



HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA MA DARUL AMININ NW AIK MUAL KECAMATAN PRAYA KABUPATEN LOMBOK TENGAH

Usman

Institut Pendidikan Nusantara Global

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 17 Feb 2025

Perbaikan 19 Feb 2025

Disetujui 22 Feb 2025

Kata kunci:

*Kebugaran jasmani,
prestasi belajar*

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena kurangnya perhatian masyarakat tentang kebutuhan jasmaninya sendiri dan belum diketahuinya hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa Siswa MA Darul Aminin Nw AikMual Kecamatan Praya Kabupaten Lombok Tengah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan perhatian masyarakat tentang kebutuhan jasmaninya sendiri dan mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI PIS Siswa MA Darul Aminin Nw AikMual Kecamatan Praya Kabupaten Lombok Tengah. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dengan tes dan dokumentasi, instrumen kebugaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI umur 16 – 18 tahun, sedangkan prestasi belajar dilihat dari nilai rapor semester ganjil. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas siswa MA Darul Aminin Nw AikMual Kecamatan Praya Kabupaten Lombok Tengah yang berjumlah 12 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Hasil penelitian menunjukkan nilai $r_{hit} (0,647) > r_{tab} (0,001)$ artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa MA Darul Aminin Nw AikMual Kecamatan Praya Kabupaten Lombok Tengah. Hasil koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar 0,418 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8 % terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2 % dipengaruhi faktor lain

© 2025 BEGIBUNG

*Surat elektronik penulis: Usman@gmail.com

PENDAHULUAN

Masyarakat terbentuk dari individu-individu sebagai anggota masyarakat, manusia sebagai individu merupakan gabungan dua

unsur yang terdiri atas jasmani dan rohani. Kedua unsur tersebut tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan yang utuh, maka

kedua unsur tersebut harus dibina dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Berdasarkan kedua unsur tersebut, dalam usaha menunjang tercapainya pendidikan nasional tidaklah ditentukan oleh kecerdasan saja namun dibutuhkan juga kesegaran jasmani yang memadai, untuk menunjang tercapainya pendidikan nasional.

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan kerja atau aktivitas yang dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk melakukan aktivitas yang bersifat darurat.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2018: 2-3) pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan

sehingga masih dapat menikmati waktu waktu luangnya. Menurut Wahyu dan Sri (2018:355) kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun, sehingga seseorang harus memiliki kelenturan, kekuatan, serta daya tahan dalam melakukan segala aktifitas.

Kebugaran jasmani menurut Lengkana adalah kesanggupan tubuh manusia untuk melakukan pekerjaan dan kegiatan setiap hari tanpa menyebabkan rasa letih berlebih, sehingga tubuh masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan kegiatan. Kebugaran jasmani berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang dicocokkan adalah komponen fisik dengan tugas tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari (Syafi'i, Marfiyanto dan Rodiyah, 2018).

Dari uraian di atas maka kebugaran jasmani diperlukan oleh tiap – tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi belajar siswa di sekolah. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani, disamping itu juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus, serta melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Tujuan perencanaan itu memungkinkan guru memilih metode mana yang sesuai sehingga proses pembelajaran itu mengarah dan dapat mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Bagi guru, setiap pemilihan metode berarti menentukan jenis proses belajar mengajar mana yang dianggap efektif untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Hal ini juga mengarahkan bagaimana guru mengorganisasikan kegiatan-kegiatan siswa dalam proses pembelajaran yang telah dipilihnya. Dengan demikian betapa pentingnya tujuan itu diperhatikan dan dirumuskan dalam setiap pembelajaran, agar pembelajaran ini benar-benar dapat mencapai tujuan sebagaimana yang tertuang dalam kurikulum.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di lapangan, ternyata di MA Darul Aminin NW Aikmual prestasi belajar siswa masih banyak yang rendah. Pada saat belum melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia sering merasakan tidak fokus dalam pembelajaran mudah mengantuk tidak terlalu konsen pada mata pelajaran terus sulit menerima pelajaran atau materi menyebabkan kualitas fisik yang rendah sehingga mudah lelah dalam beraktifitas dan mudah lemah atau sakit.

Sesudah melakukan tes kebugaran jasmani maka seseorang yang baik kebugaran jasmaninya maka kita merasa lebih fokus dalam pembelajaran makin tinggi pula kemampuan kerja fisik tidak cepat lelah pada saat melakukan kegiatan secara efisien bagi seorang pelajar atau atlet, bisa menggapai prestasi yang optimal. Kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat bagi kita khususnya bagi pelajar atau siswa, bisa membantu pembelajaran agar tidak mudah mengantuk dalam pembelajaran lebih cepat fokus lebih konsen pada mata pelajaran.

Wawancara dengan guru penjasorkes di MA Darul Aminin NW Aikmual dapat diketahui bahwa program pembelajaran dibagi menjadi beberapa di antaranya: senam, olahraga permainan, dan olahraga kelompok. Meskipun demikian, tidak semua aktivitas penjasorkes berjalan dengan baik karena ada kendala dalam peralatan dan lahan pembelajaran.

Dari uraian di atas maka pada kesempatan ini peneliti berkeinginan melakukan suatu penelitian yang akan di ungkapkan seberapa besar hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa tersebut. Dengan ini penelitian berjudul “ Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa MA Darul Aminin NW Aik mual Kecamatan Praya Kabupaten Lombok Tengah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengambil lokasi di MA Darul Aminin NW Aik Mual. Pengambilan lokasi ini berdasarkan pertimbangan tempat tersebut memiliki permasalahan yang sesuai untuk diteliti, tersedia data yang diperlukan untuk penelitian, terdapatnya sarana dan prasarana yang mendukung penelitian, dan mempraktikkan perangkat/model pembelajaran yang peneliti gunakan. Dalam hal ini peneliti menggunakan metode korelasi untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa MA Darul Aminin NW Aik Mual. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juli Tahun 2024.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis Penelitian Korelasional, variabel yang diteliti adalah hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa MA Darul Aminin NW Aik Mual. Berkenaan dengan penelitian ini yang bersifat kualitatif, maka sumber data yang peneliti jadikan sebagai sumber data berupa primer dan data skunder.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran dan dokumentasi. Pengumpulan data kebugaran jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. a) observasi, b) dokumentasi, c) tes dan pengukuran. Adapun rangkaian tes kebugaran jasmani yaitu: a) lari jogging 600 meter, b) baring duduk (sit up), c) push up

Uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner. Suatu

kuesioner dikatakan valid jika pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, digunakan rumus korelasi *product-moment*. Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan penghubung mempunyai hubungan linier atau tidak dengan variabel terikat. Untuk menguji linearitas dengan menggunakan rumus uji F sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

Freg = Harga bilangan untuk garis regresi.

Rkreg = Rerata kuadrat garis regresi.

Rkres = Rerata kuadrat residu.

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2019: 203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI untuk umur 16-18 tahun dan dalam data nilai rapor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Hasil *Pretest* Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI MA Darul Aminin NW Aikmual.

Berikut ini adalah hasil deskripsi *pretest* kebugaran jasmani siswa XI MA Darul Aminin NW Aikmual. Pada tabel di bawah berikut ini adalah pengkategorian kebugaran jasmani.

Table 01. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani

Nilai	Kategori
5 – 9	Kurang Sekali
10 – 13	Kurang
14 – 17	Sedang
18 – 21	Baik
22 – 25	Baik Sekali

Mengacu pada kategorisasi yang telah ada tersebut, maka distribusi kategori kebugaran jasmani dapat diketahui. Tabel berikut adalah distribusi kategori kebugaran jasmani.

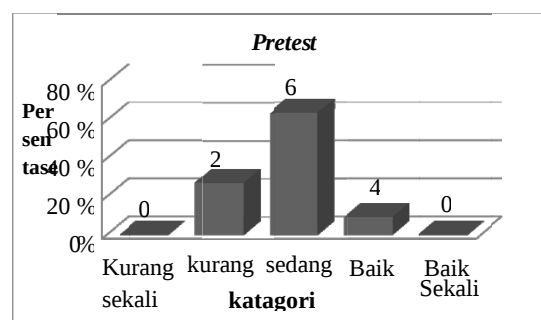
Tabel 02. Distribusi Kategori *Pretest* Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual.

Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
5 – 9	0	0	Kurang Sekali
10 – 13	2	27,27	Kurang
14 – 17	6	63,64	Sedang
18 – 21	4	9,09	Baik
22 – 25	0	0	Baik Sekali
Jumlah	12	100.0	

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa kategori kebugaran jasmani siswa kelas XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual yang berkategori baik sekali sebesar 0% (0 siswa), baik sebesar 9,09% (2

siswa), sedang sebesar 63,64% (6 siswa), kurang 27,27% (4 siswa), dan kurang sekali 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* didapatkan mean sebesar 14,77 maka siswa tergolong dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas data hasil penelitian distribusi kategori kebugaran jasmani siswa kelas XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual. Pada tabel dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Kategori *Pretest* Kebugaran Jasmani siswa XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual.

2. Deskripsi Hasil Posttest Tes Kebugaran Jasmani siswa XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual.

Berikut ini adalah deskripsi hasil *posttest* kebugaran jasmani siswa kelas XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual. Tabel berikut adalah pengkategorian kebugaran jasmani.

Table 03. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani

Nilai	Kategori
5 – 9	Kurang Sekali
10 – 13	Kurang
14 – 17	Sedang
18 – 21	Baik
22 – 25	Baik Sekali

Mengacu pada kategorisasi yang telah ada tersebut, maka distribusi kategori kebugaran jasmani dapat diketahui. Tabel berikut adalah distribusi kategori kebugaran jasmani

Tabel 04. Distribusi Kategori Posttest Kebugaran Jasmani Siswa XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual.

Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
5 – 9	0	0	Kurang Sekali
10 – 13	0	0	Kurang
14 – 17	4	63,64	Sedang
18 – 21	8	36,36	Baik
22 – 25	0	0	Baik Sekali
Jumlah	12	100	

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa kategori kebugaran jasmani kelas XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual yang berkategori baik sekali sebesar 0% (0 siswa), baik sebesar 36,36% (8 siswa), sedang 63,64% (4 siswa), kurang 0% (0 siswa), dan kurang sekali 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil perhitungan *posttest* didapatkan mean sebesar 16,45 maka siswa tergolong dalam kategori sedang.

Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Menurut Widodo (2018)

1. Joging

Joging bentuk berlari pelan atau santai yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dengan lebih sedikit tekanan pada tubuh dari pada berlari tetapi cepat tetapi lebih atau untuk mempertahankan kecepatan tetap untuk jangka waktu yang lebih lama. Joging yang digunakan dalam penelitian ialah joging yang dilakukan menggunakan berbagai jenis dan metode seperti fartlek yang mengkombinasikan gerakan joging tidak hanya dengan lari lurus yaitu lari kecil, kadang cepat, kadang lebih lambat sangat mudah dan sederhana akan tetapi memiliki manfaat yang sangat luar biasa bagi kondisi fisik, bebugaran tubuh, daya ledak, kekuatan dan kelincahan.

Frekuensi latihan 3 kali pertemuan dalam seminggu selama 1 bulan, dengan durasi latihan 90 menit. Tahapan joging terdiri dari pemanasan dan pengantar 35 menit, gerakan inti 40 menit, dan pendingan 15 menit.

Pada saat pertemuan pertama ini dilakukan latihan lari pelan atau joging dengan jarak 400 meter, untuk pertemuan kedua melakukan latihan lari pelan atau joging dengan jarak 600 meter meningkat dari pertemuan sebelumnya, dan pada saat pertemuan yang ketiga pada minggu pertama melakukan latihan lari pelan atau joging

dengan jarak 800 meter, setiap pertemuan akan lebih meningkat lari pelan atau joggingnya dengan 200 meter setiap pertemuan dan begitu seterusnya.

2. Baring duduk (sit up) selama 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lantai, rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, matras.

- 1) Sikap permulaan Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90, kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga. Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan Pada aba-aba “ Ya “ peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik. Catatan Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

Frekuensi latihan 3 kali pertemuan dalam seminggu selama 1 bulan, dengan durasi latihan 90 menit. Tahapan Sit Up

terdiri dari pemanasan dan pengantar 35 menit, gerakan inti 40 menit ,dan pendinginan 15 menit.

3. Push Up

Push up adalah salah satu olahraga untuk melatih kekuatan tubuh. Gerakannya cukup sederhana namun sangat efektif untuk membentuk tubuh. Walaupun terlihat mudah, tidak semua orang bisa melakukan gerakan push up yang benar.

Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar push up adalah meluruskan dan menekuk sikut hingga 90 derajat dengan posisi badan lurus. Selain itu, masih ada teknik lain yang harus diperhatikan. gerakan push up memang terlihat mudah, namun tidak semua orang dapat melakukannya dengan benar. Jika gerakannya salah, maka manfaat yang didapatkan juga tidak maksimal.

- 1) Manfaat Gerakan Push Up untuk Tubuh
 - a) Melatih Otot Secara Bersamaan
 - b) Meningkatkan Kesehatan Jantung
 - c) Memperbaiki Postur Tubuh
 - d) Memperkuat Tulang dan Sendi
 - e) Membakar Kalori
- 2) Cara dan Teknik Push-up yang Benar
 - a. Mulailah dengan posisi tengkurap dengan tubuh lurus.
 - b. Letakan telapak tangan di lantai sejajar dengan bahu Anda.
 - c. Pastikan punggung tetap lurus dan berat badan tersebar merata.

- d. Posisi kaki lurus dengan ujung jari menyentuh lantai.
- e. Mulai angkat tubuh Anda sampai tangan lurus.
- f. Lakukan gerakan naik turun dengan cara menekuk siku sampai 90 derajat.

Frekuensi latihan 3 kali pertemuan dalam seminggu selama 1 bulan, dengan durasi latihan 90 menit. Tahapan Push Up terdiri dari pemanasan dan pengantar 35 menit, gerakan inti 40 menit, dan pendingan 15 menit.

Pada saat pertemuan pertama ini dilakukan latihan push up dengan 10 gerakan push up, untuk pertemuan kedua melakukan latihan 15 gerakan push up lebih meningkat dari pertemuan sebelumnya, dan pada saat pertemuan yang ketiga pada minggu pertama melakukan 20 gerakan push up, setiap pertemuan akan lebih meningkat gerakan push upnya dengan 5 gerakan push up setiap pertemuan dan begitu seterusnya.

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI PIS MA Darul Aminin NW Aik Mual. Pada penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu tingkat kebugaran jasmani (X) dan prestasi belajar siswa (Y). Data penelitian masing-masing variable secara rinci diuraikan sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian dari 12 anak diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani siswa Kelas XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual yaitu; skor minimum sebesar = 13; skor maksimum = 22; rerata = 16,69; median = 17; modus = 15 dan *standard deviasi* = 2,58. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 02. Deskripsi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik sekali	1	4,3
2	Baik	7	30,5
3	Sedang	2	56,5
4	Kurang	2	8,7
5	Kurang sekali	0	0
Jumlah		12	100

2. Prestasi Belajar Siswa

Berdasarkan hasil penelitian dari 12 anak diperoleh statistik penelitian untuk prestasi belajar Kelas XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual yaitu: skor minimum sebesar = 72,55; skor maksimum = 83,91; rerata = 77,33; median = 77,00; modus = 77,00 dan *standard deviasi* = 2,96. Deskripsi hasil penelitian prestasi belajar siswa disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 03. Deskripsi Hasil Penelitian Prestasi Belajar

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	8	34,8
2	Tinggi	4	65,2
3	Sedang	0	0
4	Rendah	0	0
5	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		12	100

3. Analisis Data

a). Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 04. Hasil Uji Normalitas

	Z	p	Sig 5 %	Keterangan
Kebugaran Jasmani	0,858	0,453	0,05	Normal
Prestasi Belajar	0,564	0,908	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data kebugaran jasmani diperoleh $p (0,453) > 0,05$, dapat diartikan data kebugaran jasmani berdistribusi normal. Data prestasi belajar diperoleh $p (0,908) > 0,05$, dapat diartikan data kebugaran jasmani berdistribusi normal.

b). Uji Linearitas

Tabel 05. Hasil Uji Linearitas

Hubungan	Df	F Tabel	F Hit	p	sig 5 %	Ket
Hubungan (X) dengan (Y)	1:21	4,32	1,379	0,291	0,05	Linier

Hasil uji linieritas diatas menunjukkan hubungan X dengan Y diperoleh $f_{hit} (1,379) < f_{tab} (4,32)$ dan $p (0,291) > 0,05$, berarti hubungan antara variabel kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa adalah linier.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 56,5 %. Hasil tersebut diartikan tingkat kebugaran jasmani siswa siswa di kelas XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual adalah sedang. Disisi lain, prestasi belajar siswa sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan persentase 65,2 %.

Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh nilai $r_{hit} (0,647) > r_{tab} (0,413)$ artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI PIS MA Darul Aminin NW Aikmual. Nilai korelasi pada hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar adalah positif, artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka prestasi belajar yang diperoleh akan semakin tinggi.

Dari hasil di atas dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani berhubungan kondisi

fisik seseorang. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani yang kurang maka otak akan mengalami penurunan kinerja, seperti lelah dan mengantuk. Dengan demikian saat melakukan proses belajar mengajar anak akan malas dan menyebabkan tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran.

Hasil koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar 0,418 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8 % terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi faktor lain. Dalam hal ini kebugarannya jasmani bukan menjadi satu-satunya faktor yang mendukung dalam pencapaian prestasi belajar siswa. Untuk mendukung pendidikan jasmani siswa, dibutuhkan minat, bakat, ketrampilan dan keterampilan siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani. Dengan demikian kebugaran jasmani hanya menjadi salah satu faktor pendukung untuk memperoleh prestasi belajar pada pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Angga Wahyu Dan Angga Sri (2018) *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani*
- Djoko Pekik Irianto (2018). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Gunawan, Rudi. 2020. *Pendidikan IPS*. Bandung: Alfabeta.
- Herlambang, Tedy. 2021. *Ekonomi Manajerial dan Strategi Bersaing*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. 165
- Mukhtar (2021). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kuantitatif*. Jakarta.
- Rusli Lutan. (1999). *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Slameto. (2018). *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Administrasi: Dilengkapi dengan Metode R & D*. Edisi 17. Bandung: Alfabet
- Sudjana, N. (2019). *Cara Belajar Siswa Aktif dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Syah, *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2019
- Trianto. 2021. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Wibowo. (2018). *Manajemen Kinerja*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Yazid Dean (2018). *Ingkat Kebugaran Jasmani*. Enchepale, 53(1)