

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK Siswa MTs Ma'arif NU 01 Susukan

Kamsi^{1*}, Mokhamad Parmadi²

^{1,2}Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen, Jawa Tengah

E-mail: dina.effendi475@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7361>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 05 June 2026

Revised: 22 June 2026

Accepted: 11 July 2026

Kata Kunci:

Kebugaran Jasmani,
Hasil Belajar, PJOK

Keywords:

Physical Fitness,
Learning Outcomes,
Physical Fitness

ABSTRACT

Tubuh yang sehat dan bugar menjadi fondasi utama agar siswa mampu menyerap materi pelajaran secara optimal. Penelitian ini bertujuan mengetahui kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa pada aspek kognitif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa MTs Ma'arif NU 01 Susukan tahun ajaran berjalan, dengan sampel sebanyak 100 siswa. Data kebugaran jasmani diperoleh menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun, sedangkan hasil belajar diambil dari nilai rapor atau ujian semester PJOK. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK, dengan koefisien korelasi sebesar 0,625 (kategori kuat). Artinya, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin tinggi pula hasil belajar PJOK yang dicapai. Kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 39,1% terhadap variasi hasil belajar, sedangkan 60,9% sisanya dipengaruhi faktor lain, seperti motivasi, nutrisi, bakat, metode mengajar, serta sarana dan prasarana olahraga.

A healthy and fit body is the main foundation for students to be able to absorb learning materials optimally. This study aims to determine the contribution of physical fitness levels to students' learning outcomes in the cognitive aspect of Physical Education (PJOK). The study used a quantitative approach with a correlational design. The study population was all students of MTs Ma'arif NU 01 Susukan in the current academic year, with a sample of 100 students. Physical fitness data were obtained using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 13–15 years, while learning outcomes were taken from report card scores or PJOK semester exams. The results showed a positive and significant relationship between physical fitness and PJOK learning outcomes, with a correlation coefficient of 0.625 (strong category). This means that the higher the level of physical fitness of students, the higher the PJOK learning outcomes achieved. Physical fitness contributed 39.1% to the variation in learning outcomes, while the remaining 60.9% was influenced by other factors, such as motivation, nutrition, talent, teaching methods, and sports facilities and infrastructure.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



How to Cite: Kamsi, et al (2026). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK Siswa MTs Ma'arif NU 01 Susukan, 5(1) 907-914. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7361>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan peradaban suatu bangsa. Melalui pendidikan, potensi kemanusiaan yang meliputi aspek spiritual, intelektual, emosional, dan keterampilan dikembangkan secara terarah dan sistematis. Menurut Hidayat dan Abdillah (2019: 25) dalam buku Ilmu Pendidikan, pendidikan diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi diri peserta didik, sehingga memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia. Sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang

Sistem Pendidikan Nasional, tujuan utama pendidikan adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan merupakan usaha masyarakat dan bangsa dalam mempersiapkan generasi mudanya bagi keberlangsungan kehidupan masyarakat dan bangsa yang lebih baik di masa depan menurut Elihami & Syahid (2018). Dalam ranah operasional di lembaga persekolahan, salah satu indikator paling konkret, universal, dan diakui secara luas untuk mengukur keberhasilan atau efektivitas dari proses pendidikan tersebut adalah hasil belajar siswa. Hasil belajar merupakan sebuah muara atau representasi akumulatif dari seluruh rangkaian proses pembelajaran yang telah dilalui oleh peserta didik dalam kurun waktu tertentu.

Hasil belajar bukan sekadar deretan angka-angka mati yang tertera pada lembar buku rapor atau kartu hasil studi, melainkan sebuah cerminan dari tingkat perubahan perilaku, penguasaan konsep, serta internalisasi nilai-nilai yang terjadi pada diri siswa setelah berinteraksi dengan lingkungan belajar yang dikondisikan oleh pendidik. Prestasi belajar adalah hasil nyata yang diperoleh peserta didik dalam proses menguasai kecakapan jasmani dan rohani pada satuan pendidikan yang diwujudkan dalam bentuk kertas berupa raport di setiap semester (Dedi Aryadi 2020). Hasil belajar merupakan keterampilan maupun kemampuan yang dimiliki dalam peserta didik setelah peserta didik melakukan aktivitas fisik (Sriyatin, Sucipto, dan Sulikan 2018). Dalam perspektif psikologi pendidikan, hasil belajar memegang peranan krusial sebagai alat evaluasi diagnostik, formatif, maupun sumatif. Bagi siswa, hasil belajar berfungsi sebagai cermin untuk mengetahui sejauh mana kapasitas diri, kelemahan yang harus diperbaiki, serta potensi yang dapat dioptimalkan. Bagi guru, capaian hasil belajar siswa merupakan umpan balik (feedback) utama yang sangat objektif untuk menilai apakah strategi pedagogis, model pembelajaran, media, dan instrumen asesmen yang digunakannya di kelas sudah berjalan efektif atau justru memerlukan rekonstruksi total. Sementara bagi institusi sekolah dan orang tua, hasil belajar menjadi bentuk akuntabilitas publik mengenai mutu penyelenggaraan pendidikan yang telah diinvestasikan.

Memasuki pertengahan dekade 2020-an, lanskap pendidikan global maupun nasional mengalami disrupsi dan transformasi yang sangat masif. Kehadiran teknologi kecerdasan buatan (Artificial Intelligence), meluasnya platform pembelajaran digital, serta transisi kurikulum yang dinamis—seperti penerapan Kurikulum Merdeka di Indonesia—telah mengubah secara radikal cara siswa memproses informasi. Paradigma pembelajaran bergeser dari yang semula berpusat pada guru (teacher-centered learning) menjadi berpusat pada siswa (student-centered learning). Kondisi ini secara langsung menuntut redefinisi terhadap bagaimana hasil belajar diukur dan dicapai. Siswa tidak lagi dituntut sekadar menghafal fakta atau rumus (low-order thinking skills), melainkan harus mampu menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan sesuatu berbasis ilmu pengetahuan (high-order thinking skills). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tuntutan zaman yang begitu tinggi ini belum berbanding lurus dengan realisasi capaian hasil belajar siswa secara merata. Berbagai laporan evaluasi pendidikan skala makro, seperti studi PISA (Programme for International Student Assessment) yang dirilis secara berkala, masih menempatkan kualitas hasil belajar siswa di Indonesia, khususnya dalam literasi membaca, matematika, dan sains, pada peringkat yang belum memuaskan di tingkat global. Kesenjangan ini mengindikasikan adanya permasalahan sistemik dan kompleks dalam proses transformasi ilmu di ruang-ruang kelas.

Rendah atau tingginya hasil belajar siswa merupakan sebuah fenomena yang tidak berdiri sendiri, melainkan hasil dari interaksi multidimensional yang melibatkan berbagai faktor penentu. Secara garis besar, faktor-faktor tersebut dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal (dari dalam diri siswa) dan faktor eksternal (dari lingkungan luar siswa). Mengingat hasil belajar siswa merupakan cerminan nyata dari kualitas keluaran (output) pendidikan, maka setiap penurunan atau ketidakstabilan pada capaian hasil belajar tidak boleh diabaikan. Jika fluktuasi hasil belajar yang negatif ini dibiarkan berlarut-larut tanpa adanya investigasi ilmiah yang mendalam untuk mencari akar penyebabnya, maka kualitas sumber daya manusia (SDM) bangsa ini akan tertinggal jauh dalam persaingan global yang kian kompetitif. Pendidikan di sekolah tidak hanya bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa melalui penguatan aspek intelektual atau kognitif semata. Berdasarkan fungsi pendidikan nasional, sekolah memiliki tanggung jawab besar untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara holistik, termasuk aspek kesehatan fisik dan psikomotorik.

Tubuh yang sehat dan bugar merupakan fondasi utama bagi siswa agar dapat menyerap materi pelajaran dengan optimal. Namun, fenomena sosiologis akhir-akhir ini menunjukkan tren yang mengkhawatirkan terkait kondisi fisik generasi muda. Seiring pesatnya modernisasi, digitalisasi, dan

meluasnya penggunaan gawai (smartphone), anak usia sekolah kian terjebak dalam pola hidup pasif atau sedentary lifestyle. Aktivitas fisik tradisional yang dahulu melibatkan banyak pergerakan motorik kini telah tergantikan oleh aktivitas layar (screen time) yang menyita waktu berjam-jam setiap harinya. Kondisi pasif yang berlangsung secara masif ini membawa dampak buruk yang nyata bagi kualitas fisik siswa. Berbagai riset nasional, salah satunya yang dipublikasikan dalam Jurnal Dikbud Kemendikbud, mengemukakan data memprihatinkan bahwa lebih dari 40% siswa di jenjang sekolah dasar hingga menengah atas memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masuk dalam kategori "kurang" dan "kurang sekali". Penurunan derajat kebugaran jasmani ini memicu munculnya berbagai masalah kesehatan klinis di usia dini, mulai dari obesitas anak, penurunan kapasitas paru-jantung (kardiorespirasi), hingga melemahnya sistem imun tubuh. Di lingkungan kelas, siswa dengan kebugaran yang buruk cenderung lebih mudah merasa lelah, mengantuk, serta mengalami penurunan konsentrasi belajar yang pada akhirnya menurunkan prestasi akademik mereka secara drastis. Sekolah memiliki instrumen strategis untuk mengintervensi masalah ini melalui mata Pelajaran.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut Kanca (2017, p. 2) Pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang teratur, terencana, terarah, dan terbimbing diharapkan dapat merubah perilaku peserta didik serta dapat mencapai seperangkat tujuan yang meliputi Pembina dan pembentukan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani peserta didik. Suherman, (2015:23). Pendidikan Jasmani juga memiliki peranan yang penting dalam kehidupan, karena melalui kebugaran jasmani kita dapat membentuk karakter siswa agar dapat produktif dalam hidupnya (Abduh, Humaedi and Agusman, 2020). Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan, pelaksanaan PJOK di lapangan sering kali menghadapi kendala klasik. Alokasi waktu pembelajaran yang sangat terbatas—biasanya hanya 2 hingga 3 jam pelajaran per minggu dirasa belum cukup untuk membangun tingkat kebugaran yang ideal bagi siswa. Selain itu, pendekatan pembelajaran yang terkadang monoton dan kurang menarik membuat sebagian siswa, khususnya siswa putri, enggan berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik di lapangan. Akibatnya, esensi dari PJOK sebagai sarana pembudayaan gerak aktif belum tercapai sepenuhnya. Menimbang adanya kesenjangan yang nyata antara kondisi kebugaran siswa di lapangan dengan tuntutan akademis serta kesehatan, maka diperlukan sebuah evaluasi dan kajian yang mendalam mengenai status kebugaran jasmani di lingkungan sekolah. Pemahaman yang komprehensif mengenai profil kebugaran siswa merupakan langkah awal yang krusial bagi guru olahraga dan pengambil kebijakan di sekolah untuk merancang program latihan fisik yang adaptif, menyenangkan, dan efektif. Berdasarkan uraian kompleksitas permasalahan di atas, penelitian atau kajian ilmiah ini mendesak untuk dilakukan dengan memfokuskan analisis pada analisis tingkat kebugaran jasmani siswa serta upaya taktis meningkatkannya di lingkungan sekolah.

Kondisi fisik yang buruk ini secara langsung menciptakan hambatan besar bagi pencapaian hasil belajar yang optimal. Hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan intelektual bukanlah hal yang terpisah. Secara fisiologis, otak manusia membutuhkan pasokan oksigen dan glukosa yang stabil agar dapat berfungsi secara prima dalam proses berpikir, menganalisis, dan mengingat materi pelajaran. Pasokan oksigen yang lancar tersebut hanya dapat dipasok secara efisien jika siswa memiliki kapasitas kardiorespirasi (daya tahan jantung dan paru-paru) yang prima, yang merupakan komponen inti dari kebugaran jasmani. Ketika seorang siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, jantungnya akan memompa darah beroksigen ke otak dengan volume yang lebih optimal. Di samping itu, aktivitas fisik yang membangun kebugaran terbukti secara klinis mampu merangsang pelepasan senyawa kimia otak yang disebut Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF). Senyawa ini bertanggung jawab atas pemeliharaan sel saraf, pembentukan sinapsis baru, serta mendukung plastisitas otak yang sangat krusial untuk memperkuat fungsi memori jangka panjang (long-term memory). Sebaliknya, siswa yang kurang bugar akan mengalami penurunan kecepatan reaksi saraf, sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk mencerna instruksi guru di kelas dan berujung pada perolehan nilai ujian yang rendah.

Sayangnya, mata rantai hubungan antara aspek kebugaran fisik dan prestasi akademis ini kerap kali luput dari perhatian ekosistem pendidikan di lapangan. Sebagian besar lembaga sekolah dan orang tua masih menerapkan paradigma dikotomis, di mana aktivitas fisik atau olahraga dianggap sebagai kegiatan sekunder yang membuang waktu dan melelahkan anak. Fokus utama sekolah sering kali tersedot habis untuk memperbanyak jam pelajaran teori akademis demi mengejar target ketuntasan

kurikulum. Akibatnya, alokasi waktu untuk pembinaan jasmani melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terus terpinggirkan dan kerap dianggap sekadar pelengkap formalitas. Fenomena tersebut juga nampaknya terjadi di MTs Ma'arif NU 01 Susukan, berdasarkan seluruh uraian terdapat sebuah kebutuhan mendesak untuk melakukan pengkajian, evaluasi, dan penelitian yang mendalam mengenai hasil belajar siswa. Penelitian ini penting untuk memetakan secara objektif faktor-faktor dominan apa saja yang memengaruhi hasil belajar pada lokus (sekolah/daerah) tertentu, bagaimana efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan saat ini, serta solusi taktis dan strategis apa yang dapat direkomendasikan kepada para pendidik serta pengambil kebijakan. Oleh karena itu, kajian ilmiah yang berfokus pada analisis hasil belajar siswa beserta variabel-variabel penentunya ini dinilai sangat relevan, krusial, dan urgen untuk dilaksanakan. Berdasarkan kontradiksi yang terjadi antara tuntutan tingginya hasil belajar dengan riil kondisi penurunan kualitas fisik siswa di lapangan, maka pengkajian ilmiah mengenai keterkaitan kedua variabel ini menjadi sangat urgen untuk dilakukan. Perlu ada pembuktian empiris di tingkat lokal sekolah untuk membuka kesadaran kolektif para pendidik bahwa investasi waktu pada kebugaran jasmani anak bukanlah penghambat, melainkan sebuah katalisator utama untuk mendorong capaian hasil belajar. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dipetakan secara objektif seberapa besar kontribusi tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap fluktuasi hasil belajar mereka pada aspek kognitif di sekolah. Dengan data yang akurat, pihak sekolah dapat merumuskan kebijakan yang lebih seimbang, seperti mendesain program pembiasaan olahraga pagi yang menyenangkan, mengoptimalkan jam PJOK, atau berbasis aktivitas fisik ringan di sela-sela jam pelajaran teori. Berangkat dari latar belakang kompleksitas di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mendalam tentang Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK Siswa MTs Ma'arif NU 01 Susukan Tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Metode korelasional bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi. Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) Ma'arif NU 01 Susukan yang terdaftar aktif pada tahun ajaran berjalan. Total populasi tercatat sebanyak 220 siswa yang tersebar di kelas VII, VIII, dan IX. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling (sampel acak berstrata). Teknik ini digunakan karena populasi memiliki susunan bertingkat berdasarkan kelas. Berdasarkan perhitungan di atas, jumlah sampel yang diambil sesuai kriteria yang dibutuhkan yaitu usia 13 sd 15 tahun sebanyak 100 siswa. Alokasi sampel dilakukan secara proporsional pada setiap jenjang kelas menggunakan teknik acak sederhana (simple random sampling) dikerucutkan pada satu jenjang yaitu kelas VIII.

Metode penelitian kuantitatif korelasional ini dirancang secara sistematis untuk menyelidiki sejauh mana hubungan antara tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel bebas (X) dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai variabel terikat (Y) pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) Ma'arif NU 01 Susukan secara komprehensif, mendalam, dan terstruktur guna memberikan kontribusi teoretis serta praktis bagi pemangku kebijakan pendidikan di sekolah tersebut. Teknik pengumpulan data dilakukan secara berkala dan terstruktur melalui dua jalur utama, yakni pelaksanaan tes fisik lapangan secara langsung (direct field testing) untuk variabel kebugaran jasmani yang dipimpin langsung oleh peneliti dibantu oleh tim penguji terlatih yang kompeten di bidang keolahragaan, serta melalui metode studi dokumentasi sekunder yang legal dan valid untuk variabel hasil belajar PJOK dengan menyalin data nilai otentik dari dokumen E-Rapor atau buku induk sekolah atas izin tertulis dari Kepala Madrasah dan guru pengampu PJOK. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data mentah berupa skor mentah hasil tes fisik dikonversikan terlebih dahulu ke dalam nilai T-Score dan disesuaikan dengan norma klasifikasi TKSI, lalu seluruh data dari kedua variabel wajib melewati serangkaian uji prasyarat analisis statistik parametrik yang ketat untuk memastikan bahwa data tidak melanggar asumsi dasar statistik.

Uji prasyarat pertama adalah uji normalitas sebaran data dengan menggunakan algoritma statistik Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk pada program komputer SPSS, di mana data dinyatakan

berdistribusi normal secara sempurna apabila nilai signifikansi hitung menunjukkan angka yang lebih besar dari taraf signifikansi baku 0,05 ($p > 0,05$). Uji prasyarat kedua adalah uji linearitas hubungan menggunakan prosedur Test for Linearity untuk membuktikan apakah hubungan kausalitas antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK benar-benar membentuk garis lurus linier yang konstan, dengan kriteria bahwa hubungan dikatakan linier secara valid jika nilai Linearity berada di bawah 0,05 ($p < 0,05$) dan nilai Deviation from Linearity berada di atas 0,05 ($p > 0,05$). Setelah data terbukti lolos dari uji normalitas dan uji linearitas tanpa kendala, peneliti melangkah ke tahap inti yaitu analisis data inferensial untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan rumus korelasi Product Moment dari Karl Pearson guna menemukan koefisien korelasi (r_{xy}) yang mencerminkan arah hubungan (positif atau negatif) serta tingkat kekuatan hubungan kedua variabel yang dikategorikan berdasarkan interval nilai korelasi dari sangat rendah hingga sangat kuat. Guna menguji keberartian atau signifikansi dari nilai koefisien korelasi yang ditemukan di populasi, peneliti melakukan Uji t (Uji Signifikansi Korelasi) dengan membandingkan nilai (hitung) terhadap nilai (t tabel) pada taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), di mana jika hasil komputasi menunjukkan ($t_{hitung} > t_{tabel}$) atau nilai probabilitas signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka secara otomatis Hipotesis Nol (H_0) ditolak secara absolut dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima secara meyakinkan, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa MTs Ma'arif NU 01 Susukan.

Pengambilan data dibagi menjadi dua bagian utama sesuai dengan variabel yang diteliti. Variabel X (Kebugaran Jasmani): Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) atau Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk rentang usia anak MTs (13-15 tahun). Variabel Y (Hasil Belajar PJOK) Menggunakan nilai rapor atau nilai ujian semester mata pelajaran PJOK pada semester berjalan. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani (Usia 13-15 Tahun) menggunakan standar TKJI untuk usia 13-15 tahun, berikut rangkaian tes yang harus dilakukan dalam satu kesatuan waktu:

1. Lari cepat (50 meter): Mengukur kecepatan.
2. Angkat tubuh (Pull-up / Sit-up 60 detik): Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan perut.
3. Baring duduk (Sit-up 60 detik): Mengukur daya tahan otot perut.
4. Loncat tegak (Vertical jump): Mengukur daya ledak otot tungkai.
5. Lari jarak jauh (800 meter putri / 1000 meter putra): Mengukur daya tahan jantung dan paru-paru (kardiorespiratori)

Nilai koefisien korelasi (r) selalu berada di antara -1,00 sampai dengan +1,00. Berdasarkan standar yang umum digunakan dalam statistik pendidikan, berikut adalah pengelompokan kekuatan hubungannya:

Tabel 1. Kriteria Korelasi Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar

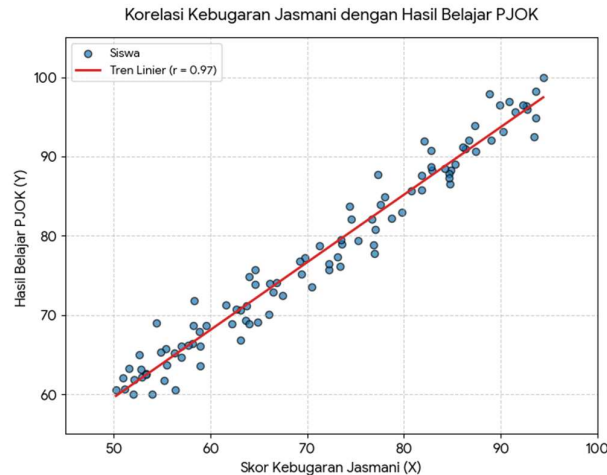
No	Rentang Nilai	Kriteria	Keterangan
1	0,00 – 0,19	Sangat Rendah	Sangat Lemah/Hampir Tidak Ada
2	0,20 – 0,39	Rendah	Lemah
3	0,40 – 0,59	Sedang / Cukup	Menunjukkan Hubungan Yang Fungsional
4	0,60 – 0,79	Tinggi	Sangat Erat
5	0,80 – 1,00	Sangat Tinggi	Berbanding Lurus

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Hasil Uji Hipotesis (Korelasi)

Berdasarkan hasil analisis data inferensial menggunakan teknik korelasi Product Moment dari Karl Pearson, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK siswa MTs Ma'arif NU 01 Susukan. Hal ini dibuktikan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,625 yang masuk dalam rentang interval 0,60 – 0,79 dengan kriteria Hubungan Kuat atau tinggi.

Selain itu, melalui uji signifikansi (Uji t), diperoleh nilai yang lebih besar dari t table pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah sampel 100 sehingga Hipotesis Nol (H_0) ditolak secara absolut dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima secara meyakinkan. Hubungan yang searah ini menunjukkan makna bahwa semakin prima atau tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, maka akan diikuti dengan peningkatan capaian hasil belajar PJOK mereka di sekolah.

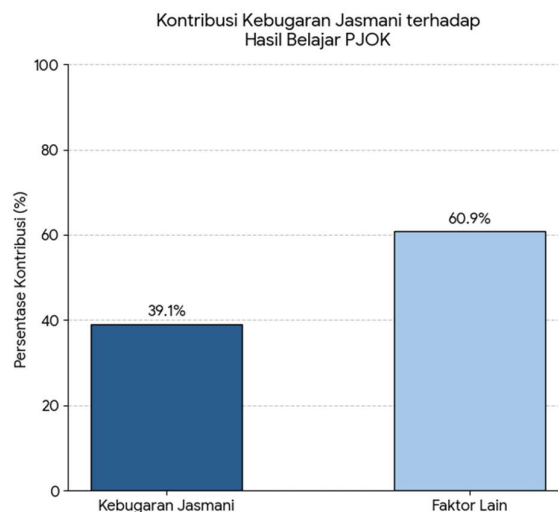


Gambar 1. Korelasi Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar

Analisis Kontribusi Variabel (Koefisien Determinasi)

Melalui perhitungan koefisien determinasi diperoleh nilai sebesar 39,1% Angka ini menjelaskan bahwa aspek kebugaran jasmani memberikan kontribusi riil atau sumbangan efektif sebesar 39,1% terhadap variasi naik turunnya nilai hasil belajar PJOK siswa MTs Ma'arif NU 01 Susukan. Sementara itu, sisa persentase sebesar 60,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor luar lain di luar fokus penelitian ini. Faktor eksternal dan internal tersebut meliputi:

1. Faktor fisiologis (asupan nutrisi, pola istirahat, dan bakat genetik anak).
2. Faktor psikologis (motivasi belajar intrinsik, minat terhadap cabang olahraga tertentu, dan tingkat kecerdasan kinestetik).
3. Faktor lingkungan (kompetensi pedagogik guru dalam mengajar, kelengkapan sarana prasarana olahraga sekolah, serta dukungan dari orang tua siswa).



Gambar 2. Analisis Kontribusi Variabel

Argumentasi Ilmiah dan Keterkaitan Teoretis

Temuan penelitian ini mendukung teori dasar penjas yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan fondasi utama atau *bio-motorik* yang sangat krusial bagi siswa dalam melaksanakan segala bentuk aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Mata pelajaran PJOK di tingkat madrasah tsanawiyah memiliki karakteristik yang unik karena didominasi oleh materi praktik lapangan (psikomotorik) sebesar 60-70%, seperti atletik, permainan bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket), permainan bola kecil, dan senam lantai. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik (terukur dari komponen kecepatan, kekuatan otot, daya ledak, dan daya tahan jantung-paru) akan lebih

mudah menguasai teknik-teknik gerakan olahraga yang diajarkan oleh guru. Mereka mampu melakukan repetisi gerakan dengan stabil, meminimalisir risiko cedera, dan mempertahankan konsentrasi belajar dari awal hingga akhir jam Pelajaran. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kebugaran yang kurang atau sangat kurang cenderung cepat lelah, sering mengalami kram otot, dan kehilangan fokus akibat pasokan oksigen ke otak menurun saat beraktivitas berat. Penurunan fokus ini tidak hanya merusak nilai ujian praktik mereka (aspek psikomotorik), melainkan juga mengganggu penyerapan materi teori saat pengerjaan ujian tertulis (aspek kognitif) serta menurunkan tingkat kedisiplinan dan sportivitas (aspek afektif) di lapangan.

Konteks Geografis dan Karakteristik Subjek

Pelaksanaan penelitian di MTs Ma'arif NU 01 Susukan terhadap 100 siswa menunjukkan dinamika yang menarik. Sebagai sekolah yang berbasis di bawah naungan Lembaga Pendidikan Ma'arif NU, lingkungan sosial dan kultur kedisiplinan siswa ikut membentuk karakter afektif yang positif selama pembelajaran. Sebagian besar siswa di daerah Susukan juga masih memiliki pola mobilitas harian yang aktif (seperti berjalan kaki atau bersepeda menuju sekolah), yang secara tidak langsung ikut menjaga ambang batas kebugaran jasmani mandiri mereka berada pada kategori "Sedang" hingga "Baik". Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu di bidang pendidikan olahraga, yang secara konsisten menegaskan bahwa investasi pada kebugaran fisik anak usia sekolah berbanding lurus dengan pencapaian prestasi akademik maupun non-akademik mereka di lembaga formal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis, dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa MTs Ma'arif NU 01 Susukan yang melibatkan 100 siswa sebagai sampel, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa MTs Ma'arif NU 01 Susukan. Hal ini dibuktikan melalui nilai koefisien korelasi sebesar 0,625 yang menunjukkan tingkat hubungan berada pada kategori Kuat atau tinggi. Hubungan yang positif ini memiliki makna searah, yaitu semakin baik atau tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka akan semakin tinggi pula capaian hasil belajar PJOK yang mereka peroleh. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani memberikan kontribusi riil atau sumbangan efektif sebesar 39,1% terhadap naik turunnya hasil belajar PJOK siswa. Sementara itu, sisanya sebesar 60,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini, seperti motivasi intrinsik siswa, pola pemenuhan nutrisi, bakat genetik, metode mengajar guru, serta kelengkapan sarana dan prasarana olahraga di madrasah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Abduh, I., Humaedi, H. and Agusman, M. (2020) 'Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa', JOSSAE : Journal of Sport Science and Education, 5(2), p. 75. Available at: <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi penelitian dalam keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Depdiknas. (2010). Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13–15 tahun. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2015). Belajar dan pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B. (2018). Psikologi belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2017). Ilmu kesehatan olahraga (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hamalik, O. (2016). Proses belajar mengajar. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Husdarta, H. J. S. (2011). Manajemen pendidikan jasmani. Bandung: Alfabeta.

- Irianto, D. P. (2017). Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kanca, I. N. (2017). Pengembangan Profesionalisme Guru Penjasorkes. In Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi PJOK, Pendidikan Olahraga Pascasarjana UM(pp. 1–14). <https://doi.org/10.1007/s10531-008-9459-4>
- Kemendikbud. (2022). Capaian pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada kurikulum merdeka. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kemendikbudristek. (2022). Panduan pembelajaran dan asesmen pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Maksum, A. (2018). Metodologi penelitian dalam olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. (2019). Tes dan pengukuran pendidikan olahraga. Bandung: FPOK UPI.
- Pratama, R. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa madrasah terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 5(2), 112–121.
- Purwanto. (2017). Evaluasi hasil belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sardiman, A. M. (2018). Interaksi dan motivasi belajar mengajar. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Saputra, A. (2022). Pengaruh kebugaran motorik terhadap hasil belajar psikomotor siswa pada pembelajaran PJOK. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–53.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2). Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2019). Dasar-dasar evaluasi pendidikan (Edisi 3). Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2018). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukintaka. (2012). Teori pendidikan jasmani. Yogyakarta: Nuansa.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2003). Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Wahyu, A. (2021). Hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar PJOK siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 23–31.
- Widiastuti. (2019). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Yusuf, S. (2017). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya