

**Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMP Negeri Kota Pekalongan**Mia Shafira Salamah[✉], Ipang Setiawan²Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Article History**

Received : 27 September 2022

Accepted : November 2022

Published : November 2022

Keywords*Physical fitness, Physical Education Learning Outcomes.***Abstract**

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa, serta untuk mengetahui hubungan dan besaran nilai korelasi antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional, melalui tes pengukuran dan dokumentasi berupa hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan tahun 2022 yang semuanya berjumlah 828 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini ditetapkan 10% dari jumlah populasi yaitu menjadi 82 siswa menggunakan teknik proposional random sampling. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan masuk dalam kategori kurang dan hasil belajar siswa kelas VIII dalam pembelajaran masuk dalam kategori baik. Tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa kelas VIII di SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan mempunyai hubungan yang signifikan. Dengan besaran nilai r korelasinya yaitu sebesar 0,547 menunjukkan kategori cukup kuat.

Abstract

Purpose of this study was to determine the level of physical fitness and learning outcomes of students' physical education, as well as to determine the relationship and magnitude of the correlation value between physical fitness levels and physical education learning outcomes for students of SMP Negeri 7, 8, 11, and 14 in Pekalongan City. This research method uses a quantitative descriptive approach using correlational research, through measurement tests and documentation in the form of student physical education learning outcomes. The population in this study were students of class VIII SMP Negeri 7, 8, 11, and 14 Pekalongan City in 2022, all of which amounted to 828 students. Sampling in this study was determined to be 10% of the total population, which was 82 students using proportional random sampling technique. The results showed that the level of physical fitness of class VIII students at SMP Negeri 7, 8, 11, and 14 in Pekalongan City was in the poor category and the learning outcomes of class VIII students in learning were in the good category. Physical fitness level and PJOK learning outcomes of grade VIII students at SMP Negeri 7, 8, 11, and 14 Pekalongan City have a significant relationship. With the magnitude of the correlation r value of 0.547 indicates a fairly strong category. The author's suggestion is that it is expected from the school to keep paying attention to the physical fitness conditions of their respective students, as well as other conditions where it also affects the learning outcomes of the students themselves. Besides that, students must also understand their respective conditions, and still have to realize that physical activity still has a role as a tool to achieve educational goals that include physical, intellectual, emotional, social, moral, and spiritual.

How To Cite:

Salamah, M., S., & Setiawan, I., (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMP Negeri Kota Pekalongan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (2), 439-448

[✉] Corresponding author :
E-mail: miashafira29@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Pada SK Mendikbud nomor 413/U/1987 menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional. Karena melalui pendidikanlah yang bisa melahirkan sumber daya manusia unggul dan membawa Negara menuju kearah yang lebih baik (Ipang .S & R. U. Faza, 2019).

Sehingga dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani yang ada di sekolah mengarahkan pada aspek-aspek pengembangan pada siswa, seperti aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial-emosional, keterampilan gerak, serta kognitif dengan memanfaatkan aktivitas jasmani terencana dan sistematis yang disesuaikan dengan tujuan pendidikan jasmani. Dengan mengacu tujuan pendidikan jasmani tersebut maka sebagai indikator keberhasilan pendidikan jasmani siswa yaitu memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani yang memadai, berperilaku baik, mampu mengendalikan mental emosional dan mampu menggunakan intelektual kapasitas secara optimal, sehingga akan terbentuk seorang siswa yang sehat, bugar, dan berkarakter disiplin, sportif, serta daya tahan tinggi. Disini dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani begitu memegang peranan penting dalam tercapainya sebuah tujuan pendidikan.

Kebugaran jasmani menurut (Mikdar, 2006:45) merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas ataupun pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai cadangan energi untuk menangani beban kerja tambahan tersebut. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk tampil secara optimal untuk bekerja tanpa menimbulkan gangguan kesehatan atau kelelahan yang berlebihan (Santoso, 2021). Menurut (Rudi, 2021) remaja yang baik tingkat kebugaran jasmani akan membantu penampilannya, meningkatkan produktivitas maupun prestasi belajarnya.

Tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik menurut (Ibnu, 2017) dapat dikarenakan kurang adanya aktivitas gerak pada siswa sehingga terciptanya rasa mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas serta mengalami kegemukan atau kelebihan berat badan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenaganya untuk bisa melakukan tugas fisik yang cukup berat. Sehingga

sesuai dengan pernyataan (Dhahabiyah, 2019) bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktifitas fisik. Sehingga kondisi fisik yang baik menjadi sebuah tuntutan dalam hidup agar seseorang sehat dan mampu menghasilkan sesuatu dengan produktif (A. Agraha & Ipang Setiawan, 2022).

Fenomena situasi masa pandemi belakangan kemarin yaitu pandemi wabah virus COVID-19, membuat terbatasnya segala aktivitas karena kebijakan yang dibuat pemerintah dalam usaha menanggulangi pandemi ini agar tidak semakin menyebar. Sehingga pemerintah memberikan kebijakan terkait kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring atau pembelajaran jarak jauh (PJJ), yang dapat menambah terbatasnya aktivitas fisik pada siswa, termasuk siswa-siswa remaja sekolah menengah pertama (SMP) kisaran umur 13-15 tahun.

Aktivitas fisik yang jarang dilakukan akan mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah terutama pada golongan siswa akan memungkinkan siswa tidak siap dalam mengikut proses belajar mengajar dan berpengaruh pada capaian prestasi belajarnya (Nayak B et al., 2016). Siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang baik, maka akan mengalami kesulitan pada aktivitas belajarnya (Gu et al., 2016). Dimana kebugaran jasmani dan kesehatan seseorang tercipta dapat dihasilkan dari dampak aktivitas fisik yang terarah dan dilakukan secara kontinyu (Singh & Bhatti, 2020).

Sehingga setiap individu baiknya mengetahui keadaan tubuh masing-masing untuk mempersiapkan diri dalam menunjang tujuan aktivitas yang akan dijalani, agar lebih optimal dalam pelaksanaannya. Dimana kebugaran jasmani erat kaitannya dengan keadaan tubuh seseorang dalam keberlangsungan seseorang melaksanakan aktivitas sehari-hari, sehingga perlu adanya penelitian untuk mengungkap fakta apa adanya.

Dari hasil pengamatan beberapa sekolah di Kota Pekalongan pada awal tahun 2022 sudah mencoba menerapkan pembelajaran luring, setelah kurang lebih 2 tahun pembelajaran dilakukan secara daring akibat dampak pandemi Covid-19. Termasuk beberapa SMP Negeri Kota Pekalongan seperti di SMP Negeri 7, SMP Negeri 8, SMP Negeri 11, dan SMP Negeri 14 Kota Pekalongan

Pada SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan sudah melaksanakan percobaan pembelajaran secara luring di awal tahun 2022, dengan menggunakan sistem skala 50:50 siswa. Dimana 50% siswa melaksanakan pembelajaran

secara daring dan 50% siswa melaksanakan pembelajaran luring, kegiatan tersebut dilakukan di tengah adaptasi baru pasca pandemi Covid-19. Tetapi dalam pelaksanaan pembelajaran tersebut tentunya masih terdapat sebuah kekurangan karena adanya adaptasi baru terhadap kondisi yang berbeda dengan sebelumnya.

Dari pengamatan peneliti kebanyakan hasil belajar siswa SMP Negeri di Kota Pekalongan khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani biasanya cenderung memiliki rata-rata yang sudah baik. Disamping itu belum pernah diketahui data pasti tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi di kebanyakan SMP Negeri di Kota Pekalongan khususnya pada tahun ajaran 2021/2022 .

Dari hasil observasi awal yang penulis lakukan pada 4 sekolah menengah pertama negeri di Kota Pekalongan, diperoleh informasi pada pembelajaran pendidikan jasmani di masing-masing sekolah pada aktivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK terhadap materi pembelajaran semuanya cenderung kurang. Hal tersebut dikarenakan materi yang tersaji baik teori ataupun praktek tidak tersampaikan secara rata antara siswa yang melaksanakan pembelajaran daring dengan yang luring, terutama pada materi praktek siswa yang daring cenderung tidak bisa tersampaikan dengan baik. Sedangkan untuk jam pembelajaran di 4 sekolah tersebut juga kurang, hal tersebut dikarenakan jam pembelajaran terpotong oleh persiapan sinkronisasi alat dan sinyal antara siswa daring dan luring dalam memulai pelaksanaan pembelajaran sehingga jam pembelajaran tidak terpenuhi sebagai mana mestinya. Selanjutnya untuk Fokus dan Stamina siswa di masing-masing sekolah juga kurang, hal tersebut ditandai dengan mayoritas siswa yang cenderung mudah tidak fokus serta gampang lelah saat pembelajaran PJOK dilakukan. Disamping itu pada masing-masing sekolah terdapat hasil belajar PJOK siswa dengan rata-rata baik. Dari masalah tersebut sebab yang kuat dari dugaan sementara adalah kondisi kebugaran jasmani siswa yang kurang baik, tetapi dibalik itu semua terdapat hasil belajar yang diperoleh siswa tersebut masih masuk dalam kategori baik.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan dan berapa koefisien korelasinya antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar siswa SMP Negeri di Kota Pekalongan terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dimana penulis akan melakukan penelitian pada 4 sekolah menengah pertama negeri di Kota Pekalongan yang sudah melaksanakan pembelajaran offline atau tatap

muka di beberapa kecamatan Kota Pekalongan, seperti di SMP Negeri 7 di Kecamatan Pekalongan Timur, SMP Negeri 8 di Kecamatan Pekalongan Utara, SMP Negeri 11 di Kecamatan Pekalongan Barat, dan SMP Negeri 14 Kota di Kecamatan Pekalongan Selatan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan desain deskriptif kuantitatif.

Penelitian ini juga dilakukan dengan menggunakan penelitian korelasional. Dimana penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui berapa hasil tingkat kebugaran jasmani siswa, hasil belajar pendidikan jasmani siswa serta jumlah nilai korelasi dalam mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas VIII di 4 SMP Negeri di Kota

Pekalongan yaitu SMP Negeri 7, SMP Negeri 8, SMP Negeri 11, dan SMP Negeri 14 Pekalongan tahun ajaran 2021/2022. Dalam analisis data penelitian ini menggunakan uji normalitas untuk mengetahui bahwa data berdistribusi normal atau tidak, dimana data yang akan di uji disini adalah data hasil tes kebugaran jasmani Indonesia dan data hasil belajar pada hasil penilaian akhir semester siswa. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Pengujian ini akan menggunakan korelasi product moment dengan bantuan SPSS 25.0. Pengujian ini akan menggunakan korelasi product moment dengan bantuan SPSS 25.0. Menurut Sugiyono (2010:231) untuk dapat mengetahui terhadap koefisien korelasi yang didapatkan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 1. Pedoman Koefisien Korelasi.

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80-1,00	Sangat kuat
0,60-0,79	Kuat
0,40-0,59	Cukup kuat
0,20-0,39	Rendah
0,00-0,19	Sangat rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa data dapat disajikan hasil penelitian sebagai berikut:

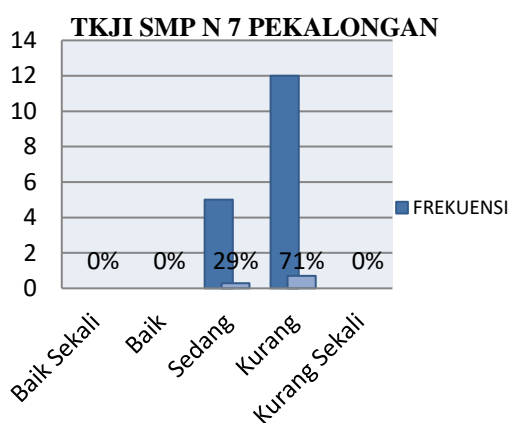
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 7 Kota Pekalongan

Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 diperoleh hasil data seperti pada tabel berikut.

Tabel 2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 7 Pekalongan

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	5	29%
Kurang	12	71%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	17	100%

Lebih jelasnya hasil tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat ditampilkan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 7 Pekalongan

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 adalah 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali, 71% masuk dalam kategori kurang, 29% masuk dalam kategori sedang, 0% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 masuk dalam ketegori kurang.

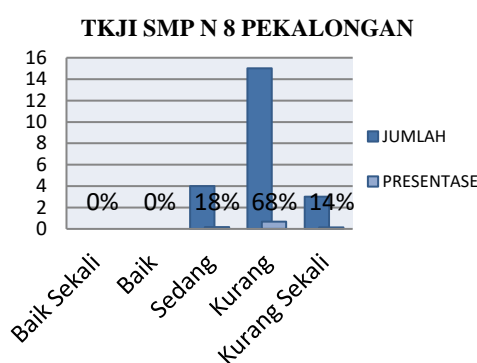
SMP Negeri 8 Kota Pekalongan

Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 diperoleh hasil data seperti pada tabel berikut.

Tabel 3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 8 Pekalongan

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	4	18%
Kurang	15	68%
Kurang Sekali	3	14%
Jumlah	22	100%

Lebih jelasnya hasil tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat ditampilkan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 8 Pekalongan

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 adalah 14% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali, 68% masuk dalam kategori kurang, 18% masuk dalam kategori sedang, 0% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 masuk dalam ketegori kurang.

SMP Negeri 11 Kota Pekalongan

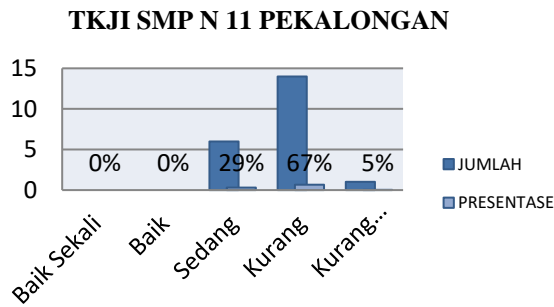
Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 diperoleh hasil data seperti pada tabel berikut.

Tabel 4. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 11 Pekalongan

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	6	29%
Kurang	14	67%

Kurang Sekali	1	5%
Jumlah	21	100%

Lebih jelasnya hasil tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat ditampilkan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 11 Pekalongan

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 adalah 5% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali, 67% masuk dalam kategori kurang, 29% masuk dalam kategori sedang, 0% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 masuk dalam ketegori kurang.

SMP Negeri 14 Kota Pekalongan

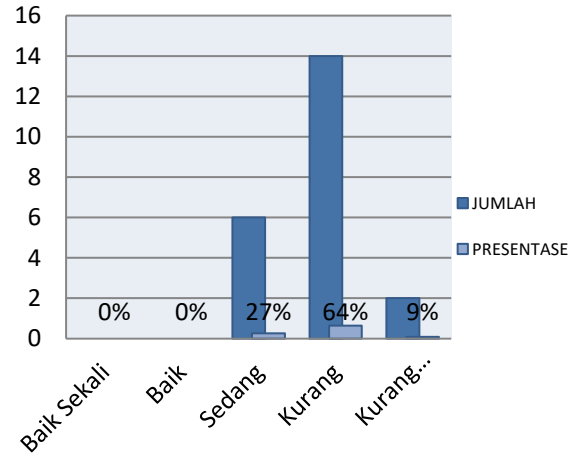
Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 diperoleh hasil data seperti pada tabel berikut.

Tabel 5. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 14 Pekalongan

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	6	27%
Kurang	14	64%
Kurang Sekali	2	9%
Jumlah	22	100%

Lebih jelasnya hasil tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat ditampilkan secara grafis pada diagram batang berikut.

TKJI SMP N 14 PEKALONGAN



Gambar 4. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 14 Pekalongan

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami hasil belajar siswa SMP Negeri 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2022 menunjukkan bahwa dalam kategori kurang sekali sejumlah 0%, kategori kurang sejumlah 0%, kategori cukup sejumlah 0%, kategori baik sejumlah 64%, kategori baik sekali sejumlah 36%. Secara umum rata-rata hasil belajar siswa SMP Negeri 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 masuk dalam kategori baik.

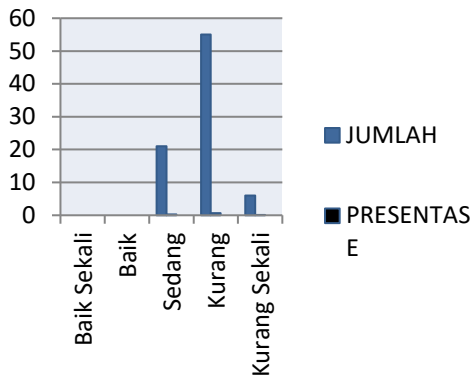
SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan

Dari hasil jumlah Tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada seluruh SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 7, 8, 11, dan 14 Pekalongan

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	0	0
Baik	0	0
Sedang	21	26%
Kurang	55	67%
Kurang Sekali	6	7%
Jumlah	22	100%

Lebih jelasnya hasil tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat ditampilkan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 5. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 7, 8, 11, dan 14 Pekalongan

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami tingkat kebugaran jasmani pada seluruh SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 adalah 6% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali, 55% masuk dalam kategori kurang, 21% masuk dalam kategori sedang, 0% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 masuk dalam kategori kurang.

Hasil Belajar PJOK Siswa

SMP Negeri 7 Kota Pekalongan

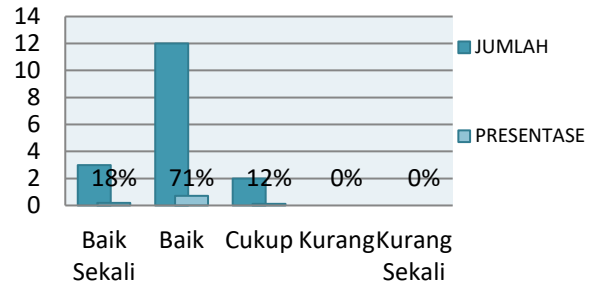
Hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 7 Pekalongan

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	3	18%
Baik	12	71%
Sedang	2	12%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	22	17

Lebih jelasnya hasil belajar siswa tersebut dapat ditampilkan secara grafis pada diagram batang berikut.

Hasil Belajar PJOK SMP N 7 Pekalongan



Gambar 6. Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 7 Pekalongan

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 7 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 menunjukkan bahwa dalam kategori kurang sekali sejumlah 0%, kategori kurang sejumlah 0%, kategori cukup sejumlah 12%, kategori baik sejumlah 71%, kategori baik sekali sejumlah 18%. Secara umum rata-rata hasil belajar siswa SMP Negeri 7 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 masuk dalam kategori baik.

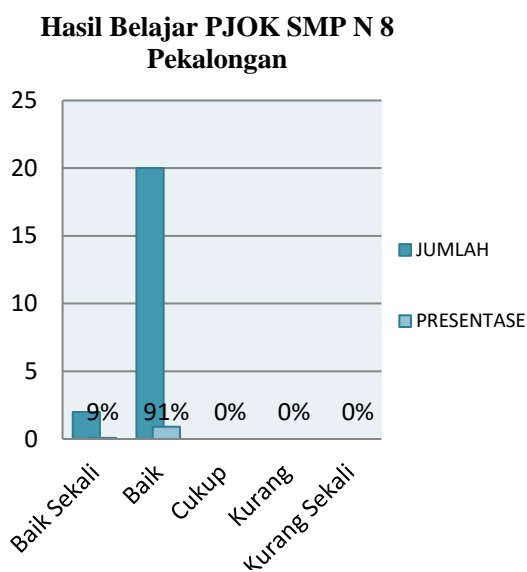
SMP Negeri 8 Kota Pekalongan

Hasil belajar PJOK siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 8 Pekalongan

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	2	9%
Baik	20	91%
Sedang	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	22	22

Lebih jelasnya hasil belajar siswa tersebut dapat ditampilkan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 7. Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 8 Pekalongan

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 8 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 menunjukkan bahwa dalam kategori kurang sekali sejumlah 0%, kategori kurang sejumlah 0%, kategori cukup sejumlah 0%, kategori baik sejumlah 91%, kategori baik sekali sejumlah 9%. Secara umum rata-rata hasil belajar siswa SMP Negeri 8 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 masuk dalam kategori baik.

SMP Negeri 11 Kota Pekalongan

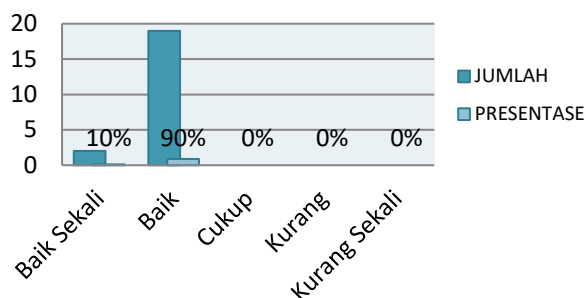
Hasil belajar PJOK siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 11 Pekalongan

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	2	10%
Baik	19	90%
Sedang	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	22	21

Lebih jelasnya hasil belajar siswa tersebut dapat ditampilkan secara grafis pada diagram batang berikut.

Hasil Belajar PJOK SMP N 11 Pekalongan



Gambar 8. Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 11 Pekalongan

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 11 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 menunjukkan bahwa dalam kategori kurang sekali sejumlah 0%, kategori kurang sejumlah 0%, kategori cukup sejumlah 0%, kategori baik sejumlah 90%, kategori baik sekali sejumlah 10%. Secara umum rata-rata hasil belajar siswa SMP Negeri 11 Kota Pekalongan tahun 2022 masuk dalam kategori baik.

SMP Negeri 14 Kota Pekalongan

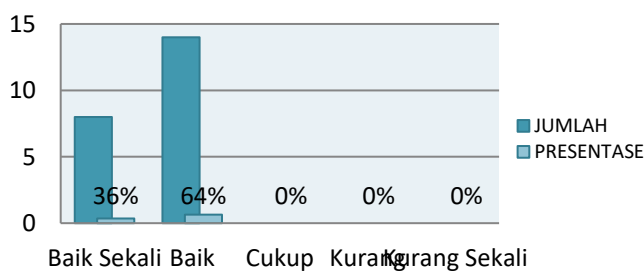
Hasil belajar PJOK siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 14 Pekalongan

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	8	36%
Baik	14	64%
Sedang	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	22	22

Lebih jelasnya hasil belajar siswa tersebut dapat ditampilkan secara grafis pada diagram batang berikut.

Hasil Belajar PJOK SMP N 14 Pekalongan



Gambar 9. Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 14 Pekalongan

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami hasil belajar siswa SMP Negeri 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2022 menunjukkan bahwa dalam kategori kurang sekali sejumlah 0%, kategori kurang sejumlah 0%, kategori cukup sejumlah 0%, kategori baik sejumlah 64%, kategori baik sekali sejumlah 36%. Secara umum rata-rata hasil belajar siswa SMP Negeri 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 masuk dalam kategori baik.

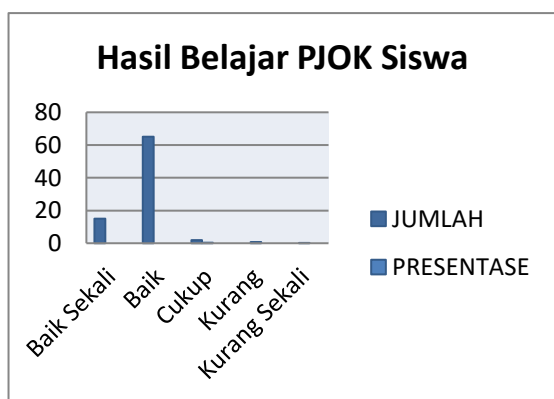
SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan

Dari hasil jumlah hasil belajar PJOK pada seluruh SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 11. Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 7, 8, 11, dan 14 Pekalongan

Kategori	JUMLAH	PRESENTASE
Baik Sekali	15	18%
Baik	65	79%
Sedang	2	2%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	22	100%

Lebih jelasnya hasil belajar siswa tersebut dapat ditampilkan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 10. Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 7, 8,11, dan 14 Pekalongan

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami hasil belajar siswa SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2022 menunjukkan bahwa dalam kategori kurang sekali sejumlah 0%, kategori kurang sejumlah 0%, kategori cukup sejumlah 2%, kategori baik sejumlah 79%, kategori baik sekali sejumlah 18%. Secara umum rata-rata hasil belajar siswa SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2022 masuk dalam kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII

SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 82 siswa masuk dalam kategori kurang, dengan hasil belajar menunjukkan kategori baik. Dimana untuk mengetahui hasil analisis tingkat kebugaran jasmani siswa dan hasil belajar siswa kelas VIII dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 berdistribusi normal atau tidak dapat diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 12. Deskripsi Statistik Data
Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
TKJI	12.18	2.115	82
HASILBELAJAR	80.43	5.338	82

Tabel 13. Distribusi Uji Normalitas Data

Unstandardized Residual	
N	82
Test Statistic	0.92
Asymp. Sig (2-tailed)	0.084

Untuk uji normalitas data hasil TKJI sebagai sebagai berikut.

Ho: data hasil TKJI berdistribusi normal

Ha: data hasil TKJI tidak berdistribusi normal

Untuk menerima atau menolak hipotesis nol dapat dilihat nilai signifikan pada output. Pada tabel output Kolmogorov Smirnov diatas, diperoleh nilai sig = 0,08 = 8%. Nilai signifikan tersebut lebih besar dari 5%, dapat diartikan bahwa Ho diterima maka data hasil TKJI berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji korelasi, dimana uji korelasi berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas VIII dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 menggunakan uji korelasi product moment yang diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 14. Distribusi Hasil Korelasi TKJI dan Hasil Belajar

Correlations			
		TKJI	HASIL_BELAJAR
TKJI	Pearson Correlation	1	.547**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	17	82
HASIL	Pearson	.547**	1

_BELA JAR	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	82	82

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hipotesis data sebagai berikut.

Ho: tidak ada hubungan antara data hasil TKJI dan data hasil belajar

Ha: ada hubungan antara data hasil TKJI dan data hasil belajar

Untuk menerima atau menolak Ho dengan bantuan nilai signifikan, apabila nilai sig kurang dari 0,05 maka Ho ditolak, dengan sebaliknya diterima. Pada tabel output di atas dapat dilihat sig = 0,000 kurang dari 0,05 artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara data hasil TKJI dengan data hasil belajar PJOK siswa.

Pada hasil output di atas, menampilkan nilai R yang merupakan nilai koefisien korelasi 0,547. Sehingga dapat diketahui untuk besaran hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar siswa kelas VIII dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 7, 8, 11, dan 14 Kota Pekalongan tahun ajaran 2021/2022 diperoleh sebesar 0,547 dimana dalam tabel 3.5 masuk dalam kategori cukup kuat. Sementara pada hasil output di atas juga menampilkan nilai R square atau koefisien determinasi yang diperoleh $0,300 = 30,0\%$. Dimana menunjukkan bahwa variabel bebas yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki pengaruh kontribusi sebesar 30,0% terhadap variabel terikat yaitu hasil belajar pendidikan jasmani, dan 70,0% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya disamping dari faktor tingkat kebugaran jasmani yang mendominasi.

Slameto (2010:54) menyatakan bahwa keberhasilan hasil belajar selain ditentukan oleh faktor fisiologis tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis contohnya faktor sikap, bakat, minat, dan motivasi.

Sejalan dengan pernyataan (A. Syafi', T. Marfiyanto & S. K. Rodiyah, 2018) hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai hal yang bisa digolongkan dalam dua faktor utama yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Dimana faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri seperti faktor jasmani (Fisiologi),

Faktor Psikologi, dan faktor kematangan fisik maupun psikis ataupun pertumbuhan dan perkembangan anak. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa seperti kondisi keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakatnya.

Sehingga dapat dipahami pengaruh kontribusi variabel bebas yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 30,0% terhadap variabel terikat yaitu hasil belajar PJOK siswa merupakan nilai yang cukup kuat dalam mempengaruhi variabel terikat yaitu hasil belajar PJOK, karena nilai tersebut hanya mencakup faktor internal fisiologi berupa tingkat kebugaran jasmani siswa saja, dan sisa pengaruh lainnya yaitu sebesar 70,0% tersebut terdiri dari banyak faktor lainnya dalam mempengaruhi variabel bebas. Dimana faktor lainnya tersebut masih mencakup faktor internal lainnya baik fisiologi dan psikologi serta faktor eksternal dari siswa itu sendiri.

Dari hasil pengukuran yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII di 4 SMP Negeri di Kota Pekalongan yaitu SMP Negeri 7, SMP Negeri 8, SMP Negeri 11, dan SMP Negeri 14 Pekalongan. Semuanya diketahui memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang rendah, hal tersebut terjadi disebabkan oleh dampak pandemi Covid-19 dimana segala aktivitas dibatasi dan juga membatasi ruang gerak setiap siswa pada masing-masing sekolah. Sehingga kebanyakan minim dalam melakukan aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran jasmani mereka.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan dari 4 sekolah menengah pertama di Kota Pekalongan, maka dapat dipahami bahwa terdapat sebuah hubungan atau korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pada pembelajaran PJOK siswa SMP Negeri di Kota Pekalongan. Hal tersebut memungkinkan terjadi dikarenakan tingkat kebugaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik ataupun dalam proses berpikir (Kyan et al., 2019).

Disamping itu, sebuah korelasi yang signifikan pasti mempunyai tingkat klasifikasinya sendiri yaitu terbagi dalam kategori sangat kuat, kuat, cukup, dan sangat rendah (Sugiyono, 2010:230). Dimana pada hasil penelitian dan pembahasan ditemukan bahwa korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pada pembelajaran PJOK siswa di 4 SMP Negeri di Kota Pekalongan memiliki kategori cukup kuat.

Dari penelitian dapat dipahami bahwa hasil belajar siswa terutama PJOK dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya disamping faktor kebugaran jasmani yang merupakan faktor internal. Dimana setiap siswa mempunyai faktor-faktornya tersendiri dalam pengaruhnya pada setiap hasil belajar yang dihasilkan terutama pada pembelajaran PJOK.

Diharapkan dari pihak sekolah untuk tetap memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswanya masing-masing, serta kondisi lainnya dimana hal tersebut berpengaruh juga pada hasil belajar siswa itu sendiri. Disamping itu siswa juga harus memahami kondisinya masing-masing, dan tetap harus menyadari aktivitas jasmani masih mempunyai peran sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan yang mencakup fisik, intelektual, emosional, sosial, moral, dan spiritual.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada penelitian tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa kelas VIII dalam pembelajaran pendidikan, kesehatan dan olahraga di SMP Negeri 7, SMP Negeri 8, SMP Negeri 11, dan SMP Negeri 14 Kota Pekalongan, maka dapat disimpulkan untuk tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 7, SMP Negeri 8, SMP Negeri 11, dan SMP Negeri 14 Kota Pekalongan mempunyai rata-rata tingkat kebugaran jasmani masuk dalam kategori kurang. Siswa kelas VIII SMP Negeri 7, SMP Negeri 8, SMP Negeri 11, dan SMP Negeri 14 Kota Pekalongan mempunyai rata-rata hasil belajar PJOK yang masuk dalam kategori baik, hasil belajar tersebut dihasilkan dari rata-rata jumlah nilai harian, tengah, dan akhir semester masing-masing siswa. Tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa kelas VIII dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 7, SMP Negeri 8, SMP Negeri 11, dan SMP Negeri 14 Kota Pekalongan mempunyai hubungan yang signifikan. Dengan besaran nilai korelasinya adalah r sebesar 0,547 yang menunjukkan kategori cukup kuat.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan saran dari peneliti adalah Diharapkan

dari pihak sekolah untuk tetap memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswanya masing-masing, serta kondisi lainnya dimana hal tersebut berpengaruh juga pada hasil belajar siswa itu sendiri. Disamping itu siswa juga harus memahami kondisinya masing-masing, dan tetap harus menyadari aktivitas jasmani masih mempunyai peran sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan yang mencakup fisik, intelektual, emosional, sosial, moral, dan spiritual.

REFERENSI

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Kyan, A., Takakura, M., & Miyagi, M. (2019). Mediating effect of aerobic fitness on the association between physical activity and academic achievement among adolescents: A cross-sectional study in Okinawa, Japan. *Journal of Sports Sciences*. 37(11), 1242-1249.
- Mikdar, U. Z. (2006). *Hidup sehat: nilai inti berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.
- Nayak B, S., Miranda, S. A., Fitzrol, O. jon B., Anthony, L., Rao S, G., & Aithal P, A. (2016). The Impact of Physical Activities on the Academic Performance of Medical Students. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 15(2), 1-4.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198-207.
- Santoso, T. (2021). Analisis Pengaruh Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Guntur. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 1(2), 83-92.
- Singh, K., & Bhatti, G.K. (2020). Effect of Physical Exercises Training to Improve Physical Fitness in Overweight Middle-Aged Women. *International Journal of Scientific Research*, 9(1), 6-9.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.