



HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 LUWU

Alpin Nawir¹, Muhammad Janwar², Muhammad Hidayat Cakrawijaya³

¹²³Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

¹Email: alpinnawir@gmail.com

²Email: janwartansilu@gmail.com

³Email: mochcakrapasau@unimerz.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Dengan jumlah siswa 54 kelas XI dengan menggunakan pendekatan one shot model. Penelitian dilakukan menggunakan instrument mengukur tes kebugaran jasmani dan hasil belajar yang terdapat pada nilai raport. Teknik analisis data menggunakan SPSS dengan data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara standar deskriptif maupun inferensial untuk pengujian hipotesis penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani adalah sebesar 0,006 yang artinya karena nilai lebih kecil dari pada 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani, kemudian untuk melihat derajat hubungannya kita dapat melihat nilai pearson correlation yaitu sebesar 0,372, jika kita rujuk pada pedoman derajat hubungannya kita bisa melihat Nilai pearson correlation 0,21 s/d 0,40 berarti tingkat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani termasuk kategori lemah kemudian arah hubungannya kita dapat melihat nilai Pearson Correlation yaitu 0.372 yang berarti bahwa kebugaran jasmani berhubungan secara positif terhadap hasil belajar pendidikan jasmani kelas XI SMA Negeri 3 Luwu.

Kata kunci : kebugaran jasmani; hasil belajar ; Pendidikan jasmani SMA negeri 3 luwu

Kata Kunci; Kebugaran Jasmani; Hasil Belajar ; Pendidikan Jasmani SMA Negeri 3 Luwu

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL EDUCATION LEARNING OUTCOMES FOR CLASS XI STUDENTS OF SMA NEGERI 3 LUWU

ABSTRACT

This study aimed at the termining relationship between the independent variables and the dependent variable. This type of research is correlational research with a total of 54 students in class XI using a one shot model approach. The research was conducted using instruments to measure physical fitness tests and learning outcomes contained in the report cards scores. The Data analysis technique using SPSS with the collected data needs to be analyzed by descriptive and inferential standards for testing research hypothesis. Based on the calculation results, it can be seen that the significance value for the relationship between physical fitness and physical education learning outcomes is 0.006, which means that because the value is smaller than 0.05, it can be said that there is a relationship between physical fitness and physical education learning outcomes, then to see the degree of in the relationship, we can see the Pearson correlation value, which is 0.372, if we refer to the guidelines for the degree of relationship, we can see the Pearson correlation value 0.21 to 0.40, which means that the level of the relationship between physical fitness and learning outcomes in physical education is in the weak category, then the direction of our relationship can see the Pearson Correlation value, is 0.372 which means that physical fitness is positively related to physical education learning outcomes for class XI SMA Negeri 3 Luwu.

Keywords; Physical Fitness; Learning Outcomes ; Physical Education Student Of SMA Negeri 3 Luwu



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar utama yang harus dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani selama hidup dengan penuh semangat yang tinggi tanpa merasa lelah yang berlebihan sehingga dapat bekerja secara produktif. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal serta mempunyai kegairahan yang tinggi dalam hidupnya. Dengan kondisi yang bugar maka aktivitas dapat dilakukan berulang-ulang dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian seseorang siswa senantiasa melakukan aktivitas jasmani agar memiliki kebugaran jasmani yang baik dan harus menjaga agar tidak mengalami penurunan tingkat kebugaran jasmani.

Observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 3 Luwu sebelumnya memang belum pernah ada yang meneliti mengenai kebugaran jasmani sehingga peneliti berinisiatif melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Luwu. Namun yang menjadi perhatian di SMA Negeri 3 Luwu pembelajaran penjas hanya satu kali seminggu, tidak aktifnya kegiatan ekstrakurikuler, serta senam sehat atau senam massal yang biasa dilakukan di sekolah pada umumnya, meskipun guru olahraga telah mengajarkan upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik yang dilakukan 1 kali seminggu yaitu pada saat pembelajaran penjas/olahraga saja sehingga pelaksanaan olahraga di sekolah ini masih kurang. Padahal pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Bukan hanya itu kemajuan teknologi saat ini juga membuat siswa dalam lingkungan kurang gerak. Siswa terpacu kepada teknologi tersebut seperti: menonton tv, bermain video game, gadget, dan sosial media lainnya. Hal seperti ini tidak mengherankan bila ada kerisauan kebugaran jasmani siswa semakin menurun. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti mengambil judul "Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani". Masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi dengan menimbulkan beberapa pertanyaan sebagai berikut: (1) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Luwu?; (2) Bagaimana tingkat hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMA Negeri 3 Luwu?; dan (3) Apakah terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMA Negeri 3 Luwu?.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional, bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Maksom (dalam Jasmani et al. 2015). Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Disebut Variabel Terikat karena variabel ini dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kebugaran jasmani. Sedangkan variabel terikat adalah hasil belajar pendidikan jasmani.

Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti. Peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 3 LUWU dengan sasaran penelitian seluruh peserta kelas XI MIPA/IPS tahun ajaran 2021/2022. Keseluruhan populasi dalam penelitian ini adalah 270 siswa. Sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam seluruh populasi yang ada akan diambil sebagian atau wakil (sampel, dari populasi tersebut). Jika kita hanya meneliti sebagian populasi, maka penelitian tersebut merupakan penelitian sampel. Teknik yang digunakan adalah

random sampling dengan penggunaan proforsi sampel yang ada sehingga setiap tingkat atau kelas dapat diwakili oleh jumlah yang sebanding. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih Suharsimi Arikunto (dalam Jasmani et al. 2015) .

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah .Penelitian ini menggunakan pendekatan one-shot model yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data .

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara standar deskriptif maupun inferensial untuk pengujian hipotesis penelitian . Adapun gambaran dalam penelitian ini sebagai berikut .

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data peneitian meliputi nilai rata - rata , median , modus , nilai minimum , nilai maxsimum , standar deviasi dan total nilai
2. Secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis - hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi. Keseluruhan data yang diperoleh melalui tes penelitian di analisis dengan menggunakan komputer dengan bantuan program SPSS (Statistical Package for the Social Science)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Deskripsi data pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Luwu yang berjumlah 270 siswa. Sedangkan jumlah siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah 54 siswa. Deskripsi data yang disajikan adalah berupa data nilai yang diperoleh dari hasil penelitian kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani dengan tujuan untuk mengetahui adakah hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani di SMA Negeri 3 Luwu. Berikut adalah deskriptif data setelah dilakukan perhitungan statistik .

a. Kebugaran Jasmani Siswa

Pada deskripsi data ini, peneliti membahas hasil analisis statistik Kebugaran Jasmani dari 54 siswa dengan uraian pada tabel berikut .

Tabel 4.1 Deskriptif Kategori Kebugaran Jasmani Siswa

Kebugaran Jasmani	Kategori	Σ	%
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	15	27,78
14-17	Sedang (S)	39	72,22
10-13	Kurang (K)	0	0
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total		54	100%

Sumber : Komarudin (dalam Abdul Narlan M.Pd, dkk, 2020)

a. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Pada deskripsi data ini, peneliti membahas tentang hasil analisis statistik Hasil Belajar Pendidikan Jasmani siswa dari 54 siswa dengan uraian pada tabel 4.2 sebagai berikut

Tabel 4.2 Deskriptif Kategori Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Hasil belajar pendidikan jasmani	Kategori	Σ	%
86-100	Sangat Baik (SB)	18	33,33
71-85	Baik (B)	36	66,67
56-70	Cukup (C)	0	0
41-55	Kurang (K)	0	0
Total		54	100 %

Sumber : *Panduan Nilai Raport Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMA Negeri 3 Luwu.*

2. Uji Hipotesis Data

Menghitung rata-rata (mean) , standart deviasi dan sum

Tabel 4.3 Deskripsi Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Uji Hipotesis Data	Kebugaran Jasmani	Hasil Belajar Pendidikan Jasmani
Mean / Rata-Rata	16.70	84.78
Standart Deviasi	1.021	2.107
Sum	902	4578

Sumber : *data diolah oleh alpin nawir melalui program SPSS (Statistical Package for the Social Science) 21.0*

Hasil dari rata-rata kebugaran jasmani sebanyak 54 siswa sebesar 16,70 dengan standart deviasi 1.021 dan sumnya 902. Sedangkan hasil dari rata-rata hasil belajar pendidikan jasmani sebanyak 54 siswa sebesar 84,78 dengan standart deviasi 2.107 dan sumnya 4578.

1. Uji Normalitas

Untuk menguji normalitas data dapat diuji dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil sebuah keputusan dalam uji normalitas data adalah sebagai berikut . *Pvalue > 0,05 maka data berdistribusi normal sedangkan Pvalue < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal* . Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) 21.0 diperoleh data sebagai berikut

Tabel 4.4 Uji Normalitas

Variabel	Kebugaran Jasmani	Hasil Belajar PendidikanJasmani
N	54	54
Kolmogorov-Smirnov Z	1,463	0,916
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,028	0,371

Keterangan	Normal	Normal
------------	--------	--------

Sumber : data diolah oleh alpin nawir melalui program SPSS
(Statistical Package for the Social Science) 21.0

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa : pada data kebugaran jasmani uji normalitas data mendapatkan hasil sebesar 0,028 lebih besar dari 0,05. Sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Sedangkan pada data hasil belajar pendidikan jasmani nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dari uji normalitas data Kolmogorov-Smirnov mendapatkan hasil sebesar 0,371 lebih besar dari 0,05. Sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa semua data siswa kelas XI SMA Negeri 3 Luwu berdistribusi normal.

2. Uji Korelasi

Dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi adalah, jika nilai signifikansi < 0,05 maka data berkorelasi dan jika nilai signifikansi > 0,05 maka data tidak berkorelasi . Pedoman derajat hubungan : Nilai pearson correlation 0,00 s/d 0,20 = tidak ada korelasi . Nilai pearson correlation 0,21 s/d 0,40 = korelasi lemah. Nilai pearson correlation 0,41 s/d 0,60 = korelasi sedang. Nilai pearson correlation 0,61 s/d 0,80 = korelasi kuat . Nilai pearson correlation 0,81 s/d 1,00 = korelasi sempurna.

Tabel 4.5 Uji korelasi

Variabel	Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani	
	N	54
Pearson Correlation	0,372**	
Sig. (2-tailed)	0,006	

Sumber : data diolah oleh peneliti melalui program SPSS
(Statistical Package for the Social Science) 21.0

Berdasarkan pada tabel 4.5 diketahui bahwa nilai signifikansi untuk hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani adalah sebesar 0,006 yang artinya karena nilai lebih kecil dari pada 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani, kemudian untuk melihat derajat hubungannya kita dapat melihat nilai *pearson correlation* yaitu sebesar 0,372 , jika kita rujuk pada pedoman derajat hubungannya kita bisa melihat Nilai *pearson correlation* 0,21 s/d 0,40 berarti tingkat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani termasuk kategori lemah kemudian arah hubungannya kita dapat melihat nilai *Pearson Correlation* yaitu 0.372 yang berarti bahwa kebugaran jasmani berhubungan secara positif terhadap hasil belajar pendidikan jasmani kelas XI SMA Negeri 3 Luwu

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi untuk hubungan kebugaran jasmani (Variabel X) dengan hasil belajar pendidikan jasmani (Variable Y) adalah sebesar 0,006 yang artinya nilai lebih kecil dari pada 0,05 . dengan demikian rumusan hipotesis yang penulis ajukan diterima. Hasil penelitian menunjukkan maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Luwu dengan instrument tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk kategori anak usia 16-19 tahun.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani sebesar 0,006. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan sebelumnya dimana terdapat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMA Negeri 3 Luwu.

REFERENSI

Dewi, Utami. 2016. "Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 5(2): 175–83.

<https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/385>.

Harun yusuf, 2019. 2019. "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Survey of Physical Fitness Level of Students School Negeri 1 Tinambung Harun Yusuf Prodi Strata 1 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar Tahun 2019 Survei Tingkat Kesegaran Ja."

Jasmani, Pendidikan et al. 2015. "Aggi Riyan Pamungkas." 21: 11–16.

Sutrisno, Sutrisno. 2017. "Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 6 Tebing Tinggi Tahun 2017." *School Education Journal Pgsd Fip Unimed* 7(4): 533–40.

Widodo, Andris, and Endang Sri Wahyuni. 2016. "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 04(01): 48–55.

Narlan, Abdul. 2020. *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: Cv Budi Utama.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :Rineka Cipta

Baharuddin. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Sugiyono.(2010). *Variabel Penelitian Dalam Pembelajaran Penjas*
<https://wordpress.com> Diakses 28, Juli 2015 pukul 05: 45 Wita.

Darmawan, I. (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. *JIP*, Volume 7(2): 143-154.

Fatkhur Rozi, S. R. (2021). *Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani Iain Salatiga*. *Jurnal Pendidikan dan Pelatihan*, Volume 5(1): 14-15.

Iswadi, M. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan*. *Universitas Negeri Makassar*, 7-8.

Pratiwi, Firda Duta. 2018. "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan Tahun 2014 FIK Universitas Negeri Malang." *Universitas Negeri Malang*.

Mukti, Anggi Fauzi. 2014. "Profil Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Indeks Massa Tubuh Di Sman 9 Bandung." *Universitas Pendidikan Indonesia*.