran jasmani berasal dari faktor internal maupun external, yang memberi dampak baik maupun buruk tergantung pada setiap perseorangan untuk mengelola gaya hidupnya. Hal tersebut dapat diketahui dari perolehan hasil rapor peserta didik. Tolak ukur dari hasil belajar adalah kemampuan peserta didik untuk memahami pelajaran yang diberikan guru khususnya PJOK. Hasil dari belajar dapat diketahui dari sebuah rapor. Kualitas dari kebugaran jasmani peserta didik sendiri memiliki hubungan dengan perolehan hasil belajar akademik peserta didik. Oleh sebab itu, diharapkan pendidikan jasmani peserta didik di sekolah mampu memberikan kontribusi bagi kebugaran jasmani, sehingga tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan dapat berhasil.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimen karena saya tidak memberi perlakuan ke sampel. Dimana dalam penelitian saya ini tidak ada waktu untuk penggelapan variabel yang mungkin timbul suatu tanda-tanda, karena tanda-tanda yang diamati sudah terjadi *ex-post facto* (Maksum, 2018b). Sampel diambil dengan cara *cluster sampling*. Teknik *sampling* dibuat dengan cara undian, jadi dibuat

undian dengan kode kelas I-VI, dari 6 kelas tersebut dimasukkan ke dalam suatu tempat kemudian dikocok dan dikeluarkan satu sehingga kode yang keluar tersebut terpilih menjadi sampel yaitu kelas V. Populasi penelitian ini adalah kelas V SDN Randegan yang berjumlah 41 peserta didik. Sampel penelitian berjumlah 2 kelas yang masing-masing berjumlah 21 pada kelas V-A dan 20 pada kelas V-B.

Instrumen yang dipakai untuk pengumpulan data hasil belajar akademik siswa dengan mengetahui nilai rapor (PJOK) semester ganjil tahun ajaran 2020-2021. Sedangkan untuk kebugaran menggunakan Tes TKJI (Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, 2010) untuk anak berumur 9-12 tahun. Tes TKJI terdiri dari: tes gantung siku ditekuk, tes *shit up* 30 detik, tes loncat tegak, tes lari 40 m, dan tes lari 600 m. Siswa menjalankan lima tes tersebut sesuai urutan tes TKJI.

Dalam analisis data yang diperoleh dengan memakai analisis korelasi. Analisis korelasi adalah suatu cara analisis statistik untuk mengetahui hubungan korelasi antara variabel-variabel (Maksum, 2018a). Variabel yang dicari hubungannya disebut variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dipenelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa (X), sedangkan variabel terikatnya yaitu hasil belajar PJOK (Y). Semakin baik tingkat kebugaran jasmani atau korelasinya signifikan, maka semakin baik pula hasil belajar, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwasanya kualitas kebugaran jasmani peserta didik berpengaruh dengan hasil belajar (PJOK).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ditampilkan tentang hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data yang dituliskan didapat dari Tes (TKJI) dan nilai rapor (PJOK). Perhitungan data dilakukan secara manual serta menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions Version 20.0*) untuk perhitungan kembali (cross check). Berikut data setelah dihitung menggunakan statistik:

Hasil uraian statistik kualitas kebugaran jasmani dari 41 siswa memperoleh hasil yang dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tingkat Kebugaran Jasmani	Klasifikasi	Σ	%
22-25	Sangat Baik (SB)	1	2,44%
18-21	Baik (B)	19	46,34%
14-17	Cukup(C)	20	48,78%
10-13	Kurang (K)	1	2,44%
5-9	Sangat Kurang	-	-

	(SK)		
Total		41	100%

Berlandaskan tabel di atas didapat presentase kualitas kebugaran jasmani peserta didik yang sangat tinggi yakni pada tingkat kebugaran jasmani cukup dan presentase kualitas kebugaran jasmani peserta didik yang paling rendah yakni pada tingkat kebugaran jasmani sangat baik dan kurang. Hasil perhitungan nilai rata-rata dari 41 peserta didik sebesar 17,24 dengan standar deviasi (SD) sebesar 2,095.

Tabel 2. Rata-rata dan Standar Deviasi Tingkat Kesegaran Jasmani

Variabel	Rata-rata	SD
Kesjas	17,24	2,095

Dari distribusi data hasil belajar PJOK dari 41 siswa dengan uraian pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Data Hasil Belajar PJOK

Rentan Nilai	Klasifikasi	Σ	%
89 <A≤100	Sangat Baik(SB)	-	-
79 <B≤89	Baik(B)	18	43,90%
70 ≤C≤79	Cukup(C)	23	56,10%
D <70	Kurang(K)	-	-
Total		41	100%

Hasil Nilai rata-rata hasil belajar (PJOK) sebanyak 41 peserta didik adalah 77,32 dengan standar deviasi 3,837.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Hasil Belajar

Variabel	Rata-rata	SD
Hasil Belajar PJOK	77,32	3,837

Sebelum melakukan uji hipotesis data, dilakukan uji normalitas guna melihat data berdistribusi normal atau tidak normal. Menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogrov-Smirnov Test* dari penghitungan SPSS 20.0. Persyaratan uji nilai signifikansi dari nilai hitung *Kolmogrov-Smirnov* jika hasil di atas nilai alpha 0,05, maka data tersebut dikatakan normal. Sementara itu, jika nilai signifikansi dari *Kolmogrov-Smirnov* hasilnya di bawah nilai alpha 0,05 maka data tersebut tidak normal.

Dari uji normalitas dengan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions Version 20.0*) diperoleh hasil data sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro - Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
TKJI	0,138	41	0,047	0,959	41	0,151
P.bljr	0,123	41	0,119	0,951	41	0,075

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas data kebugaran jasmani nilai Sig yaitu 0,047. Sedangkan pada data hasil belajar PJOK nilai Sig yaitu 0,119 dari uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* disebut data normal.

Uji linieritas dipergunakan untuk melihat data berdistribusi linier atau tidak linier antara variabel dependen dan variabel independen, yang akan diuji. peraturan yang digunakan untuk patokan linieritas dapat menggunakan perbandingan nilai Sig. dari *deviation from linearity* yang dihasilkan dari uji linieritas program *SPSS Version 20.0*. Dari hasil uji linieritas diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Linieritas

	Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.
Df Linearity	156.821	19.603	1,423	0,226

Dari hasil uji linieritas, diperoleh nilai *Deviation form Linearity Sig.* 0,226 lebih besar dari > 0,05. Data tersebut dikatakan linier antara dua variabel (x) dengan variabel (y).

Dari perhitungan manual dan perhitungan SPSS, berdasarkan hasil dari analisis korelasi *product moment* antara variabel X (kebugaran jasmani) dengan variabel Y (hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan) membuktikan adanya koefisien korelasi signifikan oleh variabel bebas sama variabel terikat. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai Sig. 0,564, dan nilai korelasi 0,093. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai Sig 0,564 lebih besar dari > dari α 0,05, dan *Rhitung* 0,093 < *Rtabel* 0,304 dengan taraf signifikansi 5% yang berarti (H0) diterima dan hipotesis (H1) ditolak, menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK. menghasilkan nilai r^2 sebesar 0,9%, berdasarkan hasil dari perhitungan korelasi *product moment* menghasilkan korelasi yang sangat lemah. Uji korelasi *product moment* disela-sela variabel X dan Y tidak signifikan. Berdasarkan hasil Uji Korelasi dapat dilihat tabel berikut:

Tabel 7. Uji Korelasi Kebugaran jasmani terhadap hasil belajar.

Variabel	N	Correlation	Sig
TKJI	41	0,093	0,564
P.bljr	41	0,093	0,564

Berdasarkan analisis hasil penelitian Uji korelasi digunakan untuk mengetahui adanya hubungan diantara dua variabel berdistribusi signifikan atau tidak. Penguji memakai uji dua sisi (two tailed). Dari hasil perhitungan *SPSS Version 20.0*, diperoleh nilai Sig. 0,564, dan nilai korelasi 0,093. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai Sig 0,564 lebih besar dari > dari α 0,05, dan *Rhitung* 0,093 < *Rtabel* 0,304 dengan taraf signifikansi 5%, dan menghasilkan nilai r^2 sebesar 0,9%, yang berarti hipotesis (H0) diterima dan hipotesis (H1) ditolak. Jika hasil dari uji signifikan ditarik kesimpulan, menunjukkan hasil tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK yang didapat oleh siswa kelas V SDN Randegan Dawarblandong Mojokerto yang menunjukkan korelasi *product moment* yang sangat lemah.

Jadi, kebugaran jasmani bukan salah satu faktor yang menentukan kenaikan maupun penurunan hasil belajar siswa, melainkan banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi seperti faktor internal yaitu bakat, minat, kecerdasan, motivasi, dan faktor eksternal yaitu keadaan keluarga, lingkungan masyarakat serta sekolah. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani untuk kualitas hidup manusia, maka setiap siswa diharuskan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, supaya bisa tahu cara berfikir peserta didik, untuk membentuk pengetahuan berfikir dan perkembangan pengetahuan peserta didik yang ditulis di rapor.

Sebuah studi dilakukan oleh Abduh,I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020) dan Hidayat, (2015) yang meneliti tentang hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Dalam penelitiannya kesegaran jasmani diukur dengan 5 komponen tes yaitu gantung angkat tubuh, *shit up* 30 detik, loncat tegak, lari 60m, lari 1000m putri, dan lari 1200m putra. Penggunaan sampel penelitian tersebut menggunakan pertimbangan usia 16-18 tahun, sedangkan penelitian yang diadakan adalah terdapat 5 komponen tes yang mencakup didalamnya tes gantung siku tekuk, loncat tegak, *shit up* 30 detik, lari 40m, dan lari 600m dengan menggunakan pertimbangan usia 9-12 tahun.

Studi lain dilakukan oleh Ismoko, A. (2018) yang meneliti tentang hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani yang menggunakan Instrumen lari bolak-balik atau tes lari

multistage VO2Maks, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Punggelan yang berjumlah 324 siswa. untuk mengetahui kategori kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Punggelan. Yang mendapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 2 Punggelan.

Sebuah studi dilakukan oleh Yudha, M. P. (2015). yang meneliti tentang kontribusi tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan studi pada siswa kelas XI MIA Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Surabaya yang berjumlah 39 orang, pengambilan data dalam penelitian ini adalah nilai tes kebugaran jasmani siswa dan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa dalam kurun waktu satu semester terakhir. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, peneliti menggunakan metode MFT (Multistage Fitness Test). Hasil dari penelitian yang telah diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki kontribusi dalam penentuan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).

Sebuah studi dilakukan oleh Sunadi, D., Soemardji, A., Apriantono, T., & Wirasutisna, K. R. (2018). Yang meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar mahasiswa peserta mata kuliah Olahraga pada TPB ITB yang berjumlah 616; laki-laki 402 orang dan perempuan 214 orang. Instrumen penelitian ini terdiri atas tes kebugaran, Body Mass Index (BMI), dan prestasi belajar. Tes kebugaran jasmani menggunakan Physical Readiness Test (PRT) US Navy, yaitu lari sejauh 2,4 km. Prestasi belajar dilihat dari indeks prestasi kumulatif (IPK) pada awal dan akhir semester, hasil dari penelitian ini adalah kebugaran secara simultan berpengaruh secara positif terhadap prestasi belajar mahasiswa TPB ITB.

Pengkajian yang dilakukan oleh Silitonga, F. A., & Verawati, I. (2019) yang meneliti tentang hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Dalam penelitiannya kesegaran jasmani diukur dengan 5 komponen tes yaitu gantung angkat tubuh, loncat tegak, *shit up* 30 detik, lari 60m, dan lari 1200m. Penggunaan sampel penelitian tersebut menggunakan pertimbangan usia 16-19 tahun, sedangkan penelitian yang dilakukan adalah terdapat 5 komponen tes dan mencakup didalamnya tes gantung siku tekuk, loncat tegak, *shit up* 30 detik, lari 40m, dan lari 600m dengan menggunakan pertimbangan usia 9-12 tahun. Perbedaan lain pada penelitian tersebut adalah jenis gender putra, sedangkan penelitian yang dilakukan adalah semua gender yakni putra dan putri.

Studi lain juga dilakukan oleh Dewi, (2017); Ardika, (2015); Widodo, (2016) yang meneliti tentang hubungan

kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Dalam penelitiannya kebugaran jasmani diukur dengan 5 komponen tes yaitu tes lompat vertikal, gantung sikut tekuk, lari 50m, *shit up* 30 detik, lari 800m putri, dan lari 1000m putra. Penggunaan sampel penelitian tersebut menggunakan pertimbangan usia 13-15 tahun, sedangkan penelitian yang diadakan adalah terdapat 5 bagian tes dan mencakup didalamnya tes gantung siku tekuk, *shit up* 30 detik, loncat tegak, lari 40m, dan lari 600m dengan menggunakan pertimbangan usia 9-12 tahun.

Hasil beberapa peneliti tersebut juga mengidentifikasi bahwasanya ada kaitan tes kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik yang bisa ditemukan, semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya maka semakin baik pula prestasi belajarnya. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara bersama guru PJOK siswa kelas V SDN Randegan, Dawarblandong, Mojokerto yang menjelaskan bahwa selama ini pada saat melaksanakan kegiatan tugas belajar siswa sering mengalami kecapekan, malas, ngantuk, dan tidak bersemangat. Adapun lain hal yang dijelaskan bahwa kegiatan kebugaran jasmani yang dilakukan hanya yang ada dalam buku pembelajaran, jadi ketika materi yang disampaikan tidak ada kegiatan praktik untuk melakukan aktifitas fisik atau berolahraga di luar ruangan, maka tidak ada aktifitas gerak pada saat itu dan siswa hanya dituntut mengerjakan tugas di dalam kelas. Pelaksanaan pembelajaran PJOK hanya ada satu kali dalam satu minggu, jadi ketika pada saat pembelajaran PJOK tidak ada kegiatan berolahraga dengan melibatkan aktifitas fisik maka aktifitas gerak siswa juga berkurang sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan dan juga hasil studi dari beberapa peneliti menunjukkan bahwa dengan rutin melakukan aktifitas fisik atau berolahraga kebugaran jasmani dapat tercapai.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK menunjukkan hubungan yang sangat lemah, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada ikatan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas V SDN Randegan Dawarblandong Mojokerto. Jadi, kebugaran jasmani bukan salah satu faktor yang menentukan kenaikan maupun penurunan hasil belajar siswa.

Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan, saran yang bisa diberikan oleh penulis adalah Dengan tidak adanya ikatan dari tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas V SDN Randegan Mojokerto, sehingga mendapatkan hasil yang sangat lemah, dan diabaikan begitu saja, diharapkan siswa tetap menjaga kebugaran jasmani untuk kualitas hidup manusia, untuk sedikit mendapatkan hasil yang sempurna dibidang olahraga ataupun dibidang akademik. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi, maka diharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSAE (Jurnal of Sport Science and Education)*,5(2), 75-82
- Ardika, W. M. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*,3(2).
- Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. (2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dewi, U. (2017). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2), 175-183
- Sunadi, D., Soemardji, A., Apriantono, T., & Wirasutisna, K. R. (2018) Tingkat Kebugaran dan Prestasi Belajar. *Jurnal Sositologi*,17(2),326-336.
- Hartono, S. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hidayat, A. S. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik (Siswa Kelas XI Perawat 2 SMK 10 November Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).
- Ismoko, A. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri 2 Punggelan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan*, 1(2), 115-126.
- Maksum, A. (2018a). *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

- Maksum, A. (2018b). *Statistik dalam Olahraga..* Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan, C. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Rahayu., E.T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Roesminingsih, M.V., Susarno, H.L. (2016). *Teori dan Praktek Pendidikan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Silitonga, F.A., & Verawati, I. (2019) Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas XI SMA N 1 Sipahutar Tapanuli Utara. *Kesehatan dan Olahraga*, 3(1), 29-38
- Susilowati, D. (2018). *Tes dan Pengukuran*. UPI Sumedang Press.
- Widiastuti, (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Widodo, A. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(1).
- Yudha, M. P. (2015). Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas XI MIA Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3).