**PENGARUH KEBUGARAN JASMANI (VO₂MAX) TERHADAP HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK
MA NURUL ULUM MUNJUNGAN TRENGGALEK**

YUSKI AINUN NAJIB

Mahasiswa S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
e-mail: najib.allzamzami@gmail.com

Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, M.Kes.

Dosen S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
e-mail: fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena kurangnya kesadaran masyarakat terhadap kebugaran jasmani terutama belum diketahuinya hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar peserta didik kelas X MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek. Penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen dengan teknik analisis korelasi *product of moment*. Instrumen penelitian menggunakan tes MFT serta untuk mengetahui hasil belajar dilihat dari rapor semester genap. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini ialah peserta didik kelas X MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek yang berjumlah 153 anak. Hasil penelitian menunjukkan untuk peserta didik laki – laki nilai r hit (0,5) > dari r tab (0,213) untuk peserta didik perempuan r hit (0,41) > r tab (0,235). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didi kelas X MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek. Hasil koefisien determinan (R) untuk peserta didik laki – laki diperoleh sebesar 28,09% untuk perempuan 16,81%. Artinya untuk peserta didik laki – laki sebanyak 28,09% kebugaran jasmani memberikan pengaruh terhadap hasil belajar dan sebanyak 71,91% ialah merupakan faktor lain. Untuk peserta didik perempuan sebanyak 16,81% kebugaran jasmani memberikan pengaruh terhadap hasil belajar dan sebanyak 83,19% ialah merupakan faktor lain.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

This study was conducted due to lack of community awareness, especially not yet knowing about relationship between physical fitness to result of learning student X MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek. This research is non-experiment research with using technique analysis product of moment. Research Instrument is used MFT test and to know about the result of learning is seen from the even semester report. Subject that used in this research is student from class X MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek as much 153 students. The results showed for male students the value of r hit (0,5)> from r tab (0,213) for female student r hit (0,41)> r tab (0,235). It can be concluded that there is a significant relationship between physical fitness dnegan results of learning participants in class X MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek. The result of determinant coefficient (R) for male students was 28.09% for women 16,81%. This means that for male learners as much as 28.09% physical fitness gives effect to learning outcomes and as much as 71.91% is another factor. For female learners as much as 16,81% physical fitness give influence to learning result and as much as 83,19% is another factor.

Keywords: Physical Fitness, Result Of Learning

PENDAHULUAN

Manusia menyadari betapa pentingnya melakukan aktivitas olahraga. Karena dengan olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan nasional yang bertujuan salah satunya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa (Ripto, 2013). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga mempunyai tujuan yaitu salah satunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Yudanto, 2011). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diajarkan di sekolah tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga berperan sangat penting bagi peserta didik untuk terlibat langsung dalam aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Peserta didik dalam melakukan aktivitas sehari-hari lebih banyak dihabiskan dengan kegiatan belajar di sekolah maupun di rumah. Dengan tujuan untuk mendapatkan hasil belajar yang diinginkan. Hasil belajar adalah tindakan evaluasi yang mengungkap aspek proses berfikir atau pengetahuan, nilai atau sikap dan aspek keterampilan yang melekat pada diri setiap peserta didik (Siswanto, 2016). Tetapi tidak mudah untuk mendapatkan hasil belajar yang diinginkan, peserta didik harus berusaha lebih keras untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan. Banyak yang harus dilakukan peserta didik untuk mencapai hasil belajar yang baik. Peserta didik banyak menambah kegiatan untuk menunjang tercapainya hasil belajar yang diinginkan, seperti mengikuti bimbingan belajar, ekstrakurikuler dan aktivitas lainnya di luar sekolah.

Aktivitas padat yang dijalani peserta didik setiap hari tentunya membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani setiap hari secara maksimal tetapi masih mempunyai tenaga untuk

melakukan aktivitas lainnya tanpa mengalami kelelahan (Sriundy, 2014). Pada usia sekolah seperti peserta didik kebugaran jasmani sangatlah penting guna untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani yang dimiliki peserta dapat berpengaruh pada tubuh dan kegiatannya. Peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, diharapkan akan memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Kebugaran jasmani juga sangat diperlukan dalam pembelajaran yang diikuti peserta didik di sekolah.

Peserta didik dengan kebugaran jasmani baik, lebih mempunyai kondisi tubuh fit dibanding peserta didik lain. Dengan kondisi tubuh yang fit, tentunya peserta didik akan mampu melakukan aktivitas dengan maksimal. Kebugaran jasmani juga akan memberikan manfaat yang sangat baik dalam kegiatan belajar, kesehatan maupun ketahanan terhadap penyakit. Kebugaran jasmani pada anak-anak dan remaja merupakan sebuah indikator yang sangat penting untuk dikaitkan dengan kesehatan (Gu and Chang, 2016). Tetapi, kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi cara untuk mengukur individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Kurniawan, 2016). Peserta didik yang sadar akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani maka akan meluangkan waktunya untuk berolahraga. Tujuan dari olahraga itu sendiri adalah agar memperoleh kebugaran tubuh, meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan hasil belajar.

Menurut data tes kebugaran jasmani oleh pusat pengembangan kualitas jasmani kementerian pendidikan nasional tahun 2010 pada peserta didik SD, SMP, SMA/SMK di 17 propinsi terdapat 17% yang memiliki kebugaran baik, 45% kebugaran kurang, dan 38% kebugaran sedang dari sampel 12.240 orang (Depkes RI, 2011).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan menggunakan teknik analisis korelasi. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian yang tidak boleh peneliti melakukan manipulasi dalam kondisi tertentu dan tidak boleh memberikan perlakuan pada subyek yang diteliti (Sriundy, 2014)

Desain penelitian adalah rancangan bagaimana suatu penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan yang sudah dirumuskan (Maksum, 2012). Penelitian ini menghubungkan dua variabel maka menggunakan desain korelasional. Korelasional merupakan hubungan sebab akibat dimana satu variabel menjadi sebab variabel laen (Maksum, 2009). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebasnya adalah kebugaran jasmani dan variabel terikatnya adalah hasil belajar. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data kebugaran jasmani menggunakan tes MFT dan untuk mengetahui hasil belajar peserta didik menggunakan nilai rata-rata raport semester genap 2017/2018.

Pada analisi data digunakan analisis korelasi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar peserta didik MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek. Dan Koefisien determinan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar peserta didik MA Nurul Ulum Munjungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas X MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek yang berjumlah 153 dengan rincian 83 laki-laki dan 70 perempuan. Data yang disajikan adalah data yang diperoleh dari tes pengukuran masing-masing variabel. Multistage Fitness Tes (MFT) untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik dan Nilai rata-rata raport

untuk mengetahui hasil belajar peserta didik. Data hasil penelitian masing-masing variabel diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Penelitian peserta didik laki-laki

Variabel	Jumlah	Mean	Mak	Min
Kebugaran Jasmani (X)	2628,90	31,67	38,10	26,80
Hasil Belajar (Y)	6738,54	81,19	87,90	77,70

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata kebugaran jasmani peserta didik laki-laki sebesar 31,67 sedangkan rata-rata hasil belajar sebesar 81,19.

Tabel 2 Hasil penelitian peserta didik perempuan

Variabel	Jumlah	Mean	Mak	Min
Kebugaran Jasmani (X)	1780,30	25,43	31,00	21,40
Hasil Belajar (Y)	5825,36	83,22	86,75	80,85

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata kebugaran jasmani peserta didik laki-laki sebesar 25,43 sedangkan rata-rata hasil belajar sebesar 83,22.

Tabel 4.3 Hasil VO₂Max laki-laki

Kategori	Frekuensi
Baik Sekali	0
Baik	0
Cukup	2
Kurang	7
Kurang Sekali	74

Tabel 4.4 Hasil VO₂Max Perempuan

Kategori	Frekuensi
Baik Sekali	0
Baik	0
Cukup	0
Kurang	39
Kurang Sekali	31

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki kategori kurang sekali sebanyak 74 untuk laki-laki dan 31 untuk perempuan, kategori kurang sebanyak 7 untuk laki-laki dan 39 untuk perempuan, kategori cukup 2 untuk laki-laki dan 0 untuk perempuan, kategori baik 0 dan kategori baik sekali juga 0.

ANALISIS DATA

Analisis data ini digunakan untuk mengetahui hubungan/pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar peserta didik MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek. Analisis data sebagai berikut:

1. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk menguji hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar peserta didik MA Nurul Ulum Munjungan. Uji korelasi menggunakan analisis.

Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi Product Moment laki-laki

Hubungan	N	r tabel Taraf signifikan	Korelasi r_{xy}	Koefisien determinan (r^2)
Kebugaran Jasmani (x) Dengan Hasil	83	0,213	0,53	28,09%

Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Product Moment Perempuan

Hubungan	N	r tabel Taraf signifikan	Korelasi r_{xy}	Koefisien determinan (r^2)
Kebugaran Jasmani (x) Dengan Hasil	70	0,235	0,41	16,81%

Dari hasil perhitungan yang diperoleh nilai $r_{hit} (0,53) > r_{tab} (0,213)$ untuk laki-laki dan $r_{hit} (0,41) > r_{tab} (0,235)$ untuk perempuan, disini dikatan bahwa $r_{hit} > r_{tab}$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik kelas X MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek.

Tabel 4.7 Intepretasi terhadap kuat lemahnya korelasi

NO	Interval koefisien korelasi	Taraf Hubungan
1	0,70 s/d 1,00	Tinggi
2	0,40 s/d 0,69	Kuat
3	0,20 s/d 0,39	Rendah
4	< 0,20	Abaikan

(Sriundy, 2015)

Data yang diperoleh untuk koefisien korelasi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar peserta didik sebesar 0.53 untuk laki-laki dan 0,41 untuk perempuan, data tersebut jika melihat pada r tabel disimpulkan r hitung lebih besar dari pada r tabel jadi artinya kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dengan taraf hubungan kuat terhadap hasil belajar pada peserta didik kelas X MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek.

Hasil korelasi di atas menunjukkan nilai koefisien determinan (r^2) adalah (0, 2809) untuk peserta didik laki-laki dan (0,1681) untuk peserta didik perempuan. Sehingga diperoleh nilai koefisien determinan (r^2) sebesar $0,2809 \times 100\% = 28,09\%$ untuk peserta didik laki-laki dan untuk perempuan nilai koefisien determinan diperoleh (r^2) sebesar $0,1681 \times 100\% = 16,81\%$. Dari hasil diatas bisa disimpulkan bahwa untuk peserta didik laki-laki kebugaran jasmani memberikan pengaruh sebesar 28,09% terhadap hasil belajar, sisanya 71,91% akan dipengaruhi oleh faktor lain. peserta didik perempuan kebugaran jasmani

memberikan pengaruh sebesar 16,81% terhadap hasil belajar, sisanya 83,19% dipengaruhi faktor lain.

PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan menunjukkan hasil 0,53 untuk peserta didik laki-laki dan 0,41 untuk peserta didik perempuan dimana nilai koefisien korelasi sebesar 0,40-0,69 menunjukkan taraf hubungan kuat. Hasil perhitungan korelasi juga diperoleh laki-laki maupun perempuan dengan nilai $r_{hit} > r_{tab}$ dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik kelas X MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik dapat mencapai hasil belajar yang baik apabila ditunjang dengan kebugaran jasmani yang baik. Nilai hubungan pada kebugaran jasmani dengan hasil belajar mendapat nilai positif, itu artinya semakin tinggi nilai kebugaran jasmani yang diperoleh peserta didik maka hasil belajar peserta didik juga baik. Hasil belajar adalah hasil yang dicapai oleh peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar yang disini dinyatakan dalam angka atau nilai. Pencapaian hasil belajar akan didukung oleh beberapa faktor diantaranya adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani bukan satu-satunya faktor yang menentukan kenaikan atau penurunan hasil belajar peserta didik, banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi antara lain bisa faktor internal seperti karakter peserta didik, motivasi konsentrasi rasa percaya diri, serta faktor eksternal seperti keluarga, guru, lingkungan sosial dan sarana prasarana sekolah (Aunurrahman, 2014). Peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi cenderung memiliki kecerdasan yang tinggi. Namun, apabila peserta didik tersebut tidak memiliki tujuan dan motivasi dalam belajar maka kurang adanya usaha untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan sehingga hasil belajarnya kurang maksimal. Sebaliknya jika peserta didik yang

kebugaran jasmaninya kurang namun memiliki ketekunan dan keuletan dalam belajar maka dapat memperoleh hasil belajar yang diinginkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran bagi peserta didik dalam memperoleh hasil belajar yang baik di sekolah.

Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik MA Nurul Ulum Munjungan masih banyak yang kurang hal ini dikarenakan kurangnya jam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang ada di sekolah. Peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang akan cepat mengalami kelelahan sehingga membuat kinerja menurun. Sehingga peserta didik saat mengikuti kegiatan belajar mengajar akan malas dan tidak sungguh-sungguh. Dengan demikian hasil belajar yang baik didukung dengan kebugaran jasmani yang baik.

Koefisien determinan (r^2) peserta didik laki-laki diperoleh sebesar 0,2809 berarti kebugaran jasmani memberikan pengaruh terhadap hasil belajar sebesar 28,09% sisanya 71,91% dipengaruhi faktor lainnya. Dan hasil koefisien determinan (r^2) peserta didik perempuan diperoleh sebesar 0,1681 berarti kebugaran jasmani memberikan pengaruh terhadap hasil belajar sebesar 16,81% dan sisanya 83,09% dipengaruhi faktor lain. Faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar adalah karakteristik peserta didik, sikap belajar, dan motivasi belajar dari peserta didik ini merupakan faktor internal yang terdapat dalam diri peserta didik. Kemudian faktor guru, lingkungan sosial dan sarana prasarana yang ada disekolah merupakan faktor eksternal yang dapat menunjang hasil belajar menjadi lebih baik (aunurrahman, 2014). Faktor internal dan eksternal merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan peserta didik untuk dapat menunjang hasil belajarnya. dalam pembahasan ini kebugaran jasmani bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi dalam mencapai hasil belajar peserta

didik melainkan salah satu aspek yang bisa berpengaruh terhadap hasil belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data serta pembahasan dapat disimpulkan:

1. Terdapat hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik Kelas X MA Nurul Ulum Munjungan Trenggalek dengan taraf hubungan kuat. Hal ini dibuktikan dengan adanya perhitungan uji korelasi dan sesuai dengan hasil koefisien determinan (r^2).
2. Kebugaran jasmani memberikan pengaruh terhadap hasil belajar pada peserta didik.

SARAN

Dari hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang masih kurang diharapkan meningkatkan untuk hasil belajar di Sekolah.
2. Untuk guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dijadikan evaluasi untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.
3. Untuk sekolah melihat masih kurangnya kebugaran jasmani peserta didik perlu adanya penambahan jam pelajaran untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

Gu, Xianli and Mei, Chang. 2016. Physical Activity, Physical Fitness and Health Related Quality Of Life In School Aged Children. *Journal Of*

Teaching In Physical Education. Vol. 35 : Hal. 117 – 126

- Kurniawan, Wisnu Aditya. 2017. Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Mdfikasi Permainan Lari “Kasvol” Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *E/jurnal Mitra Pendidikan*. Vol. 1 (3) : hal.. 11 – 22
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sriundy M., I Made. 2014. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ripto. 2013. Implementasi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa SMP. *Journal Physical Education and Sports*. Vol. 2 (1): 205-211.
- Yudanto. 2011. Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepak Bola Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 8(2): Hal.. 106-116.