

**HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL  
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS X  
SMA NEGERI 01 BOMBANA TAHUN AJARAN  
2022/2023**

**Muh. Ihsan Hamka<sup>1)\*</sup> Hasanuddin Jumareng<sup>2)\*</sup> La Sawali<sup>3)\*</sup>**

<sup>1)\*</sup>prodi penjaskes-Rek/Universitas Halu Oleo

E-mail : [muhihsanhamka010@gmail.com](mailto:muhihsanhamka010@gmail.com)

<sup>2)\*</sup>Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

E-mail : [hasanuddinjumareng@uho.ac.id](mailto:hasanuddinjumareng@uho.ac.id)

<sup>3)\*</sup>Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

E-mail : [sawalila@gmail.com](mailto:sawalila@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship of physical freshness with the learning outcomes of physical education students in Class X of SMA Negeri 01 Bombana for the 2022/2023 academic year. The population of this study was all students of Class X of SMA Negeri 01 Bombana for the 2022/2023 academic year, which amounted to 154 students, consisting of 60 male students and 94 female students. The sampling technique is purposive sampling with a sample of 60 people where the sample must be male and aged 16-19 years. Teknik data collection is carried out by tests and measurements, namely by measuring the level of physical freshness with the Indonesian physical freshness Test (TKJI) for ages 16-19 years and learning outcomes are measured through the value of physical education subjects from the report cards of each sample in the last semester. The data were analyzed by correlation calculation in the spss 25 application. The results obtained from hypothesis testing are that physical freshness has a significant relationship with the learning outcomes of physical education students in Class X of SMA Negeri 01 Bombana for the 2022/2023 academic year. Where a significant value of  $0.000 < 0.05$  with a value of person correlations of 0.922 which means it has a very high correlation, while the coefficient of determination ( $r^2$ ) = 0.850 or 85% of physical freshness contributes to the learning outcomes of physical education students Class X SMA Negeri 01 Bombana.*

**Keywords: Physical Freshness; Physical Education Learning Outcomes**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana tahun ajaran 2022/2023. Populasi penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 154 siswa, dimana terdiri dari 60 siswa laki-laki dan 94 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 60 orang yang dimana sampel harus berjenis kelamin laki-laki dan berusia 16-19 tahun. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran yaitu dengan melakukan pengukuran tingkat kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

(TKJI) untuk usia 16-19 tahun dan hasil belajar diukur melalui nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dari hasil rapor setiap masing-masing sampel di semester terakhir. Data penelitian ini dianalisis dengan perhitungan korelasi pada aplikasi spss 25. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis adalah kesegaran jasmani mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana tahun ajaran 2022/2023. Dimana nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  dengan nilai *person correlations* sebesar 0,922 yang berarti memiliki korelasi sangat tinggi, sedangkan koefisien determinasi ( $r^2$ ) = 0,850 atau sebesar 85% kesegaran jasmani berkontribusi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana.

**Kata Kunci: Kesegaran Jasmani; Hasil Belajar Pendidikan Jasmani**

## **PENDAHULUAN**

SMA Negeri 01 Bombana adalah salah satu sekolah menengah atas yang terletak di Kabupaten Bombana, Provinsi Sulawesi Tenggara, Indonesia. Sekolah ini memiliki fasilitas yang cukup lengkap, seperti ruang kelas yang nyaman, laboratorium komputer, laboratorium kimia, laboratorium biologi, perpustakaan, dan lapangan olahraga. Selain itu, SMA Negeri 01 Bombana juga memiliki tenaga pendidik yang berkualitas, yang terdiri dari guru-guru yang memiliki pengalaman mengajar yang cukup lama dan berkualifikasi. SMA Negeri 01 Bombana memiliki kurikulum yang telah disesuaikan dengan standar nasional pendidikan. Sekolah ini memiliki program studi reguler dan program studi kejuruan, seperti teknik komputer dan jaringan, akuntansi, dan keperawatan.

Kebanyakan siswa SMA Negeri 01 Bombana datang ke Sekolah dengan mengendarai motor. Siswa juga terlibat dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler, seperti klub musik, klub olahraga, klub bahasa, dan klub sastra. Namun, seperti sekolah-sekolah lainnya, SMA Negeri 01 Bombana juga menghadapi beberapa tantangan. Beberapa tantangan tersebut termasuk tingkat absensi siswa, keterbatasan anggaran untuk memperbaiki fasilitas sekolah, dan masalah disiplin siswa. Meskipun begitu, SMA Negeri 01 Bombana terus berupaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan memberikan pengalaman belajar yang positif bagi siswa-siswanya.

Dalam jurnal (Damanhuri, 2021) dengan judul Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia Tahun Pelajaran 2018/2019, menjelaskan terkait lokasi penelitiannya bahwa SMA Negeri 1 Sukamulia merupakan salah satu sekolah yang baru berkembang di Kabupaten Lombok Timur. SMA Negeri 1 Sukamulia selain merupakan sekolah yang baru berkembang, juga merupakan sekolah yang peduli akan kegiatan olahraganya. Ini dibuktikan dengan adanya aktivitas gerak yang rutin dilaksanakan setiap hari jumat dengan bentuk senam dan jalan sehat bersama. Selain itu, SMA Negeri 1 Sukamulia juga mewajibkan para siswanya untuk melakukan kegiatan ekstra kulikuler satu minggu satu kali guna dapat menciptakan siswa dengan kesegaran jasmani yang baik.

Berdasarkan pemaparan lokasi penelitian oleh Damanhuri, diketahui bahwa sekolah yang ditelitinya yaitu SMA Negeri 1 Sukamulia merupakan

sekolah yang baru berkembang tanpa menjelaskan seperti apa dan bagaimana sarana di sekolah tersebut. Sedangkan di SMA Negeri 01 Bombana merupakan sekolah yang fasilitasnya cukup lengkap dengan antusias siswa yang baik, ditandai dengan banyaknya kegiatan ekstra kurikuler di sekolah tersebut.

Seiring dengan majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negara yang maju, dimana manusianya dapat dikatakan sudah sangat berkurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darahnya dan juga sistem sarafnya.

(Damanhuri, 2021) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kesegaran jasmani merupakan faktor penting bagi siswa. Siswa dibina agar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai. Sehingga hal tersebut dapat meningkatkan daya pikir, konsentrasi belajar yang tinggi, dan pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar siswa.

Hasil belajar merupakan suatu gambaran dari penguasaan kemampuan para peserta didik. Sebagaimana telah ditetapkan untuk suatu pelajaran tertentu. Setiap usaha yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran baik oleh guru sebagai pengajar, maupun oleh peserta didik sebagai pelajar bertujuan untuk mencapai yang lebih baik (I. G. Gunawan et al., 2020).

Hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu nilai hasil belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf, angka, maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil belajar yang sudah dicapai oleh setiap anak dalam melakukan aktivitas belajar pada periode-periode tertentu. Hasil belajar merupakan salah satu tolak ukur kemampuan siswa dalam memahami pelajaran khususnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Wahjuni, 2015).

Sebagaimana penjelasan diatas diketahui bahwa kesegaran jasmani cukup berperan dalam kegiatan belajar, tanpa dukungan kesegaran jasmani yang baik aktivitas belajar akan terganggu dan akan berpengaruh pula terhadap hasil belajarnya. Apabila siswa tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Jika kesegaran jasmani siswa terpelihara dengan baik maka proses pembelajaran yang dilakukan akan lancar sehingga penyerapan ilmu pada semua mata pelajaran oleh siswa akan semakin baik. Dengan demikian jelaslah bahwa kesegaran jasmani sangat berperan terhadap siswa dalam proses belajar dan hasil yang diperoleh.

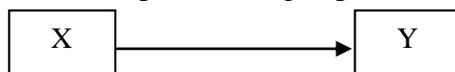
Dengan memperhatikan uraian di atas, kesegaran jasmani sangat penting untuk mendukung belajar siswa, tetapi sampai saat ini di SMA Negeri 01 Bombana belum pernah diadakan penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana. Oleh sebab itu pada kesempatan ini, penulis memberanikan diri untuk mengadakan penelitian dengan judul hubungan kesegaran jasmani dengan hasil

belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana Tahun Ajaran 2022/2023.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana Tahun Ajaran 2022/2023. Dimana hipotesis penelitian ini yaitu terdapat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana Tahun Ajaran 2022/2023.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan korelasional, dimana peneliti ingin mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana. Adapun rancangan penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Rancangan Penelitian  
(M. A. Gunawan, 2015)

Variabel bebas (x) dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang dimaksud adalah kemampuan siswa melakukan serangkaian kegiatan yang terdiri dari lari 60 meter, angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1200 meter.

Variabel terikat (y) dalam penelitian ini adalah hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Hasil belajar pendidikan jasmani siswa yang dimaksud adalah hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 01 Bombana yang tertera dalam buku laporan pendidikan semester ganjil tahun ajaran 2022/2023.

Suharsimi Arikunto mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Rhestu, 2013). Berdasarkan pendapat tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana yang berjumlah 154 siswa, dimana terdiri dari 60 siswa putra dan 94 siswa putri.

Arikunto mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Benai & Kuansing, 2013). Sampel dari penelitian ini adalah seluruh Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 01 Bombana. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Arikunto mengemukakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan didasarkan atas adanya pertimbangan tertentu (Kuswandi, 2018). Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam pengambilan sampel ini peneliti hanya mengambil sampel yang berjenis kelamin laki-laki dan berusia 16-19 tahun untuk mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga peneliti, dan dana.

## Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Sebelum dilakukan analisis korelasi, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS 25 dengan bantuan tabel *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linear (garis lurus). Uji linear dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 25 dengan menggunakan bantuan tabel *ANOVA Table*.

c. Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan adalah uji korelasi. Uji korelasi dilakukan menggunakan sistem komputer program SPSS 25 dengan bantuan tabel *correlations*.

Mengetahui tingkat korelasi antara kedua variabel maka digunakan peta korelasi menurut (M. A. Gunawan, 2015), sebagai berikut :

- 1) 0,000 – 0,199 = Korelasi sangat lemah
- 2) 0,200 – 0,399 = Korelasi rendah
- 3) 0,400 – 0,599 = Korelasi cukup
- 4) 0,600 – 0,677 = Korelasi tinggi
- 5) 0,800 – 1,000 = Korelasi sangat tinggi

Untuk mengetahui seberapa jauh persentase pengaruh variabel X terhadap variabel Y, maka dapat dilakukan dengan mengetahui nilai koefisien determinan (*R square*) (Ghozali, 2016). Untuk mengetahui nilai koefisien determinan dapat dilakukan dengan menggunakan sistem komputer program SPSS 25 dengan bantuan tabel *model summary*.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 60 siswa diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana yaitu, skor minimum sebesar = 12, skor maksimum = 18, rata-rata = 15,05, median = 15, modus = 15, dan *standard deviasi* = 1,731. Sedangkan statistik penelitian untuk hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana yaitu, skor minimum sebesar = 75, skor maksimum = 85, rata-rata = 79,92, median = 80, modus = 75, dan *standard deviasi* = 3,411. deskriptif hasil penelitian kebugaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana

	Kesegaran Jasmani	Hasil Belajar Pendidikan Jasmani
N	60	60
Rata-rata	15,05	79,92
Median	15,00	80,00
Modus	15	75
<i>Standard Deviasi</i>	1,731	3,411
Nilai Minimum	12	75
Nilai Maksimum	18	85

Sumber: SPSS 25, 2023.

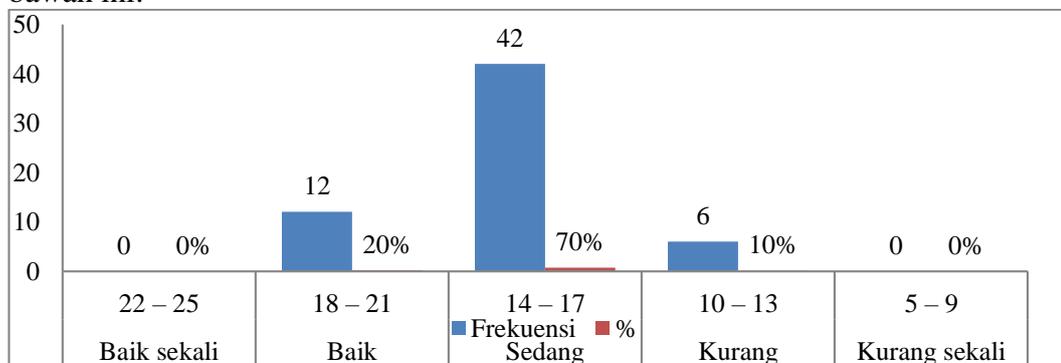
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kesegaran jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 20% (12 siswa), “sedang” sebesar 70% (42 siswa), “kurang” sebesar 10% (6 siswa), dan “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15,05, kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana dalam kategori sedang. Sedangkan hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana berada pada predikat “A” sebesar 0% (0 siswa), “B” sebesar 28,3% (17 siswa), “C” sebesar 71,7% (43 siswa), dan “D” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 79,92, hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana dalam predikat C. Distribusi frekuensi hasil penelitian kesegaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani disajikan pada tabel dan diagram berikut:

Tabel 2. Deskriptif Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana

No.	Klasifikasi	Norma Nilai	Frekuensi	%
1	Baik sekali	22 – 25	0	0%
2	Baik	18 – 21	12	20%
3	Sedang	14 – 17	42	70%
4	Kurang	10 – 13	6	10%
5	Kurang sekali	5 – 9	0	0%
Jumlah			60	100%

Sumber: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



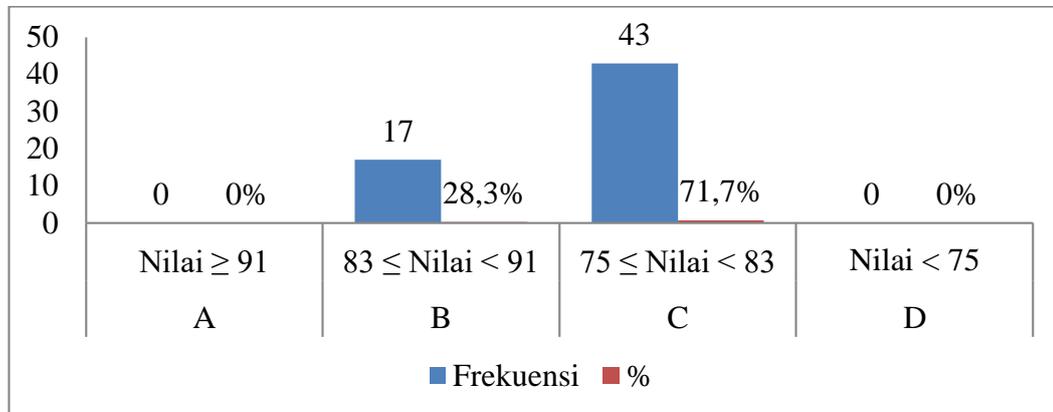
Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X

Tabel 3. Deskriptif Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana

No.	Predikat	Interval Predikat	Frekuensi	%
1	A	Nilai $\geq$ 91	0	0%
2	B	$83 \leq$ Nilai $<$ 91	17	28,3%
3	C	$75 \leq$ Nilai $<$ 83	43	71,7%
4	D	Nilai $<$ 75	0	0%
Jumlah			60	100%

Sumber: Rapor SMA Negeri 01 Bombana, 2023.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X

Hasil analisis data dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Dari hasil uji normalitas menggunakan bantuan tabel *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diketahui data kesegaran jasmani diperoleh *Asymp. Sig. (2-tailed)* (0,061) > 0,05, maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal. Data hasil belajar diperoleh *Asymp. Sig. (2-tailed)* (0,080) > 0,05, maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas  
*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Kesegaran Jasmnai	Hasil Belajar Pendidikan Jasmani
N		60	60
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	15,05	79,92
	<i>Std. Deviation</i>	1,731	3,411
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,112	,108
	<i>Positive</i>	,112	,108
	<i>Negative</i>	-,108	-,100
<i>Test Statistic</i>		,112	,108
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,061 <sup>c</sup>	,080 <sup>c</sup>

Sumber: SPSS 25, 2023.

b. Uji Linearitas

Dari hasil uji linearitas menggunakan bantuan table *ANOVA Table* diperoleh *Sig. (Deviation from Linearity)* (0,117) > 0,05, maka dapat diartikan bahwa hubungan antara variabel kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa adalah linear. Hasil rangkuman uji linearitas disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

<i>ANOVA Table</i>							
			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Hasil Belajar Pendidikan Jasmani * Kesegaran Jasmnai	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	598,944	6	99,824	60,368	,000
		<i>Linearity</i>	583,554	1	583,554	352,903	,000
		<i>Deviation from Linearity</i>	15,389	5	3,078	1,861	,117
		<i>Within Groups</i>	87,640	53	1,654		
		<i>Total</i>	686,583	59			

Sumber: SPSS 25, 2023.

### c. Uji Hipotesis

Dari hasil uji korelasi menggunakan sistem komputer program SPSS 25 dengan bantuan tabel *Correlations*, diperoleh, nilai Sig. (2-tailed) (0.000) < 0,05, maka dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 01 Bombana Tahun Ajaran 2022/2023, dimana diperoleh nilai *person correlations* sebesar 0,922, maka dapat dinyatakan bahwa memiliki korelasi sangat tinggi dengan nilai *R square* sebesar  $0,850 \times 100 = 85\%$ . Berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 85% terhadap hasil belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana. Maka dengan begitu hipotesis diterima. Hasil uji korelasi dan nilai koefisien determinan dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

<i>Correlations</i>			
		Kesegaran Jasmnai	Hasil Belajar Pendidikan Jasmani
Kesegaran Jasmnai	<i>Pearson Correlation</i>	1	,922**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,000
	<i>N</i>	60	60
Hasil Belajar Pendidikan Jasmani	<i>Pearson Correlation</i>	,922**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	
	<i>N</i>	60	60

Sumber: SPSS 25, 2023.

Tabel 7. Hasil Nilai Koefisien Determinan (*R square*)

<i>Model Summary<sup>b</sup></i>				
Model	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	,922 <sup>a</sup>	,850	,847	1,333

Sumber: SPSS 25, 2023.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa Kesegaran jasmnai memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar pendidikan jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana tahun ajaran 2022/2023 hal ini ditunjukkan dari nilai Sig. (2-tailed) (0.000) < 0,05, dimana diperoleh nilai *person correlations* atau *r* sebesar 0,922, maka dapat dinyatakan bahwa memiliki korelasi sangat tinggi.

Hasil penelitian ini memperoleh hasil yang sama dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Damanhuri, 2021), dimana memperoleh

kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun pelajaran 2018/2019 hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai  $r$  yaitu 0,620 menunjukkan nilai yang cukup. Jadi hubungan antara data hasil TKJI dan data hasil belajar cukup kuat.

(Sutrisno, 2017), dalam penelitiannya juga memperoleh kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Tebing Tinggi tahun 2017, hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai  $r$  yaitu 0,620 menunjukkan nilai yang cukup. Jadi hubungan antara data hasil kebugaran jasmani dan data hasil belajar cukup kuat.

Yang membedakan penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian terdahulu yaitu pertama, tempat penelitian dimana peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 01 Bombana, Damanhuri di SMA Negeri 1 Sukamulia, dan Sutrisno di SMP Negeri 6 Tebing Tinggi. Kedua, umur sampel dimana sampel penelitian yang diambil oleh peneliti yaitu umur 16-19 tahun, Damanhuri yaitu umur 16-17 tahun sedangkan Sutrisno mengambil sampel dengan umur 13-15 tahun. Ketiga, hasil belajar yang diambil oleh Damanhuri dan Sutrisno yaitu nilai rata-rata raport seluruh mata pelajaran sedangkan peneliti hanya mengambil nilai mata pelajaran pendidikan jasmani. Keempat, hasil nilai  $r$  dimana Damanhuri dan Sutrisno memperoleh nilai  $r$  yang sama yaitu 0,620 dengan korelasi cukup kuat sedangkan peneliti memperoleh nilai  $r$  sebesar 0,922 dengan korelasi sangat tinggi. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan berdasar pada penelitian terdahulu maka hipotesis diterima.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Bombana Tahun Ajaran 2022/2023, terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi sangat tinggi antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kondisi fisik siswa maka semakin baik juga kemampuan mereka dalam memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani yang optimal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani berkontribusi penting terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Oleh karena itu perlu ada upaya untuk memfasilitasi dan mendorong siswa untuk memperoleh kondisi fisik mereka melalui olahraga dan kegiatan-kegiatan yang berorientasi pada kesehatan dan kebugaran.

## **SARAN**

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa, maka penulis menyarankan agar memperhatikan aspek kebugaran jasmani dalam kurikulum penjas, dengan menyediakan waktu yang cukup untuk kegiatan olahraga dan memberikan materi yang berfokus pada pembinaan kebugaran fisik siswa. Meningkatkan motivasi siswa untuk berolahraga dan menjaga kebugaran jasmani, dengan menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan menarik, serta memberikan dukungan dan penghargaan bagi siswa yang aktif berpartisipasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Benai, K. E. C., & Kuansing, K. A. B. (2013). *Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas Okes Pada Siswa Putra Kelas X.I SMA N 1 Benai Kec. Benai Kab. Kuansing. Wendika Saputra 1* ,. 1–7.
- Damanhuri. (2021). Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia Tahun Pelajaran. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 8(1). <https://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jiim>
- Gunawan, I. G., Ramadi, & Juita, A. (2020). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 1–15.
- Gunawan, M. A. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*. Parama Publishing.
- Kuswandi. (2018). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 4 Pinggir Kabupaten Bengkalis. *Skripsi*.
- Rhestu, H. H. (2013). Hasil Belajar Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 3 Temanggung Tahun 2013. *Skripsi*.
- Sutrisno. (2017). Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 6 Tebing Tinggi Tahun 2017. *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 7(4), 533–540. <https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v7i4.8143>
- Wahjuni, A. R. P. dan E. S. (2015). *Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya)*. 21, 11–16.