

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA (Studi Pada Kelas XI MAN Mojosari)

Fadly Achmat

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,
Ahmat.fadly@yahoo.com

Endang Sri Wahyuni

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara maksimal, bahkan masih dapat melakukan kegiatan tambahan lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan siswa untuk melakukan aktifitas belajar mengajar dikelas maupun diluar kelas. Setiap hari siswa menjalankan aktifitas belajar mengajar dari pagi sampai sore hari. Para siswa berusaha untuk memperoleh prestasi akademik yang baik. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Sasaran subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN Mojosari. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MAN Mojosari yang berjumlah 281 siswa. Dengan menggunakan sampel *cluster random sampling* yang dipilih 2 kelas secara acak yaitu kelas XI Agama dan kelas XI IPA 3 sebanyak 57 siswa yang dites dengan menggunakan test *MFT*. Variabel bebas dari penelitian ini adalah kebugaran jasmani yang dapat diketahui dengan test *MFT* sedangkan variabel terikatnya adalah prestasi akademik yang dapat diketahui dari hasil nilai rapor semester ganjil tahun ajaran 2012-2013. Sedangkan untuk menganalisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa data menggunakan *SPSS* versi 16.0. Berdasarkan dari hasil analisa data menggunakan *SPSS* 16.0 diperoleh hasil korelasi sebesar -0,281. Yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa. Tanda negatif dalam hitungan korelasi artinya semakin tinggi kebugaran jasmani siswa maka semakin menurun hasil prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari. Hal tersebut disebabkan karena sebagian siswa kelas XI banyak yang mengikuti program sekolah yaitu, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS), dan aktifitas di luar sekolah sehingga bisa mengakibatkan menurunnya prestasi akademik siswa. Jadi dari penelitian ini dapat diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari Tahun Ajaran 2012-2013.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik.

Abstract

Physical fitness is someone body ability to perform daily activity maximally, whereas they still able to perform other additional activities without experience significant exhaustness. Physical fitness extremely needed by student to perform learning activity whether at class or outclass. Everyday student perform learning activity starting from morning to evening. Students try to obtain good academic achievement. This study aim to knowing the relation between physical fitness to academic achievement of eleventh grade student of MAN Mojosari. The type of research is quantitative research and apply product moment correlation. The object of this research student of MAN Mojosari. The study population was all students in class XI MAN Mojosari totaling 281 students. By using cluster random sampling samples selected at random 2 classes ie class XI Religion and class XI Science 3 as many as 57 students were tested using the test *MFT*. Free variable of this research is physical fitness that can be detect by *MFT* test while bounded variable is academic achievement that can be detected from odd semester report score school year 2012-2013. While to analyze data in this research using data analysis technique *SPSS* version 16.0. Based on data analysis that apply *SPSS* 16.0 obtain correlations big as -0.281. It mean that there is a relation between physical fitness with student academic achievement. Negative sign in a matter of correlation means that the higher the students' physical fitness declining student achievement outcomes class XI MAN Mojosari. This is because the majority of students who take the class XI many school programs, namely, extracurricular activities, activities of Intra-School Students Organization (OSIS), and activities outside of school that could lead to decline in student academic achievement. Thus, from this study it can be detected that there is a relation between physical fitness with education achievement eleventh grade student of MAN Mojosari school year 2012-2013.

Keywords: physical fitness to academic achievement

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah menengah atas semua siswa dalam melaksanakan kegiatan sehari-harinya yaitu belajar disekolah tentunya menginginkan prestasi yang baik. Namun untuk mendapatkan prestasi yang baik tidaklah mudah, siswa harus bekerja keras dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Banyak hal yang dilakukan siswa untuk mewujudkan prestasi yang baik, diantaranya belajar secara rutin disekolah maupun di rumah. Siswa tentu tidak menginginkan nilai mereka dibawah rata-rata atau dibawah kriteria dan bahkan tidak naik kelas karena hal sepele yaitu kurang rajin belajar.

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mojosari merupakan sekolah yang favorit di kalangan masyarakat setempat. Di MAN Mojosari siswanya sangat pintar, ulet dan cerdas. Banyak kegiatan yang dilakukan oleh para siswa diantaranya selain belajar disekolah kebanyakan siswa juga belajar atau mengikuti bimbingan belajar diluar sekolah. Dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi. Prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dsb (Kamus Umum. Bahasa Indonesia, 2011: 1101). Akademik adalah hasil pelajaran yang diperoleh dari kegiatan belajar disekolah atau perguruan tinggi yang bersifat kognitif dan nilainya ditentukan melalui pengukuran (Kamus Umum. Bahasa Indonesia, 2011: 1101).

Prestasi akademik siswa akan tercatat di laporan akhir semester atau tercatat di rapor yang akan ditunjukkan ke pada orang tuanya. Tentunya semua siswa tidak menginginkan prestasi akademik mereka menurun. Untuk itu semua siswa melakukan segala cara untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan dengan belajar dan belajar. Kegiatan sehari-hari siswa dihabiskan disekolah seperti mengikuti bimbingan belajar baik sore hari maupun malam hari dan belum lagi ada kegiatan lain yang dilakukan oleh para siswa.

Dengan aktivitas siswa yang padat seperti itu tentunya siswa memerlukan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan, dkk). Berdasarkan kutipan tersebut dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah dengan tujuan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah kebugaran jasmani mempunyai hubungan dengan hasil prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari? Untuk itu perlu diadakan penelitian tentang hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari.

Prestasi akademik adalah hasil yang dicapai siswa dari usaha yang dikerjakan terhadap suatu nilai standar yang diunggulkan dalam arti bersifat pengetahuan atau nilai kognitif. Dalam penelitian ini prestasi akademik dilihat dari nilai rapor semester ganjil tahun ajaran 2012-2013.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara maksimal, bahkan masih dapat melakukan kegiatan tambahan lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam penelitian ini digunakan test *MFT* untuk mengukur kebugaran jasmani.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah seluruh siswa kelas XI MAN Mojosari yang berjumlah 281 siswa. Sementara dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 2 kelas yang berjumlah 57 siswa yaitu kelas XI IPA 3 dan XI Agama.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data prestasi akademik siswa dengan mengetahui nilai rapor semester ganjil tahun ajaran 2012-2013. Sementara untuk kebugaran jasmani menggunakan tes *MFT*.

Pada analisis data, data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan analisis korelasi, untuk mengetahui apakah ada hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

A. Deskripsi Data

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa kelas XI MAN Mojosari. Dimana jumlah siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 57 orang. Deskripsi data yang disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani dan hasil prestasi akademik siswa yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa.

Setelah dilakukan perhitungan hasil tes kebugaran jasmani dan hasil prestasi akademik siswa dapat diketahui sebagai berikut :

Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS yang telah dilakukan, hasil analisa statistik pada variabel (X) kebugaran jasmani dan variabel (Y) prestasi akademik dari 57 siswa dapat dijelaskan pada Tabel 1 berikut

Tabel 1 Data Hasil Perhitungan SPSS Kelas XI MAN Mojosari

Variabel	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Sd
Kebugaran Jasmani	57	20,4	46,2	28,54	7,34
Prestasi Akademik	57	1119	1381	1272,8	50,27

Tabel 1 diatas maka dapat diketahui hasil perhitungan SPSS 16.0 MAN Mojosari dengan jumlah siswa sebanyak 57, untuk kebugaran jasmani memiliki nilai minimum 20,4, nilai maksimum 46,2. Sedangkan untuk prestasi akademik memiliki nilai minimum 1119, nilai maksimum 1381.

Sedangkan bedasarkan kategori tingkat kebugaran jasmani dapat didiskripsikan sebagai berikut :

Tabel 2 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas XI MAN Mojosari

Tingkat Kebugaran Jasmani	Kelas XI MAN Mojosari	
	Jumlah	%
Kurang Sekali	34	59,64
Kurang	11	19,29
Sedang	10	17,54
Baik	2	3,5
Baik Sekali	0	0

Bedasarkan data tabel diatas maka dapat diketahui hasil tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali sebesar 59,64 %, kategori kurang 19,29%, kategori sedang 17,54%, kategori baik 3,5%, dan kategori baik sekali 0%.

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Proses awal dari analisis data adalah mengolah data yang ditunjukkan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari. Sebelum dilakukan uji korelasi maka terlebih dahulu akan di uji normalitasnya dengan menggunakan SPSS 16.0. Berikut merupakan uji normalitas Komologorov-Smirnov :

Tabel 3 Data Hasil Pengujian Normalitas Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik

Variabel	P.value	Signifikan	Keterangan
Kebugaran Jasmani	0,057	0,05	Normal
Prestasi Akademik	0,839	0,05	Normal

Dari hasil tabel uji normalitas bardasar SPSS 16.0 diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikasi data pada kebugaran jasmani diperoleh nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain Sig > alpha (0,057>0,05) yang berarti data normal. Sedangkan untuk data pada prestasi akademik siswa diperoleh nilai signifikasi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain Sig > alpha (0,839>0,05) yang berarti data normal. Sehingga data tersebut sudah memenuhi syarat untuk diuji korelasi agar mengetahui hubungan dari kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari.

2. Uji Korelasi

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan program SPSS 16.0 didapatkan hasil data korelasi sebagai berikut :

Tabel 4 Data Hasil Korelasi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik Siswa

Variabel	N	Correlation	Sig
Prestasi akademik – kebugaran jasmani	57	-0,281	0,034

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 16.0 menunjukkan hasil korelasi sebesar -0,281 dan sig 0,034. Hal ini menunjukkan bahwa sig (0,034) < alpha 0,05, yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat hubungan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa. Karena jika nilai signifikansi < 0,05 maka terjadi hubungan yang signifikan. Kemudian besarnya nilai koefisien korelasi antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa diperoleh nilai korelasi sebesar -0,281. Besarnya koefisien korelasi sebesar -0,281 berada pada rentang 0,20 – 0,399 yang menyatakan tingkat hubungan yang lemah. Jadi hal ini dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani siswa kelas XI MAN Mojosari mempunyai hubungan lemah terhadap prestasi akademik.

PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini akan dibahas uraian tentang kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari Tahun Ajaran 2012-2013. Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS 16.0 menunjukkan hasil sebagai berikut, jika variabel bebas yaitu kebugaran jasmani dikorelasikan terhadap variabel terikat yaitu prestasi akademik maka didapatkan hasil - 0,281. Menurut Priyatno (2010:48) jika hasil korelasi berada pada rentang 0,20-0,399 berarti menyatakan hubungan yang lemah, jadi hal ini dapat diketahui bahwa hubungan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik tingkat hubungannya lemah. Tanda negatif dalam hitungan korelasi artinya semakin tinggi kebugaran jasmani siswa maka semakin menurun hasil

prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari. Hal tersebut disebabkan karena sebagian siswa kelas XI banyak yang mengikuti program sekolah yaitu, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS), dan aktifitas di luar sekolah sehingga bisa mengakibatkan menurunnya prestasi akademik siswa. Jadi waktu yang dibuat untuk belajar akademik sangat sedikit, sehingga berdampak pada menurunnya prestasi akademik siswa.

Dari perhitungan signifikan didapatkan hasil 0,034, artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari Tahun Ajaran 2012-2013. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa dapat mencapai prestasi akademik yang baik apabila ditunjang dengan kebugaran jasmani yang baik pula. Ini dikarenakan kebugaran jasmani mampu memberikan kebutuhan secara fisik atau jasmani pada siswa sehingga siswa dalam melakukan kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan optimal dan menghasilkan prestasi akademik yang baik pula.

Kebugaran jasmani bukan satu-satunya faktor yang menentukan kenaikan maupun penurunan prestasi akademik siswa, banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi antara lain bisa faktor internal yaitu kecerdasan, bakat, minat, motivasi dan faktor eksternal yaitu keadaan keluarga, keadaan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian yang diuraikan dalam bab sebelumnya, maka pada akhir penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

Jika besarnya korelasi antara variabel X (kebugaran jasmani) terhadap variabel Y (prestasi akademik) pada siswa kelas XI MAN Mojosari sebesar -0,281. Dari hasil perhitungan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa. Tetapi tanda negatif dalam hitungan korelasi menunjukan bahwa hubungan yang terjadi adalah negatif. Artinya semakin tinggi kebugaran jasmani siswa maka semakin menurun hasil prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari Tahun Ajaran 2012-2013.

Saran

Dari hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan acuan pada pihak MAN Mojosari khususnya guru dalam memberikan pelajaran karena dari hasil penelitian ini terdapat hubungan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik. Untuk itu perlu sekiranya para siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani untuk menunjang aktifitas belajar mengajar disekolah melalui pelajaran pendidikan jasmani

maupun aktifitas olahraga lainnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

Untuk mendapatkan suatu hasil yang lebih baik maka perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap cara meningkatkan prestasi akademik dengan menambah jumlah variabel yang berpengaruh (*independent*) yang lebih banyak lagi misalnya faktor internal yaitu: kecerdasan, bakat, minat, motivasi dan faktor eksternal yaitu: keadaan keluarga, keadaan sekolah, lingkungan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurhasan, Dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Priyatno, Duwi. 2010. *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian Dengan SPSS dan Tanya Jawab Ujian Pendidikan*. Yogyakarta. Penerbit Gava Medika.
- Tim Redaksi. 2011. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.