



Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

Rifky Riyandi Prastyawan^{1*}, Khoirul Anwar Pulungan²

¹ Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

² Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

*Corresponding Author. Email: rifykriyandi.prastyawan@uny.ac.id

Received: 19 Desember 2022; Revised: 20 Desember 2022; Accepted: 21 Desember 2022

Abstrak: Kebutuhan kebugaran jasmani sangatlah penting terhadap pencapaian hasil belajar, karena kebugaran jasmani kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari-hari dengan tanpa kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi waktu darurat setiap saat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Penelitian dilakukan pada bulan 2022. Sampel data adalah seluruh siswa kelas VI SDN Somoketro yang berjumlah 29 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan ialah instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010 yang terdiri dari lari 40 meter, gantung tekuk siku 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak 30 detik dan lari 600 meter. Untuk mengetahui prestasi belajar menggunakan nilai raport semester tahun 2020/2021. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa kebugaran jasmani bukan salah satu faktor yang menentukan kenaikan maupun penurunan hasil belajar siswa.

Kata Kunci: Kebugaran, Jasmani, Prestasi Belajar, Siswa

Abstract: The need for physical fitness is very important for achieving learning outcomes, because physical fitness is the body's ability to adapt daily tasks without fatigue, has enough energy to enjoy free time and face emergencies at any time. This study aims to determine the effect of physical fitness on learning achievement of elementary school students. The method used in quantitative research is an *ex post facto* approach. The research was conducted in 2022. The data samples were all 29 students in class VI at Somoketro Elementary School. The research instrument used was the 2010 Indonesian Physical Fitness Test instrument which consisted of 40 meters running, 30 seconds of hanging elbows, 30 seconds of lying down, 30 seconds of upright jumping and 600 meters of running. To determine learning achievement, use the 2020/2021 semester report card scores. Data collection techniques are carried out by testing and documentation. The results of this study indicate that physical fitness is not a factor that determines the increase or decrease in student learning outcomes.

Keywords: Physical, Fitness, Achievement, Learning, Students

How to Cite: Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185-193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>



PENDAHULUAN

Anak merupakan harapan masa depan yang harus dipelihara dan didik agar tumbuh dan berkembang baik. Di samping itu juga anak adalah calon generasi penerus bangsa yang dituntut memiliki kebugaran fisik yang baik. Tanggung jawab pembinaan mereka merupakan salah satu kewajiban dan semua pihak, termasuk para pendidik. Hal ini sejalan dengan tujuan Pendidikan Nasional "Mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya" yaitu: manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian mantap dan mandiri serta bertanggung jawab terhadap masyarakat (Ángel et al., 2021; Atmoko & Pradana, 2021)

Anak-anak yang kompeten dan sehat secara fisik lebih cenderung menjadi orang yang aktif dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang kurang terampil dan tidak layak. Kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar merupakan aspek utama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan

anak. Peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas jasmani selain di dalam sekolah sangat mungkin terjadi mengingat banyaknya faktor yang menjadi latar belakang kehidupan siswa sehari-hari. Adapun faktor yang dimungkinkan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu: wilayah tempat tinggal, kebiasaan hidup, asupan makanan yang dikonsumsi, corak kehidupan lingkungannya hingga kebiasaan siswa berangkat ke sekolah. Berapa faktor tersebut sangat mungkin untuk menjadi pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap siswa

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot (Cocca et al., 2020)

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. Sehingga kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme didalam tubuh akan bekerja dengan efisien, dan juga merangsang peredaran darah, pernafasan serta sistem syaraf. Selain itu, dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang baik yakni prestasi belajar (Cahyo & Tahun, 2019; Ilmu Maarif, 2021)

Prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar. Prestasi belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh seorang guru dari jumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh peserta didik (Syafi'i et al., 2018). Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya kebugaran jasmani

Kebutuhan kebugaran jasmani sangatlah penting terhadap pencapaian hasil belajar, karena kebugaran jasmani kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari-hari dengan tanpa kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi waktu darurat setiap saat. Tanpa kebugaran jasmani sangatlah tidak mungkin untuk seseorang melakukan aktivitas kesehariannya secara terus menerus. Badan yang bugar akan membuat siswa aktif bergerak, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan badan akan terjaga dan tidak mudah sakit (Drenowatz et al., 2021)

Hasil studi yang pernah dilakukan oleh *International Association for the Evaluation of Education Achievement* (IEA) melalui program *Highlightform Trends in Mathematic and Science Study* (TIMSS) pada tahun 2011 bahwa prestasi siswa sekolah dasar di Indonesia berada di peringkat ke-38 dari 42 negara dalam hal prestasi sains (Khasanah et al., 2019). Sedangkan tingkat Kebugaran jasmani salah satu sekolah di Sukoharjo berada pada kategori "Kurang" sebesar 56,3% (40 orang) (Adi et al., 2022). Tidak hanya itu, pada siswa Sekolah Dasar Kabupaten Batanghari juga berada di kategori kurang sekali dengan persentase 51,86% (28 orang)

Dengan rendahnya persentase kebugaran jasmani dan prestasi belajar yang terjadi di negara Indonesia tentunya memiliki hubungan yang linear. Saat anak tidak bugar maka anak tidak ada gairah untuk belajar. Hal ini akan mempengaruhi hasil belajar dan prestasi belajar. Untuk itu, perlu dilakukan peningkatan pembelajaran olahraga yang lebih baik agar anak menjadi lebih bugar dan bersemangat dalam belajar.

Guru sebagai pendidik dapat menyelengi pembelajaran dengan melakukan intermezo berupa permainan atau games yang melibatkan gerak tubuh anak. Selain itu, pembelajaran luar kelas atau di alam akan membuat anak lebih antusias. Anak perlu diajak untuk mengenali lingkungan sekitarnya dengan berjalan atau berolahraga di taman.

Kajian pustaka

Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut Tingkat kebugaran yang dapat diartikan sebagai kemampuan masing-masing untuk kegiatan cukup energi yang tersisa untuk melakukan aktivitas dalam waktu kosong, serta mempunyai cukup energi untuk mengatasi situasi ketika akan masih melakukan aktivitas yang mendadak (Suharyana, 2018; Wulandari & Jariono, 2022)

Kebugaran mempunyai peranan penting dalam aktivitas sehari yang harus diberikan kepada seseorang sehingga dapat menjaga kebugaran dan membangun sikap dasar aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmani yang sesuai dengan pengelolaan sebuah aktivitas yang lebih berorientasi pada pemenuhan gerak. Siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat bermanfaat bagi siswa (Sofwan, 2019)

Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen Kesehatan

1) Daya Tahan Paru dan Jantung

Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja dalam jangka waktu yang lama.

2) Daya Tahan Otot

Yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang – ulang

3) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

4) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

5) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak.

Komponen Motorik

1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.

2) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.

3) Keseimbangan

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.

4) Daya ledak

Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu.

5) Koordinasi

Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Fungsi Kebugaran Jasmani

Fungsi kebugaran jasmani bagi siswa maupun bagi diri seseorang yaitu mampu menjaga kebugaran jasmani serta mampu memberikan berbagai manfaat dari pencapaian pada sebuah tujuan pendidikan. Pada peningkatan kebugaran jasmani saat ini perlu dilakukan pembinaan terhadap siswa untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran yang efektif serta optimal melalui pendidikan jasmani. Sebab jika seluruh siswa memiliki kebugaran jasmani yang kuat, maka akan mampu melakukan segala sesuatu aktivitas dengan baik.

Faktor yang Menentukan kebugaran jasmani

1. Mengatur makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan porsi karbohidrat 60% , lemak 25% , dan protein 15%.

2. Istirahat secara teratur

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan recovery, sehingga dapat melakukan kerja sehari – hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga, tubuh bias segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari,

sedangkan untuk anak – anak dalam masa pertumbuhan bias sampai 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik lelah.

3. Berolahraga secara rutin

Olahraga merupakan salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stress, dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bias menjalin komunikasi dengan orang lain, bias bekerjasama dengan orang lain, bias menghargai diri sendiri dan orang lain.

4. Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Seorang dokter menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah mencapai usia 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh.

5. Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa putri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra lebih banyak bila dibandingkan dengan siswa putri. Samapi pubertas biasanya kebugaran jasmani laki – laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki – laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

6. Genetic

Genetic berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot.

Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan hasil dari suatu usaha, kemampuan, dan sikap seseorang dalam menyelesaikan suatu hal di bidang Pendidikan di sekolah

Faktor yang memengaruhi Prestasi Belajar

Faktor yang memengaruhi prestasi belajar dibedakan menjadi dua macam yaitu, faktor internal (faktor fisiologis mencakup kondisi fisik, faktor psikologis mencakup emosional, intelektual) dan faktor eksternal (faktor keluarga, lingkungan, masyarakat) (Sri Wahyuni, 2018)

Indikator Prestasi Belajar

Indikator prestasi belajar dapat diartikan sebagai pengungkapan hasil belajar meliputi seluruh ranah psikologis yang berubah sebagai akibat dari pengalaman dan proses belajar siswa. Indikator prestasi belajar terbagi menjadi (1) Domain kognitif terdiri dari aspek pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan penilaian; (2) Domain afektif berkenaan dengan sikap dan nilai yang meliputi lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi, dan karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai; (3) Domain psikomotorik berkenaan dengan keterampilan meliputi keterampilan motoric, manipulasi benda, koordinasi *neuromuscular*.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Penelitian dilakukan pada bulan 2022. Tempat di Sekolah Dasar .Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VI SD Somoketro yang berjumlah 29 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui data kebugaran jasmani siswa ialah menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun dengan nilai reliabilitas untuk putra 0,809 dan putri 0,923. Tes TKJI terdiri dari lari 40 meter, gantung tekuk siku 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak 30 detik dan lari 600 meter (Idham et al., 2022). Untuk mengetahui prestasi belajar menggunakan nilai raport semester tahun 2020/2021.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes Kesegaran Jasmani untuk anak usia 10-12 tahun dan nilai raport sebagai dokumentasi. Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu data diuji normalitasnya, linieritas, dan multikolinieritas. Penilaian Kebugaran Jasmani yang telah dilakukan kemudian dinilai menggunakan tabel nilai.

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra (Kusnandar et al., 2019)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter
5	s/d 6.3 detik	51 detik keatas	23 keatas	46 cm keatas	Sd 2'09''
4	6.4 – 6.9 detik	31-51 detik	18-22 kali	38-45 cm	2'10''-2'30''
3	7.0 – 7.7 detik	15-30 detik	12-17 kali	31-37 cm	2'31''-2'45''
2	7.8 – 8.8 detik	05-14 detik	04-11 kali	24-30 cm	2'46''-3'44''
1	8.9 - dst	00-04 detik	00-03 kali	Dibawah 24 cm	Dibawah 3'44''

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri (Kusnandar et al., 2019)

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter
5	s/d 6.7 detik	40 detik keatas	20 keatas	42 cm keatas	Sd 2'32''
4	6.8 – 7.5 detik	20-39 detik	14-19 kali	34-41 cm	2'33''-2'54''
3	7.6 – 8.3 detik	08-19 detik	07-13 kali	28-33 cm	2'55''-3'28''
2	8.4 – 9.6 detik	02-07 detik	02-06 kali	21-27 cm	3'29''-4'22''
1	9.7 - dst	00-01 detik	00-01 kali	Dibawah 21 cm	Dibawah 4'22''

Setelah dilakukan tes kemudian untuk mengklasifikasikan TKJI anak usia 10-12 tahun yang telah mengikuti tes, maka dipergunakan norma seperti berikut:

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di analisis dari nilai yang didapat dari Tes (TKJI) dan nilai rapor (PJOK). Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solutions Version 16.0) kebugaran Jasmani diukur menggunakan Tes TKJI, skala pengukuran untuk masing-masing indikator adalah 1 – 5, skala 1 merepresentasikan tingkat kebugaran yang baik sekali sedangkan skala 5 merepresentasikan tingkat kebugaran kurang sekali yang disajikan pada table berikut:

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tingkat Kebugaran Jasmani	Klasifikasi	Σ	%
22-25	Baik Sekali (BS)	6	21%
18-21	Baik (B)	11	38%
14-17	Sedang (S)	11	38%
10-13	Kurang (K)	1	3%
05-09	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total		29	100%

Berdasarkan table yang tertera diatas didapat presentase kualitas kebugaran siswa yang sangat tinggi Pada siswa kelas VI SD Somoketro di Kecamatan Salam menunjukkan nilai rata-rata 19 sehingga termasuk dalam kategori baik karena berada di antara interval 18-21. Hasil penghitungan rata-rata dari peserta didik sebesar 16,26 dengan standar deviasi 2,145.

Tabel 5. Rata-rata dan standar Deviasi Tingkat Kesegaran Jasmani

Variabel	Rata-Rata	SD
Hasil Belajar PJOK	70,25	3,587

Tahap awal uji hipotesis, dilakukan uji normalitas untuk melihat data tersebut menjadi normal atau kah tidak. Menggunakan uji normalitas One Sample Kolomogrov-Smirnov Test dari penghitungan SPSS 16.00, Persyaratan uji nilai signifikansi dari nilai hitung Kolomogrov-Smirnov jika hasil di atas nilai alpha 0,05, maka data tersebut dikatakan normal. Sementara itu, jika nilai signifikansi dari Kolomogrov-Smirnov hasilnya di bawah nilai alpha 0,05 maka data tersebut tidak normal. Dari uji normalitas dengan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions Version20.0) diperoleh hasil data sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov		Sig	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df		Statistic	Df	Sig
TKJI	0,231	29	0,034	0,445	29	0,128
Prestasi	0,225	29	0,101	0,403	29	0,041

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas data kebugaran jasmani nilai Sig yaitu 0,034. Sedangkan pada data hasil belajar PJOK nilai Sig yaitu 0,101 dari uji normalitas Kolomogrov-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 linierity yang dihasilkan dari uji linieritas program SPSS Version 16.0.

Dari hasil uji linieritas, diperoleh nilai Deviation form Linearity Sig. 0,041 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. 0,403, 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 r2 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 dengan Prestasi Belajar.

Variabel	N	Correlation	Sig
TKJI	29	0,081	0,453
Prestasi Belajar	29	0,081	0,453

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 16.0, diperoleh nilai Sig. 0,453, dan nilai korelasi 0,081. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai Sig 0,564 lebih besar dari > dari α 0,05, dan Rhitung 0,081 < Rtabel 0,304 dengan taraf signifikansi 5%, dan menghasilkan nilai r2 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 VI SDN Somoketro Salam Magelang 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.

Dengan melihat tinjauan teori yang ada, bahwa faktor fisiologis yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor kesehatan dan faktor cacat badan, bukan tingkat kesegaran jasmani. Faktor

kesehatan di sini berarti keadaan sehat atau sakit. Anak yang sakit atau dalam keadaan lemah akan sukar belajar dan anak yang cacat badan harus mendapatkan pendidikan secara khusus.

Dengan demikian anak yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah pun dapat memperoleh prestasi belajar yang baik apabila memiliki kesehatan yang baik (keadaan fit atau tidak sakit). Hal ini karena adanya faktor psikologis yang lebih dominan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Slameto (2010:54) yang mengatakan bahwa Berhasil atau tidaknya belajar itu tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja, tetapi juga dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor. Adapun faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu sikap, bakat, minat dan motivasi. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani antara seseorang yang satu dengan yang lain adalah: (1) Faktor makananan dan gizi. Makanan memiliki fungsi utama yaitu memberi tenaga yang dibutuhkan untuk gerakan tubuh, menyediakan bahan-bahan untuk membangun tubuh, baik untuk memelihara dan memperbaiki serta menyediakan bahan-bahan untuk mengatur tugas-tugas faal tubuh; (2) Faktor usia. Pada usia pertumbuhan (anak-anak) kesegaran jasmaninya akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kesegaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan; (3) Faktor kebiasaan hidup sehat (cara hidup sehat). Sudah barang tentu apabila seseorang menginginkan hidup sehat jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan, makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup; (4) Faktor lingkungan. Lingkungan adalah tempat di mana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya; (5) Faktor latihan dan olahraga. Peningkatan kesegaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik yang menurut cara atau aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh, dan sebagai hasil terakhir adalah peningkatan kesegaran jasmani (firmansyah: 2011). Apabila ditinjau dari fungsi kesegaran jasmani yang dihubungkan dengan pekerjaan dapat meningkatkan prestasi. Namun prestasi yang dimaksud di sini tentunya adalah prestasi yang berhubungan dengan kesegaran jasmani itu sendiri misalnya prestasi olahragawan (atlet) atau prestasi belajar untuk mata pelajaran olahraga (Penjasorkes). Dengan demikian apabila tingkat kesegaran jasmani dihubungkan dengan prestasi belajar untuk semua mata pelajaran maka hasilnya sangat lemah sekali. Bahkan setelah diadakan penelitian ini hasilnya justru berlawanan karena hasil perhitungan korelasi menunjukkan tanda negatif (-). Dengan kata lain anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi cenderung prestasi belajarnya lebih rendah dari pada yang anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang biasa-biasa saja. Hal ini mungkin disebabkan karena anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi cenderung lebih menyukai kegiatan-kegiatan fisik di luar rumah seperti bermain atau olahraga dibandingkan dengan anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang biasabiasa saja atau rendah cenderung lebih menyukai kegiatan-kegiatan yang ringan seperti membaca buku atau majalah. Namun pendapat ini masih perlu dibuktikan pada penelitian berikutnya.

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 Somoketro Salam Magelang. Jadi, kebugaran jasmani bukan salah satu faktor yang menentukan kenaikan maupun penurunan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, R., Febrianti, R., & Rohman, A. (2022). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv , V Dan Vi Sd Negeri*. 8(2), 72–83.
- Ángel, L. P., Beatriz, B., Jerónimo, A., Antonio, P., Pedro, L., Beatriz, B., Jerónimo, A., Ángela, L. P., Beatriz, B., & Jerónimo, A. (2021). Machine Translated by Google *Jurnal Ilmu Olahraga Pengaruh program istirahat aktif 10 minggu di lingkungan sekolah terhadap kebugaran fisik* ,

bakat sekolah , kreativitas dan fleksibilitas kognitif pada anak sekolah dasar . Uji coba terkontrol secara acak. *Journal of Sport Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1864985>

- Atmoko, E., & Pradana, W. Y. (2021). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki The Effect of Learning Play Approach on the Physical Fitness Level of Students in Elementary School 2 Besuki. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1, 36–41.
- Cahyo, A. N., & Tahun, U. (2019). PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN SIRKUIT KARDIO UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA 6-9 TAHUN. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 11–17.
- Cocca, A., Verdugo, F. E., Cuenca, L. T. R., & Cocca, M. (2020). Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>
- Drenowatz, C., Hinterkörner, F., & Greier, K. (2021). Physical Fitness and Motor Competence in Upper Austrian Elementary School Children — Study Protocol and Preliminary Findings of a State-Wide Fitness Testing Program. *Frontiers in Sport and Active Living*, 3(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.635478>
- Firmansyah, H. (2011). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 41-42.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078–4089. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Ilmul Maarif. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 3451–3456.
- Khasanah, U. A., PH, L., & Indrayati, N. (2019). Hubungan Perkembangan Psikososial Dengan Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 157. <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i3.426>
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1996>
- Sofwan, I. (2019). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. *Obesitas Sentral Dan Kadar Kolesterol Darah Total*, 11(1), 87–95.
- Sri Wahyuni. (2018). Pengaruh Kebugaran Jasmani Dan Interaksi Sosial Terhadap Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas Tinggi Sd I Donotirto Kretek Bantul. *Jurnal Ideguru*, 3(1), 73.
- Suharjana. (2018). *Latihan Beban untuk Kebugaran Kesehatan dan Performa Atlet*. Pohon Cahaya.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>

Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>