

## HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PJOK SISWA SD NEGERI 101 REJANG LEBONG

Mitha Jacquuelina<sup>1</sup>, Muhammad Supriyadi<sup>2</sup>, Wawan Syafutra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Silampari, Lubuklinggau, Sumatera Selatan, Indonesia

\* Corresponding Author : [Mithajacquuelina08@gmail.com](mailto:Mithajacquuelina08@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan hasil belajar Penjas siswa SD Negeri 101 Rejang Lebong. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional dengan menggunakan metode survei serta teknik pengumpulan data berupa tes pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang berusia 6-12 tahun di SD Negeri 101 Rejang Lebong dengan jumlah peserta 21 siswa terdiri dari 8 siswa putra 13 siswa putri. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani diukur dengan tes TKJI yang di terbitkan oleh Depniknas tahun 2010 yang terdiri atas : lari 60 meter, lari 600, gantung siku tekuk, loncat tegak, tes baring duduk. penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra putri kelas V yang tergolong pada kategori nilai kurang. Kemudian rata rata tes kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 101 Rejang Lebong adalah 10.95, yang termasuk pada interval 10-13 dengan kategori kurang dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jassmani yang dimiliki siswa kelas V tergolong kategori kurang. Sedangkan untuk mengetahui hubungan antara kebuganran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa kelas V telah dilakukan pengolahan data dengan rumus korelasi dimana dapat dilakukan perhitungan koefisien korelasi ( uji R ) didapat R hitung =0.206 tingkat kategori rendah Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel yang digunakan rumus korelasi dari hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan terdahulu maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil analisis  $r < 0,433$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hubungan Yang Signifikan Antara Tingkat Kebugaran jasmani Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa SD Negeri 101 Rejang Lebong.

**kata kunci:** Hasil belajar, TKJL,Kebugaran Jasmani

### Abstract

*This research aims to determine the relationship between physical fitness and physical education learning outcomes for students at SD Negeri 101 Rejang Lebong. This research includes correlational research using survey methods and data collection techniques in the form of measurement tests. The subjects in this research were class V students aged 6-12 years at SD Negeri 101 Rejang Lebong with a total of 21 students consisting of 8 male students and 13 female students. The data collection technique uses tests and measurements of physical fitness levels are measured using the TKJI test published by the Ministry of National Education in 2010 which consists of: 60 meter run, 600 run, hanging bent elbows, upright jumping, sitting lying test. This research shows that the level of physical fitness of class V male and female students is classified as poor. Then the average physical fitness test for class V students at SD Negeri 101 Rejang Lebong is 10.95, which is included in the 10-13 interval in the poor category, so it can be said that the physical fitness level of class V students is in the poor category. Meanwhile, to find out the relationship between physical fitness and physical education learning outcomes for class V students, data processing has been carried out using a correlation formula where the correlation coefficient (R test) can be calculated. From the results of data analysis, hypothesis testing and previous discussions, it can be concluded that the analysis results are  $r <$*

0.433. Thus, it can be concluded that there is a positive and significant relationship between the level of physical fitness and a significant relationship between the level of physical fitness and the corner learning outcomes of students at SD Negeri 101 Rejang Lebong.

**Keywords :** Learning outcomes, TKJI, Physical Fitness

## PENDAHULUAN

Menurut Muhajir (2017:8) pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran dalam system kurikulum pendidikan nasional di Indonesia. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang teratur, terencana, terarah, dan terbimbing diharapkan dapat merubah prilaku peserta didik serta dapat mencapai seperangkat tujuan yang meliputi Pembina dan pembentukan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani peserta didik. Suherman,(2015:23).

Menurut Devi (2016) Olahraga bertujuan untuk menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya yang optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya dalam meraih prestasi maupun kebutuhan dalam Pendidikan.

Menurut Sajoto & dewi (2017:177), kesegaran jasmani merupakan hal penting kaitanya dalam hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah. Menurut Ngalim Purwanto (2010: 107) menjelaskan bahwa faktor dari dalam diri siswa yang mendukung prestasi belajar siswa dalam aspek psikologis salah satunya adalah kecerdasan atau itelegensi. Namun prestasi belajar siswa bukan semata-mata karena kecerdasan siswa saja tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar tersebut.

Menurut Sternberg & Djaali, (2012: 65) Tingkat intelegensi dijadikan bekal dasar potensial siswa yang akan mempermudah siswa dalam proses belajar dan pada akhirnya akan didapat hasil belajar penjas yang baik. Berdasarkan penelitian relavan Menurut Syah (2010:131): Tingkat kecerdasan atau intelegensi siswa tidak dapat diragukan lagi, sangat menentukan keberhasilan tingkat keberhasilan belajar siswa.

Menurut Prawira (2013: 320)' Motivasi belajar ditujukan untuk mendorong atau memberikan semangat kepada seseorang yang melakukan kegiatan belajar agar lebih giat lagi dalam belajarnya untuk memperoleh prestasi yang lebih baik lagi".

Menurut Arifin, (2012 :70 ) mendefinisikan hasil belajar adalah suatu hasil interaksi dari proses belajar dan proses mengajar. Kebugaran dan hasil belajar sebenarnya perlu menjadi perhatian bagi guru, sebab guru memiliki peranan penting dalam membangun kebugaran dan meningkatkan rasa kepercayaan dan semangat siswa sehingga memperoleh hasil nilai belajar seperti yang diinginkan.

Pendidikan jasmani SD Negeri 101 Rejang Lebong kebugran jasmani siswa saat berolahraga kurang baik saat melakukan pemanasan terlebih dahulu dan masih di temukan siswa bersikap bermain main ketika melakukan gerakan pemanasan oleh guru penjas. Pada saat melakukan observasi lapangan saya menemukan ada berapa siswa yang tidak mengikuti kegiatan olahraga dan bermain main saat melakuakan kegiatan lari. Karena pada saat melakukan kegiatan olahraga tidak ada nya pengawasan dari guru.saar siswa yang melakukan pemanasan. Selain itu belum di ketahui tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga kurang nya kebugaran jasmani siswa dalam berolahraga lari maupun olahraga

lainnya oleh karena itu sangat diperlukan pemanasan saat melakukan olahraga guna menghindari cedera pada siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel bebas (Independent Variabel) yaitu Kebugaran Jasmani dengan hasil Belajar Penjas, serta satu variabel terikat (Dependent Variabel) yaitu Hasil Belajar Penjas siswa SD Negeri 101 Rejang Lebong.

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (sugiyono, 2016:154) sehubungan dengan masalah yang akan di teliti maka dalam penelitian kuantitatif datanya adalah korelasional.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 101 Rejang Lebong yang beralamatkan di desa sukamerindu kecamatan sindang beliti ilir kabupaten rejang lebong propinsi Bengkulu. Subjek yang di gunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 101 Rejang Lebong tahun ajaran 2023-2024 yang berjumlah 21 siswa 8 siswi laki-laki 13 siswa perempuan.

Berdasarkan norma tes lari 60 meter siswa putra putri SD Negeri 101 Rejang Lebong diperoleh bahwa 2 orang atau 8,11% dalam kategori kurang sekali diperoleh 19 orang atau 91,89% dalam kategori baik. Berdasarkan norma tes lari 600 meter siswa putra putri SD Negeri 101 Rejang Lebong diperoleh bahwa 10 orang atau 47,62% dalam kategori kurang sekali diperoleh 11 orang atau 52,38% dalam kategori baik.

Berdasarkan norma tes gantung siku tekuk siswa putra putri SD Negeri 101 Rejang Lebong diperoleh bahwa 2 orang atau 9,52% dalam kategori kurang sekali diperoleh 15 orang atau 70,48% dalam kategori sedang 4 orang. Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa putra putri SD Negeri 101 Rejang Lebong di peroleh 2 atau 9,52% dalam kategori sedang, 5 orang atau 23,81% dalam kategori baik, 14 orang atau 66,67% dalam kategori baik sekali.

Berdasarkan norma tes baring duduk siswa putra putri SD Negeri 101 Rejang Lebong di peroleh 5 orang atau 23,81% dalam kategori kurang, 16 orang 76,19% dalam kategori sedang. Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa siswi SD Negeri 101 Rejang Lebong yang tergolong pada kategori kurang sekali 2 orang atau 9,52%, yang tergolong nilai kurang 14 orang atau 66,67% kategori nilai sedang 5 orang atau 23,81%.

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kebugaran jasmani siswa putra putri kelas V adalah 10,95, yang termasuk pada internal 10-13 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang di miliki siswa kelas V tergolong kurang.

Berdasarkan nilai diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa sebanyak 0 siswa (0,00%) dalam kategori "kurang sekali", 4 siswa (19,05%) dalam kategori "kurang", 5 siswa (23,81%) dalam kategori "sedang", 8 siswa (38,10%) dalam kategori "baik", serta 4 siswa (19,05%) dalam kategori "baik sekali".

Dari tabel di atas didapatkan hasil Person Chi-Square terdapat skor Asymp. Sig.  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, yang artinya adanya hubungan antara TKJI dengan hasil belajar. Atau dapat dilihat pada table Chi-Square Tests, didapatkan Likelihood Ratio terdapat skor Asymp. Sig.  $0,865$  (rhitung)  $> 0,320$  (rtabel), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, yang artinya adanya hubungan antara TKJI dengan hasil belajar

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa jika nilai sig  $< 0,05$  Dengan jumlah siswa 21 tabel  $0,433$  maka terdapat korelasi yang signifikan terhadap variabel (atau sebaliknya) = Dari data diketahui  $0,294 > 0,380$  berarti terdapat korelasi yang signifikan. Yang berarti besarnya korelasi adalah  $0,097$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 101 Rejang Lebong.

Hasil analisis menunjukkan bahwa distribusi skor hasil belajar menyebar dari skor terendah 72 sampai skor tertinggi 87 dengan rata-rata skor atau mean hasil belajar sebesar  $78,72\%$  dengan tingkat pencapaian  $78\%$ . Dapat di jelaskan yang memiliki skor 72 adalah 5 orang  $36,36\%$  atau  $7,1\%$  responden skor 75 adalah 3 orang atau  $27,27\%$  dari responden skor 76 adalah 1 orang atau  $9,1\%$  dari reponden  $9,1\%$  dari responden skor 83 adalah 1 orang atau  $9,1\%$  responden skor 85 adalah 2 orang atau  $18,18\%$  dari responden dan skor 87 adalah 1 orang  $9,1$  dari rseponden.

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel yang digunakan rumus korelasi dari hasil perhitungan diperoleh kofisien (uji R ) dapat hitung =  $0,028$  sedangkan variabel diperoleh sebesar  $0,602$ , jadi R hitung  $< R_{tabel}$  artinya ada hubungan antara kebugaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa putra putri kelas V SD Negeri 101 Rejang Lebong (Y) secara statistik sedangkan hubungan kebugaran jasmani Indonesia dengan hasil belajar dalam kategori kurang ( $0,20$ ).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra putri kelas V yang tergolong pada kategori nilai kurang. Kemudian ada atau tidak nya hubungan kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa dalam tes kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 101 Rejang Lebong adalah  $10,95$ , yang termasuk pada interval  $10-13$  dengan kategori kurang dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas V tergolong kategori kurang. Sedangkan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa kelas V telah dilakukan pengolahan data dengan rumus korelasi dimana dapat dilakukan perhitungan koefisien korelasi ( uji R ) didapat R hitung =  $0,433$  tingkat kategori kurang dikarenakan kurangnya berolahraga kurangnya motivasi dalam diri sendiri untuk melakukan kegiatan olahraga.

Menurut Dewi (2016:182) pendidikan jasmani menekankan aktiitas siswa dan memanfaatkan jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan yang mencakup fisik, intelektual, emosional, moral, dan spiritual. Dalam Perdana (2012:71) kebugaran jasmani mempunyai pengaruh yang meningkatkan hasil belajar penjas, peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan yang teratur makan makanan yang bergizi dan beristirahat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data pengujian hipotesis dan pembahasan terdahulu maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil analisis  $r < 0,433$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan Hasil Belajar Pjok Siswa SD Negeri 101 Rejang Lebong

### **SARAN**

Beberapa hal yang dapat peneliti jadikan sebagai saran yang telah dilakukan sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah, agar menyediakan atau memperbaiki sarana dan prasarana Kebugaran jasmani, sehingga semua siswa dapat melakukan olahraga dengan senang.
2. Bagi guru yang menggunakan modul ini diharapkan dapat menggunakan waktu dengan baik agar proses pembelajaran berjalan dengan optimal.
3. Bagi siswa dapat meningkatkan semangat dan minat siswa untuk belajar Sehingga hasil belajar siswa meningkat.
4. Bagi peneliti sebelumnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut sampai ketahap uji keefektifannya sebagai pengembangan dari penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifin, Zainal.2012. Penelitian Pendidikan Metode Dan Paradigma Baru. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Muhajir. 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud
- Purwanto. 2010. Evaluasi Hasil Belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta