



HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA PUTRA KELAS XI SMA N 1 SIPAHUTAR TAPANULI UTARA

Oleh

Frans A Silitonga¹, Indah Verawati¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: franssilitonga619@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Tangsi Tarutung Kab. Tapanuli Utara. Populasi dalam penelitian ini 164 siswa terdiri dari IPA dan IPS. IPA berjumlah 106 siswa, sedangkan IPS berjumlah 58 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis data yang di gunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, uji korelasi, uji signifikansi korelasi (uji t). Berdasarkan analisis data diperoleh rata rata tes kebugaran jasmani dengan skor rata rata 13,23 dan rata rata untuk prestasi belajar dengan skor rata rata 82,62. Dengan uji normalitas data perolehan tingkat kebugaran jasmani L_{hitung} sebesar 0,098 dan data perolehan prestasi belajar L_{hitung} sebesar 0,053 dengan perbandingan L_{tabel} 0,099 dengan taraf $\alpha = 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal. Uji homogenitas, harga F_{hitung} sebesar 1,19 dan harga $F_{tabel (79,79)}$ dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 1,45. Maka didapatkan nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ yang berarti kedua data dinyatakan homogen. Uji korelasi sebesar $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $0,568 > 0,220$, maka dapat di simpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra kls XI SMA N 1 sipahutar. Hasil uji t diperoleh $6,093 > 1,664$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra kls XI SMA N 1 sipahutar 2018. Besarnya koefisien determinasi (R^2) hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa adalah sebesar 32,3%. Hal ini berarti tingkat kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 32,3% terhadap prestasi belajar siswa dan sisanya sebesar 67,7% dipengaruhi faktor lain.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Prestasi belajar

A. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang diperlukan seseorang untuk melakukan pekerjaan tidaklah sama, sesuai pekerjaan yang dilakukan. Mutohir (2007) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Departemen Pendidikan Nasional (2010:1), menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah “kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan

kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien”. Griwijoyo (2007:17-18), mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadikan kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Sebagai garis besar dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Atau dengan perkuatan lain agar dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan sifat fisik itu.

Siswa sekolah SMA N 1 Sipahutar pergi ke sekolah dengan berjalan kaki serta membutuhkan waktu 1 (satu) jam agar sampai dilokasi sekolah. Dengan jarak yang begitu jauh siswa sampai dilokasi sekolah merasa kelelahan sehingga pada saat proses pembelajaran siswa tidak dapat maksimal mengikuti pembelajaran terutama pada mata pelajaran yang masuk les akhir. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan siswa agar dapat mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan pihak sekolah terhadap siswa.

Siswa yang tidak bugar jasmaninya akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Thaib (2013) mengemukakan bahwa prestasi belajar merupakan hasil usaha belajar yang dicapai seorang siswa berupa suatu kecakapan dari kegiatan belajar bidang akademik di sekolah pada jangka waktu tertentu yang dicatat pada setiap akhir semester di dalam buku laporan yang disebut rapor. Menurut (Kamus Besar Bahasa Indonesia 2011:1101) prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai dari hasil yang telah dilakukan. Lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru.

Hamdu (2011) Prestasi belajar merupakan tingkat kemanusiaan yang dimiliki siswa dalam menerima, menolak dan menilai informasi-informasi yang diperoleh dalam proses belajar mengajar. Prestasi belajar seseorang sesuai dengan tingkat keberhasilan sesuatu dalam mempelajari materi pelajaran yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau raport setiap bidang studi setelah mengalami proses belajar mengajar. Prestasi belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi. Hasil dari evaluasi dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya prestasi belajar siswa.

Menurut Muhibbin Syah (2008) mengemukakan “prestasi belajar adalah keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk

skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu. Jadi prestasi belajar siswa dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Prestasi belajar siswa adalah hasil belajar yang dicapai siswa ketika mengikuti dan mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran di sekolah.
2. Prestasi belajar tersebut terutama dinilai oleh aspek kognitifnya karena bersangkutan dengan kemampuan siswa dalam pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintes dan evaluasi.
3. Prestasi belajar siswa dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai atau angka nilai dari hasil evaluasi yang dilaksanakan oleh guru terhadap tugas siswa dan ulangan-ulangan atau ujian yang ditempuhnya.

Untuk dapat memperoleh prestasi belajar siswa dengan baik ada faktor yang mempengaruhinya. Menurut Slameto (2015:54) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dapat digolongkan ke dalam dua golongan yaitu faktor *internal* yang bersumber pada diri siswa dan faktor *eksternal* yang bersumber dari luar diri siswa. Faktor *internal* terdiri dari faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan. Sedangkan faktor *eksternal* terdiri dari faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat

Menurut Slameto (2015:54) faktor yang mempengaruhi belajar siswa terbagi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu: faktor fisiologis, faktor psikologis, dan faktor kelelahan. Faktor Fisiologis (jasmani) dipengaruhi dua bagian yaitu faktor kesehatan dan cacat tubuh. Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian bagiannya bebas dari penyakit, dan cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna dalam tubuh. Ada tujuh (7) faktor yang tergolong ke dalam faktor psikologis yang mempengaruhi belajar yaitu inteligensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan, kesiapan. Faktor kelelahan pada seseorang walaupun sulit untuk dipisahkan tetapi dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu: kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (bersifat psikis). Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan untuk membaringkan tubuh. Kelelahan jasmani terjadi karena terjadi kekacauan substansi sisa pembakaran didalam tubuh, sehingga darah tidak/kurang lancar pada bagian-bagian tertentu.

Faktor eksternal yaitu yang berasal dari luar diri seseorang. Hal ini dapat berupa sarana prasarana, situasi lingkungan baik itu lingkungan keluarga, sekolah maupun lingkungan masyarakat. Faktor *eksternal* terdiri dari faktor keluarga merupakan lembaga pendidikan yang pertama dan utama bagi siswa. Dari lingkungan keluarga inilah yang pertama kali anak dikenalkan dan menerima pendidikan dan pengajaran terutama dari ayah dan ibunya. Faktor lingkungan sekolah memiliki pengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam belajar karena hampir sepertiga dari kehidupan siswa sehari-hari berada disekolah. Faktor yang dapat menunjang keberhasilan adalah metode mengajar guru, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, sarana dan prasarana pembelajaran, kedisiplinan waktu yang diterapkan. Faktor lingkungan masyarakat disebut juga sebagai faktor lingkungan sekitar siswa dimana ia tinggal, Faktor lingkungan masyarakat ini memberikan pengaruh terhadap keberhasilan siswa. Diantaranya yaitu kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat.

Salah satu faktor yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa (faktor kelelahan) yang dapat mempengaruhi prestasi belajar yang dicapai oleh siswa itu sendiri. Secara logika anak yang berbadan sehat atau anak yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah menyerap materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Sehingga prestasi belajar yang dicapai akan baik pula. Sedangkan anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang buruk akan sulit untuk menerima materi pelajaran yang diberikan guru, sehingga prestasi belajar yang dicapai akan buruk juga.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di sekolah SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara siswa putra kelas XI. Pengambilan sampling yang digunakan *random sampling*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional, dengan menggunakan instrumen penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Tes ini terdiri atas 5 butir tes, yaitu : a) Lari cepat 60 meter; b) angkat tubuh/*pull-up* 60 detik; c) berbaring duduk/*sit-up* 60 detik; d) loncat tegak/*vertical jump*; e) lari jarak jauh 1200 meter (Depdiknas, 2010). Sedangkan untuk

tes prestasi belajar mengambil nilai rata-rata raport semester ganjil tahun ajaran 2017/2018 siswa putra kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018.

Tehnik analisa data menggunakan rumus uji korelasional. Uji statistik korelasional terlebih dahulu dilakukan perhitungan dengan uji persyaratan analisis diantaranya : uji normalitas data menggunakan uji lilliefors. Selanjutnya uji korelasi menggunakan rumus Arikunto (1991:207)

$$R_{xy} = \frac{N \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. HASIL PENELITIAN

a. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian dari 80 siswa putra diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018 yaitu; skor minimum sebesar = 8; skor maksimum = 18; rata-rata = 13,23 dan *standard deviasi* = 2,21. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 1
Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA N 1 Sipahutar

No	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1	22-25	0	0,0	Baik Sekali
2	18-21	3	3,8	Baik
3	14-17	40	50,0	Sedang
4	10-13	34	42,5	Kurang
5	5-9	3	3,8	Kurang Sekali
Jumlah		80	100,0	

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa putra rata-rata berada pada kategori Sedang dengan skor rata-rata 13,23 yang berada pada interval 14-17 yaitu sebanyak 40 siswa (50%). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada pada kategori Baik sebanyak 3 siswa (3,8%), sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa

yang berada pada kategori Kurang sebanyak 34 siswa (42,5%) dan Kurang sekali sebanyak 3 siswa (3,8%).

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

b. Deskripsi Prestasi Belajar Siswa

Berdasarkan hasil penelitian dari 80 siswa putra diperoleh statistik penelitian untuk prestasi belajar siswa putra kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018 yaitu; nilai minimum sebesar = 78; nilai maksimum = 87,2; rata-rata = 82,62 dan *standard deviasi* = 2,02. Deskripsi hasil penelitian prestasi belajar siswa putra kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018 disajikan pada tabel dan gambar berikut:

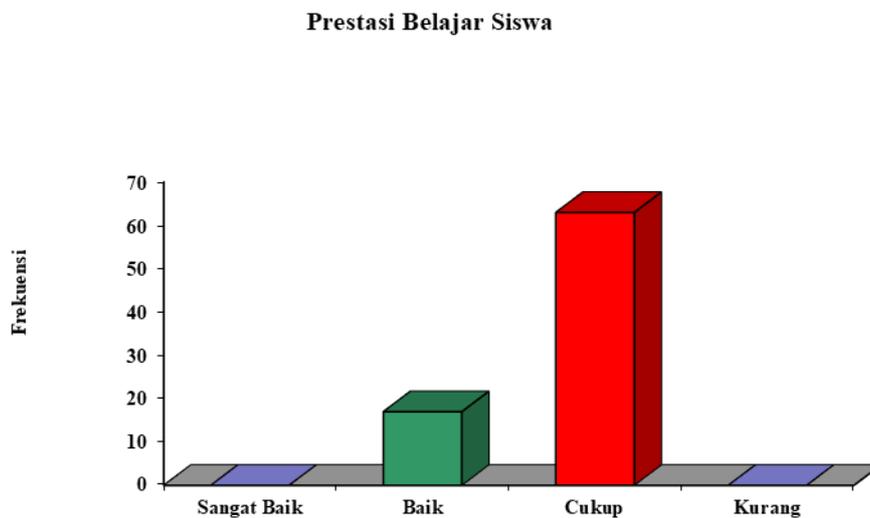
Tabel 2
Deskripsi Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas XI SMA N 1 Sipahutar

No	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1	93 – 100	0	0,0	Sangat Baik
2	84 – 92	17	21,3	Baik
3	75 – 83	63	78,8	Cukup
4	< 75	0	0,0	Kurang
Jumlah		80	100,0	

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa putra rata-rata berada pada kategori Cukup dengan nilai rata-rata 82,62 yang berada pada interval 75-83 yaitu

sebanyak 63 siswa (78,8%). Prestasi belajar siswa yang berada pada kategori Baik sebanyak 17 siswa (21,3%), sedangkan prestasi belajar siswa sangat baik dan kurang tidak ada.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Prestasi Belajar Siswa

c. Pengujian Hipotesis

Tabel 3
Koefisien Korelasi Variabel X dengan Y

Korelasi	Koefisien Korelasi, n = 80		Harga t, dk=80-2= 78, α = 0,05		Determinasi (R ²)
	r _{hitung}	r _{tabel}	t _{hitung}	t _{tabel}	
r _{xy}	0,568	0,220	6,093	1,664	32,3%

Untuk mengetahui hubungan atau korelasi tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018, digunakan rumus korelasi sederhana. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,568 yang dapat diartikan bahwa hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra adalah cukup dengan arah hubungan positif. Dengan taraf signifikan 5% dan N = 80, maka besar r pada tabel adalah 0.220. Ternyata harga r_{xy} lebih besar dari r_{tabel} (0,568 > 0,220), sehingga dapat

disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra.

Hipotesis yang diuji adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018. Hasil perhitungan statistik pada taraf signifikan 5% dengan $dk = N - 2 = 80 - 2 = 78$, maka t_{tabel} sebesar 1,664. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($6,093 > 1,664$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra kelas XI SMA N 1 SipahutarKec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018. Besarnya koefisien determinasi (R^2) hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra adalah sebesar 32,3%. Hal ini berarti tingkat kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 32,3% terhadap prestasi belajar siswa.

Berdasarkan data hasil tes kebugaran jasmani pada siswa putra kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018 sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 50%. Hasil tersebut diartikan tingkat kebugaran jasmani siswa putra di kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018 adalah sedang. Disisi lain, prestasi belajar siswa sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase 78,8%.

2. PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,568 yang dapat diartikan bahwa hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018 adalah cukup dengan arah hubungan positif. Nilai korelasi pada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar adalah positif, artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka prestasi belajar yang diperoleh akan semakin tinggi. Prestasi belajar merupakan tingkat penguasaan siswa terhadap suatu mata pelajaran setelah melakukan proses belajar dan dinyatakan dalam nilai test. Pencapaian prestasi akademik yang baik akan sangat didukung oleh beberapa faktor, salah satunya dalam hal ini adalah kebugaran jasmani.

Dari hasil di atas dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani berhubungan kondisi fisik seseorang. Kebugaran jasmani merupakan 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 hal tersebut siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, dia tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga dia masih keadaan tersebut akan mendukung anak dalam melakukan aktivitas tambahan seperti belajar. Dengan kondisi kebugaran tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas belajar, siswa akan tetap konsentrasi. Dikarenakan kebugaran jasmani yang kurang, dia akan cepat mengalami kelelahan, yang menyebabkan kondisi psikis anak menjadi malas dan mengantuk. Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik siswa akan mampu membantu memaksimalkan pola pikir dalam memahami berbagai pengetahuan yang dipelajari, sehingga secara tidak langsung akan menunjang prestasi belajar.

Kebugaran jasmani yang kurang maka otak akan mengalami penurunan kinerja, seperti lelah dan mengantuk. Dengan demikian saat melakukan proses belajar mengajar anak akan malas dan menyebabkan tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Dari hal tersebut tentunya mengakibatkan prestasi belajarnya juga akan kurang. Maka dari itu prestasi belajar juga didukung oleh kebugaran jasmani yang baik pula.

Hasil koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar 0,323 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 32,3 % terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 67,7% dipengaruhi faktor lain. Dalam hal ini kebugaran jasmani bukan menjadi satu-satunya faktor yang mendukung dalam pencapaian prestasi belajar siswa. Untuk mendukung pendidikan jasmanai siswa, dibutuhkan minat, bakat, ketrampilan dan keterampilan siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani. Dengan demikian kebugaran jasmani hanya menjadi salah satu faktor pendukung untuk memperoleh prestasi belajar pada pendidikan jasmani. Dalam hal ini hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar merupakan hubungan tidak langsung, artinya dengan kebugaran jasmani yang baik siswa dapat dengan baik melakukan aktivitas jasmani, dengan demikian akan mendukung pencapaian prestasi belajar.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar. Artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa putra kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018. Hasil koefisien (R^2) diperoleh sebesar 0,323 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 32,3% terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 67,7% dipengaruhi faktor lain.

Daftar Pustaka

- Arikunto. 1991. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 16-19 Tahun*. Jakarta.
- Depdiknas. 2011. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Giriwijoyo. 2007. *Ilmu Faal Fisiologi (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: UPI.
- Hamdu. 2011. *Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ipa Di Sekolah Dasar*. Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 12 No. 1 April 2011.
- Mutohir. 2007. *Sport Developmen Indeks*. Jakarta. PT Indeks
- Muhibbin Syah. 2008. *Psikolog pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung Remaja Rosda karya
- Slameto. 2015. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Thaib. 2013. *Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional*. Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA, VOL. XIII, NO. 2, 384-399.