

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMPN 2 KARAWANG BARAT

Sutiyawan¹, Setio Nugroho², Fauzi Miftakh³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

sutiyawan993@gmail.com¹, setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id²,

fauzi.miftakh@fkip.unsika.ac.id³

ABSTRACT; *This study aims to determine the relationship between physical fitness levels and student achievement at SMPN 2 West Karawang. This study is a quantitative descriptive study. The data collection techniques used are the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) and Learning Achievement Data using the documentation method as evidenced by the student's report card or semester 1 of the 2024/2025 academic year. The population in this study used all 7th grade students totaling 442 students, with the sampling technique used purposive random sampling with a sample size of 40 students. Data analysis using product moment correlation statistics with SPSS v27. Sig 0.001 was obtained, the Sig number. is smaller than the sig level. 5% (0.05) or sig. (2-tailed) 0.001 < 0.05. This provides an illustration that the two variables are related, so Ho is rejected and Ha is accepted. It can be concluded that Physical Fitness is related to Student Achievement at SMPN 2 West Karawang. The results of the determination coefficient analysis (R Square) are 0.328, which means that the Physical Fitness Level contributes 32.8% to Student Learning Achievement, while the remaining 67.2% is influenced by other variables not examined in this study. With a correlation value of 0.573, the relationship between the two variables can be categorized as quite strong and positive. This means that it can be concluded that there is a significant relationship between the level of physical fitness and student learning achievement at SMPN 2 Karawang Barat.*

Keywords: *Physical Fitness, Learning Achievement, Students.*

ABSTRAK; Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SMPN 2 Karawang Barat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan Data Prestasi Belajar dengan menggunakan metode dokumentasi yang dibuktikan dengan legger atau rapot siswa semester 1 tahun ajaran 2024/2025. Populasi dalam penelitian ini menggunakan seluruh siswa kelas 7 yang berjumlah 442 siswa, dengan teknik sampel yang digunakan purposive random sampling dengan jumlah sampel 40 siswa. Data analisis menggunakan statistik korelasi *product moment* dengan SPSS v27. Diperoleh Sig 0,001 angka Sig. lebih kecil dibandingkan dengan taraf sig. 5% (0,05) atau sig. (2-tailed) 0,001 < 0,05. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa kedua variabel berhubungan, maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani berhubungan dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 2 Karawang Barat. Hasil analisis koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,328, yang berarti Tingkat Kebugaran Jasmani berkontribusi sebesar 32,8% terhadap Prestasi Belajar Siswa, sedangkan sisanya sebesar 67,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan nilai korelasi sebesar 0,573, maka hubungan antara kedua variabel dapat dikategorikan cukup kuat dan positif. artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa di SMPN 2 Karawang Barat.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Prestasi Belajar, Siswa.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari komponen penting sistem pendidikan karena bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui olahraga dan aktivitas fisik. Menurut (WHO) *World Health Organization*, Pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang digunakan untuk mengajar, mengembangkan keterampilan, dan sikap rohaniyah, yang mencakup aspek mental, intelektual, dan spiritual.

Pada dasarnya, pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari aktivitas fisik secara keseluruhan. Kegiatan fisik khusus ini bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan organik, neuromuskuler, interpelatif, sosial, dan emosional (Iswanto & Widayati, 2021). Selain itu, Pendidikan jasmani merupakan upaya untuk membuat orang menjadi sehat, aktif, produktif, dan kreatif selama hidupnya melalui pengembangan keterampilan fisik, kebugaran, sikap, dan perilaku yang mendukung aktivitas fisik (Brusseau et al., 2020).

Oleh karena itu, dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah, peran guru sangat penting dalam mengajarkan siswa keterampilan gerak dasar (seperti berjalan, melempar, dan melompat), permainan olahraga, dan latihan kebugaran fisik yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. yang mencakup berbagai aspek, seperti pengetahuan, emosional, fisik, mental, dan sosial, melalui studi teoritis. Diharapkan bahwa pelajaran pendidikan jasmani di sekolah membantu siswa meningkatkan dan mempertahankan kebugaran serta pemahaman mereka tentang gerak manusia dengan memberikan pengalaman olahraga yang menyenangkan, unik, inovatif, dan terampil. Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan, karena

tanpanya tidak ada pendidikan yang mencapai tujuan pedagogis dan tidak ada pendidikan yang lengkap. Gerakan dasar, yang dilakukan setiap hari dalam aktivitas sehari-hari, memberikan kesempatan kepada manusia secara alami untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri seiring dengan perkembangan zaman (Iswanto & Widayati, 2021).

Dalam prestasi belajar Pendidikan jasmani memiliki peranan penting untuk mendukung prestasi belajar siswa yang tidak mengacu pada kemampuan fisik atau olahraga, tetapi berkaitan dengan perkembangan aspek kognitif dan afektif siswa. Pendidikan jasmani berfokus pada pengembangan keterampilan motorik, kebugaran fisik, serta sikap dan nilai-nilai yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Prestasi belajar dalam pendidikan jasmani memiliki hubungan erat dengan peningkatan kualitas kesehatan fisik siswa yang saling mendukung dengan konsentrasi dan kesiapan mental dalam proses belajar pada setiap bidang studinya. Dengan siswa secara fisik sehat akan lebih mampu dalam mencapai hasil belajar yang baik (Rifaaldi & Hadijah, 2021).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan fisik yang baik tidak hanya berkontribusi pada prestasi belajar dalam pendidikan jasmani, tetapi, juga memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan kognitif dan afektif siswa, yang pada akhirnya mendukung keberhasilan mereka dalam berbagai bidang studi. Kesehatan, sebagaimana didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO), adalah keadaan sejahtera yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Bukan hanya sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan. Menurut dokumen Rencana Strategis Kementerian Kesehatan 2020-2024, Pembangunan kesehatan diarahkan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan hidup sehat melalui pendekatan promotif dan preventif yang didukung oleh inovasi teknologi serta pemberdayaan masyarakat (RB. Asyim & Yulianto, 2022). Hal ini sejalan dengan, penelitian yang menunjukkan bahwa kesehatan fisik, termasuk kebugaran jasmani, memiliki hubungan erat dengan kemampuan kognitif siswa. Tingkat kebugaran yang baik dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan akademik secara keseluruhan (Nuari Panggraita et al., 2021).

Berdasarkan kutipan di atas tentang kesehatan dapat disimpulkan sebagaimana kesehatan adalah sesuatu yang tidak hanya terbatas pada ketiadaan penyakit, tetapi mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan tidak hanya mencakup ketiadaan penyakit. Kesehatan fisik, termasuk kebugaran jasmani yang

optimal, terbukti memiliki dampak positif pada kemampuan kognitif siswa, seperti peningkatan konsentrasi, daya ingat, dan prestasi akademik.

Kebugaran jasmani berasal dari kata Physical Fitness yang memiliki arti kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, dan kemampuan jasmani. Aktivitas kebugaran jasmani memberikan kontribusi terhadap perkembangan fisik serta kepribadian seseorang. Menurut Bawono (dalam Hartono, 2013) Tingkat kebugaran jasmani adalah melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mampu melakukan aktifitas lainnya. Selain itu menurut (Giriwijoyo, S., & Sidik, 2013) Kebugaran jasmani merupakan kondisi kemampuan fisik yang memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya.

Berdasarkan kutipan diatas tentang tingkat kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan sehingga mampu menyesuaikan fungsi-fungsi organ tubuhnya untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Proses pembelajaran kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa untuk dikenalkan dengan diajarkannya pembelajaran kebugaran jasmani sejak dini. Kita dapat mengetahui bagaimana dampak yang terjadi jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, siswa akan lebih mudah melakukan aktivitas fisik di luar ruangan atau ketika pembelajaran siswa akan lebih mudah menyelesaikan tugas sekolah dan kegiatan lainnya tanpa kelelahan. Menghasilkan hasil belajar yang baik juga merupakan indikator keberhasilan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Namun, prestasi ini berasal dari kegiatan di luar kelas yang saling mendukung dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, terdapat beberapa faktor yang menjadi penghambat terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa di sekolah SMPN 2 Karawang Barat. Faktor-faktor tersebut seperti, Sebagian siswa masih memilih makanan dan minuman yang tidak sehat, dimana siswa lebih memilih makanan yang praktis, menggugah selera, dan kenyang tanpa memikirkan dampaknya untuk kesehatan gizi. Kehadiran makanan cepat saji atau *junk food* ini mengakibatkan pola makan yang buruk khususnya pada anak-anak usia sekolah sehingga memberikan dampak buruk pada perkembangan dan pertumbuhan anak. Di era saat ini, seiring berkembangnya teknologi canggih semakin banyak restoran yang menjual makanan *junk food* serta media sosial juga yang memberikan dampak negatif tentang makanan cepat saji ini, sehingga banyak yang meniru dan menjualnya di kantin sekolah.

Selain ini lingkungan yang kurang bersih juga akan sangat menghambat siswa dalam segi kesehatannya salah satunya kebersihan toilet sekolah yang berpengaruh dengan kesehatan, sehingga siswa akan rentan terkena diare, gangguan pernafasan, dan lainnya. Faktor penghambat lainnya siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih kurang, karena pada saat proses belajar mengajar siswa minim sekali dikenalkan dengan beberapa komponen fisik seperti *strength*, *endurance*, *balance*, *speed*, dan *power*, sehingga siswa selalu mengeluh capek ketika lari lapangan dan permainan olahraga.

Keadaan di atas yang dijelaskan oleh penulis bukan hanya masalah yang disebabkan oleh siswa, tetapi juga karena sekolah masih minim terhadap sarana dan prasarana yang diperlukan untuk pembelajaran dan aktivitas olahraga, selain itu kebersihan lingkungan sekolah harus menjadi perhatian khususnya di toilet siswa yang masih minim terhadap kebersihannya, serta sebagian banyak siswa yang tidak membawa tempat makan dan minum. Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMPN 2 Karawang Barat”.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono, (2019) merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran atau penjelasan tentang variabel-variabel yang diteliti melalui data numerik atau statistik. Metode ini juga lebih menekankan pada pengumpulan data kuantitatif untuk menemukan pola, kecenderungan, atau hubungan antar variabel tanpa mengubah data. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif.

Menurut Natawijaya dan Santosa (2020) dalam bukunya, metode korelasional dijelaskan sebagai pendekatan sistematis untuk memperbaiki perilaku atau keterampilan yang salah atau tidak tepat. Metode korelasional tidak menjelaskan sebab-akibat, tetapi hanya menunjukkan apakah ada pola tertentu antara variabel-variabel yang diteliti. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode korelasional.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi fokus penelitian. Populasi bisa berupa individu, kelompok, atau benda yang relevan dengan penelitian menurut Sugiyono (2020). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah SMPN 2 Karawang Barat Kecamatan Karawang Barat, Kabupaen, Karawang, Jawa

Barat Tahun Pelajaran 2024/2025. Total populasi tersebut terdiri dari 442 siswa yang terbagi dalam 10 kelas, dengan komposisi yang seimbang antara 221 siswa laki-laki dan 221 siswa perempuan berusia antara 13 hingga 15 tahun. Sampling purposif, atau yang dikenal juga sebagai purposive random sampling, adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Artinya, sampel dipilih secara sengaja karena dianggap memiliki karakteristik yang relevan dengan masalah penelitian atau karena mampu memberikan informasi yang paling mendalam terkait topik yang diteliti menurut Sugiyono (2019). Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik purposive random sampling dengan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 40 siswa.

Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMP berusia antara 13 hingga 15 tahun di SMPN 2 Karawang Barat adalah menggunakan instrument, serta indikator validitas dalam TKSI yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Tahun (2022). Yang telah disesuaikan dengan kelompok usia. Serta, metode dokumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai pengumpulan data prestasi belajar yang di ambil dari ranking siswa di buktikan dengan nilai tertinggi pada semester satu tahun ajaran 2024/2025 yang diambil hanya ranking 1-10 di setiap rombongan belajar, pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Karawang Barat. Nilai tersebut nantinya dikategorikan untuk menentukan siswa yang memiliki prestasi belajar tinggi dan prestasi belajar rendah.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan beberapa uji statistik dengan aplikasi SPSS versi 27. Teknik statistik ini dapat mengolah dan menyajikan data penelitian secara cepat dan akurat, selain itu dapat melakukan analisis seperti uji korelasi, regresi, dan deskriptif. Hasil penelitian yang menggunakan korelasi Product Moment biasanya menggambarkan hubungan antara dua variable, Korelasi *Product Moment*, yang dikembangkan oleh Karl Pearson, adalah metode statistik yang digunakan untuk mengukur derajat dan arah hubungan linear antara dua variabel kuantitatif. Sehingga analisis data dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji ini untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Uji ini dapat dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk. Dengan kriteria pengujian Jika $p\text{-value} > 0,05$, data berdistribusi normal dan Jika $p\text{-value} \leq 0,05$, data tidak berdistribusi normal. Pada penelitian ini penulis menggunakan Uji Normalitas Shapiro Wilk karena sampel kurang dari 50 responden.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan salah satu perhitungan tes statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear atau tidak. Uji ini sangat penting karena asumsi linieritas sering digunakan dalam analisis regresi dan korelasi. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini yaitu jika signifikansi $< 0,05$ maka hubungan linier dan signifikan dan jika signifikansi $> 0,05$ hubungan tidak linier dan tidak signifikan.

3. Uji Hipotesis dan Korelasi

Uji hipotesis menggunakan korelasi Product Moment bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat kebugaran jasmani (*variabel x*) dan prestasi belajar siswa kelas VII di SMPN 2 Karawang Barat, Kec. Karawang Barat, Kab. Karawang, Jawa Barat.

4. Uji Koefisiens Determinasi

Uji koefisien determinasi adalah salah satu metode dalam analisis statistik untuk mengukur seberapa besar variasi dari variabel dependen (Y) yang bisa dijelaskan oleh variabel independent (X) dalam suatu model regresi. Koefisien determinasi dilambangkan dengan R^2 (R kuadrat) dimana uji ini memiliki fungsi untuk menunjukkan tingkat kecocokan model regresi dengan data nilainya berkisar antara 0 sampai 1, dimana:

$R^2 = 0$: Model tidak mampu menjelaskan variasi pada Y sama sekali.

$R^2 = 1$: Model menjelaskan semua variasi yang terjadi pada Y secara sempurna.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil**

Tabel 4.1

Data Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 2 Karawang Barat

Statistics		
Tingkat	Kebugaran	
Jasmani		
N	Vali	40
d		
	Mis	0
sing		
Mean	14.7	
	8	
Median	15.0	
	0	
Mode	15	
Std.	2.76	
Deviation	9	
Variance	7.66	
	6	
Minimum	9	
Maximum	20	
Sum	591	

Sumber: *Software IBM SPSS Statistics Versi 27 for windows*

Berdasarkan hasil penelitian dari 40 siswa diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Karawang Barat Tahun 2025 yaitu, dari jumlah 40 siswa di dapatkan dengan nilai mean sebesar 14.78, nilai median 15.00, nilai mode 15, Standar deviasi

2.76, variance 7.66, nilai terkecil (Minimum) 9, nilai terbesar (Maximum) 20, dan nilai sum 591.

Tabel 4.2

Data Deskripsi Prestasi Belajar Siswa Kelas VII SMPN 2 Karawang Barat

Statistics

Prestasi Belajar Siswa

N	Vali	40
d		
	Mis	0
Mean		88.9
Median	6	
		88.9
Mode	1	
		89 ^a
Std.		.842
Deviation		
Variance		.710
Minimum		87
Maximum		91
Sum		3559

a. Multiple modes exist.

The smallest value is shown

Sumber: *Software IBM SPSS Statistics Versi 27 for windows*

Berdasarkan dari hasil penelitian dari 40 siswa diperoleh data nilai siswa yang berprestasi dengan statistik penelitian untuk prestasi belajar siswa kelas VII SMPN 2 Karawang Barat Tahun 2025 yaitu, dari jumlah 40 siswa di dapatkan dengan nilai mean sebesar 88.96, nilai median 88.91, nilai mode 89^a, standar deviasi 0.842, variance 0.710, nilai terkecil (Minimum) 87, nilai terbesar (Maximum) 91, dan sum 3559.

1. Uji Normalitas

Tabel 4.3

Data Hasil Uji Normalitas Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat Kebugaran Jasmani	.132	40	.075	.969	40	.332
Prestasi Belajar Siswa	.076	40	.200 [*]	.984	40	.817

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: *Software IBM SPSS Statistics Versi 27 for windows*

Berdasarkan dari hasil table uji normalitas menggunakan Shapiro wilk diketahui bahwa data nilai signifikansi kebugaran jasmani diperoleh nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain Sig > alpha (0,332>0,05) yang berarti data berdistribusi normal. Sedangkan untuk data prestasi belajar siswa diperoleh nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain Sig > alpha (0,817>0,05) yang berarti data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kebugaran jasmani dan prestasi belajar memenuhi syarat untuk diuji korelasi agar mengetahui hubungan dari kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa kelas VII SMPN 2 Karawang Barat.

2. Uji Linieritas

Tabel 4.4

Data Hasil Uji ANOVA Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9.092	1	9.092	18.587	<.001 ^b
	Residual	18.587	38	.489		
	Total	27.679	39			

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar Siswa

b. Predictors: (Constant), Tingkat Kebugaran Jasmani

Sumber: *Software IBM SPSS Statistics Versi 27 for windows*

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana yang ditunjukkan pada Tabel 4 ANOVA, diperoleh nilai F sebesar 18.587 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (p-value <0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat linear antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa.

Tabel 4.5

Data Hasil Coefficients Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	86.387	.608		142.141	<.001
	Tingkat Kebugaran Jasmani	.174	.040	.573	4.311	<.001

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar Siswa

Berdasarkan table 4.5 *Coefficients*, diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,174 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Artinya, setiap peningkatan 1 satuan skor kebugaran jasmani, maka akan diikuti oleh peningkatan sebesar 0,174 pada skor prestasi belajarr siswa, sehingga nilai Beta sebesar 0,573 menunjukkan bahwa pengaruh kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar termasuk dalam kategori sedang hingga kuat.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan linear antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa. Uji ANOVA menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan ($F= 18.587$; $p < 0,05$), dan uji koefisien regresi menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar ($B=0,174$; $p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula prestasinya.

Tabel 4.6

Data Hasil Uji Korelasi Product Moment Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar

		Tingkat Kebugaran Jasmani	Prestasi Belajar Siswa
Tingkat Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.573**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	40	40
Prestasi Belajar Siswa	Pearson Correlation	.573**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan melalui program SPSS Versi 27 menunjukkan hasil korelasi sebesar 0,573 dan sig 0,001. Dari data diatas dapat mengetahui nilai Sig. (tailed-2) antara Kebugaran Jasmani (X) dengan Prestasi Belajar (Y) adalah sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani berhubungan dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMPN 2 Karawang Barat. Berdasarkan nilai koefisien korelasi (Pearson Correlation) yaitu 0,573 yang diperoleh maka terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa. Besarnya koefisien korelasi sebesar 0,573 yang berada pada rentang 0,40 - 0,599 yang menyatakan tingkat hubungan cukup kuat. Artinya semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin baik prestasi belajar siswa.

Tabel 4.7

Data Hasil Uji Koefisien Determinasi Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.573 ^a	.328	.311	.699

a. Predictors: (Constant), Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,328, yang berarti Tingkat Kebugaran Jasmani berkontribusi sebesar 32,8% terhadap Prestasi Belajar Siswa, sedangkan sisanya sebesar 67,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang

tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan nilai korelasi sebesar 0,573, maka hubungan antara kedua variabel dapat dikategorikan cukup kuat dan positif.

Pembahasan

Berdasarkan analisis hasil penelitian terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa artinya secara umum bisa dikatakan bahwa semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya maka semakin baik pula prestasi belajarnya. Hal ini mungkin terjadi dikarenakan tingkat kebugaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir, apabila kebugaran jasmani seseorang rendah maka akan sangat mudah kelelahan, sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Dalam kegiatan proses belajar mengajar tingkat kebugaran jasmani memegang peran penting dalam pembelajaran, jika kebugaran siswa kurang baik akan berpengaruh kepada kinerja belajarnya.

Kebugaran jasmani yang tergolong ke dalam kesehatan yaitu daya tahan kardiovaskuler Menurut Hartanto & Hariyoko (2020), Daya tahan kardiovaskular merujuk pada kemampuan fisik seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dalam durasi yang panjang tanpa merasakan kelelahan berlebihan. Dimana kemampuan ini menggambarkan bagaimana tubuh bekerja dengan baik, sehingga system peredaran darah dan pernafasan dalam menyuplai oksigen yang dibutuhkan.

Menurut (Hidayat & Asroi, 2021), Prestasi belajar merupakan hasil kegiatan belajar, yaitu sejauh mana siswa menguasai bidang studi yang di ajarkan oleh gurunya, dengan mendapatkan nilai yang puas maka munculah perasaan semangat untuk terus berkembang dan mendapatkan yang lebih baik pada bidang studi yang di ajarkannya. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Abduh et al., 2020) yang mengkaji tentang Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan populasi sebanyak 35 orang dengan jumlah sampel 28 orang yang di pilih dengan teknik purposive sampling. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel, dengan dibuktikan nilai korelasi (r) 0,304 probabilitas $(0.005) < \alpha = 0.05$. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa, semakin baik kesegaran jasmani, maka akan menunjang hasil belajar siswa. Selain itu menurut (Amelia et al., 2024) yang mengkaji tentang Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani

Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI MAN 2 Payakumbuh. Dalam penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 412 siswa dengan sampel 30 siswa laki-laki kelas XI. Pada penelitian ini menggunakan instrument TKSI fase E. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: ada hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa laki-laki kelas XI siswa MAN 2 Payakumbuh, dengan nilai korelasi (r) 0,590 probabilitas $(0.001) < \alpha=0.05$.

Dari hal tersebut siswa dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa tidak akan mudah lemas atau kelelahan, sehingga siswa masih bisa melakukan aktivitas tambahan lainnya seperti eskul atau privat yang lainnya, dengan kondisi tubuh yang baik sangat mendukung aktivitas belajar dan tetap berkonsentrasi. Sebaliknya jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang kurang akan lebih rentan kelelahan yang mengakibatkan lemas dan mengantuk ketika proses pembelajaran di ruang kelas atau di lapangan. Dari hal tersebut tentunya mengakibatkan prestasi belajar siswa akan menurun. Maka dari itu prestasi belajar juga didukung oleh kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani berhubungan dengan prestasi belajar siswa kelas VII SMPN 2 Karawang Barat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan dengan judul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Di SMPN 2 Karawang Barat” dapat diambil Kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan korelasi product moment, dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa dengan. Hasil analisis koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,328, yang berarti Tingkat Kebugaran Jasmani berkontribusi sebesar 32,8% terhadap Prestasi Belajar Siswa, sedangkan sisanya sebesar 67,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan nilai korelasi sebesar 0,573, maka hubungan antara kedua variabel dapat dikategorikan cukup kuat dan positif. artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa di SMPN 2 Karawang Barat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, Namun masih ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan nilai yang rendah, maka hal ini menjadi perhatian penting bagi pihak sekolah dan guru. Meskipun siswa tersebut termasuk dalam peringkat 10 besar di kelasnya secara akademik, rendahnya tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa aspek fisik belum sepenuhnya sejalan dengan prestasi belajar yang mereka capai. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih terarah, Maka untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani dan memperbaiki hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa di SMPN 2 Karawang Barat. penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk Sekolah
 - a. Meningkatkan sarana dan prasarana olahraga di sekolah agar siswa dapat lebih berpartisipasi dalam aktivitas fisik, sehingga dapat mendorong siswa untuk lebih aktif.
 - b. Memberikan edukasi program kesehatan dan kebugaran, seperti pola makan yang bergizi, kesadaran akan kebersihan sekitar, dan aktivitas fisik.
2. Untuk Guru
 - a. Peningkatan kualitas kebugaran jasmani siswa dengan memberikan materi pembelajaran yang interaktif dan kreatif tentang kebugaran jasmani secara teori serta praktik, tidak hanya bagi siswa yang kurang aktif atau tidak berprestasi secara akademik, tetapi juga bagi siswa berprestasi agar mereka memiliki keseimbangan antara kemampuan intelektual dan kondisi fisik yang prima.
 - b. Memaksimalkan jam pembelajaran khususnya pada saat di lapangan agar siswa mendapatkan lebih banyak aktivitas gerak yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
 - c. Mendorong kolaborasi antara guru bidang studi lainnya dengan guru pendidikan jasmani untuk merancang kegiatan yang menggabungkan jasmani dengan pembelajaran akademik.
3. Untuk Siswa
 - a. Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa bisa mengikuti kegiatan tambahan seperti ekstrakurikuler olahraga yang lainnya.

- b. Siswa dapat menjaga pola hidup sehat dengan makan-makanan yang bergizi, olahraga teratur, dan mengatur waktu istirahat agar dapat meningkatkan konsentrasi saat belajar.
4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik disarankan untuk peneliti selanjutnya melakukan pendalaman terhadap lebih banyak variabel yang berpengaruh, dari faktor internal seperti, kecerdasan, bakat, motivasi dan faktor eksternal, keluarga, lingkungan sekitar dan kondisi sekolah. Tidak hanya itu faktor yang menyebabkan siswa berprestasi secara akademik namun memiliki kebugaran jasmani rendah, sehingga dapat ditemukan strategi yang lebih tepat dalam menyeimbangkan perkembangan fisik dan akademik siswa..

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Amelia, T., Edwarsyah, Ihsan, N., & Febrian, M. (2024). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI MAN 2 Payakumbuh*. 7(11), 2409–2420.
- Brusseau, T. A., Erwin, H., Darst, P. W., & Pangrazi, R. . (2020). *Dynamic physical education for secondary school students* (H. Kinetics (ed.); 9th ed.).
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan orestasi*. PT Remaja Rosdakarya. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=3156995524426711225&hl=en&oi=scholar>
- r
- Hartono, D. (2013). *Pendidikan Jasmani*. University Press.
- Hidayat, S., & Asroi. (2021). *Manajemen Pendidikan Subtansi dan Implementasi Dalam Praktik Pendidikan di Indonesia*.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>

- Nuari Panggraita, G., Widya Putri, M., Tresnowati, I., Riski Adi Wijaya, M., Jasmani, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, U., & Tengah, J. (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pekalongan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2). <http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v6i2.72736>
- RB. Asyim, & Yulianto. (2022). Perilaku Konsumsi Obat Tradisional dalam Upaya Menjaga Kesehatan Masyarakat Bangsawan Sumenep. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 15(No. 2), 2. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiHv5LumJf9AhUE23MBHfP5B08QFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.unhas.ac.id%2Findex.php%2Fjnik%2Farticle%2Fview%2F4281%2F2691&usg=AOvVaw18c01-ZoiAK3BpaKPz6BAw>
- Rifaaldi, F., & Hadijah, H. S. (2021). Meningkatkan Prestasi Belajar Melalui Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 6(2), 17–31. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i2.18008>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.