



Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJKR Siswa Kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti

Rofi Wahid Fahrozi¹, Agus Sulastio², Wedi S³, Oca Fernandes AF⁴

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau,
Indonesia

rofiwahid4641@student.unri.ac.id¹, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id², wedi.s@lecturer.unri.ac.id³,
oca.fernandes@lecturer.unri.ac.id⁴

Abstract

Physical Education is part of overall education which prioritizes physical activity and to realize this there are many ways carried out by the government, for example sports coaching and Physical Education in schools. The function and objectives of the education system illustrate that physical education and sports are one of the factors that can help in improving the quality of national education. Therefore, physical education needs to be implemented well and consistently starting from elementary school, junior school, high school and university. This assessment aims to determine the relationship between the level of physical fitness and the learning outcomes of class XI students at MA Negeri 1 Meranti Islands. The type of research used is quantitative descriptive research. The subjects of this research were 30 students in Senior High School. The data analysis technique in this research uses descriptive statistical techniques with significant product moment correlation tests. Data analysis used in this research uses descriptive analysis techniques with average values. The results of data processing using manual calculations and the SPSS program obtained several categories of physical fitness levels, namely very good (10%), good (73.33%), fair (16.67%), poor (0%), and very poor (0%) with an average of 3.33 and a standard deviation of 0.45. Meanwhile, the percentage of daily physical education learning results in the categories very good (0%), good (0%), sufficient (20%), and needs guidance (80%) with an average of 71 and a standard deviation of 1.008. The calculated r value is 0.209 and r table 0.361, so that calculated $r < r$ table ($0.209 < 0.361$) so that H_0 is accepted and H_1 is rejected. This shows that the level of physical fitness has no relationship with physical education learning outcomes through the physical education skill scores obtained by class XI students at MA Negeri 1 Meranti Islands.

Keyword: level of physical fitness, physical education learning outcomes

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang akan menampakkan penampilan yang optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya. Menurut (Widiastuti, 2017) disebutkan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Lubis (2018) menjelaskan bahwa “Physical fitness” dapat diterjemahkan pula sebagai “kebugaran jasmani” atau “kesegaran jasmani” berbeda dengan aktivitas fisik, “physical fitness is a set of attributes that people have or Achieve” atau dengan pengertian “kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani” adalah seperangkat atribut yang dimiliki seseorang atau prestasinya. Menjadi segar atau bugar secara jasmani dapat didefinisikan sebagai “kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat (gigih) dan kewaspadaan, tanpa kelelahan yang berarti dan dengan cukup energi untuk menikmati waktu senggang dan untuk bertemu dengan keadaan darurat yang tidak terduga.

Pembinaan kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kebugaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda, dan senam, fitness, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Pada dasarnya pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-

hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kebugaran jasmani sangatlah penting agar anakanak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.

Proses belajar mengajar merupakan rangkaian kegiatan dari mulai merencanakan, menyelenggarakan, melaksanakan sampai kepada penilaiannya serta menyelenggarakan tindak lanjut apa dalam kegiatan belajar mengajar. Sehubungan dengan itu, maka di dalam penyajian pembelajaran, terutama penyajian pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kepada peserta didik harus tersedia materi, metode dan penilaiannya yang merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Hal ini bertujuan agar siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola proses belajar (Sudjana, 2015 : 24).

Pelajaran pendidikan jasmani kerap kali disebut sebagai pelajaran favorit siswa sekolah, karena pembelajaran pendidikan jasmani itu menyenangkan dan tidak membuat bosan. Dengan berbagai macam variasi bentuk permainan yang tidak mengidahkan tujuan pembelajaran menjadikan pembelajaran pendidikan jasmani ini semakin menarik dan ditunggu-tunggu siswa di sekolah. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional (Lacy & Williams, 2018). Maka dari itu pendidikan jasmani merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia.

Berhasil tidaknya proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor baik dari internal maupun dari eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (intelegensi) dan kematangan sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial yang meliputi keluarga, masyarakat dan sekolah.

Peserta didik tingkat Sekolah Menengah Akhir merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani. Mata pelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang berorientasi pada pembentukan psikomotor dan karakter siswa ini dilaksanakan di sekolah dengan memiliki tujuan yang ada pada intinya menghubungkan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, dan wawancara dengan guru olahraga di MAN 1 Kepulauan Meranti diketahui bahwa program pembelajaran dibagi menjadi beberapa di antaranya: senam, olahraga permainan, dan olahraga kelompok. Meskipun demikian, tidak semua aktivitas penjasorkes berjalan dengan baik karena ada kendala dalam peralatan dan lahan pembelajaran, dengan keadaan yang seperti itu, tentunya berpengaruh pada kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa dan akan berdampak pada hasil belajar yang dicapainya. Penulis melihat tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Hal ini terlihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang diinstruksikan guru, siswa sering kurang bisa saat melakukan kegiatan yang telah diinstruksikan guru penjasorkes. Selain itu ditemukan juga siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran teori. Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kebugaran jasmani siswa. Penulis menduga masih rendahnya hasil belajar penjasorkes dimana banyak siswa yang memperoleh nilai dibawah standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dari hasil latihan harian.

Sehubungan dengan penjabaran latar belakang di atas, maka skripsi ini mengambil judul, “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa Kelas XI MAN 1 Kepulauan Meranti”.

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dalam (Sugiyono, 2016) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Menurut Darmanah (2019) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas Obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti yang berjumlah 155 orang.

Sampel adalah sebagai kecil individu yang dijadikan wakil dalam penelitian (Masksum, 2012: 53). Sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel dengan alasan

tertentu. Sesuai dengan pendapat (Kusumawati, 2015) *Purposive sampling* adalah sampel yang diambil dengan maksud atau tujuan tertentu, seseorang atau sesuatu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya. Sedangkan menurut Kerlinger dan Lee (2010) sampel minimal dalam penelitian kuantitatif adalah 30 orang, namun demikian menurut Klein (2013) yang terpenting dalam menetapkan sampel ini adalah kerepresentatifan sampel yang digunakan. Berdasarkan definisi tersebut sampel yang diambil jenis kelamin yaitu laki-laki, karena untuk menyeragamkan sampel dengan jumlah 30 orang siswa putra kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti.

Instrumen penelitian merupakan alat bantu untuk mendapatkan data penelitian yang diinginkan. Adapun instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan nilai keterampilan penjas siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti dan serangkaian tes yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (Rusdiana et al, 2022). Untuk lebih jelasnya pelaksanaan tesnya dapat dilihat sebagai berikut:

1. Indeks Masa Tubuh (IMT)
2. V Sit Reach Tests
3. Sit Up 60 Detik
4. Squat Thrust 30 Detik
5. Pacer Test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Nilai Keterampilan Siswa Hasil Belajar Penjas

Dalam penelitian ini dibedakan menjadi empat kategori nilai keterampilan belajar penjas yaitu Sangat Baik, Baik, Cukup dan Perlu Bimbingan. Dari 30 siswa distribusi data kategori hasil belajar penjas dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) hasil belajar Penjas kategori sangat baik sebanyak (0), (2) hasil belajar Penjas kategori baik sebanyak (0), (3) hasil belajar Penjas kategori cukup sebanyak 6 siswa (20%), (4) hasil belajar Penjas kategori perlu bimbingan sebanyak 24 siswa (80%). Perhatikan tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Data Nilai Keterampilan Siswa Hasil Belajar Penjas
Persentase Tingkat Hasil Belajar Harian Penjas

Variabel	Sangat Baik		Baik		Cukup		Perlu Bimbingan	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%

Hasil Belajar Penjas	0	0	0	0	6	20	24	80
----------------------	---	---	---	---	---	----	----	----

Kemudian nilai rata-rata hasil belajar harian Penjas sebanyak 30 siswa adalah 71 dengan standar deviasi 1,008. Perhatikan tabel berikut ini :

Tabel 2 Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Nilai Keterampilan Siswa Hasil Belajar Penjas

Variabel	Rata-Rata	SD
Nilai Keterampilan Hasil Belajar Penjas	71	1,008

2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini terdapat lima golongan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI yaitu tingkat kebugaran jasmani baik sekali (BS), baik (B), cukup (C), kurang (K) dan kurang sekali (KS). Dari 30 siswa distribusi data tingkat kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut : (1) tingkat kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 3 siswa (10%), (2) tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 22 siswa (73,33%), (3) tingkat kebugaran jasmani cukup sebanyak 5 siswa (16,67%), (4) tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak (0), (5) tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak (0). Perhatikan Tabel berikut ini:

Tabel 3 Distribusi Data Tingkat Kebugaran Jasmani

Variabel	Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani									
	Baik Sekali		Baik		Cukup		Kurang		Kurang Sekali	
Tingkat Kebugaran Jasmani	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
	3	10	22	73,33	5	16,67	0	0	0	0

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa persentase tingkat kebugaran jasmani yang paling tinggi adalah pada tingkat kebugaran jasmani Baik. Berikutnya tingkat kebugaran jasmani Cukup selanjutnya tingkat kebugaran jasmani Baik Sekali dan tingkat kebugaran paling rendah adalah pada tingkat kebugaran jasmani Kurang dan Kurang Sekali.

Kemudian nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa sebanyak 30 sebesar 3,33 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,45. Perhatikan Tabel berikut ini :

Tabel 4 Rata-rata dan Standar Deviasi Tingkat Kebugaran Jasmani

Variabel	Rata-Rata	SD
Tingkat Kebugaran Jasmani	3,33	0,45

Hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi Shapiro-Wilk yaitu variabel kebugaran jasmani sebesar 0,134 dan variabel hasil belajar penjas sebesar 0,062. Angka Shapiro-Wilk tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan taraf signifikansi 5% (0,05) atau $\text{sig} \geq 0,05$. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Berikut tabel hasil perhitungan SPSS uji normalitas :

Tabel 5 Uji SPSS *Test of Normality*

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kebugaran Jasmani	.159	30	.050	.946	30	.134
Hasil Belajar Penjas	.202	30	.003	.882	30	.062

a. Lilliefors Significance Correction

Dari perhitungan SPSS dan perhitungan manual, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat berdasarkan analisis korelasi product moment antara variabel X (tingkat kebugaran jasmani) dengan variabel Y (hasil belajar harian penjas), karena dalam perhitungan menunjukkan r hitung 0,209 sedangkan r tabel dengan $N = 30$, $df = N - 2$ diperoleh 0,361. Berikut tabel hasil uji korelasi product moment :

Tabel 6 Uji Signifikan Korelasi *Product Moment*

		Correlations	
		Kebugaran Jasmani	Hasil Belajar Penjas
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.236
	Sig. (2-tailed)		.209
	N	30	30
Hasil Belajar Penjas	Pearson Correlation	.236	1
	Sig. (2-tailed)	.209	
	N	30	30

Pengujian signifikan dimaksudkan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan atau tidak diantara variabel yang ada. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan product moment maka didapatkan hasil r hitung adalah sebesar 0,209 sedangkan r tabel pada $N = 30$ dengan taraf signifikan 5% adalah 0,361. Sehingga hipotesis alternatif H_1 ditolak dan H_0 diterima dikarenakan $0,209 < 0,361$. Nilai ini jika dilihat pada tabel koefisien korelasi rendah atau lemah.

PEMBAHASAN

1. Data Nilai Keterampilan Siswa Kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti

Dalam penelitian ini dibedakan menjadi empat kategori nilai keterampilan belajar penjas yaitu Sangat Baik, Baik, Cukup dan Perlu Bimbingan. Dari 30 siswa distribusi data kategori hasil belajar penjas dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) hasil belajar Penjas kategori sangat baik sebanyak (0), (2) hasil belajar Penjas kategori baik sebanyak (0), (3) hasil belajar Penjas kategori cukup sebanyak 6 siswa (20%), (4) hasil belajar Penjas kategori perlu bimbingan sebanyak 24 siswa (80%). Kemudian nilai rata-rata hasil belajar harian Penjas sebanyak 30 siswa adalah 71 dengan standar deviasi 1,008. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa persentase tingkat kebugaran jasmani yang paling tinggi adalah pada tingkat kebugaran jasmani Baik. Berikutnya tingkat kebugaran jasmani Cukup selanjutnya tingkat kebugaran jasmani Baik Sekali dan tingkat kebugaran paling rendah adalah pada tingkat kebugaran jasmani Kurang dan Kurang Sekali. Kemudian nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa sebanyak 30 sebesar 3,33 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,45.

2. Data Tingkat Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini terdapat lima golongan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI yaitu tingkat kebugaran jasmani baik sekali (BS), baik (B), cukup (C), kurang (K) dan kurang sekali (KS). Dari 30 siswa distribusi data tingkat kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut : (1) tingkat kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 3 siswa (10%), (2) tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 22 siswa (73,33%), (3) tingkat kebugaran jasmani cukup sebanyak 5 siswa (16,67%), (4) tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak (0), (5) tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak (0). Berdasarkan hasil penelitian analisis yang dilakukan terhadap data yang didapatkan dari nilai keterampilan siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti dengan nilai rata-rata 71 termasuk kategori “Cukup” , sedangkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dengan nilai rata-rata 3,33 berada dalam kategori “Baik”. Tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) terdiri dari 5 jenis tes diantaranya Indeks Masa Tubuh (IMT), V Sit Reach Test, Sit Up 60 Detik, Squat Thrust 30 Detik dan Pacer Test.

1. Indeks Masa Tubuh

Salah satu tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) berupa indeks masa tubuh, berdasarkan nilai rata-rata dari hasil pengukuran indeks masa tubuh siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti yaitu sebesar 19,34 dapat disimpulkan bahwa indeks masa tubuh siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti sesuai dengan kategori dan ambang batas status gizi anak yang diatur dalam peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 2 tahun 2020 masuk dalam kategori "Gizi Baik (Normal)" dengan ambang batas (z-score) $-2SD$ sd $+1SD$, yang menandakan bahwa status masa tubuh siswa tersebut dalam kondisi normal tidak mengalami obesitas, gemuk maupun kurus.

2. *V Sit Reach Test*

Komponen tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) dalam hal ini *V Sit Reach Test* yang dilakukan oleh siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti menghasilkan nilai rata-rata dari hasil pengukuran tes *V Sit Reach Test* diatas yaitu sebesar 14,72, dapat disimpulkan bahwa tes *V Sit Reach Test* berada pada kategori "Baik" yaitu (10-15). Apabila *V Sit Reach Test* baik, maka efektivitas seseorang terhadap segala aktivitasnya dalam keadaan baik.

3. Sit Up 60 Detik

Tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) berupa Sit Up 60 Detik yang dilakukan oleh siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti memiliki nilai rata-rata dari hasil pengukuran tes Sit Up 60 Detik yaitu sebesar 35,3 dapat disimpulkan bahwa tes Sit Up 60 Detik dalam kategori "Rendah" dengan skor (26-37). Kondisi ini menggaris bawahi adanya kebutuhan untuk meningkatkan kekuatan daya tahan otot lengan perut, karena kekuatan dan daya tahan otot yang kurang memadai dapat berdampak pada stabilitas otot inti tubuh. Kekuatan dan daya tahan otot perut sangat penting dalam menjaga stabilitas otot inti tubuh.

4. Squat Thrust 30 Detik

Tes Squat Thrust yang telah dilakukan oleh siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti memiliki nilai rata-rata dari hasil pengukuran tes Squat Thrust 30 Detik yaitu sebesar 11,77 dapat disimpulkan bahwa tes Squat Thrust 30 Detik dalam kategori "Cukup" dengan skor (11-15). Kondisi ini menggaris bawahi adanya kebutuhan untuk kemampuan daya tahan kekuatan, control tubuh, keseimbangan,

koordinasi tubuh dan kelincahan. Dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti masih harus meningkatkan kemampuan daya tahan kekuatan, control tubuh, keseimbangan, kordinasi tubuh dan kelincahan melalui Squat Thrust.

5. *Pacer Test*

Pacer Test yang telah dilakukan oleh siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti memiliki nilai rata-rata dari hasil pengukuran *Pacer Test* yaitu sebesar 91 dapat disimpulkan bahwa *Pacer Test* yang dilakukan termasuk dalam kategori “Cukup” dengan skor (78-92). Hal ini bisa disimpulkan bahwa siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti agar lebih memaksimalkan tes ini, karena tujuan tes ini yaitu mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal agar dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari tidak mudah kelelahan.

Setelah dilakukannya Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), maka data-data yang telah didapatkan akan dilakukan uji normalitas dan uji signifikan korelasi *product moment* hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas yang diambil dari nilai keterampilan belajar siswa kelas XI MA Negeri 1 Kepulauan Meranti. Hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi Shapiro-Wilk yaitu variabel kebugaran jasmani sebesar 0,134 dan variabel hasil belajar penjas sebesar 0,062. Angka Shapiro-Wilk tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan taraf signifikansi 5% (0,05) atau $\text{sig} \geq 0,05$. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Berikut tabel hasil perhitungan SPSS uji normalitas :

Tabel 7. Uji SPSS Tests of Normality

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kebugaran Jasmani	.159	30	.050	.946	30	.134
Hasil Belajar Penjas	.202	30	.003	.882	30	.062

a. Lilliefors Significance Correction

Dari perhitungan SPSS dan perhitungan manual, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat berdasarkan analisis korelasi product moment antara variabel X (tingkat kebugaran jasmani) dengan variabel Y (hasil belajar harian penjas), karena dalam perhitungan menunjukkan r hitung 0,209 sedangkan r tabel dengan $N = 30$, $df = N - 2$ diperoleh 0,361. Berikut tabel hasil uji korelasi product moment :

Tabel 8. Uji Signifikan Korelasi *Product Moment*

Correlations			
		Kebugaran Jasmani	Hasil Belajar Penjas
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.236
	Sig. (2-tailed)		.209
	N	30	30
Hasil Belajar Penjas	Pearson Correlation	.236	1
	Sig. (2-tailed)	.209	
	N	30	30

Pengujian signifikan dimaksudkan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan atau tidak diantara variabel yang ada. Pengujian menggunakan uji dua sisi (two tailed). Setelah melakukan diskripsi data hasil yang didapat r hitung = 0,209 sedangkan r tabel pada $N= 30$ dengan taraf signifikan 5% adalah 0,361. . Sehingga hipotesis alternatif H_1 ditolak dan H_0 diterima. Jika hasil dari pengujian signifikan ditarik kesimpulan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani tidak ada hubungan dengan hasil belajar harian penjas yang didapat oleh siswa kelas XI MAN 1 Kepulauan Meranti. Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor internal dan eksternal dari siswa. Walaupun tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar harian penjas diharapkan setiap siswa tetap

meningkatkan kebugaran jasmani, mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi kualitas hidup manusia. Sehingga dapat memberi sedikit pengaruh cara berpikir siswa, meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk prestasi belajar yang optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan uji signifikan korelasi *product moment* menunjukkan bahwa nilai r hitung $< r$ tabel dengan nilai $0,209 < 0,361$ sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Nilai ini jika dilihat pada tabel koefisien korelasi termasuk rendah atau lemah. Jadi kesimpulannya bahwa tingkat kebugaran jasmani tidak ada hubungan dengan hasil belajar penjas melalui nilai keterampilan penjas yang didapat oleh siswa kelas XI MAN 1 Kepulauan Meranti. Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor internal dan eksternal dari siswa.

Saran-saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian adalah:

1. Dilihat dari hasil penelitian yang tidak adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa kelas XI MAN 1 Kepulauan Meranti diharapkan siswa selalu tetap menjaga tingkat kebugaran jasmani agar memperoleh prestasi yang lebih memuaskan di bidang olahraga maupun prestasi dalam mata pelajaran yang lain.
2. Melihat hasil tersebut, maka perlu adanya metode-metode khusus dalam pembelajaran penjas untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan meningkatkan hasil belajar penjas siswa melalui faktor internal maupun eksternal

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, A., & Sepriadi. (2021). Manajemen Kebugaran. In Sukabina Press. Padang. Sukabina Pers.
- Arfani, Laili. (2016). Mengurai Hakikat Pendidikn, Belajar, dan Pendidikan. Jurnal Pendidikan 11(2), <https://pbpp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPB/article/view/5160>.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal MensSana, 3(2), 16-27. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>

- Bafirman. 2016. Pembentukan Karakter Siswa. Jakarta: Kencana.
- Bafirman. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: RajawaliPers.
- Baiti, (2019). Penerapan Model Active Learning Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 006 Rambah. Indonesia Jurnal of Basic Education,2 (1), 71-82.
- Darmanah. 2019. Metodologi Penelitian. Lampung: Hira Tech.
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa. Jambura Health and Sport Journal, 4(2), 69-77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Dewi, U. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Olah Raga, 5(2), 175-183. <https://doi.org/10.31571/jpo.v5i2.385>
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). Belajar dan Pembelajaran 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis. Parepare: CV.KAAFFAH Learning Center.
- Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Jurnal Patriot, 2(1) 171-181. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/533>
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, 6(1), 42-49. DOI: <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation, 1(2), 85.
- Komaruddin. 2016. Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Lubis, Johansyah. 2018. Pembinaan Kebugaran Jasmani Recovery. Depok : PT. RajaGrafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Widiastuti (2017). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya