



The Relationship Between Level of Physical Fitness With Learning Outcomes at Class XI Students of SMA 4 Seram Timur District

Iksan Rumodar¹, Bahmid Hasbullah², Welhelima Unmehopa³

FKIP, Program Studi Penjasokesrek Universitas Pattimura

Abstract

Received: 4 Februari 2023

Revised: 7 Februari 2023

Accepted: 10 Februari 2023

This study aims to determine the level of physical fitness with the learning outcomes of class XI students of SMA 4, East Seram Regency. Physical fitness is a condition in which the body shows a healthy condition physically and mentally when carrying out daily activities or working involving very heavy physical abilities without having to experience significant fatigue and is able to recover energy before the next task comes, also still has residual energy. energy to fill spare time. (Moh and Tomaso 2020). In this study, a correlation technique was used, namely to involve the relationship between the level of physical fitness and PJOK learning outcomes in class XI SMA 4 East Seram Regency with a correlational research design with a descriptive quantitative approach.

Keywords: physical fitness with learning outcomes

(*) Corresponding Author:

Iksanrumodar16@gmail.com

bahmidhasbullah@gmail.com

wunmehopa5@gmail.com

How to Cite: Rumodar, I., Hasbullah, B., & Unmehopa, W. (2023). The Relationship Between Level of Physical Fitness With Learning Outcomes at Class XI Students of SMA 4 Seram Timur District. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(3), 693-706. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7735231>

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa disekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. kebugaran jasmani sangat di butuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seseorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan disekolah maupun di lingkungannya. (Orlando and Maidarman 2018) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi kebutuhan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. (Sajoto 1988) Menurut Darmawan (dalam Mu khlis et al., 2021) kebugaran jasmani merupakan kondisi di mana jasmani menggambarkan potensi serta kemampuan untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa menampakkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cukup energi yang berarti untuk menghadapi suatu hal atau tugas yang bersifat darurat.

kebugaran yang berhubungan dengan fisik adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan



yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Djoko pekik (Adi 2010)

Masih menurutnya kebugaran digolongkan menjadi tiga, yaitu:

Kebugaran jasmani merupakan keadaan yang sangat di inginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis atau semangat. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Dari beberapa pengertian tentang kebugaran maka dapat di ambil kesimpulan bahwa kebugaran fisik atau kebugaran jasmani adalah suatu keadaan di mana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan di saat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut jadi bugar tidak sama dengan sehat. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar. Untuk melakukan suatu pekerjaan seseorang tidak hanya di tuntutan sehat tetapi juga mempunyai kebugaran, karena seseorang akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik apabila tidak dalam keadaan lelah. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana tubuh menunjukkan kondisi yang sehat secara fisik dan mental saat sedang melakukan aktivitas sehari-hari ataupun bekerja dengan melibatkan kemampuan fisik yang begitu berat tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan mampu memulihkan tenaga sebelum datang tugas berikutnya, juga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luang. (Moh and Tomasoa 2020) Berkaitan dengan beberapa keuntungan tersebut maka kebugaran jasmani sangatlah di perlukan. Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini di karenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga muda mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenaganya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat.

Ada beberapa manfaat apabila anak-anak mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik antara lain: (1). Meningkatkan kapasitas belajar anak (2). Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit (3). Menurunkan angka tidak masuk sekolah

- Manfaat yang lebih jauh kedepan bagi anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik setelah dewasa nanti adalah: (1). Mempunyai kinerja yang lebih baik (2). Mempunyai kualitas kesehatan yang baik (3). Akan lebih siap menghadapi tantangan hidup.
- Manfaat kebugaran jasmani bagi individu, bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi, bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerja, bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar.
- Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh
 - Dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.
 - Untuk mendapatkan kebugaran jasmani
 1. Berolahraga secara rutin
 2. Menjaga berat badan ideal

3. Mengonsumsi buah dan sayur
4. Minum cukup air
5. Tidur yang cukup
6. Hindari rokok dan alkohol

Harapan saya dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa-siswi kelas XI SMA 4 Kabupaten Seram Bagian Timur, sehingga dapat bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani untuk memperoleh masukan berupa data-data kebugaran jasmani siswa-siswinya. Bukan hanya bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa saja melainkan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan keterampilan olahraga untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, baik melalui pendidikan disekolah maupun di luar sekolah. Berdasarkan observasi saya, bahwa siswa-siswi kelas XI SMA 4 Seram Timur dalam proses pembelajaran PJOK. Saya temui siswa-siswi yang mengalami kelelahan fisik, kurang bagus performanya serta tidak sesuai dengan yang diharapkan dan berpengaruh kepada hasil belajar siswa tersebut. mereka juga kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK, bukan saja mata pelajaran PJOK namun juga mata pelajaran lainnya. Oleh karena itu tingkat kebugaran jasmani siswa perlu di ukur. Sehingga saya sebagai peneliti mencoba untuk meneliti masalah tersebut dengan judul. “Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa Kelas XI SMA 4 Kabupaten Seram Bagian Timur”.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasional yaitu untuk melibatkan hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pjok pada siswa kelas XI SMA 4 Kabupaten Seram Bagian Timur dengan desain penelitian korelasional sebagai berikut.



Sumber: (Sudijono. 2012)

Penelitian ini bertempat di SMA 4 Kabupaten Seram Bagian Timur dan waktu pelaksanaan penelitian ini pada tanggal 06 s/d 07 juni 2022

1. Populasi penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (dalam Ibrahim, 2013) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Jadi yang menjadi populasi dalam penelitian ini siswa siswi kelas XI SMA 4 Kabupaten Seram Bagian Timur yang berjumlah 108 siswa secara keseluruhan.

2. Sampel penelitian

Menurut Sugiyono (dalam Kusnadi, 2016) menyatakan sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jadi keseluruhan populasi yang berjumlah 108 siswa, maka sampel dalam penelitian ini di ambil 54 siswa siswi Kelas XI secara random (acak) untuk menjadi sampel dalam penelitian tersebut.

Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas adalah Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) yang dilambangkan dengan (X).
2. Variabel terikat, adalah hasil belajar pendidikan jasmani semester genap tahun ajaran 2021/2022 yang di lambangkan dengan (Y).

Instrumen Penelitian

Jadi instrument yang di gunakan dalam penelitian ini adalah: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

1. Lari cepat 60 meter (usia 16-19 tahun)
2. Gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik
3. Baring duduk (sit up) selama 60 detik
4. Loncat tegak (vertical jump)
5. Lari 1200 meter (usia 16-19 tahun)

Teknik Pengumpulan Data

1. Petunjuk umum
 - a. Peserta tes diharapkan sudah makan pagi (sarapan) sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
 - b. Pada waktu melakukan tes, di sarankan agar memakai pakaian olahraga (celana pendek/pants dan baju kaos). Bila mana bersepatu hendaknya memakai sepatu olahraga atau sepatu bersol karet
 - c. Peserta hendaknya telah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes. Untuk ini perlu di berikan kesempatan mencoba gerakan yang akan di lakukan.
 - d. Peserta di harapkan melakukan pemanansan (warming up) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
 - e. Di usahakan agar perpindahan pelaksanaan jenis tes yang satu ke jenis tes berikutnya bagi setiap peserta tidak ada waktu istirahat.
 - f. Peserta yang tidak dapat melakukan satu jenis (item) tes atau lebih dinyatakan gagal. Untuk itu mereka tidak di beri nilai
 - g. Peserta tes di sarankan memakai nomor dada yang jelas dan mudah di lihat. Untuk mencatat hasil tes, dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

Tujuan: untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA putra dan putri.

Perlengkapan: lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, sejumlah stopwatch, bendera start, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal, papan berskala sentimeter dengan ukuran 3x150 cm dan berwarna gelap, serbuk kapur, penghapus, formulir tes dan alat tulis lain, peluit.

Pelaksanaan tes: 1. Jenis tes yang dipergunakan untuk sekolah SMA kelas X, XI dan XII adalah:

- Lari cepat 60 meter (usia 16-19 tahun).
- Gantung angkat tubuh (pull-up) selama 60 detik.
- Baring duduk (sit-up) selama 60 detik.
- Loncat tegak (vertical jump).
- Lari 1200 meter putra dan 1000 meter putri (usia 16-19 tahun)

Penilaian:

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari 60 meter untuk siswa kelas X, XI dan XII.

1. **lari 60 meter (usia 16-19 tahun)**

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan:

- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap pemula

Peserta berdiri dibelakang garis start

2. Gerakan

- a. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b. Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 60 meter.
3. Lari masih bisa diulangi apabila
 - a. Pelari mencuri start
 - b. Pelari tidak melewati garis finish
 - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain
4. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.

e. Pencatat hasil

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik.
2. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Gantung angkat tubuh (pull-up) selama 60 detik

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas terdiri dari:

- a) lantai yang rata dan bersih.
 - b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta, palang pegangan terbuat dari besi berdiameter $\frac{3}{4}$ inci.
 - c) Stopwatch.
 - d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - e) alat tulis.
- 3) Petugas tes
 - a) pengamat waktu.
 - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
 - 4) Pelaksanaan

a) Sikap Permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala

b) Gerakan

- Mengangkat tubuh dengan membengkokan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh hingga berada diatas palang tunggal. Kemudian Kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
- Pada waktu mengangkat badan, posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.
- Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

5) Pencatat hasil

- a) Gerakan yang dihitung adalah angkatang yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) Angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

3. Baring duduk (sit up) selama 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas/tikar/matras jika diperlukan.

c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang dilantai/rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan kiri dan kanan diletakan masing-masing disamping telinga.
- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikutnya menyentuh kedua paha, kemudian Kembali kesikap permulaan
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik

Catatan:

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga.
- (2) Kedua sikut tidak sampai menyentuh paha, dan
- (3) Mempergunakan sikutnya untuk membantu menolak tubuh.

- c) Pencatat hasil
 - Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol).

4. Loncat tegak (vertical jump)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk daya ledak atau tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Papan berskala cm, warna gelap, berukuran 130x150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tinggi, jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk kapur.
- 3) Alat penghapus papan tulis.
- 4) Alat tulis.

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur/magnesium carbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayunkan kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.
- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselangai oleh peserta lain.

5. Lari 1200 meter putra / 1000 meter putri (usia 16-19 tahun)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Lintasan lari 1200 M untuk putra dan 1000 M untuk putri
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera star
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 M untuk putra dan 1000 M untuk putri

Catatan:

- (1) Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start.
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish
- c) Pencatat hasil
 - (1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish
 - (2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 1200 M untuk putra dan 1000 M untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh penulisan seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3’12” (Fenanlampir and Faruq 2015).

Tabel 1. Nilai TKJI (untuk putra usia 16-19 tahun)

Ilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Ilai
5	S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	73 - Keatas	S.d - 3’14”	1
4	7,3”- 8,3”	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3’15” – 4’25”	2
3	8,4”- 9,6”	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7”- 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13”- 6’33”	4
1	11,1” dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6’34” dst	5

Tabel 2. Nilai TKJI (untuk putri usia 16-19 tahun)

Ilai	Lari 60 meter	Gantung Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Ilai
5	S.d – 8,4”	41” - Keatas	28 - Keatas	50 - Keatas	S.d - 3’52”	1
4	8,5”- 9,8”	22” – 40”	20 - 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	2
3	9,9”- 11,4”	10” – 21”	10 - 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
2	11,5”- 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59”- 7’23”	4
1	13,5” dst	0” – 2”	0 - 2	22 dst	7’24” dst	5

Sumber: Handout Tes dan Pengukuran Penjas Visit :

www.kunjungashadi.wordpress.com

Di akses Tanggal 28 juli 2022, Pukul: 11.53 WIT.

Tabel 3. Norma TKJI (untuk putra dan putri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi kesegaran jasmani
----	--------------	-------------------------------

22 – 25	Baik sekali (BS)
18 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber: Handout Tes dan Pengukuran Penjas Visit :

www.kunjungashadi.wordpress.com

Di akses Tanggal 28 juli 2022, Pukul: 11.53 WIT.

Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pjok siswa kelas XI SMA 4 Seram Bagian Timur. Dalam penelitian yang terkumpul berupa angka-angka, penulis menggunakan analisis statistik. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas (X) kebugaran jasmani dan variabel terikat (Y) hasil belajar PJOK, digunakan rumus korelasi *product moment*.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel x (tingkat kebugaran jasmani) dan variabel y (hasil belajar)

$\sum x$ = nilai variabel x

$\sum y$ = nilai variabel y

$\sum xy$ = perkalian antara skor x dan skor y

N = jumlah sampel

Σ = jumlah (sigma)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini, hasil pengumpulan dan interprestasinya akan disajikan berupa data hasil tes kebugaran jasmani dan hasil belajar pjok pada siswa kelas XI SMA 4 Seram Bagian Timur.

Tabel 4.1 Data Mentah

No	Nilai Tkji	Hasil belajar Pjok
1	22	88
2	27	85
3	20	75
4	18	88
5	20	85
6	19	85
7	17	85
8	18	88
9	19	78
10	18	78
11	17	85
12	17	85

13	23	85
14	18	88
15	19	85
16	15	85
17	16	85
18	16	85
19	16	85
20	18	85
21	18	85
22	18	85
23	15	85
24	18	85
25	19	85
26	16	85
27	21	85
28	18	85
29	18	85
30	19	85
31	18	85
32	18	85
33	16	85
34	18	85
35	17	85
36	17	87
37	20	85
38	20	85
39	19	85
40	17	85
41	16	85
42	17	85
43	16	85
44	21	85
45	21	85
46	20	85
47	14	85
48	14	85
49	14	85

50	18	85
51	17	85
52	16	85
53	14	85
54	15	85

Pengujian Hipotesis Berdasarkan hasil data yang ditampilkan pada tabel 5 data mentah, maka selanjutnya akan dilakukan pengolahan data dengan Langkah-langkah sebagai berikut:

Tabel 5. Tabel untuk Memperoleh Angka Indeks Korelasi Antara Variabel X dan Variabel Y

No	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	22	88	484	7744	1936
2	27	85	729	7225	2295
3	20	75	400	5625	1500
4	18	88	324	7744	1584
5	20	85	400	7225	1700
6	19	85	361	7225	1615
7	17	85	289	7225	1445
8	18	88	324	7744	1584
9	19	78	361	6084	1482
10	18	78	324	6084	1404
11	17	85	289	7225	1445
12	17	85	289	7225	1445
13	23	85	529	7225	1955
14	18	88	324	7744	1584
15	19	85	361	7225	1615
16	15	85	225	7225	1275
17	16	85	256	7225	1360
18	16	85	256	7225	1360
19	16	85	256	7225	1360
20	18	85	324	7225	1530
21	18	85	324	7225	1530
22	18	85	324	7225	1530
23	15	85	225	7225	1275
24	18	85	324	7225	1530
25	19	85	361	7225	1615
26	16	85	256	7225	1360
27	21	85	441	7225	1785
28	18	85	324	7225	1530
29	18	85	324	7225	1530
30	19	85	361	7225	1615
31	18	85	324	7225	1530
32	18	85	324	7225	1530
33	16	85	256	7225	1360
34	18	85	324	7225	1530

35	17	85	289	7225	1445
36	17	87	289	7569	1479
37	20	85	400	7225	1700
38	20	85	400	7225	1700
39	19	85	361	7225	1615
40	17	85	289	7225	1445
41	16	85	256	7225	1360
42	17	85	289	7225	1445
43	16	85	256	7225	1360
44	21	85	441	7225	1785
45	21	85	441	7225	1785
46	20	85	400	7225	1700
47	14	85	196	7225	1190
48	14	85	196	7225	1190
49	14	85	196	7225	1190
50	18	85	324	7225	1530
51	17	85	289	7225	1445
52	16	85	256	7225	1360
53	14	85	196	7225	1190
54	15	85	225	7225	1275
N=54	ΣX	ΣY	ΣX^2	ΣY^2	ΣXY
= 966	4580	17586	388688	14530469	=

Berdasarkan hasil perhitungan, maka terlihat bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pjok pada siswa kelas XI SMA 4 Seram Bagian Timur. Nilai hasil uji statistic menggunakan korelasi *Product Moment* di dapat rhitung = 0,054 lebih kecil dari nilai signifikan pada taraf 5% yaitu 0,2262 ataupun pada taraf 1% yaitu 0,3158. Secara umum berdasarkan hasil kedua Analisa maka dapat dikatakan kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa Kelas XI SMA 4 Seram Bagian Timur dalam kategori baik. Namun adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa.? Secara biologis seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mudah menerima informasi maupun memberikan respon dari informasi yang dia terima dari pada seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang atau tidak baik. Dengan melihat tinjauan teori yang ada, bahwa factor fisiologis yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah factor Kesehatan dan factor cacat badan, bukan tingkat kebugaran jasmani. Factor Kesehatan disini 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. (Slameto,2003:55).

Dengan demikian anak yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah pun dapat memperoleh prestasi belajar yang baik apabila memiliki Kesehatan yang baik (keadaan *fit* atau tidak sakit). Hal ini karena adanya factor psikologis yang lebih dominan.

Sedangkan factor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yang satu dengan yang lain adalah:

1. Factor makanan 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. Factor usia. Pada usia pertumbuhan (anak-anak) kebugaran jasmaninya akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kebugaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan.
3. Factor 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. Factor lingkungan. Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta social ekonomi, mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.
5. Factor Latihan dan olahraga. Peningkatan kebugaran 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 kebugaran jasmani. Apabila ditinjau dari fungsi kebugaran jasmani yang dihubungkan dengan pekerjaan dapat meningkatkan prestasi. Namun prestasi yang dimaksud disini tentunya adalah prestasi yang berhubungan dengan kebugaran jasmani itu sendiri misalnya prestasi olahragawan (Atlet) atau prestasi belajar untuk mata pelajaran olahraga (Pjok). Dengan demikian apabila tingkat kebugaran jasmani dihubungkan dengan prestasi belajar untuk semua mata pelajaran maka hasilnya akan lemah sekali. Bahkan setelah diadakan penelitian ini hasilnya sangat lemah atau tidak ada hubungan yang signifikan, dengan kata lain anak yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi cenderung prestasi belajarnya lebih rendah dari pada anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang biasa-biasa saja. Hal ini disebabkan, karena anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi cenderung lebih menyukai kegiatan-kegiatan fisik di luar rumah seperti bermain atau berolahraga dibandingkan dengan anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang biasa-biasa saja atau rendah cenderung lebih menyukai kegiatan-kegiatan yang ringan seperti membaca buku atau majalah. Namun pendapat ini masih perlu di buktikan pada penelitian berikutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti laksanakan tentang (Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa Kelas XI SMA 4 Seram Bagian Timur) dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut. Dari hasil penelitian ditunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMA 4 Seram Bagian Timur. Hal ini berdasarkan bukti dari hasil perhitungan statistic dengan menggunakan rumus korelasi *Product moment*. Dari hasil perhitungan tersebut dihasilkan $r_{xy} = 0,054$ sedangkan nilai r_t pada taraf signifikan 5% 0,2262 dan pada taraf signifikan 1% adalah 0,3158 ini berarti $r_{xy} < r_t$ baik pada taraf

signifikan 5% maupun 1% dengan demikian tidak ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa Kelas XI SMA 4 Seram Bagian Timur. Setelah diadakan pengujian hipotesis terhadap nilai tabel korelasi *Product Moment* maka hipotesis (H_a) yang berbunyi “adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa”. ditolak. Sedangkan hipotesis Nihil (H_o) yang berbunyi. “Tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa”, diterima. Dengan demikian hipotesis yang penulis ajukan ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang ada maka penulis dapat memberikan saran untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak-anak usia sekolah menengah atas, hendaknya factor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani benar-benar harus diperhatikan sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak usia menengah ke atas. Untuk guru penjas dapat memperhatikan kebugaran jasmani siswa dengan memberikan materi-materi kebugaran jasmani yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Setyaningrum, S. I., Wardani, N. S., & Prasetyo, T. (2019). Pengaruh Pembelajaran Scientific Snowball Throwing Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas 5 Sd. *Cahaya Pendidikan*, 5(1), 35–43. <https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1852>
- Tingkat, A., Jasmani, K., Bolavoli, A., & Santoso, D. A. R. I. (2016). *No Title*. 1(April), 37–46.
- Ulfah, K., Santoso, A., & Utaya, S. (2016). Hubungan Motivasi Dengan Hasil Belajar Ips. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(8), 1607–1611. <https://doi.org/10.17977/jp.v1i8.6678>
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3477>
- Yusuf, H. (2018). *EVALUASI KEBUGARAN JASMANI MELALUI HARVARD STEP TEST PADA MAHASISWAPJKR TAHUN2016 / 2017 IKIP BUDI UTOMO*. 1(180), 1–13.