



## **The Link between Physical Fitness and Learning Outcomes of Physical Education, Sports and Health of Students at SMA Negeri Unggul Dharmasraya**

**Regi Saputra<sup>1</sup>, Muhammad Sukron<sup>2</sup>, Dian Estu Prasetyo<sup>3</sup>**  
\* [regisaputra0109@gmail.com](mailto:regisaputra0109@gmail.com)<sup>1</sup>, [muhammadsukron20@gmail.com](mailto:muhammadsukron20@gmail.com)<sup>2</sup>  
[diansemutireng@gmail.com](mailto:diansemutireng@gmail.com)<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Dharmas Indonesia

### **Abstract**

The Relationship between Physical Fitness and Learning Outcomes at Unggul Dharmasraya State Senior High School, Thesis. Physical fitness is a person's ability to easily carry out daily activities without feeling excessively tired and still have energy reserves to carry out other activities. Through good physical fitness, it is certain that students will be able to accept and absorb the lessons given by the teacher so that the goal of creating the next generation that excels in all aspects can be realized. The data from the test results are processed using a computerized SPSS system. The results showed: 1) The level of physical fitness of class Xe4 students at Unggul Dharmasraya State Senior High School was in the moderate category. 2) Class Xe4 Student Learning Outcomes of Unggul Dharmasraya State Senior High School are in the Good Category. 3) There is a significant positive relationship between the level of physical fitness and the learning outcomes of Class Xe4 SMA Negeri Unggul Dharmasraya in 2023. The population in this study were Class Xe4 students at Unggul Dharmasraya High School who were registered in the odd semester (1) of the 2022/2023 academic year, consisting of 1 class with a total of 25 people. Sampling uses a purposive sampling technique, namely samples taken according to the purpose or desire, so that a sample class is obtained, namely class Xe4 (2) male and female, totaling 25 people. Data Analysis Techniques Using Product Moment Correlation Analysis.

**Kata Kunci:** Physical Freshness, Learning Outcomes

### **Pendahuluan**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) ialah proses pendidikan yang mayoritas menggunakan aktivitas fisik dalam pembelajarannya. PJOK dianggap sangat memiliki pengaruh bagi dunia pendidikan dan masyarakat. Pentingnya olahraga ini diterapkan di sekolah dilihat dari tujuan pembelajaran PJOK, yang mencakup berbagai faktor yaitu pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pada faktor pengetahuan pendidikan jasmani bukan hanya mencakup kemampuan dalam wawasan, namun hal tersebut mencakup pengetahuan terhadap segala gerak pada pembelajarannya (Munandar, 2023). Pada faktor sikap tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) ialah demi mewujudkan konsep diri dan komponen kepribadian seperti sifat karakter individu peserta didik. Sedangkan pada aspek psikomotorik, tujuan dari pendidikan jasmani dapat memanfaatkan aktivitas fisik guna meningkatkan kebugaran jasmani serta keterampilan gerak dalam pembelajaran.



Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan moral dan ahlak mulia, sportipitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan bangsa. Selama kegiatan observasi yang dilakukan di SMA Negeri Unggul Kabupaten Dharmasraya pada hari Selasa tgl 15 bulan November tahun 2022 ditemukan bahwa ada beberapa siswa yang terlihat (1) malas, karena sarana dan prasarana yang kurang lengkap, pada saat melakukan pelajaran di lapangan pembelajaran akan terasa monoton. (2) mudah, lelah saat melakukan kegiatan pembelajaran olahraga. (3) motivasi siswa untuk belajar. Hasil belajar siswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang, melakukan kegiatan olahraga, akan tetapi memperoleh hasil belajar yang bagus, setelah di telusuri dapat diketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti les atau pelajaran tambahan diluar sekolah secara garis besar dapat dikelompokkan atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kebugaran jasmani sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, kurikulum, program, sarana dan fasilitas dan guru.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengaruh antara tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA unggul dharmasraya memiliki kaitan yang sangat erat, karena jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa lesu dan mengantuk. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka akan merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pelajaran dan itu dapat di akibatkan oleh rasa mengantuk, lelah, letih dan lesu, yang mereka alami.

## Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan repressi dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi asosiatif (hubungan Repressi). Penelitian asosiatif merupakan “penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih”.<sup>2</sup> Bentuk hubungan dalam penelitian ini adalah hubungan kausal, yaitu hubungan sebab akibat yang ditimbulkan variabel bebas yaitu kepercayaan (X), persepsi 1 Sugiyono, Metode Penelitian Bisnis, (Bandung: Alfabeta, 2007), Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. (Jakarta : Rineka Cipta, 2006), 58 manfaat (X), dan motivasi (X) terhadap variabel terikat yaitu perilaku nasabah menggunakan automatic teller machine (ATM) (Y) (Iii et al., n.d.). Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa PJOK SMA Negeri Unggul Dharmasraya.

## Populasi

Populasi Merupakan keseluruhan dari kumpulan elemen yang memiliki sejumlah karakteristik umum, yang terdiri dari bidang-bidang untuk di teliti. Atau, populasi adalah keseluruhan kelompok dari orang-orang, peristiwa atau barang-barang yang diminati oleh peneliti untuk diteliti (Nuha, 2017). Berdasarkan kesimpulan di atas populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kls XE4 SMA Negeri Unggul Dharmasraya.

Tabel 1. prekuensi populasi

KELAS SMA	SISWA		JUMLAH
	PUTRA	PUTRI	
XE4 Mia 1	12	13	25
XE4 Mia 11	12	13	25

Sumber Tata Usaha (TU) SMA Negeri Unggul Kabupaten Dharmasraya

## Sampel

Sampel. Merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian (Nuha, 2017). Bola populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga waktu, maka peneliti dapat mengumpulkan sampel yang di ambil dari populasi itu' sampel yang akan di teliti hanya Kelas XE4 SMA Negeri Unggul Dharmasraya yang berjumlah 25 orang. Peneliti hanya mengambil Kelas XE4 untuk sampel karena Kelas XE4 SMA Negeri Unggul Dharmasraya.

Teknik penelitian ini perlu menggunakan metode atau cara agar diperoleh suatu data yang diinginkan. Di dalam pengumpulan data harus disesuaikan dengan jenis data yang dikumpulkan. Adapun data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode tes TKJI yang terdiri beberapa komponen yaitu, tes lari pendek 60 meter, tes gantung siku, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, dan lari sedang 120 meter. Dengan treatment plyometric yang bertujuan untuk mengukur tingkat kesegaran siswa.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian Ini Dimaksudkan Untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pada Siswa Putra/putri Kelas Xe4. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Menggunakan Tes Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Umur 13-19 Tahun. Tes Ini Terdiri Dari 5 Item Yaitu Tes lari 60 meter, Tes Baring Duduk 60 Detik ( Sit-Up), tes loncat tegak/vertical jump, Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik/ pull-up, Tes Pus-Up 60 Detik, Sedangkan Hasil Belajar Menggunakan Nilai Raport Semester 2.

### Hasil tes lari 60 meter

Hasil Tes Lari 60 Meter Siswa Kls Xe4 Sma Unggul Darmasraya Tahun 2023 Di Peroleh Hasil Seperti Pada Tabel Berikut.

Table 2. Disrtibusi Hasil Lari 60 Meter Putra Putri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	Baik Sekali	7	10%
2	Baik	13	56,7%
3	Sedang	5	33,3%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	25	100

Berdasarkan Data Diatas Dapat Diketahui Hasil Tes Lari 60 Meter Kls Xe4 Sma Negeri Unggul Darmasraya Adalah 0% Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Yang Kurang Sekali 0% Masuk Dalam Kategori Kurang, 3,33% Masuk Dalam Kategori Sedang, 56,7% Masuk Dalam Kategori Baik Sekali, 10% Masuk Dalam Kategori Baik Sekali. Secara Umum Hasil Tes Lari 60 Meter Siswa Kls Xe4 Sma Negeri Unggul Darmasraya Tahun 2023 Adalah Baik.

### Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik ( Sit-Up)

Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra/Putri Kls Xe4 Sma Unggul Darmasraya Tahun 2023 Diperoleh Hasil Seperti Pada Tabel Berikut.

Table 3. Distribusi Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	Baik Sekali	11	46,7%
2	Baik	13	50%
3	Sedang	1	3,33%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	25	100 %

Berdasarkan Data Diatas Dapat Diketahui Hasil Tes Baring Duduk Siswa Kelas XE4 SMA Negeri Unggul Darmasraya Adalah 0% Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Yang Kurang Sekali, 0% Masuk Dalam Kategori Kurang, 3,33% Masuk Dalam Kategori Sedang, 50% Masuk Dalam Kategori Baik, 46,7% Masuk Dalam Kategori Baik Sekali. Secara Umum Tingkat Kebugaran Jamani Siswa Putra/Putri Kelas XE4 SMA Negeri Unggul Darmasraya Tahun 2023 Adalah Baik.

#### Hasil tes loncat tegak/vertical jump

Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Sma Negeri Unggul Darmasraya Tahun 2023 Diperoleh Hasil Seperti Tabel Berikut.

Tabel 4. tes loncat tegak/vertical jump

No	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	6	20%
3	Sedang	18	76,67%
4	Kurang	1	3,33%
5	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	25	100 %

Berdasarkan Data Diatas Dapat Diketahui Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Kelas Xe4 Sma Negeri Unggul Darmasraya Adalah 0% Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Yang Kurang Sekali, 3,33% Masuk Dalam Kategori Kurang, 76,67% Masuk Dalam Kategori Sedang, 20% Masuk Dalam Kategori Baik, 0% Masuk Dalam Kategori Baik Sekali. Secara Umum Tingkat Kebugaran Jamani Siswa Putra/putri Kelas Xe4 Sma Negeri Unggul Darmasraya Tahun 2023 Adalah Sedang.

#### Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik/ pull-up

Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Siswa Sma Negri Unggul Darmasraya Tahun 2023 Diperoleh Hasil Seperti Pada Tabel Berikut.

Table 5. distribusi hasil tes gantung angkat tubuh/ pull up 60 detik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	4	13,33%
4	Kurang	15	63,33%
5	Kurang Sekali	6	23,33%
	Jumlah	25	100

Berdasarkan Data Diatas Dapat Diketahui Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas Xe4 SMA Negeri Unggul Darmasraya Adalah 23,33% Memiliki Tingkat Kesegaran

Jasmani Yang Kurang Sekali, 63,33% Masuk Dalam Kategori Kurang, 13,33% Masuk Dalam Kategori Sedang, 0% Masuk Dalam Kategori Baik, 0% Masuk Dalam Kategori Baik Sekali. Secara Umum Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas xe4 SMA Negeri unggul darmasraya Tahun 2023 Adalah Kurang.

### Hasil Tes Pus-Up 60 Detik

Hasil tes pus-up kelas xe4 SMA Negeri unggul darmasraya tahun 2023 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut. Tabel hasil pus-up kelas xe4 SMA Negeri unggul darmasraya tahun 2023.

Table 6. Tes Pus-Up

No	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	12	46,67%
3	Sedang	10	33,33%
4	Kurang	2	16,67%
5	Kurang Sekali	1	3,33%
Jumlah		25	100

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes pus-up siswa kelas xe4 SMA Negeri unggul darmasraya adalah 3,33% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali, 16,67% masuk dalam kategori kurang, 33,33% masuk dalam kategori sedang, 46,67% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kebugaran jamani siswa putra/putri kelas xe4 SMA Negeri unggul darmasraya tahun 2023 adalah sedang.

### Pembahasan

Pada hakikatnya, kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari alat-alat tubuh untuk melakukan aktifitas dengan penuh kewaspadaan dan dengan hasil yang memuaskan tanpa adanya kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga cadangan untuk aktivitas-aktivitas yang akan datang yang mungkin menyita perhatiannya. Kebugaran jasmani adalah salah satu potensi fisik yang dimiliki setiap orang untuk meningkatkan produktivitas kerja. Bagi kalangan pelajar, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan fisik sebelum menerima pelajaran di sekolah sehingga nantinya dengan kegaran fisik yang baik, siswa dapat menerima pengajaran yang diberikan oleh sekolah dengan optimal.

Salah satu manfaat kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa adalah mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Dengan kebugaran jasmani yang baik, diharapkan siswa mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi untuk mendapatkan pelajaran yang disampaikan oleh bapak ibu gurunya. Kualitas kecerdasan intelektual individu dipandang sebagai faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam meraih kesuksesan belajar.

Namun keberhasilan belajar individu bukan hanya ditentukan oleh tingginya kecerdasan intelektual tetapi juga ditentukan oleh berbagai faktor. Faktor yang mempengaruhi belajar tersebut dibagi menjadi dua golongan, yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor internal atau kondisi internal ini mencakup kondisi fisik, seperti kesehatan organ tubuh, kondisi psikis, seperti kemampuan intelektual, emosional; dan kondisi sosial, seperti kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan. Sedangkan faktor eksternalnya antara lain seperti variasi dan tingkat kesulitan materi belajar (stimulus) yang dipelajari (direspon), tempat belajar, iklim, suasana lingkungan, dan budaya belajar masyarakat akan mempengaruhi kesiapan, proses, dan hasil belajar.

Faktor internal yang mencakup kondisi fisik seseorang memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan belajar. Proses belajar seseorang akan terganggu jika berada dalam

kondisi yang kurang sehat, cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk, ataupun gangguan fungsi alat penginderaan dan organ – organ lainnya.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Tingkat kebugaran jasmani siswa mempunyai peran penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar, sehingga dengan kesegaran jasmani yang baik maka dapat mendukung terciptanya hasil belajar yang baik pula.

Berdasarkan kesimpulan ini maka penting bagi siswa untuk senantiasa memperhatikan serta meningkatkan kebugaran jasmaninya. Hal ini bertujuan agar siswa mempunyai modal utama untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga lebih bersemangat untuk meningkatkan prestasi belajarnya.

### Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu.

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Xe4 Sma Negeri Unggul Darmasraya Tahun 2023 Berkategori Kurang Sebanyak 1 Responden Atau \ Berkategori Baik Sebanyak 10 Responden Atau 33,33% Dari 25 Siswa Yang Diteliti. Sebagian Besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XE4 SMA Negeri Unggul Darmasraya Tahun 2023 Berkategori Sedang Sebanyak 19 Responden Atau 63,33%. Dengan Hasil Tersebut Menunjukkan Bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XE4 SMA Negeri unggul Darmasraya Tahun 2023 Berada Dalam Kategori Sedang.
2. Hasil Belajar Siswa Kelas Xe4 Sma Negeri Unggul Darmasraya Tahun 2023 Berkategori Baik Sebanyak 25 Responden Atau 100% Dari 25 Siswa Yang Diteliti. Dengan Hasil Tersebut Menunjukkan Bahwa Tingkat Hasil Belajar Siswa Kelas Xe4 Sma Negeri Negeri Unggul Darmasraya Tahun 2023 Berada Dalam Kategori Baik.

### Daftar Pustaka

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai. *Journal Of Physical Education AndSports*,6(1),7–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Apri Agus, & Sepriadi. (2021). Manajemen Kesegaran. In *Sukabina Press*.
- Darmawan, I. (2017). *Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. 7(2), 143–154.
- Daya, P., Aerobik, T., Max, V. O., Iswahyudi, N., Fajar, M. K., Sugeng, I., & Derana, G. T. (2020). *Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max)*. 9(2), 61–69.
- I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, S.Pd., M. F. (2015). TINGKAT KELINCAHAN CALON MAHASISWA BARU PUTRA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN IKIP PGRI BALI TAHUN 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 16(1994), 1–37. [Http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.Pdf](http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.Pdf)
- Ilmiah, J., & Jasmani, P. (2018). *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*,2 (1)

2018. *ISSN 2477-331X*. 2(1), 118–125.

iii, B. A. B., Penelitian, A. P., & Penelitian, P. (n.d.). *Metodologi Penelitian*. 57–74.

Munandar, I. F., Sukron, M., & Prasetyo, D. E. (2023). The Effect of Aerobic Endurance Training towards the Physical Condition of Deltra Volleyball Athletes Blok D Sitiung II. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 2(3), 487–495.

Nuha, A. (2017). Populasi Dan Sampel. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.

Kaltsum, U. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Karate Kumite Lemkari Makassar. *Skripsi*, 1, 105–112. <https://Covid19.Kemkes.Go.Id/Category/Situasi-Infeksi-Emerging/Info-Coronavirus/>