# HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI SMP MUHAMMADIYAH NGADIROJO

## ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S 1)

Program Studi Pendidikan Jasmani,

Kesehatan, dan Rekreasi Pada Universitas

Nusantara PGRI Kediri

**Oleh:**

Anang Murdiyanto

NIM 11.1.01.09.1268

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS**

**NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2015**

# ABSTRAK

**Anang Murdiyanto:** Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di SMP Muhammadiyah Ngadirojo, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP, Kediri, 2015.

Penelitian ini dilatar belakangi pentingnya kebugaran jasmani bagi prestasi belajar pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMP Muhammadiyah Ngadirojo. Selain itu juga untuk mengetahui seberapa besar sumbangan yang diberikan variabel kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dengan 1 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Muhammadiyah Ngadirojo. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive*. Sampel dalam penelitian ini ditentukan seluruh siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Ngadirojo yang berjumlah 108 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen *Multistage* untuk variabel kebugaran jasmani, dan rata-rata nilai raport untuk variabel prestasi belajar siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Ngadirojo, yaitu sebesar 0,557 dan dibuktikan dengan nilai $t_{hitung}$ sebesar 6,913 lebih besar dari $t_{tabel}$ sebesar 1,659. Besarnya sumbangan yang diberikan variabel kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar adalah sebesar 31,1%, dan sebesar 68,9% nilai prestasi belajar siswa dipengaruhi variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Prestasi Belajar*

## I. Latar Belakang Masalah

Pendidikan nasional yang dilaksanakan di Indonesia mengemban amanat UUD 1945 yang hasilnya memang belum merata dan belum optimal. Pendidikan di Indonesia selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna pada mutu pendidikan yang mementingkan salah satu faktor yaitu kemampuan kognitif. Pola pendidikan di Indonesia membawa akibat terabaikannya sebagian tujuan pendidikan nasional yang telah tertera dalam pendidikan nasional, yaitu pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan dari pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dari tujuan pendidikan nasional yang telah diuraikan di atas jelas sekali menguraikan harapan perkembangan manusia Indonesia seutuhnya yaitu aspek moral, akhlak, budi pekerti, psikomotor, *life skill*, serta seni dan budaya. Peserta didik bisa berkembang lebih dengan menyesuaikan diri pada perubahan dan perkembangan jaman, dengan adanya perkembangan ilmu teknologi dalam kehidupan masyarakat. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah serta kesehatan dan lingkungan sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri dan pembangunan bangsa. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Tujuan pendidikan ini dapat tercapai bagi peserta didik apabila dipengaruhi oleh kemauan, kemampuan, kesempatan, fasilitas, makanan yang bergizi, dan kondisi kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, terukur, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta memperhatikan waktu istirahatnya dan kebutuhan rekreasi sebagai pengimbang kondisi fisik dan mental.

Kebiasaan hidup sehat pada lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat perlu ditanamkan pada diri masing-masing individu siswa sehingga akan tercapai kebugaran jasmani yang optimal. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik para siswa mampu menciptakan kondisi yang baik untuk dapat melaksanakan dan meningkatkan proses belajar sehingga prestasi akademik degan sendirinya akan meningkat.

Seiring perkembangan jaman yang modern dan adanya teknologi yang semakin canggih saat ini, orang cenderung kurang untuk melakukan aktivitas fisik (gerak). Selain itu, dengan adanya jenis permainan elektronik dan komputer, anak lebih suka bermain dan duduk berjam-jam di depan komputer dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani (Djoko Pekik Irianto, 2004: 5).

Kegiatan fisik dan olahraga, secara teratur dan cukup takarannya, dapat membantu mempertahankan derajat kesehatan yang optimal bagi yang bersangkutan. Kegiatan fisik dan olah raga yang tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi, dapat mengakibatkan berat badan tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi, dapat mengakibatkan berat badan lebih atau berat badan kurang bagi yang bersangkutan. Penyakit karena kurangnya aktivitas fisik biasa dikenal dengan *hipokinetik*. *Hipokinetik* yang mulai menjangkiti pada masyarakat global membawa dampak negatif seperti kelebihan cadangan energi lazimnya disebut obesitas. Djoko Pekik Irianto (2004: 5) Menyatakan bahwa keadaan kurang gerak (*hipokinetik)* dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai dengan semakin banyaknya orang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi.

Fakta tersebut menunjukkan terjadinya gejala penurunan kebugaran seseorang terutama kualitas fungsi paru-jantung. Karena itu, perlu usaha-usaha untuk meningkatkan kebugaran agar seseorang tampil bugar dan tidak mudah terkena penyakit. Untuk mendapatkan kebugaran yang diperlukan perencanaan sistematik melalui pemahaman pola hidup sehat yaitu dengan makan teratur yang mengandung empat sehat lima sempurna, istirahat teratur dan juga harus bebas dari asap rokok, minuman beralkohol dan narkoba dan yang sangat mendukung yaitu dengan berolahraga yang teratur, karena dengan

berolahraga tubuh akan terasa segar dan bugar.

Manfaat kebugaran jasmani juga sangat penting bagi siswa SMP, salah satu cara menjaga kesehatan fisik siswa, harus mau menjaga tingkat kebugaran tubuhnya setiap hari. Kebugaran atau kesegaran jasmani dimaknai sebagai kemampuan tubuh siswa untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Dari pemahaman ini, kondisi jasmani yang bugar/segar akan mempengaruhi daya tahan siswa dalam menjalankan aktivitasnya dan juga akan mempengaruhi kondisi siswa dalam prestasi belajar.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran tinggi, tidak mudah lelah dalam belajar. Hal ini sangat penting, mengingat siswa belajar berkaitan erat dengan jiwa dan raganya. Persoalan yang timbul adalah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa dan bagaimana cara meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini sangat penting, mengingat siswa sebenarnya sangat membutuhkan kebugaran jasmani dalam penentuan prestasi belajar siswa. Namun siswa, orang tua dan guru-gurunya saja, barangkali tidak banyak yang memahami tentang tata cara meningkatkan kebugaran jasmani ini dan untuk itu perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani dan prestasi belajar penjas siswa.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada praktek pengalaman lapangan (PPL) selama 3 bulan di SMP Muhammadiyah Ngadirojopada tahun 2013 melihat beberapa hal seperti: ada siswa yang pingsan ketika mengikuti upacara bendera; minimnya kegiatan yang bersifat jasmaniah yang diadakan oleh pihak sekolah; tidak adanya senam kebugaran jasmani (SKJ) yang dilaksanakan oleh pihak sekolah; minimnya kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh pihak sekolah yang bisa bermanfaat untuk penunjang kebugaran jasmani; setelah mengikuti pelajaran olahraga ada beberapa siswa yang mengantuk saat di kelas ketika mengikuti pelajaran berikutnya.

Berdasarkan keterangan dari pihak sekolah SMP Muhammadiyah Ngadirojo belum pernah diadakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa, padahal data tersebut sangat diperlukan untuk

mempertimbangkan dalam menentukan program kegiatan sekolah ke depan terutama dalam prestasi belajar siswa. Namun demikian, untuk membuktikan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa perlu diuji kebenarannya melalui penelitian.

## II. METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMP Muhammadiyah Ngadirojo, artinya dalam penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang sedang berlangsung. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional (Suharsimi Arikunto, 2002: 239) penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran serta studi dokumentasi dari nilai rapor.

## III.HASAIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar sebesar 0,557. Berdasar pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan. Besarnya sumbangan yang diberikan variabel kebugaran jasmani juga cukup besar, yaitu sebesar 31,1%. Hal ini berarti bahwa 31,1% prestasi belajar seseorang dipengaruhi oleh kebugaran jasmani orang itu sendiri. Sedangkan sebesar 68,9% prestasi belajar dipengaruhi faktor lain di luar kebugaran jasmani, seperti faktor motivasi belajar, kecerdasan, emosi, sosial ekonomi orang tua, dan lain sebagainya.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta mampu menghadapi waktu darurat. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efektif, efisien dan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu luangnya. Hal ini berdampak pada saat proses pembelajaran bahwa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, akan mampu mengikuti proses pembelajaran dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan

masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

Kebugaran jasmani seseorang dapat dilatih dengan cara melakukan latihan kebugaran jasmani seperti jogging, renang, jalan-jalan, dan lain sebagainya. Dengan terbiasa melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, maka secara tidak langsung kebugaran jasmani seseorang akan terjaga. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas jasmani atau olahraga yang teratur meningkatkan penampilan tes matematika, tes memori dan tes IQ dari pada individu yang tidak regular melakukan aktivitas jasmani. Dengan kata lain IQ seseorang dapat bertambah jika melakukan olahraga secara rutin atau teratur dan akan lebih baik lagi jika aktivitas tersebut direncanakan dengan terstruktur. Selain itu, ada beberapa bukti bahwa olahragawan yang memiliki kemampuan verbal dan kreativitas yang lebih baik daripada individu yang bukan olahragawan. Dengan demikian hasil penelitian ini telah membuktikan teori tersebut, bawasannya kebugaran jasmani memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa SMP Muhammadiyah Ngadirojo .

Siswa SMP Muhammadiyah Ngadirojo sama halnya dengan siswa SMP pada umumnya yang mempunyai karakteristik gemar bermain, bersosial, mulai pilih-pilih teman, dan lain sebagainya. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP bahwa tidak hanya faktor fisik saja yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Disamping faktor fisik, faktor psikis dan sosial juga berpengaruh. Sehingga dapat dijadikan pandangan bagi kita bahwa tingkat kebugaran, tingkat kecerdasan juga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Karena dengan tingkat kebugaran dan tingkat kecerdasan yang baik akan membuat diri anak menjadi lebih percaya diri untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka dan akan membuat prestasi belajarnya akan meningkat. Hasil penelitian ini telah membuktikan teori tersebut bahwa kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Mudzakir. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.Azwar, Saifuddin. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.Endang rini Sukamti. (2012). Perbedaan Tingkat Kebugaran Mahasiswa PKO 2010 Kuliah Tahun Pertama. *Jurnal Olahraga prestasi* (Nomor 1 Volume 8). Hlm.

19-29.Fitria Ade Wijayanto. (2005). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Ngandangan, Kabupaten Purworejo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.H. M. Alisuf Sabri. (1996). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya.Irwanto. (1997). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Mila Ratnawati. (1996). Hubungan Antara Persepsi Anak Terhadap Suasana Keluarga, Citra Diri, dan Motif Berprestasi Belajar Pada Siswa Kelas V SD Ta' Miriyah Surabaya. *Jurnal Anima* Vol XI No. 42.

Muhibbin Syah. (2000). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosada Karya Offset.

Rini Astuti. (2001). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Negeri Sariharjo I. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sarlito Wirawan. (1997). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sia, Tjundjing. (2001). Hubungan Antara IQ, EQ, dan QA dengan Prestasi Studi Pada Siswa SMU. *Jurnal Anima* Vol.17 no.1.

Sigit Budiarto. (2008). Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas VI SD Negeri Pakahan I Jogonalan Klaten. *Skripsi*. Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga.

Sugiyono, (2006). M*etode penelitian kunatitatif kualitatif dan r&d*. Bandung. Alfabeta.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharsini Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT. Reneka Cipta.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes.* Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Sumadi Suryabrata. (1998). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Rajawali.

Sumintarsih. (2006). Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. *Majalah Ilmiah Olahraga* (Volume 12 Tahun XII). Hlm. 147-160.

Sutrisno Hadi. (1992). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

Winkel, W.S, 1997. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah:* PT. Grasindo. Jakarta.