



PENGARUH PEMBELAJARAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DAN KETERSEDIAAN SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA

Aditya Erka Rachmawan, I Made Sri Undy Mahardika

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Aditya.19073@mhs.unesa.ac.id/ madeundy@unesa.ac.id

Dikirim: 01-05-2024; **Direview:** 05-05-2024; **Diterima:** 16-05-2024;
Diterbitkan: 16-05-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan ketersediaan sarana dan prasarana Olahraga terhadap kebugaran jasmani siswa. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa SMPN se Kecamatan Babat Tahun 2022 – 2023.

Sampel ditarik dengan teknik stratified random sampling dengan jumlah sampel 180 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif Dimana data dianalisis menggunakan Teknik statistik regresi linier. Data hasil Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan data skunder yang diambil dari nilai rapor sedangkan data sarana dan prasarana Olahraga didapat dari data primer hasil angket dan kebugaran jasmani siswa merupakan data primer berupa VO2 Max hasil tes MFT.

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan, (lengkapi dengan hasil hitungan statistiknya) Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan Ketersediaan Sarana dan Prasarana Olahraga berpengaruh signifikan terhadap Kebugaran jasmani siswa. Hasil R^2 sebesar 0,845 yang berarti memiliki hubungan sebesar 84,5% sisanya sebesar 15,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar kebugaran siswa dipengaruhi oleh PJOK dan ketersediaan sarana dan prasarana.

Kata kunci: PJOK, SARPRAS, Kebugaran Jasmani Siswa

Abstract

This research aims to examine the influence of Physical Education, Sports and Health and the availability of sports facilities and infrastructure on students' physical fitness. The research subjects in this study were SMPN students in Babat District in 2022 - 2023.

Samples were drawn using a stratified random sampling technique with a sample size of 180 people. This research uses a quantitative approach with descriptive methods where the data is analyzed using linear regression statistical techniques. Data on Physical Learning, Sports and Health results is secondary data taken from report cards, while data on sports facilities and infrastructure is obtained from primary data from questionnaire results and students' physical fitness is primary data in the form of VO2 Max MFT test results.

The results of this research analysis show, (complete with statistical calculation results) Physical Learning, Sports and Health and the Availability of Sports Facilities and Infrastructure have a significant effect on students' physical fitness. The R^2 result is 0.845, which means there is a relationship of 84.5%, the remaining 15.5% is influenced by other factors. This shows that most students' fitness is influenced by PJOK and the availability of facilities and infrastructure

Keywords: PJOK, SARPRAS, Students Physical Fitness

PENDAHULUAN

Pendidikan dalam Bahasa Yunani berasal dari kata pedagogik yaitu ilmu menuntun anak. Orang romawi melihat pendidikan sebagai *educare*, yaitu mengeluarkan dan menuntun, tindakan merealisasikan potensi anak yang dibawa waktu dilahirkan di dunia (Nurkholis, 2013). Bangsa Jerman melihat pendidikan sebagai *erziehung* yang setara dengan *educare*, yakni: membangkitkan kekuatan terpendam atau mengaktifkan kekuatan atau potensi anak. Menurut KBBI kata pendidikan berasal dari kata didik, yaitu memelihara dan memberi latihan (ajaran, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan elemen penting dalam kurikulum pembelajaran lembaga pendidikan. Menurut (Habe & Ahiruddin, 2017) Olahraga Pendidikan adalah Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Menurut (Habe & Ahiruddin, 2017) PJOK bertujuan supaya murid dapat mengembangkan potensi diri secara aktif untuk mendapatkan keterampilan, akhlak mulia, kecerdasan, kepribadian, pengendalian diri, dan kekuatan spiritual beragama yang diperlukan oleh dirinya sendiri dan masyarakat. Dilain sisi juga PJOK ditujukan untuk pelatihan motorik dan menjaga kesehatan jasmani dan rohani para pelajar (Cahyati & Hariyanto, 2020). Tujuan tersebut dimaksudkan untuk memotivasi pelajar agar terus melakukan aktivitas fisik demi kesehatan, serta mendorong pelajar agar bertanggung jawab dan memiliki keterampilan bekerjasama. Meningkatkan kesehatan dalam pembelajaran PJOK dilakukan dengan cara bersenang-senang untuk meningkatkan kesehatan mental dan hubungan sosial dalam konteks olahraga (Seippel, 2006). Dalam pembelajaran PJOK ada

dua faktor yang sangat mempengaruhi kualitas pembelajaran. Faktor tersebut ialah faktor internal dan juga eksternal. Faktor internal berasal dari diri peserta didik berupa aspek fisiologis dan psikologis, sedangkan faktor eksternal ialah sarana dan prasarana dalam pembelajaran PJOK serta faktor lingkungan sosial maupun non sosial (Indrawati et al., 2021). Faktor lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK yang ada disekolah (Allen, 2003). Hal ini diperkuat oleh

Sarana dan prasarana Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan faktor penunjang yang sangat penting dan vital karena dapat mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa. Hal tersebut mengandung arti bahwa setiap peningkatan sarana dan prasarana maka motivasi belajar siswa juga akan meningkat (Jannah & Sontani, 2018). Sarana dan prasarana sangat bermanfaat baik bagi pengajar maupun peserta didik, dikarenakan keberadaan sarana dan prasarana yang memadai akan dapat mempermudah keduanya untuk mencapai target pembelajaran. Pemenuhan sarana dan prasarana dalam pembelajaran PJOK dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK (Husma Sam, 2021). Keberadaan sarana dan prasarana yang tersedia merupakan faktor utama dalam pembelajaran PJOK (Wijaya & Rachman, 2017). Sarana dan prasarana yang baik juga dapat menciptakan pembelajaran yang efektif (Wijaya & Rachman, 2017). Kurangnya persediaan sarana dan prasarana dalam pembelajaran PJOK akan menghambat proses dan akan menyebabkan kurang optimalnya output dari pembelajaran PJOK (Hanggara et al., 2019). Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani

dapat diperoleh dari dengan melakukan olahraga. Olahraga juga sering dikaitkan dalam upaya peningkatan kesehatan untuk kebugaran jasmani (Robson, 2001). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif ketika melakukan aktifitas fisik (Palar et al., 2015). Dengan kebugaran jasmani seseorang akan tampil lebih semangat dan tercipta produktivitas kerja. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Lauh, 2014) yang menyatakan bahwa olahraga merupakan sarana dalam meningkatkan kesejahteraan fisik bagi masyarakat. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang banyak diselenggarakan pada kurikulum pendidikan di Indonesia, juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran PJOK. Berkaitan dengan sarana dan prasarana sebagai faktor penunjang keberhasilan pembelajaran, maka penelitian ini akan mengkaji ketersediaan sarana dan prasarana Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama Negeri di Kecamatan Babat, Kabupaten Lamongan tahun 2022/2023. Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Babat berjumlah empat, yakni SMPN I Babat, SMPN II Babat, SMPN III Babat, dan SMPN IV Babat.

Peneliti merasa tertarik untuk meneliti keadaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lokasi tersebut, karena di Kecamatan Babat dunia pendidikannya sudah mulai berkembang dan banyak diminati masyarakat sekitar. Sekolah dengan kualitas pendidikan yang baik tentu didukung oleh sarana dan prasarana memadai. peneliti ingin mengetahui lebih tentang jumlah dan kualitas yang ada dimiliki sekolah dan mengetahui pengaruh pembelajaran PJOK dan sarana dan prasarana PJOK terhadap kebugaran siswa di SMPN se kecamatan babat.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif sering menggunakan data – data berupa angka-angka dan menerapkan analisis statistik untuk menguji hubungan antar variabel.. Penelitian yang menggambarkan, mengkaji dan menjelaskan suatu fenomena dengan data (angka). Dengan metode deskriptif kuantitatif yang bersifat survey, dimana penelitian yang mengobservasi, mendata kondisi objek atau subjek dilapangan. Pendekatan survey adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk mengumpulkan data yang luas dan banyak. Sumber data ini berasal dari siswa SMP Negeri se Kecamatan Babat dengan total 180 siswa. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel adalah metode *stratified random sampling* dengan cara mengambil siswa kelas tujuh sampai sembilan sebanyak empat puluh lima anak setiap sekolah yang menjadi tujuan penelitian ini secara acak dan merata yang mana teknik ini sesuai untuk digunakan dalam penelitian kuantitatif (Soegiyono, 2013).

Instrumen ini menggunakan metode tes, non tes dan angket dengan menggunakan lembar observasi atau angket sebagai alat pengambilan data untuk menulis hasil penelitian yang dilakukan peneliti.

Angket yang digunakan pada penelitian ini merupakan angket tertutup yang telah tersedia jawaban sehingga responden hanya tinggal memilih jawaban yang dirasa sesuai. Skala bertingkat pada angket ini menggunakan modifikasi dari skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban sangat setuju, setuju, Ragu- ragu, dan sangat tidak setuju. Pada angket ini disediakan empat alternatif jawaban untuk pernyataan, yaitu sangat setuju (SB) dengan skor 4, setuju (S) dengan skor 3, tidak setuju (R) dengan skor 2, sangat tidak setuju (STS) dengan skor 1.

Pada skala *likert* yang asli tingkat kesetujuan responden terhadap pernyataan dalam angket dikelompokkan sebagai berikut:

- SB = Sangat Bagus
 - S = Setuju
 - R = Ragu Ragu
 - STS = Sangat Tidak Setuju
- (Asad.2020)

Kriteria skor antara lain:

1. Angka 0% - 19,99% = Sangat Kurang
2. Angka 20% - 39,99% = Kurang
3. Angka 40% - 59,99% = Cukup
4. Angka 60% - 79,99% = Baik
5. Angka 80% - 100% = Sangat Baik.

Instrumen penelitian ini menggunakan standar minimal ketersediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan untuk tingkat SMP diatur dalam PERMENDIKNAS nomor 24 Tahun 2007 tentang standar sarana dan prasarana pendidikan .

Adapun instrumen yang digunakan dalam pengambilan data hasil belajar PJOK menggunakan nilai hasil belajar (rapor). Untuk pengambilan nilai kebugaran yaitu *MFT bleep test* digunakan untuk mengukur kapasitas maksimum jantung dan paru-paru serta melakukan prediksi *VO2Max*, yang merupakan salah satu komponen dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani (Mahardika, 2010).

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Teknik observasi adalah teknik awal ke lapangan atau ke lokasi sekolah yang akan diteliti guna mencari data tentang hasil pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan

2. Tes dan Pengukuran

Tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mendapatkan informasi

mengenai individu atau objek yang sedang diteliti (Maksum, 2012). Tes dapat berupa pertanyaan, tugas, aktivitas, atau pengamatan yang dirancang untuk mengumpulkan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini tes yang digunakan yaitu *multistage fitness test*.

3. Angket

Angket yang bersifat tertutup, angket tertutup merupakan angket yang menuntut responden untuk memilih jawaban yang dirasa sesuai dengan pilihannya. Langkah-langkah dalam melakukan pengambilan data melalui angket kepada responden.

Teknik analisis data yang digunakan

1. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk memastikan bahwa data mengikuti pola distribusi normal, karena analisis statistik tertentu, seperti uji parametrik, membutuhkan asumsi distribusi normal data jika data tidak memenuhi asumsi distribusi normal, peneliti perlu menggunakan metode analisis non-parametrik (Maksum, 2018). Dalam uji normalitas, terdapat beberapa metode yang digunakan, seperti *uji Kolmogorov Smirnov*, *uji Shapiro Wilk*, atau *uji Lilliefors*. Dalam penelitian ini dengan sampel berjumlah 180 orang, dapat menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji apakah data yang dimiliki mengikuti distribusi normal atau tidak. Dengan nilai signifikan sebagai berikut:

- a. Apabila $p\text{-value} > 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, uji statistik yang digunakan yaitu uji parametrik.
- b. Apabila $p\text{-value} < 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi secara normal, uji statistik yang digunakan yaitu uji non parametrik.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi. Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani (X) terhadap hasil belajar

PJOK (Y). Dari hasil korelasi dapat diperoleh nilai koefisien determinan. Nilai koefisien determinan dikalikan 100%, merupakan cara untuk mengukur besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Penarikan kesimpulannya dilakukan dengan cara, apabila:

- a. Apabila p-value $>0,05$ maka tidak ada pengaruh pembelajaran PJOK dan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri di kecamatan Babat 2023
- b. Apabila p-value $<0,05$ maka ada pengaruh pembelajaran PJOK dan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri di kecamatan Babat 2023

Dalam penelitian ini, menggunakan perhitungan dengan perangkat lunak IBSMSPSS Stastic, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

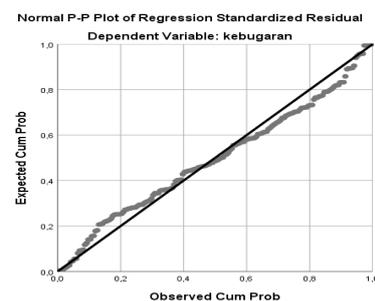
Hasil

Hasil penelitian mengenai pengaruh pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan dan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga terhadap kebugaran jasmani siswa memiliki hubungan signifikan sebesar 84,5% yang sudah melewati beberapa uji di perhitungan dengan perangkat lunak IBSMSPSS Stastic. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 s.d 15 November 2023 dan menggunakan sampel sebanyak 180 siswa. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel bebas yaitu hasil pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan dan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga serta satu variabel terkait yaitu kebugaran jasmani siswa. Dari hasil nilai PJOK dan nilai angket ketersediaan sarana dan prasarana olahraga dimana nilai sarana dan prasarana olahraga sebesar 76,57% untuk SMP 1, 72,02% untuk SMP 2, 68,71% untuk SMP 3, dan 67,04%

untuk SMP 4. Serta hasil tes kebugaran yang sudah dilakukan dengan hasil sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah model regresi antara variabel bebas dan variabel terkait pada persamaan regresi yang dihasilkan berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Model regresi yang baik adalah model regresi yang berdistribusi normal atau mendeteksi normal. Berdistribusi normal atau tidaknya model regresi dapat diketahui dengan mengamati grafik *propability plot* atau grafik P-Plot dan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Pada grafik P-Plot jika titik-titik mendekati dan mengikuti arah garis diagonal, maka model regresi dikatakan berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini grafik propability plot atau grafik P-Plot:



Hasil Uji Normalitas P-Plot

(Sumber: Data primer)

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa titik yang menggambarkan data mengikuti arah garis diagonal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi berdistribusi normal atau asumsi normalitas dapat dipenuhi.

Selain menggunakan metode grafik probability plot atau P-Plot uji normalitas juga dapat dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dalam metode *Kolmogorov-Smirnov* dapat dilihat melalui nilai *Asymp-sign (2-tailed)*. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dikatakan berdistribusi normal.

Namun apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dikatakan tidak berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*:

		Unstandardized Residual
N		180
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	46,35474978
Most Extreme Differences	Absolute	,077
	Positive	,077
	Negative	-,042
Test Statistic		,077
Asymp. Sig. (2-tailed)		,220 ^c

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

Gambar uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* (sumber: Data Primer)

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa nilai Asymp signifikansi sebesar $0,22 > 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini distribusi normal.

2. Uji Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif pada penelitian ini memberikan deskriptif atau gambaran mengenai setiap variabel. Variabel independen yang digunakan yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Sarana dan Prasarana Olahraga (Sarpras). Statistik deskriptif pada penelitian ini terdiri atas nilai mean, simpangan baku (*standart deviation*), nilai minimum dan maksimum. Berikut adalah hasil dari uji analisis statistik deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PJOK	180	75	97	97,5555	4,99329
SARPRAS	180	38,89	87,04	65,9448	12,28629
VO2MAX	180	22,5	43,6	38,328	10,8730
Valid N (listwise)	180				

Gambar uji Analisis Statistik Deskriptif (sumber: Data Primer)

Pada gambar di atas menggambarkan deskripsi masing-masing variabel dengan jumlah data penelitian (N) sebanyak 180 sample. Berdasarkan hasil uji analisis statistik deskriptif

maka dapat diketahui variabel PJOK memiliki rata-rata (mean) sebesar 97,5555 dengan nilai stansart deviasi sebesar 4,99329. Nilai minimum 75 sedangkan nilai maksimum 97. Variabel Sarpras memiliki rata-rata (mean) sebesar 65,9448 dengan nilai stansart deviasi sebesar 12,28629. Nilai minimum 22,5 sedangkan nilai maksimum 43,6

3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk menguji apakah model atau persamaan regresi terdapat korelasi antar variabel independen. Model regresi yang baik adalah tidak terjadi korelasi antar masing-masing variabel independen atau tidak terjadi multikolinieritas. Ada tidaknya masalah multikolinieritas dapat diketahui dengan melihat nilai tolerance dan variance inflation factor (VIF). Apabila nilai tolerance $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 maka tidak terjadi masalah multikolinieritas (Ghozali, 2006). Berikut adalah hasil dari uji multikolinieritas.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(Constant)	-141,946	11,423		12,426	<,001		
	PJOK	2,014	,109	,925	18,495	<,001	,611	1,638
	SARPR	,107	,044	,121	2,428	,016	,611	1,638
	AS							

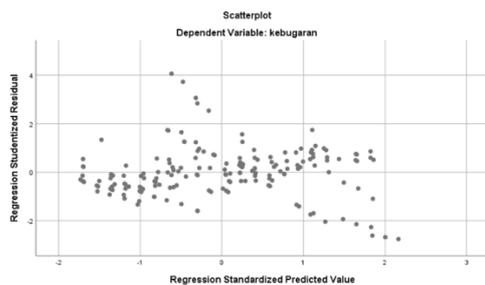
a. Dependent Variable: VO2MAX

Hasil uji Multikolinieritas (sumber: dokumen pribadi)

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan hasil tolerance $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 . Variabel PJOK memiliki nilai tolerance sebesar $0,611 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,638 < 10$. Variabel SARPRAS memiliki nilai tolerance sebesar $0,611 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,638 < 10$. Dari seluruh hasil dapat disimpulkan bahwa variabel independen tidak terjadi masalah multikolinieritas. Dalam model regresi penelitian ini atau penelitian ini layak digunakan.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji apakah model atau persamaan regresi terdapat ketidaksamaan varian dari variabel satu dengan yang lain. Model regresi yang baik adalah terdapat kesamaan varian residualnya atau tidak terjadi heteroskedastisitas. Ada tidaknya masalah heteroskedastisitas dapat diketahui dengan mengamati scatter plot dimana sumbu horizontal menggambarkan nilai predicted standardized, sedangkan sumbu vertical menggambarkan nilai residual studentized antara SRESID dan ZPRED. Apabila titik-titik yang menggambarkan data menyebar secara acak di atas dan di bawah titik nol dan tidak membentuk pola maka tidak terjadi masalah heteroskedastisitas. Berikut hasil uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini:



Uji Heteroskedastisitas

(sumber: dokumen pribadi)

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan hasil titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 (nol) pada garis sumbu Y. selain itu tidak membentuk suatu pola yang jelas. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi penelitian ini.

5. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel independen dan variabel dependen itu linier atau tidak. Hubungan linier dapat bersifat positif (searah) ataupun negatif (tidak searah). Uji linieritas merupakan prasarat dalam analisis regresi. Kriteria pengujian dapat dilihat dari nilai linier, apabila nilai sig linier <

0,5 berkesimpulan uji linieritas terpenuhi. Berikut adalah hasil uji linieritas dalam penelitian ini

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VO2MAX	Between Groups	18719.363	22	850.880	54.697	<.001
* PJOK	Linearity	15253.472	1	15253.472	980.542	<.001
	Deviation from Linearity	3465.891	21	165.042	10.609	<.075
	Within Groups	2442.318	157	15.556		
	Total	21161.681	179			

Uji Linieritas (Sumber: Data Primer)

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat nilai sig linierity $0.001 < 0,5$ dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel linier.

6. Uji t

Uji t bertujuan untuk menganalisis seberapa besar pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Syarat pengambilan Keputusan yaitu dengan cara nilai signifikan $< 0,05$ maka hipotesis itu diterima (koefisiensi regresi signifikan). Berikut adalah hasil uji t dalam penelitian ini:

Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	Tolerance			VIF	
1	(Constant)	-141.946	11.423		-12.426	<.001		
	PJOK	2.014	109	.925	18.495	<.001	.611	1.638
	SARPRAS	.107	.044	.121	2.428	.016	.611	1.638

a. Dependent Variable: VO2MAX

Hasil Uji t (Sumber: Dta Primer)

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat nilai sig $0,001 < 0,05$ dapat disimpulkan Hasil Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan mempunyai hubungan yang signifikan dengan Kebugaran Siswa. Ketersediaan Sarana dan Prasarana Olahraga mempunyai hubungan yang signifikan dengan Kebugaran Jasmani dengan nilai sig $0,016 < 0,05$.

7. Uji Koefisiensi Determinasi

Uji koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk menguji seberapa besar variabel independen bisa menjelaskan variabel dependen. Cara mengetahui indeks nilai koefisien determinasi dapat diketahui melalui nilai *R-Square* dari model

regresi. Jika nilai *R-Square* menunjukkan nilai mendekati 100% maka hal tersebut menunjukkan semakin baik variabel independen dalam menjelaskan variasi perubahan pada variabel independen. Berikut hasil uji koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini:

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,919 ^a	,845	,843	2,31055

a. Predictors: (Constant), sarpras, hasil belajar

b. Dependent Variable: kebugaran

Hasil Uji Koefisiensi Determinasi (Sumber: Data Primer)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai *R-Square* sebesar 0,845 atau 84,5%. Hal tersebut menggambarkan bahwa variabel pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan serta ketersediaan sarana dan prasarana olahraga memiliki pengaruh sebesar 84,5% sedangkan sisanya 15,5% dijelaskan oleh variabel lain di luar model dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil persamaan variabel dari penelitian ini sudah melewati uji asumsi klasik melalui uji normalitas Kolmogorov Smirnov dan p-plot yang mana uji ini di peruntukan mengetahui nilai yang di ambil peneliti berdistribusi normal. Multikolinieritas dan heteroskedastisitas diantaranya data telah terbebas dari masalah heteroskedastisitas. Berdasarkan hasil analisa dari uji hipotesis linier untuk mengetahui hubungan secara linier antar variabel. Uji t menganalisis seberapa besar pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dan koefisiensi determinasi *R-square* menguji seberapa besar variabel independen bisa menjelaskan variabel dependen, maka pembahasan mengenai pengaruh pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan dan ketersediaan sarana dan prasarana terhadap kebugaran jasmani

siswa di SMP Negeri se Kecamatan Babat 2023 yaitu sebagai berikut:

Untuk hasil angket ketersediaan sarana dan prasarana olahraga di tiap sekolah menengah pertama untuk SMPN 1 Babat sebesar 76,57%, SMPN 2 sebesar 72,02%, SMPN 3 sebesar 68,71%, dan SMPN 4 sebesar 67,04% dengan hasil tersebut dapat di simpulkan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga di sekolah menengah pertama negeri se Kecamatan Babat memiliki kategori “baik” dimana dengan hasil ini dapat di simpulkan sarana dan prasarana olahraga akan menjadi penunjang hubungan yang signifikan untuk kebugaran jasmani siswa.

Pada hasil olah data statistik menunjukkan hasil pengujian hipotesis bahwa variabel independen yaitu pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan berpengaruh dan sarana dan prasarana olahraga berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa. Hal tersebut ditunjukkan pada gambar 4.7 pada kolom signifikan PJOK memiliki nilai 0,01 dan nilai SARPRAS 0,016 atau lebih kecil dari 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa PJOK dan SARPRAS berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel independen berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa.

Untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel independen yaitu pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan dan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga terhadap variabel terikat yaitu kebugaran jasmani, maka peneliti melakukan uji koefisiensi determinasi yang memiliki hasil R^2 sebesar 0,845 yang berarti memiliki hubungan sebesar 84,5% sisanya sebesar 15,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa

Sebagian besar kebugaran siswa dipengaruhi oleh PJOK dan ketersediaan sarana dan prasarana.

PENUTUP

Kesimpulan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui rasio pengaruh pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan dan ketersediaan sarana dan prasarana terhadap kebugaran jasmani siswa. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 180 siswa SMP Negeri se Kecamatan Babat tahun 2023. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis serta analisis sarana dan prasarana olahraga.

Berdasarkan analisis data penelitian maka dapat disimpulkan hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN se Kecamatan Babat 2023 yang mana telah di paparkan sesuai hasil dan pembahasan di bab IV yang selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Saran

Merujuk pada kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dibuat saran-saran sebagai berikut untuk penelitian selanjutnya guna mencapai hasil penelitian yang lebih baik:

1. Peneliti

Disarankan kepada peneliti agar menggunakan variabel yang lebih luas dan relevan yang tidak sama dengan penelitian sebelumnya.

2. Guru

Disarankan kepada guru PJOK agar menambah jam teori untuk pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan guna menambah wawasan terhadap pembelajaran olahraga.

3. Sekolah

Disarankan untuk pihak sekolah agar

meningkatkan dan menambah fasilitas olahraga dalam kegiatan pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan agar pembelajaran berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, J. B. (2003). Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 551–567. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.551>
- Cahyati, N. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Di Kabupaten Pasuruan. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 111. <https://doi.org/10.17977/um040v3i2p111-120>
- Habe, H., & Ahruddin, A. (2017). Sistem Pendidikan Nasional. *Ekombis Sains: Jurnal Ekonomi, Keuangan Dan Bisnis*, 2(1), 39–45. <https://doi.org/10.24967/ekombis.v2i1.48>
- Hanggara, A. S. D., Soegiyanto, & Sulaiman. (2019). Learning Infrastructure Facilities for Physical Education, Sports and Health Public Elementary Schools. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(1), 26–32. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Husma Sam, S. H. (2021). *PENGARUH SARANA DAN PRASARANA TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 NOLING*. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Indrawati, N. L. P., Dewi, P. C. P., Widiantri, N. L. P., & Vanagosi, K. D. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kuta Selatan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi P*, 7(1), 239–247. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkrt/article/view/1026>
- Jannah, S. N., & Sontani, U. T. (2018). Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Sebagai Faktor Determinan Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 210. <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9457>
- Lauh, W. D. A. (2014). Dimensi Olahraga Pendidikan Dalam Pelaksanaan Penjasorkes Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 83–93.
- Mahardika, I. M. S. (2010). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Unesa University Press.

- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga* (1st ed.). Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018). *Metode Penelitian Dalam Olahraga* (2nd ed.). Unesa University Press.
- Nurkholis. (2013). PENDIDIKAN DALAM UPAYA MEMAJUKAN TEKNOLOGI. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 24–44.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1).
<https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Robson, S. (2001). Sport and Health. In *Sports Development* (1st ed., p. 21). Routledge.
- Seippel, Ø. (2006). The meanings of sport: Fun, health, beauty or community? *Sport in Society*, 9(1), 51–70.
- <https://doi.org/10.1080/17430430500355790>
- Soegiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Alfabeta.
- Wijaya, F., & Rachman, A. (2017). Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri Kabupaten Sumenep. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume*, 05(2), 232–235.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/21247/19482>