



Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Peserta Didik SMPN 1 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar

Aldo Amri^{1*}, Khairuddin², Deswandi³, Berto Apriyano⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email : Aldoamri18@gmail.com^{1*}, khairuddin@fik.unp.ac.id², deswandi@fik.unp.ac.id³,
bertoapriyano@fik.unp.ac.id⁴

Alamat Kampus: Jln.Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Padang, Sumatera Barat

Korespondensi penulis : Aldoamri18@gmail.com

Abstract. *The research problem is that students have low physical fitness. They appear lethargic, unmotivated, and struggle to focus on memorizing lessons. Additionally, many students are unable to complete several physical tests in physical education classes. Furthermore, the average student scores do not meet the learning objective criteria. This study uses a quantitative descriptive research method. The population consists of 787 students from grades VII, VIII, and IX of SMP Negeri 1 Batusangkar, Tanah Datar Regency. The sample was selected using the Proportionate Stratified Random Sampling technique, resulting in a sample size of 39 students. Data collection was conducted through physical fitness tests and students' average report card scores. The study found that, based on correlation analysis, the obtained r-value (rhitung) was 0.97, while the critical r-value (rtabel) at a significance level of $\alpha = 0.05$ was 0.316. This indicates a significant relationship between physical fitness and academic achievement. In other words, the better a student's physical fitness, the better their academic performance, as confirmed by this study.*

Keywords: *sical Fitness Level, Academic Achievement, Shool*

Abstrak. Masalah penelitian adalah peserta didik kurang dalam kebugaran jasmani. Peserta didik tampak lesu, tidak bersemangat, dan sulit untuk focus dalam mengingat pelajaran. Selain itu, banyak peserta didik yang tidak dapat menyelesaikan beberapa tes fisik yang ada dalam pelajaran olahraga. Disamping itu jika dilihat rata-rata nilai siswa banyak yang belum memenuhi kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, IX SMP Negeri 1 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar berjumlah 787 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling, dengan demikian jumlah sampel adalah 39 orang. Untuk memperoleh data dilakukan tes pengukuran kebugaran jasmani dan rata-rata nilai rapor. Hasil penelitian ditemukan dari 39 orang siswa SMP Negeri 1 Batusangkar Kabupaten Tanah Datar dari hasil perhitungan korelasi antara kebugaran dengan prestasi akademik siswa diperoleh $r_{hitung} 0,97$, sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,316. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran dengan prestasi akademik siswa, artinya semakin baik kebugaran seseorang maka semakin baik pula hasil hasil akademik siswa yang di hasilkan diterima kebenarannya di dalam penelitian.

Kata kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Prestasi Akademi, Sekolah

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan dan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Menurut Rahman et al. (2022), pendidikan bertujuan untuk membentuk individu yang memiliki keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan bagi dirinya dan masyarakat. Pendidikan juga merupakan

kebutuhan dasar manusia yang memungkinkan seseorang untuk mempelajari berbagai hal yang sebelumnya tidak diketahui (Risdiyany, 2021).

Dalam proses pendidikan, guru memiliki peran yang sangat penting sebagai fasilitator dan pendidik. Guru bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan peserta didik serta memiliki kompetensi dalam memberikan pelatihan profesional. Saat ini, upaya peningkatan kualitas pendidikan tidak hanya dilakukan oleh pemerintah, tetapi juga oleh lembaga swasta, institusi pendidikan, dan masyarakat umum (Alifah, 2021).

Salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan adalah Pendidikan Jasmani. Abduljabar (2011) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani diterima secara luas sebagai model pendidikan melalui aktivitas fisik yang menekankan kebugaran fisik, penguasaan, keterampilan, pengetahuan, serta perkembangan sosial. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, aktivitas jasmani atau olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Menurut Pedomanta Keliat et al. (2019), Pendidikan Jasmani bertujuan untuk mengembangkan kesehatan, kebugaran fisik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, kemampuan sosial, serta moralitas melalui aktivitas fisik dan olahraga. Pendidikan Jasmani juga berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sikap sportif, serta kecerdasan emosional peserta didik. Kebugaran jasmani sendiri dijelaskan oleh Prastyawan & Pulungan (2022) sebagai kondisi di mana seseorang mampu melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebih. Tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang untuk bekerja secara produktif, terhindar dari penyakit, dan mencapai prestasi akademik yang optimal.

Prestasi akademik merupakan salah satu indikator keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran. Menurut Retnowati dalam Rispariyanto & Fitriyanto (2023), prestasi akademik adalah hasil yang diperoleh peserta didik melalui evaluasi belajar yang ditunjukkan dalam bentuk angka, huruf, atau simbol. Prestasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk tingkat kebugaran jasmani. Gizi yang baik dan kebugaran jasmani yang optimal berkontribusi terhadap daya ingat, konsentrasi, serta kemampuan menyelesaikan masalah.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 1 Batusangkar pada kelas VIII, ditemukan bahwa peserta didik kurang aktif dalam kegiatan belajar maupun kegiatan fisik

lainnya. Meskipun secara umum prestasi akademik peserta didik cukup baik, terdapat beberapa peserta didik yang memperoleh nilai di bawah Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) pada beberapa mata pelajaran. Selain itu, banyak peserta didik yang menunjukkan tanda-tanda kurangnya kebugaran jasmani, seperti lesu, kurang semangat, serta kesulitan dalam menyelesaikan tes fisik pada pelajaran olahraga.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013), metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik.

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan bertujuan untuk menggambarkan suatu gejala atau fenomena yang terjadi melalui observasi langsung dengan data berbentuk angka dan analisis menggunakan statistik atau metode kuantifikasi lainnya.

3. HASIL

Deskripsi Data

1. TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia)

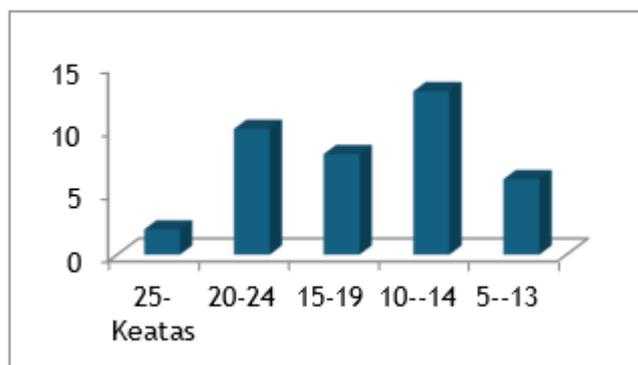
Berikut ini penjelasan untuk Sub-Sub judul.

Pengukuran TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) dilakukan terhadap 39 orang sampel, didapat skor tertinggi 25 dan skor terendah 5, rata-rata (mean) 15,41, simpangan baku (standar deviasi) 5,66. Untuk lebih jelasnya, lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia)

No	Norma	Fa	Fr	Kategori
1	25	2	5%	Baik Sekali
2	20-24	10	26%	Baik
3	15-19	8	21%	Sedang
4	10-14	13	33%	Kurang
5	5-13	6	15%	Kurang Sekali
	Σ	39	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dari 39 sampel, ternyata 2 orang (5%) memiliki kebugaran dengan nilai 25 dengan kategori baik sekali, sedangkan 10 orang (26%) memiliki kebugaran dengan rentangan nilai 20-24 dengan kategori baik, kemudian 8 orang (21%) memiliki kebugaran dengan rentangan nilai 15-19 dengan kategori sedang. Selanjutnya, 13 orang (33%) memiliki kebugaran dengan rentangan nilai 10- 14 dengan kategori kurang, dan 6 orang (15%) memiliki kebugaran dengan rentangan nilai 5-13. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Histogram TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia)

Sumber : Dokumentasi Penelitian

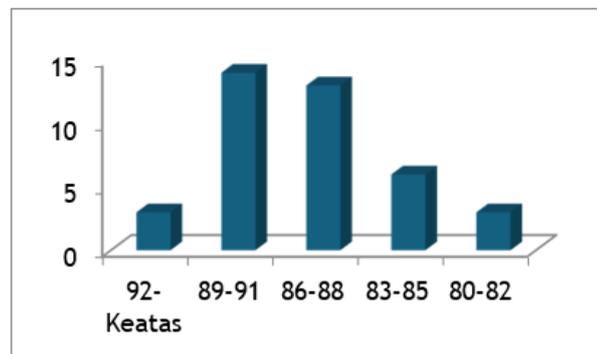
2. Prestasi Akademik Siswa

Pengukuran hasil Prestasi Akademik Siswa dilakukan terhadap 39 orang sampel, didapat skor tertinggi 92, skor terendah 80, rata-rata (mean) 87,51 simpangan baku (standar deviasi) 3,08, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik Siswa

No	Norma	Fa	Fr	Kategori
1	92-Keatas	3	8%	Baik Sekali
2	89-91	14	36%	Baik
3	86-88	13	33%	Sedang
4	83-85	6	15%	Kurang
5	80-82	3	8%	Kurang Sekali
	Σ	39	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 39 sampel, ternyata 3 orang (8%) memiliki kebugaran dengan rentangan nilai 92-keatas dengan kategori baik sekali, sedangkan 14 orang (36%) memiliki kebugaran dengan rentangan nilai 89-91 dengan kategori baik, kemudian 13 orang (33%) memiliki kebugaran dengan rentangan nilai 86-88 dengan kategori sedang, untuk 6 orang (15%) memiliki kebugaran dengan rentangan nilai 83-85 dengan kategori kurang, dan 3 orang (8%) memiliki kebugaran dengan rentangan nilai 80-82. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2 Histogram Prestasi Akademik Siswa

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini;

Tabel. 3 Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Tes kebugaran siswa indonesia	0,085	0.141	Normal
2	Prestasi akademik siswa	0,072	0.141	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil kebugaran siswa indonesia normal, dan prestasi akademik siswa lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Hasil hitung koefisien korelasi nilai X terhadap Y adalah 0,97

3. Pengujian Hipotesis

a) Uji Hipotesis

Penelitian ini menguji hubungan antara kebugaran (X) dan prestasi akademik siswa (Y) menggunakan analisis korelasi. Hasil menunjukkan rata-rata prestasi akademik 87,51 ($\sigma = 3,08$) dan rata-rata kebugaran 15,41 ($\sigma = 5,66$). Uji korelasi menghasilkan rhitung = 0,97, yang lebih besar dari rtabel = 0,316 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 diterima. Ini menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara kebugaran dan prestasi akademik siswa.

4. PEMBAHASAN

Hubungan TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia dengan Prestasi Akademik Siswa

Hasil dalam penelitian ini menyatakan sesuai dengan hipotesis yang diajukan, ternyata kebugaran mempunyai hubungan yang berarti (signifikan) dengan prestasi akademik siswa. Dengan demikian kebugaran merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan untuk menguasai suatu hasil prestasi akademik siswa. Tingkat kebugaran seseorang juga dapat menentukan prestasi akademiknya agar lebih baik.

Kebugaran siswa merujuk pada kondisi fisik dan kesehatan yang baik yang dimiliki oleh seorang siswa. Ini mencakup berbagai aspek, seperti kekuatan otot, kekakuan, dan komposisi tubuh yang sehat. Kebugaran siswa dapat diperoleh melalui aktivitas fisik yang teratur, pola makan yang sehat, serta tidur yang cukup. Kebugaran yang baik tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan konsentrasi, energi, dan kemampuan.

Berdasarkan hal di atas, maka diperoleh perhitungan korelasi antara kebugaran (X) dengan hasil Prestasi akademik siswa (Y) menggunakan rumus koefisiensi korelasi Kriteria pengujian jika rhitung > rtabel H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya. Dari hasil perhitungan korelasi antara kebugaran dengan prestasi akademik siswa diperoleh rhitung 0,97, sedangkan rtabel pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,316. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan yang

signifikan antara kebugaran dengan prestasi akademik siswa, artinya semakin baik kebugaran seseorang maka semakin baik pula hasil hasil akademik siswa yang di hasilkan diterima kebenarannya di dalam penelitian.

Kebugaran siswa merupakan kondisi fisik yang sehat dan bugar yang dicapai melalui aktivitas fisik yang teratur dan pola hidup sehat. Bagi siswa, kebugaran penting untuk mendukung perkembangan fisik dan mental, meningkatkan konsentrasi, serta menjaga kesehatan secara keseluruhan. Bentuk latihan kebugaran siswa ada beberapa jenis kegiatan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan stamina, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan fleksibilitas.

Beberapa bentuk latihan kebugaran yang dapat dilakukan oleh siswa antara lain :

- 1) Latihan aerobik (misal lari,bersepeda, atau berenang) untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2) Latihan kekuatan (seperti angkat beban, push-up atau squat) untuk meningkatkan kekuatatan otot.
- 3) Latihan fleksibilitas (seperti peregangan atau yoga) untuk meningkatkan kelenturan tubuh.
- 4) Latihan keseimbangan (misalnya latihan pada bola keseimbangan atau senam) untuk melatih koordinasi dan stabilitas tubuh.
- 5) Latihan plyometric(seperti lompat jauh atau lompat tinggi) untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerakan.

Kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin ini membantu siswa menjaga kebugaran fisik dan mendukung keseimbangan antara kesehatan tubuh dan pikiran.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dari hasil yang diperoleh terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran siswa Indonesia dengan Prestasi akademik siswa yaitu perolehan rhitung (0,97) > dari perolehan rtabel (0,316) pada $\alpha=0,05$. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran dengan prestasi akademik siswa, artinya semakin baik kebugaran seseorang maka semakin baik pula hasil hasil akademik siswa yang di hasilkan diterima kebenarannya di dalam penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36.
- Alifah, S. (2021). Peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia untuk mengejar ketertinggalan dari negara lain. *CERMIN: Jurnal Penelitian*, 5(1), 113. https://doi.org/10.36841/cermin_unars.v5i1.968
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Kurikulum pendidikan jasmani*. Depdiknas.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2010). *Belajar dan pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Hidayat, A. A. (2007). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Salemba Medika.
- Mulyasa, E. (2011). *Manajemen pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Pedomanta Keliat, A. E. L., & Bobby Hemi. (2019). Profil tingkat kebugaran jasmani dan kecukupan gizi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(2), 47–54.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Risdiany, H. (2021). Pengembangan profesionalisme guru dalam mewujudkan kualitas pendidikan. *Al-Hikmah: Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 194–202. <https://doi.org/10.31958/jt.v14i2.205>
- Risparyanto, A., & Fitriyanto, R. E. (2023). Pengaruh e-resources terhadap prestasi akademik yang dimediasi oleh perceived usefulness. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, 15(1), 103–117. <https://doi.org/10.37108/shaut.v15i1.952>
- Rusman. (2011). *Model-model pembelajaran: Mengembangkan profesionalisme guru*. Rajawali Pers.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. UU No 11 Pasal 61 (2022).