

## HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 TONDANO KABUPATEN MINAHASA PROVINSI SULAWESI UTARA PADA SITUASI NEW NORMAL TAHUN 2022

<sup>1</sup>Rina Y. Korwa, <sup>2</sup> Marnex.W.Berhimpong, <sup>2</sup> Fentje Langitan

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

[irinayunitak@gmail.com](mailto:irinayunitak@gmail.com), [marnexberhimpong@unima.ac.id](mailto:marnexberhimpong@unima.ac.id)

<sup>3</sup>[fentjelangitan@unima.ac.id](mailto:fentjelangitan@unima.ac.id),

**Abstrak**

Diterima:04-10-2022 Direvisi :05-10-2022 Disetujui : 30-11-2022

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Tondano Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara. Dalam era new normal, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah pemeriksaan TKJI dan dokumentasi data. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari responden atau subjek penelitian dan dengan tes TKJI pada siswa dan data sekunder yaitu prestasi belajar siswa di semua mata pelajaran sekolah (nilai rata-rata transkrip nilai siswa siswa kelas X) dan menggunakan tes TKJI pada usia 1619 dan sedangkan hasil akademik dilihat dari transkrip nilai siswa, hasil menunjukkan tingkat kebugaran siswa kelas X SMA Negeri 1 Tondano School Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara dalam new normal pada kategori sedang dan prestasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Tondano Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara dalam keadaan new normal termasuk dalam kategori baik dan terdapat hubungan positif antara tingkat kebugaran dengan prestasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Tondano Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara dalam keadaan normal baru dan penelitian Penelitian ini merupakan teknik analisis data yang menggunakan korelasi product time pada taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $r_{hit} (0,700) > r_{tab} (0,000)$  artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Tondano.

**Kata Kunci:** Tingkat Kebugaran Jasmani, Prestasi Belajar

### **Abstract**

*This study aims to determine physical fitness with learning achievement of class X students of SMA Negeri 1 Tondano, Minahasa Regency, North Sulawesi Province. In the new normal era, this research uses a quantitative approach. The data collection method used is TKJI examination and data documentation. Primary data is data obtained directly from respondents or research subjects and with the TKJI test on students and secondary data, namely student learning achievement in all school subjects (the average value of the transcript of grade X students) and using the TKJI test at the age of 1619 and while academic*

*results are seen from student transcripts, the results show that the level of fitness of class X SMA Negeri 1 Tondano School, Minahasa Regency, North Sulawesi Province is in new normal in the medium category and the learning achievement of class X students of SMA Negeri 1 Tondano, Minahasa Regency, North Sulawesi Province is in good condition. The new normal is included in the good category and there is a positive relationship between fitness level and student achievement in class X SMA Negeri 1 Tondano, Minahasa Regency, North Sulawesi Province in a new normal and research. This research is a data analysis technique that uses product time correlation at a significance level of 0, 05 or 5%. The results showed that the value of  $r_{hit}$  (0.700) >  $r_{tab}$  (0.000) means that it can be concluded that there is a significant relationship between physical level and learning achievement of class X students of SMA Negeri 1 Tondano..*

*Keywords: Physical Fitness Level, Learning Achievement*

## **Pendahuluan**

Dengan kualitas masyarakat yang adil dan Makmur sehingga mampu mewujudkan pengembangan di bidang olahraga serta bidang Pendidikan untuk mewujudkan sumberdaya manusia yang sangat berkualitas berdasarkan keterampilan. Pengetahuan di bidang jasmani dan rohani, sikap serta kualitas yang terpuji mampu mengembangkan olahraga yang meningkatkan kebugaran jasmani serta disiplin dalam sportivitas, prestasi dll. Latihan jasmani dan olahraga merupakan salah satu tujuan dari upaya untuk pembinaan serta pengembangan olahraga yang baik, menciptakan olahraga yang dapat menjunjung sportivitas dimana siswa dapat belajar dalam menciptakan pertandingan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan yang berguna yang dimana peningkatan kegiatan extra kurikular dengan tujuan mencapai hasil akademik yang lebih baik dari pada antara sekolah – sekolah dalam hal untuk mengetahui serta belajar melalui pemahaman siswa

Dengan padatnya aktivitas siswa dalam melaksanakan kegiatan yang mampu meningkatkan Kesehatan jasmani. Kebugaran dalam kemampuan fisik dari tubuh dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk melakukan hal-hal yang sering dilakukan setiap hari seperti kegiatan rumah yang sering dilakukan siswa guna untuk meningkatkan kebugaran tubuh Kebugaran meningkatkan kemampuan pasien untuk bekerja sehingga dapat melakukan tugasnya dengan sebagaimana mestinya dengan adanya peningkatan stamina yang diperoleh dari tugas yang

di lakukan secara maksimal (Wiarso, 2013:169). Berdasarkan kutipan-kutipan bahwa kebugaran jasmani mampu memegang peran penting dalam fungsi dari kegiatan yang di lakukan siswa setiap hari dimana kebugaran jasmani di butuhkan untuk berpartisipasi dalam peningkatan proses pembelajaran dari siswa sehingga mencapai atau memperoleh hasil yang memuaskan

### **Metode Penelitian**

Tujuan dari kegiatan belajar adalah: di mana untuk melihat seberapa relevan kebugaran dengan keberhasilan siswa SMA NEGERI 1 Tondano. Penelitian deskriptif korelasi dengan menghubungkan variabel terikat dengan variabel bebas, yaitu pengumpulan di mana pengumpulan data memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kedua variabel tersebut antara derajat perubahan kebugaran dan keberhasilan siswa. Siswa SMA Negeri 1 Tondano Minahasa.

Dalam penelitian ini, variabel penelitian adalah:

X: materi bentuk (variabel bebas)

Y: prestasi belajar (variabel terikat)

Kebugaran, di mana kemampuan fisik siswa SMA Negeri 1 Tondano, melakukan TKJI meliputi berbaring (duduk) 60 detik , lari 60 meter, gantung (menarik ke atas) 60 detik , lompat vertikal (lompat vertikal), dan lari 1200 meter.

Prestasi Akademik, merupakan catatan akademik siswa melalui hasil dari bentuk transkrip nilai. Nilai rapor adalah hasil ulangan harian dan ulangan semester ganjil siswa kelas X IPA Rangkaian tes kebugaran jasmani antara lain: Tes kebugaran yang di ambil untuk dilakukannya tes kebugaran jasmani melalui tes – tes yang akan di paparkan di bawah ini (TKJI, 2010:4) sebagai berikut:

- 1) Tes Loncat Tegak
- 2) Tes Lari Cepat 60 Meter
- 3) Tes Lari 1200 Meter
- 4) Tes Baring Duduk 60 Detik

## 5) Tes Angkat Tubuh 60 Detik

**Hasil dan Pembahasan**

Pengukuran tingkat kebugaran dengan Tes Pengukuran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 Tes ini terdiri dari 5 kategori tes, yaitu tes lari 60 meter, tes angkat siku, tes berbaring 60 detik, tes lompat berdiri, tes lari 1200 meter, sedangkan hasil belajar siswa menggunakan raport. Pengukuran tingkat kebugaran dengan tes (TKJI) pada siswa memperoleh hasil sebagai berikut

**Tabel Distribusi Tes TKJI Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tondano****Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara**

NO	Kategori	Presentasi(%)	Frekuensi
1.	Kurang sekali	0	0
2.	Kurang	0	0
3.	Sedang	40%	8
4.	Baik	60%	12
5.	Baik sekali	0 %	0
	Jumlah	100%	20

Berdasarkan Table Diatas Diperoleh Bahwa Sedang 8 Siswa (40%), Kurang Sekali 0 Siswa (0%) Siswa Baik Sekali 0 (0%) Baik 12 Siswa (60%) Kurang 0 Siswa (0%) berdasarkan hasil tersebut bahwa tingkat kebugaran siswa di lihat berdasarkan hasil yang di peroleh

**Hasil Belajar Siswa**

Data persatasi belajar siswa yang dapat di tingkatkan berdasarkan hasil yang di peroleh menyakan bawaha data yang diperoleh dapat diketahui bahwa rata-rata nilai hasil belajar adalah 1 siswa dan Rerata 6 siswa. Untuk lebih jelasnya kinerja akademik siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tondano Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara disajikan dalam tabel distribusi berikut.

**Tabel Distribusi Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tondano****Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara**

NO	Hasil belajar	Persentase	Frekuensi
		%	
1.	Kurang sekali	0	0
2.	Kurang	0	0
3.	Sedang	40%	8
4.	Baik	60%	12
5.	Baik sekali	0 %	0
<b>Jumlah</b>		100%	33

Berdasarkan Table Diatas Diperoleh Bahwa Siswa Baik Sekali 0 (0%), Baik 12 Siswa (60%), Sedang 8 Siswa (30%), Kurang 0 Siswa (0%),Kurang Sekali 0 Siswa (0%) dimana di nilai berdasarkan tingkat kebugaran

Tingkat kebugaran jasmani siswa, berkategori kurang 0 % responden atau berkategori sedang sebanyak 8 respoden atau 30 % dan berkategori baik sebanyak 12 respoden atau 60 % dari baik sekali 0 respoden atau 0% dari 33 siswa

Bahwa kelas X SMA Negeri 1 Tondano Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara terdapat siswa yang memiliki berkategori baik sekali 0 respoden atau 0 % dari 33 siswa yang diteliti dan baik 12 respoden atau 60 % berkategori sedang atau 8 respoden atau 30 % dari 33 siswa yang diteliti terdapat hubungan

#### Kesimpulan

Tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki kategori kurang 0 % responden atau berkategori sedang sebanyak 6 respoden atau 40 % dan berkategori baik sebanyak 14 respoden atau 60 % dari baik sekali 0 respoden atau 0% dari 33 siswa yang teliti sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Tondano Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara

Hasil belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Tondano Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara berkategori baik sekali 0 responden atau 0 % dari 33 siswa yang diteliti dan baik 13 responden atau 60 % berkategori sedang atau 7 responden atau 40 % dari 33 siswa yang diteliti dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat hasil belajar siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tondano Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara berada dalam kategori baik.

Menujuakn hasil belajar pada siswa memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani sisiwa sehinga di tunjukan hasil r yaitu 0.700.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anwar. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan* . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto. (1990). *Dasar- Dasar Evaluasi Pendidikan* . Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar. (1998). *Pengantar Administrasi Kesehatan Edisi Kedua*. Jakarta: PT.Binarupa Aksara.
- Faidillah. (Yogyakarta). *Dasar -Dasar Latihan Kebugaran. 2006*, Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Gagne. (1985). *The Condition Of Learning Theory Of Instrucion*. New York: Rinehart.
- Harsono. (1993). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Hidayat, Y. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga DI SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Yogyakarta: PT Raja Grafindo.
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar Dan Sehat Dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offse.
- Lutan. (2002). *Manusia Dan Olahraga* . Bandung: ITB Dan FPOK UPI
- M, S. (1988). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Mahardika. (2008). *Pengantar Evaluasi Pengajaran Apikasi Pada Penjasorkes*. Surabaya : ISORI Jawa Timur.
- Moeslim. (1995). *Islam Transformatif*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (1986). *Buku Materi Pokok Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka Depdikbud.
- Suharsimi, A. (1993). *Manjemen Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

- Subagiyo. (2007). *Studi Kelayakan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Bisnis* . Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Slameto. (2003). *Belajar Dan Faktor -Faktor Yang Mempengaruhiny*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga* . Yogyakarta.
- Suharsimi. (2002). *Metodologi Penelitian* . Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Wiarso. (2013). *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Winkel. (1996). *Psikologi Pengajaran*