

## Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021

Tedy Supariyadi<sup>1</sup>, Imam Mahfud<sup>2</sup>, Rachmi Marsheilla Aguss<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Universitas Teknokrat Indonesia

[tedysuparyadi@gmail.com](mailto:tedysuparyadi@gmail.com)<sup>1</sup>, [imammahfud@teknokrat.ac.id](mailto:imammahfud@teknokrat.ac.id)<sup>2</sup>,

[rachmi.ma@teknokrat.ac.id](mailto:rachmi.ma@teknokrat.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas tahun 2021 secara ilmiah. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 6 Bandar Lampung pada tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi dengan statistik product moment, penelitian ini dilakukan secara obyektif atau apa adanya dengan sampel 24 Siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung yang diambil dengan teknik random sampling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai  $r$  hitung sebesar  $0,464 > 0,404$   $r$  tabel. Maka dapat disimpulkan dari hasil penelitian tersebut bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Prestasi belajar, Siswa

### Abstract

This study aims to determine the scientific relationship between physical fitness level and physical education learning achievement in 2021. This research was conducted at SMA NEGERI 6 Bandar Lampung in 2021. The research method used is the correlation method with product moment statistics, this research was carried out objectively or as it is with a sample of 24 students of class XI SMA NEGERI 6 Bandar Lampung taken by random sampling technique . This study aims to determine how big the relationship between physical fitness level and physical education learning achievement of class XI SMA NEGERI 6 Bandar Lampung . Based on the results of the research that has been done, it shows that the calculated  $r$  value is  $0.464 > 0.404$   $r$  table. So it can be concluded from the results of the study that there is a positive and significant relationship between the level of physical fitness on physical education learning achievement of class XI SMA NEGERI 6 Bandar Lampung.

**Keywords:** Physical fitness, Learning achievement, Students.

### Pendahuluan (Times New Roman 12, Bold, Spasi 1, spacing before 12 pt, after 6 pt)

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan beban fisik yang dibebankan padanya tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan, dan tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas lain. Kebugaran jasmani yang baik dapat secara efektif melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran Jasmani sangat penting dimiliki oleh seseorang karena terdapat banyak sekali manfaatnya diantaranya untuk daya tahan tubuh dan mempertebal imun tubuh. Kesehatan jasmani tidak hanya menggambarkan

kesehatan seseorang, tetapi juga merupakan cara mengukur aktivitas seseorang sehari-hari. Pendidikan jasmani di sekolah yang bertujuan untuk membantu para siswa dalam proses perkembangannya baik dari segi fisik, motorik maupun mental. Pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan secara terencana untuk mewujudkan aktivitas pembelajaran yang dilakukan agar peserta didik dapat secara aktif belajar dan mengembangkan potensi dirinya menjadi lebih baik dari segi kecerdasan, pengetahuan, dan kepribadian (UU No.20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS). Dalam pendidikan nasional pembinaan peserta didik dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan mulai dari jenjang pendidikan sekolah dasar, jenjang pendidikan sekolah menengah, dan jenjang pendidikan sekolah tinggi. Pada setiap jenjang pendidikan tersebut di susun suatu kurikulum yang mengacu pada standar nasional pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa dapat dilakukan dalam bidang keolahragaan.

Olahraga dapat menjadi salah satu kegiatan yang tertata dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial agar terwujud masyarakat yang maju, makmur, adil, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang ditawarkan pada jenjang sekolah tertentu dan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Pelajaran tersebut mengutamakan kegiatan jasmani dan menciptakan hidup sehat dengan mengedepankan keharmonisan tubuh, pikiran, psikologi, mental dan emosi yang selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006). Hasil yang diharapkan dari pendidikan jasmani adalah selain dari penguasaan keterampilan gerak dasar juga kondisi fisik yang baik juga berpengaruh pada hasil belajar siswa.

Dampak lainnya yang terjadi adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani dikalangan anak-anak yang hampir terjadi seluruh dunia, penyebab utamanya adalah mereka kurang aktif bergerak dan memanfaatkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menggunakan jasmaninya. Selain itu, anak-anak lebih senang bermain permainan di komputer, video games, tidur terlarut malam dan pola makan yang tidak sehat sehingga beresiko menurunkan fungsi organ degeneratif. Jadi itulah beberapa alasan untuk menjadikan pembinaan fisik adalah salah satu poin kunci yang harus diperhatikan siswa sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan tubuhnya dan untuk mencapai hasil belajar siswa. Untuk itu sangat penting dalam memberikan pengetahuan tentang pentingnya berolahraga, karena seseorang akan mampu melakukan aktivitas dengan baik jika ia

memiliki tingkat kebugaran yang baik. Jika seseorang sadar akan pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari ia akan meluangkan waktunya sebentar untuk berolahraga demi menjaga tubuh agar tetap bugar dan aktivitas belajar berjalan lancar. Prestasi belajar dapat di artikan sebagai nilai maksimal yang di telah dicapai oleh siswa dalam proses belajar mengajar dalam mempelajari materi pelajaran tertentu.

Dengan demikian peningkatan dari hasil belajar pendidikan jasmani diharapkan dapat diaplikasikan secara positif ke dalam kemampuan belajar kognitif. Hal ini diharapkan tercermin dari meningkatnya hasil prestasi belajar siswa. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan siswa dapat lebih mudah menguasai konsep-konsep dan keterampilan lainnya, sehingga dapat mengaplikasi keterampilan hasil belajar pendidikan jasmani ke bidang studi lainnya. Jadi hasil belajar pendidikan jasmani sangat berkaitan terhadap prestasi belajar dan kebugaran tubuh siswa. Jika hasil belajar pendidikan jasmani baik, maka secara otomatis tingkat kebugaran tubuh baik dan mempengaruhi terhadap prestasi belajar siswa. Pada saat melaksanakan Pra PPL di SMA Negeri 6 Bandar Lampung saya melihat masih banyak sekali siswa yang masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani dilihat dari pembelajaran olahraga kebugaran jasmani khususnya siswa- siswi kelas XI yang berjumlah sekitar 240 orang. Penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani adalah alokasi waktu pembelajaran jasmani di sekolah hanya 3x40 menit sekali dalam seminggu. Ditambah pola hidup mereka yang tidak memanfaatkan waktu luang dengan berolahraga di luar jam sekolah. Namun permasalahan yang sering terjadi pada umumnya siswa tidak tau tentang maksud dan tujuannya dari pendidikan jasmani itu sendiri. Sehingga dalam proses pembelajaran masih banyak siswa yang kurang antusias terhadap pendidikan jasmani. Selain itu permasalahan yang sering muncul adalah kurangnya pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kebugaran tubuh.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah jenis penelitian korelasi. Penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Menurut (Arikunto, 2013) penelitian korelasional merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Tujuan utama dari penelitian korelasi adalah untuk mengetahui ada tidaknya

hubungan antara dua atau variabel atau lebih, apakah hubungan antara positif atau negative, dan untuk mengukur derajat hubungan antara dua variabel atau lebih.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi adalah wilayah suatu generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu. (Arikunto, 2013) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Jadi populasi merupakan keseluruhan objek yang dimasukkan dalam penelitian untuk di selidiki. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung yang berjumlah 240 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan usia relatif sama 16-17 tahun. Menurut (Sugiono, 2018) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut (Arikunto, 2013) penentuan pengambilan sampel yaitu, apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua, dan sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 dapat di ambil antara 10-15% atau 20-25%. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dengan jumlah siswa 24 orang. Untuk pengambilan sampel sendiri menggunakan teknik simple random sampling.

### **Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode observasi dengan menggunakan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data menggunakan pemberian tes dan pengumpulan data menggunakan metode observasi yaitu peneliti mengamati secara langsung dengan metode tes dan pengumpulan data.

#### **Analisis Data**

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas di gunakan untuk mengetahui apakah nilai berdistribusi normal atau tidak dengan data yang akan kita analisis. Uji normalitas disini menggunakan Shapiro wilk. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Uji ini biasanya digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut : Jika nilai signifikasi  $> 0,05$  maka nilai residual berdistribusi normal. Jika nilai signifikasi  $< 0,05$  maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

##### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians sama (homogen).

Pengujian ini merupakan persyaratan sebelum melakukan pengujian lain, misalnya T test dan Anova. Pengujian ini digunakan untuk menyatakan bahwa kelompok data memang berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen). Uji homogenitas menggunakan uji levene. Dasar pengambilan keputusan adalah Jika nilai Sig > 0,05 maka distribusi data homogen. Jika nilai Sig < 0,05 maka distribusi data tidak homogen.

### c. Uji Korelasi

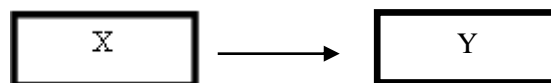
Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). Jenis hubungan antar variabel X dan Y dapat bersifat positif maupun negative. Untuk menganalisis hubungan antara variabel x dan variabel y adalah dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment. Rumus untuk korelasi Product moment sebagai berikut:

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

$r_{xy}$ : Koefesien korelasi	x: Total skor variabel x
n : Total sampel	y: Total skor variabel y
X : Skor variabel X	$x^2$ : Total skor variabel $x^2$
Y : Skor variabel Y	$y^2$ : Total skor variabel $y^2$

## Variabel Operasional

Variabel dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang nilainya tidak bergantung pada variabel lainnya yaitu tingkat kebugaran jasmani, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang nilainya bergantung pada variabel lainnya yaitu prestasi belajar penjasDesain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1. Desain Penelitian (Sugiyono, 2019)

Keterangan :

X = Kebugaran jasmani

Y = Prestasi belajar penjas

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

#### 1. Deskripsi data

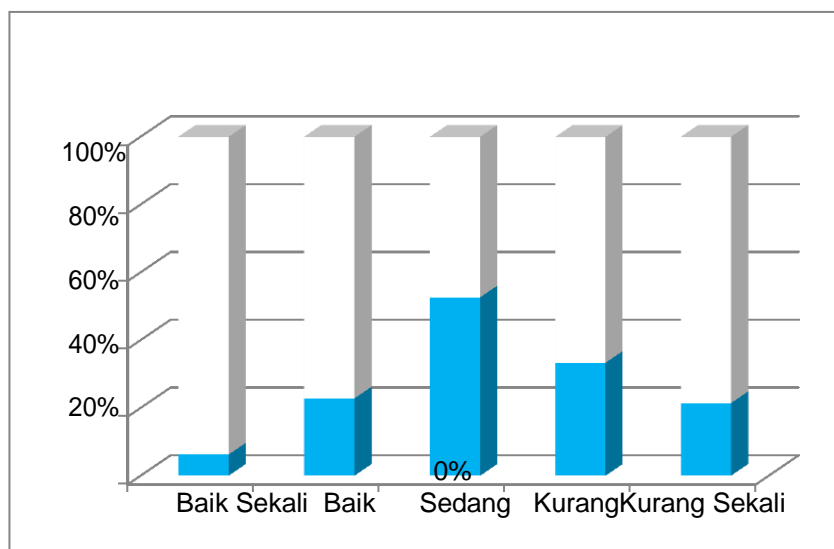
- a. Sesuai dengan perencanaan penelitian yang telah dikemukakan terdahulu, analisis data dilakukan terhadap hasil dari tes penelitian yang telah dilakukan yaitu dengan pengambilan data dua variabel. Selanjutnya hasil dari penelitian kebugaran jasmani (X) dan prestasi belajar penjas (Y) akan dijabarkan sebagai berikut: Hasil Tes Kebugaran Jasmani(X).

Tabel 1. Hasil Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani

Deskriptif Statistik	
N	24
Mean	13,87
Standar Deviasi	2,97
Skor Tertinggi	18
Skor Terendah	9

Dari hasil pengambilan data kebugaran jasmani yang telah dilakukan terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung yang berjumlah 24 orang di dapatkan dengan skor tertinggi 18 dan skor terendah 9, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 13,87 dan simpangan baku (standar deviasi) 2,97. Distribusi kategori kebugaran jasmani, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut :

Gambar 1 Histogram Distribusi Skor Variabel Power Tungkai.



Berdasarkan dari tabel diatas dapat di simpulkan bahwa dari 24 siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung di dapatkan sebanyak 4 siswa (16,8%) dikategorikan baik,

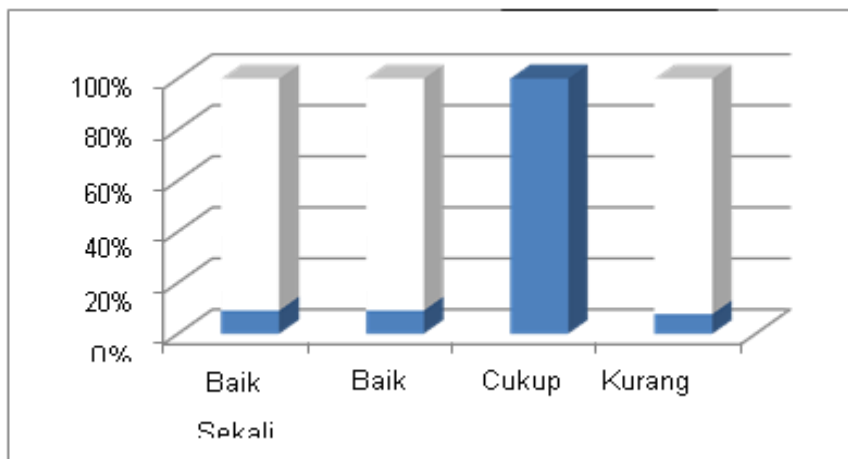
sebanyak 11 orang siswa (46,2%) dikategorikan sedang, sebanyak 6 siswa (25,2%) dikategorikan kurang dan sebanyak 3 siswa (12,6%) dikategorikan kurang sekali.

b. Hasil Prestasi Belajar Penjas (Y)

Tabel 2 Hasil Pengukuran Deskriptif Statistik Prestasi Belajar Penjas

Deskriptif Statik	
N	24
Mean	75,75
Standar Deviasi	1,65
Skor Tertinggi	79
Skor Terendah	73

Dari hasil tes pengambilan data nilai penjas yang telah dilakukan terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung yang berjumlah 24 orang di dapatkan dengan nilai tertinggi 79 dan nilai terendah 73, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 75,75 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,69. Berikut ini tabel distribusi frekuensi hasil nilai penjas.



Dari histogram dapat disimpulkan bahwa dari Berdasarkan dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 24 siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung di dapatkan sebanyak 24 siswa (100%) mendapatkan nilai Penjas yang dikategorikan cukup.

2. Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotes yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas disini menggunakan Shapiro wilk yang diolah menggunakan SPSS 25 berikut dibawah ini hasil dari uji normalitas data:

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kebugaran Jasmani	.142	24	.200*	.923	24	.067
Prestasi Belajar	.147	24	.191	.935	24	.125

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan dari hasil uji normalitas menggunakan shapiro wilk yang di olah menggunakan SPSS 25 diketahui nilai signifikansi kebugaran jasmani  $0,067 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual kebugaran jasmani berdistribusi normal sedangkan untuk nilai signifikansi prestasi belajar  $0,125 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai prestasi belajar penjas berdistribusi normal. Berikut dasar pengambilan keputusan : Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi normal, jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas disini menggunakan uji levene yang di olah menggunakan SPSS 25. Berikut dibawah hasil dari uji homogenitas.

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kebugaran Jasmani	Based on Mean	.365	4	17	.830
	Based on Median	.179	4	17	.946
	Based on Median and with adjusted df	.179	4	12.673	.945
	Based on trimmed mean	.347	4	17	.843

Berdasarkan dari hasil uji homogenitas di atas menggunakan uji levene yang diolah menggunakan SPSS 25 diketahui nilai  $0,830 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ditribusi data homogen. Berikut dasar pengambilan keputusan : Jika nilai signifikansi  $>$



0,05, maka distribusi data homogen, jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka distribusi data tidak homogen.

c. Uji Korelasi

Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig (2-tailed) : Jika nilai Sig. (2tailed)  $< 0,05$  maka terdapat korelasi antara variabel yang dihubungkan. Sebaliknya jika nilai Sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka tidak terdapat korelasi. Berdasarkan Nilai r hitung (Person Correlations): Jika nilai r hitung  $> r$  tabel maka ada korelasi antar variabel. Sebaliknya jika nilai r hitung  $< r$  tabel maka artinya tidak ada korelasi antar variabel. Berikut dibawah ini hasil ujian korelasi :

**Correlations**

		Kebugaran Jasmani	Prestasi Belajar
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.464*
	Sig. (2-tailed)		.022
	N	24	24
Prestasi Belajar	Pearson Correlation	.464*	1
	Sig. (2-tailed)	.022	
	N	24	24

Berdasarkan hasil Uji Coreelation di atas diinterprestasikan dengan dasar pengambilan keputusan dalam analisis pearson correlation diatas yaitu :

- a. Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig. (2-tailed) : Dari hasil diatas dapat diketahui nilai Sig. (tailed-2) antara Kebugaran Jasmani (X) dengan Prestasi Belajar Penjas (Y) adalah sebesar  $0,022 < 0,05$  yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas.
- b. Berdasarkan Nilai r hitung (Pearson Correlation): Diketahui nilai r hitung untuk hubungan Kebugaran Jasmani (X) dengan Prestasi Belajar Penjas (Y) adalah sebesar  $0,464 > r$  tabel  $0,404$  , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variabel kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Karena r hitung atau Person Correlation dalam analisis ini bernilai positif maka itu artinya hubungan antara kedua variabel tersebut positif. Hubungan yang positif adalah semakin besar nilai x semakin besar juga nilai Y. Sedangkan hubungan yang negative adalah semakin tinggi nilai X semakin rendah nilai Y.

- c. Berdasarkan nilai  $r$  hitung (Pearson Correlation) yaitu 0,464 yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Penjas mempunyai hubungan yang cukup kuat.

#### Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Seperti yang dikemukakan (Widiastuti, 2015) Kebugaran jasmani merupakan terjemahan yang berasal dari istilah kata *physical fitness* yang bisa diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan baik, tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti. Sedangkan komponen kebugaran jasmani menurut (Widiastuti, 2015) dikelompokkan dalam dua aspek yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : daya tahan jantung dan paru (*endurance*), kekuatan otot (*strength*), kelentukan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi : Kecepatan (*speed*), daya eksplosif (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*). Prestasi belajar adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan pada suatu pencapaian keberhasilan terhadap suatu tujuan, karena suatu usaha yang telah dilakukan seseorang. Untuk dapat menentukan tercapai tidaknya suatu tujuan pendidikan dan pengajaran perlu dilakukan usaha dan tindakan untuk menilai hasil belajar.

Menurut Marsun dan Martaniah dalam (Hidayat & Asroi, 2013) hasil belajar merupakan hasil kegiatan belajar, yaitu sejauh mana peserta didik menguasai bahan pelajaran yang diajarkan, yang diikuti oleh munculnya perasaan puas bahwa dia telah melakukan dengan baik. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang membahas tentang Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Penjas Siswa SMA Negeri 6 Bandar Lampung dengan jumlah sampel 24 orang. Dari hasil penelitian diperoleh  $0,464 > r$  tabel 0,404. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas. Dan didapatkan bahwa nilai *person correlation* bernilai positif. Hubungan yang positif adalah jika kebugaran jasmani baik maka prestasi belajar pun baik, begitu juga sebaliknya jika kebugaran jasmani rendah maka prestasi belajar penjas pun rendah. 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 dengan kondisi fisik seseorang. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Dari hal tersebut siswa dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga siswa masih dapat melakukan aktivitas yang lain seperti belajar tambahan. Dengan kondisi kebugaran tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas belajar, siswa akan tetap konsentrasi. Sebaliknya jika kebugaran jasmani yang kurang, siswa akan cepat mengalami kelelahan yang menyebabkan kondisi psikis siswa menjadi malas dan mengantuk pada proses pembelajaran. 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 siswa akan malas dan menyebabkan tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran. Dari hal tersebut tentunya mengakibatkan prestasi belajarnya juga akan kurang. Maka dari itu prestasi belajar juga didukung oleh kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani berhubungan dengan prestasi belajar penjas siswa SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa : Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas dengan koefisiensi 0,464 yang dikategorikan berhubungan cukup kuat. Artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa dengan kelas XI SMA Negeri 6 Bandar Lampung 2021.

### **Referensi**

- Depdiknas. (2006). Kurikulum Pendidikan Jasmani. Jakarta
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8719(2006), 196–205. Fahrizqi, E. B., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2013). *Jurnal Penjaskesrek*.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas Dan Olahraga*, 1(April), 1–11. <http://jmpo.stkipasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/view/2/1>
- Widiastuti. (2015). *Tes Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Hidayat, S., & Asroi. (2013). *Manajemen Pendidikan Subtansi dan Implementasi Dalam Praktik Pendidikan di Indonesia*. Pustaka Mandiri.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugeran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8719(2006), 196–205.
- Hartono. (2011). *Metodologi Penelitian*. Zanafa.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Hartono, wahyudi, Ashadi, Nurhasan, J. (2013). *Pendidikan Jasmani*. Unesa University Press
- Yuliandra, R. M. A. & R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentersasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.