

## **HUBUNGAN DAMPAK KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA MAN 1 PONOROGO KELAS X**

**M Jamil Fadilla**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
muhamad.18052@mhs.unesa.ac.id

**Pudjjuniarto**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
pudjjuniarto@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X. Metode penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif metode korelasional dengan menggunakan statistik dua variabel, yaitu: Kebugaran jasmani dan prestasi akademik. Populasi dalam penelitian ini siswa MAN 1 Ponorogo kelas X yang berjumlah 267 siswa ( 105 putra dan 162 putri). Sampel menggunakan teknik simple random sampling terdiri dari 27 siswa (8 putra dan 19 putri). Dari hasil penelitian korelasi dari hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X menghasilkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu 0,42 dan menunjukkan hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik memiliki hubungan ketegori sedang dan sumbangan nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) antara variabel bebas (kebugaran jasmani) terhadap variabel terikat (prestasi akademik) sebesar 18%, menunjukkan hubungan antar variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu berkategori kuat sedangkan sisanya 82% dimiliki oleh variabel diluar dari penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kondisi kebugaran jasmani yang semakin baik juga akan meningkatkan prestasi akademik.

**Kata kunci: Kebugaran jasmani, prestasi akademik**

### **Abstract**

*The aim of this study was to determine the relationship of physical fitness with academic achievement of students MAN 1 Ponorogo Class X. This research method is a descriptive quantitative correlational method using two statistical variables, namely: physical fitness and academic achievement. The population in this study students Man 1 Ponorogo Class X totaling 267 students (105 sons and 162 daughters). The sample using simple random sampling technique consisted of 27 students (8 sons and 19 daughters). From the results of the correlation study of the relationship of physical fitness with academic achievement of students MAN 1 Ponorogo Class X produces a correlation coefficient value ( $r$ ) is 0.42 and shows the relationship of physical fitness with academic achievement has a relationship of medium category and contribution coefficient of determination ( $r^2$ ) between the independent variable (physical fitness) to the dependent variable (academic achievement) of 18%, indicating the relationship between the independent variable to the dependent variable is strong while the remaining 82% is owned by variables outside of this study. Based on the results of this study, it can be concluded that the better physical fitness conditions will also improve academic achievement.*

**Keywords: Physical fitness, academic achievement**

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran fisik adalah perwujudan dari fungsi sistem fisik yang mengalami kenaikan performa kualitas hidup dengan setiap kegiatan jasmani sehari-hari. Kegiatan jasmani dan olahraga teratur sebanding dengan tingkat kebugaran tubuh (Majid, 2020).

Kebugaran jasmani menjadi potensi yang sangat signifikan dalam menjaga performa aktivitas sehari-hari dengan tidak merasa kelelahan ketika melakukan kegiatan setelahnya dengan dilakukan kegiatan fisik yang teratur maka akan menghasilkan tingkat kebugaran dan kesehatan fisik yang baik. Selain itu melakukan aktivitas fisik yang melibatkan kemampuan fisik seperti berolahraga dan memaksimalkan olah oksigen dalam tubuh. Jika tubuh sudah dapat memaksimalkan konsumsi oksigen dalam tubuh dan mencapai gizi dan nutrisi yang baik, maka akan berdampak besar pada kebugaran tubuh. (Abduh et al., 2020).

Kebugaran tubuh merupakan faktor utama untuk melakukan kegiatan fisik yang sesuai dengan tubuh dan memiliki konstitusi terbaik. Ini menjamin bahwa dengan mudah dapat menyelesaikan tugas tanpa merasa lelah atau kelebihan beban aktivitas. Intinya adalah tingkat kinerja yang sangat baik adalah yang ditentukan oleh kebugaran fisik (Sudiana, 2014). Manfaat kesehatan keseluruhan dari aktivitas fisik yang terorganisir mungkin banyak lebih penting daripada kemungkinan manfaat akademis. Namun, ketika pembuat kebijakan perlu membuat sulit keputusan tentang di mana untuk menghabiskan dana publik dan administrator perlu membuat keputusan tentang di mana untuk memfokuskan sumber daya dalam iklim akuntabilitas akademik, hubungan yang terbukti antara fisik kebugaran dan prestasi akademik dapat digunakan sebagai argumen untuk mendukung, mempertahankan, dan bahkan meningkatkan program kebugaran jasmani (Grissom, 2005).

Dengan begitu seseorang yang memiliki kebugaran tubuh yang bugar adalah dapat melakukan kegiatan rutin di waktu yang lama seperti kegiatan sekolah maupun kerja dari awal sampai selesai tanpa mengalami kelelahan yang berat juga memiliki stamina yang bugar, kepercayaan diri, serta tidak mudah mengalami stress (Rhamadhanie. L., Junjung., & H. T. 2020). Kadar hemoglobin berpengaruh pada prestasi belajar siswa dikarenakan kandungan hemoglobin yang rendah dapat mengakibatkan

penyakit anemia. Apabila siswa terserang penyakit kurang darah akan mengakibatkan fokus dan konsentrasi belajarnya akan menurun. Kehilangan konsentrasi belajar ini disebabkan oleh siswa anemia yang umumnya mengalami kondisi fisik yang buruk, lelah, kantuk, sesak napas, kehilangan nafsu makan, bibir pucat, kesulitan buang air besar, peningkatan denyut jantung, dan pusing. Dipicu dari ketidakmampuan untuk berkonsentrasi pada pembelajaran dan akhirnya juga mengurangi kinerja belajar. (Aprilia & Januarto, 2022).

Kualitas kesehatan sangat berpengaruh akan kondisi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yaitu kualitas hidup untuk melakukan aktifitas dengan sigap dan berenergi juga tidak merasakan lelah yang berlebihan dan bisa menikmati waktu senggang serta kegiatan yang mendadak tanpa direncanakan (Alfarisi, 2014).

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang bugar bisa melakukan kegiatan proses belajar mendapat keberhasilan maksimal yang bertujuan untuk pencapaian terutama nilai akademik dan yang lain-lain (Rhamadhanie. L., Junjung., 2020).

Istilah hasil belajar merupakan gabungan dari dua kata yaitu kinerja dan pembelajaran. Istilah prestasi yang ada dalam kamus ilmiah populer dijelaskan sebagai hasil yang diperoleh sedangkan belajar adalah proses yang memungkinkan munculnya atau perubahan perilaku baru, tidak disebabkan oleh perubahan sementara oleh sesuatu. (Dan & Yang, 2018). Prestasi belajar juga diartikan sebagai ukuran pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan formal di sekolah dan ditunjukkan melalui nilai tes (Luh & Anggreni, 2017). Berhubungan dengan pernyataan tersebut, goods dalam (Annes, 2013) menyimpulkan bahwa hasil kinerja belajar atau prestasi sebagai wawasan yang di peroleh maupun keterampilan yang di kembangkan dalam mata pelajaran di sekolah yang pada dasarnya di tentukan oleh nilai ujian maupun dengan nilai yang diberikan oleh guru, ataupun gabungan dari keduanya.

Prestasi belajar juga merupakan kemampuan siswa untuk belajar dengan mengingat fakta dan menjelaskan pengetahuan secara lisan dan tulisan, terutama dalam kondisi ujian. Oleh karena itu, kinerja belajar juga dapat dijelaskan sebagai hasil dari kegiatan sekolah yang bersifat kognitif dan ditentukan dari pengukuran dan evaluasi (Kpolovie, Joe, Okoto 2014). Capaian pembelajaran merupakan hasil dari

upaya belajar siswa. Dengan kata lain, ini adalah keterampilan dari kegiatan pembelajaran akademik di sekolah selama periode waktu tertentu dan dicatat setiap semester dalam raport (Silitonga et al., 2019). Prestasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa di antaranya adalah sikap orang tua terhadap anak-anak, sikap guru terhadap siswa, peningkatan pembelajaran, dan siswa dapat menyesuaikan diri berdasarkan faktor-faktor tersebut (Pgri et al., 2012). Akademik berasal dari hasil pembelajaran sekolah maupun perguruan tinggi nilainya bersifat kognitif dan nilainya di tentukan dengan cara pengukuran. Prestasi adalah perolehan atau hasil yang telah dicapai sebagai bagian dari proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah (Achmat & Wahyuni, 2013).

Tingkat kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada aktivitas sehari-hari siswa, setiap siswa semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya semakin baik pula dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Kondisi kebugaran disini yang dimaksud adalah aktivitas dalam pembelajaran tatap muka di sekolah yaitu pelajaran praktek pendidikan jasmani maupun pembelajaran praktek lainnya juga proses belajar mengajar di dalam kelas, belum lama ini pembelajaran tatap muka mulai diberlakukan aktif, disini tingkat kebugaran jasmani siswa juga dilihat selama pembelajaran online. Aktivitas sebelum adanya pembelajaran tatap muka siswa mengikuti pembelajaran online di depan laptop atau ponsel serta keterbatasan aktivitas yang menunjang kebugaran jasmani siswa disekolah seperti praktek materi pembelajaran, ekstrakurikuler olahraga, seni dan lain lain.

Faktor yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X, hipotesis dalam penelitian ini yaitu siswa dapat mencapai prestasi akademik yang baik dengan keadaan kebugaran jasmani yang baik juga setelah baru memasuki pembelajaran tatap muka, dapat diketahui kebugaran jasmani dengan prestasi akademik memiliki hubungan dan variabel bebas (kebugaran jasmani) memberikan nilai sumbangan terhadap variabel terikat (prestasi akademik). Dari penelitian sebelumnya kebugaran jasmani sangat berpengaruh signifikan terhadap pencapaian nilai sedangkan jika dilihat dari permasalahan penelitian ini mempunyai hubungan antara dua variabel yang di

teliti yaitu kebugaran jasmani dan prestasi akademik karna berpegangan pada penelitian sebelumnya dari (TKJI) mempunyai nilai yang baik dan searah dengan hasil prestasi akademik atau nilai rata rata yang diambil dari nilai raport. Dengan hipotesis yang ada kondisi kebugaran jasmani yang baik dan aktivitas yang kembali rutin yaitu pembelajaran tatap muka kondisi ini akan mempengaruhi cara berpikir siswa, yang mengarah pada peningkatan pengetahuan dan pengembangan wawasan. Karena tingginya tingkat kebugaran fisik, siswa akan mencapai hasil yang baik dalam hal pengetahuan akademik yang akan berujung pada prestasi. Maka dari uraian di atas peneliti ingin mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X.

## **METODE**

Metode penelitian ini bersifat deskriptif dan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan untuk menguji teori-teori objektif dengan meneliti hubungan diantara variabel. Variabel-variabel ini, pada gilirannya, dapat diukur, biasanya pada instrumen, sehingga data ber angka dapat dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik (Creswell 2014:32). Penelitian ini menggunakan dua variabel yang disebut variabel bebas dan variabel terikat, jenis penelitian korelasi yang menggunakan statistik kebugaran fisik dan Prestasi akademik siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MAN 1 Ponorogo kelas X berjumlah 267 siswa ( 105 putra dan 162 putri). Populasi kurang dari 100 lebih baik diambil semua karena seluruh populasi diambil sebagai subjek penelitiannya, menurut (Arikunto, 2015) menjelaskan bahwa jumlah subjeknya lebih dari 100, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20- 25% ataupun bisa lebih.

Penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling yang dalam bahasa Indonesia dinamakan pengambilan sampel acak sederhana adalah suatu cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan acak tanpa memperhatikan strata (tingkatan) dalam anggota populasi (Saputra & Apriadi, 2018), setiap kelas dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel.

Sampel berjumlah 27 siswa diambil 10% dari populasi yang terdiri dari 8 putra dan 19 putri. Sampel dipilih acak dari 9 kelas yang ada atas rekomendasi dari guru MAN 1 Ponorogo.

TKJI dikelompokkan di tingkat SD, SMP dan SMA berdasarkan aturan tertulis (Nasional, 2013). Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sedangkan pengambilan data untuk prestasi akademik adalah nilai raport semester genap siswa MAN 1 Ponorogo kelas X tahun ajaran 2021-2022.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen TKJI pada usia 16-19 tahun, yaitu sprint 60 meter, Pull-up (60 detik), sit up (60 detik), vertical jump, lari jarak menengah 1200 meter putra, antara putra dan putri berbeda dari cara pull up nya saja, untuk putra pull up seperti biasa gantung angkat tubuh sedangkan putri hanya menggantung dengan siku tekuk (Nurhasan, 2013) dan untuk prestasi akademik adalah nilai rata rata dari raport siswa.

Dalam mengolah dan menganalisis data penelitian kuantitatif deskriptif yang dipilih pada studi ini yaitu memakai teknik analisis korelasi untuk mengetahui hubungan korelasi antar variabel-variabel (Maksum 2018a), dengan bantuan perangkat lunak program komputer SPSS 23.0 yaitu uji normalitas, uji korelasi Shapiro wilk kemudian uji korelasi Spearman untuk mengetahui apakah diantara dua variabel terdapat hubungan atau tidak dan jika ada hubungan bagaimanakah arah hubungan dua variabel tersebut dan uji koefisien determinasi untuk melihat berapa sumbangan nilai distribusi serta kategori hubungan dari variabel kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Didapatkan dari hasil penelitian tes kebugaran jasmani 27 siswa (8 laki-laki, 19 perempuan) untuk menganalisis kebugaran jasmani menggunakan TKJI terdiri dari beberapa jenis tes, tes sprint 60 m, tes pull up, tes sit up, tes vertical jump dan tes lari jarak sedang 1200 m, antara putra dan putri berbeda dari cara pull up nya saja, untuk putra pull up seperti biasa gantung angkat tubuh sedangkan putri hanya menggantung dengan siku tekuk.

Dari semua instrumen data tes kebugaran jasmani indonesia akan di hitung sesuai norma tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Nurhasan, 2013:74)

Data hasil penilaian TKJI kemudian dianalisis untuk mengetahui nilai minimum, nilai maksimum, rata rata dan standar deviasi dari perangkat komputer yaitu SPSS. Data dari analisis

kemudian disajikan dalam bentuk tabel seperti dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Penilaian Kebugaran jasmani Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Kebugaran Jasmani	Mean	17.19	.585	
	95% confidence Interval for Mean	Lower Bound		15.98
		Upper Bound		18.39
	5% Trimmed Mean	17.19		
	Median	18.00		
	Variance	9.234		
	Std. Deviation	3.039		
	Minimum	12		
	Maximum	22		
	Range	10		
	Interquartile Range	6		
	Skewness	.032	.448	
	Kurtosis	1.213	.872	

Tabel 1 menunjukkan hasil penilaian kebugaran jasmani. Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa skor terendah yang didapatkan siswa pada penilaian kebugaran jasmani adalah 12, sedangkan nilai tertinggnya adalah 22. Pada tabel ini juga menunjukkan bahwa rata rata skor kebugaran jasmani adalah 17,19 dengan nilai standar deviasinya 3,04. Data hasil penelitian ini terkait kebugaran jasmani yang telah didapatkan kemudian di kelompokkan berdasarkan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Data penelitian kebugaran jasmani kemudian disajikan dalam bentuk tabulasi untuk mengetahui distribusi frekuensi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kategori	Frekuensi (N)	Presentase
Baik Sekali	3	11,2%
Baik	11	40,7%
Sedang	10	37%
Kurang	3	11,1%
Kurang sekali	0	0%
Total	27	100%

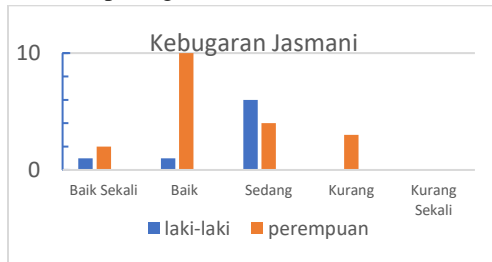
Tabel 2 Menunjukkan distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa MAN 1 Ponorogo kelas X. Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa 3 siswa (11,2%) memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, 11 siswa (40,7%) memiliki kebugaran jasmani kategori baik, 10 siswa (37%) memiliki kebugaran jasmani sedang, dan 3 siswa memiliki kebugaran



## Hubungan Dampak Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Siswa Man 1 Ponorogo Kelas X

jasmani kurang. Dari data yang di peroleh maka dapat diketahui bahwa mayoritas siswa MAN 1 Ponorogo kelas X memiliki kebugaran jasmani yang baik

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar 1. Tingkat kebugaran jasmani responden

Penelitian ini juga dilakukan untuk mengetahui nilai akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X. Data terkait nilai akademik diperoleh dari nilai raport siswa yang selanjutnya dianalisis untuk mengetahui nilai minimum, nilai maksimum, rata rata dan standar deviasi. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabulasi seperti dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Nilai Raport Siswa MAN 1 Ponorogo kelas X

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Prestasi Akademik	Mean	84.37	.417	
	95% confidence interval for Mean	Lower Bound	83.51	
		Upper Bound	85.23	
	5% Trimmed Mean	84.67		
	Median	85.00		
	Variance	4.704		
	Std. Deviation	2.169		
	Minimum	77		
	Maximum	86		
	Range	9		
	Interquartile Range	1		
	Skewness	-2.595	.448	
	Kurtosis	6.812	.872	

Variabel	Min	Max	Mean	Std
Nilai Raport	77	86	84,4	2,17

Tabel 3 menunjukkan nilai raport kelas X MAN 1 Ponorogo. Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai terendah yang di dapatkan siswa adalah 77 sedangkan nilai tertinggi yang di dapatkan siswa adalah 86. Tabel 3 juga menunjukkan bahwa nilai

rata rata siswa adalah 84,4 dengan nilai standar deviasi sebesar 2,17.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik

Kategori	Frekuensi	Presentase
A (Baik Sekali) 92-100	0	0%
B (Baik) 83-91	25	92,5%
C (Cukup) 75-82	2	7,5%
D (Kurang) 0-74	0	0%
Total	27	100%

Tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi prestasi akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X. berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa 25 siswa (92,5%) memiliki nilai prestasi akademik B (baik) dan (7,5%) memiliki nilai prestasi akademik C (cukup). Dari data yang di peroleh maka dapat diketahui bahwa mayoritas siswa MAN 1 Ponorogo kelas X memiliki nilai prestasi akademik yang baik.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Prestasi akademik responden

Data terkait kebugaran jasmani dengan prestasi akademik kemudian dilakukan analisis uji normalitas untuk melihat data berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Analisis uji normalitas diteliti menggunakan uji Shapiro-wilk karena sampel kurang dari 50 (Mandiri et al., 2019). Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi yang di dapatkan. Apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik

Tests of Normality	
Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	Shapiro-Wilk

	Statis	df	Sig.	Statis	df	Sig.
	tic			tic		
Prestasi Akademik	.355	27	.000	.626	27	.000
Kebugaran Jasmani	.156	27	.089	.934	27	.086

Uji Normalitas Shapiro-Wilk	
Nilai Signifikansi (Sig.)	Kebugaran Jasmani 0,086
	Prestasi Akademik 0,000

Tabel 5 menunjukkan hasil nilai signifikansi uji normalitas kebugaran jasmani dan prestasi akademik berdasarkan uji Shapiro-Wilk. Berdasarkan tabel 6 diperoleh bahwa nilai signifikansi kebugaran jasmani sebesar 0,086 atau dengan kata lain nilai signifikansi lebih dari 0,05. Hal ini menandakan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikansi prestasi akademik diperoleh sebesar 0,000. Atau kurang dari 0,05. Hal ini menandakan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Dikarenakan terdapat dalam satu data berdistribusi tidak normal, maka untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi yang didapatkan. Apabila nilai signifikansi ( $\alpha$ ) < 0,05 maka menunjukkan hubungan yang bermakna, apabila nilai signifikansi ( $\alpha$ ) > 0,05 maka menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik

			Prestasi akademik	Kebugaran Jasmani
Spearmans rho	Prestasi Akademik	Correlation Coefficient	1.00	.416*
		Sig. (2-tailed)	.	.031
		N	27	27
	Kebugaran Jasmani	Correlation Coefficient	.416*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.031	.
		N	27	27

\*.Coreelation signification at the 0.05 level (2-tailed)

Uji Korelasi Spearman	
Nilai Signifikansi ( $\alpha$ )	0,031
Koefisien Korelasi (r)	0,416

Tabel 6 menunjukkan hasil uji untuk mengetahui adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik menggunakan metode Spearman. Berdasarkan tabel 12 diperoleh nilai signifikansi 0,031 atau nilai  $\alpha > 0,05$ , Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna.

Uji korelasi spearman juga dapat menunjukkan kekuatan hubungan antara kedua variabel yang diteliti berdasarkan nilai koefisien korelasi (r) (Sugiyono, 2012).

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa nilai koefisien korelasinya sebesar 0,42. Dari hasil yang didapat maka antara hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi memiliki hubungan kategori yang sedang. Sementara itu untuk mengetahui sumbangan distribusi hubungan yang di berikan antara variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan analisa koefisien determinasi.

Analisa output koefisien determinasi ( $r^2$ )

Modal summary

Model	R	R Square	Adjust R Square	Std. Error the Estimate
1	.427 <sup>a</sup>	.182	.150	2.00

## Pembahasan

Dalam pembahasan ini akan akan menjelaskan mengenai tujuan untuk melihat bagaimanakah hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X. Data yang diambil yaitu dari hasil tes TKJI dan hasil prestasi akademik.

Berdasarkan rumusan masalah, hasil penelitian mengenai hubungan antara tujuan penelitian yang disebutkan di atas dengan kebugaran Diketahui menggunakan uji normalitas Shapiro-wilk dengan nilai signifikansi antara hasil salah satu data berdistribusi tidak normal, maka untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik dianalisis menggunakan uji korelasi spearman, maka diperoleh nilai signifikansi 0,031 atau nilai  $\alpha > 0,05$  (memiliki hubungan yang bermakna)

berdasarkan hasil tersebut maka diketahui bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel yang diteliti, dan untuk nilai koefisien korelasi yaitu 0,416 nilai koefisien korelasi ( $r$ ) berdasarkan pedoman interpretasi kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X memiliki hubungan berkategori sedang. Sehingga dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini berdistribusi normal dan layak digunakan dalam penelitian selanjutnya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang memenuhi tugas dan kegiatan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti, sehingga fisik atau jasmani masih mempunyai simpanan tenaga untuk mengatasi beban aktivitas tambahan. Dari pernyataan tersebut siswa dengan tingkat kebugaran yang baik tidak mudah untuk merasakan kelelahan, sehingga masih dalam keadaan yang mendukung dalam melakukan aktivitas tambahan seperti belajar. Dengan kondisi kebugaran yang baik sangat berpengaruh menunjang aktivitas belajar dan menjaga konsentrasi siswa, sebaliknya dengan kondisi kebugaran yang kurang mengakibatkan cepat mengalami kelelahan yang keadaan psikis siswa menjadi malas dan tidak konsentrasi seperti mengantuk dan lain-lain. Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik siswa dapat memaksimalkan potensi dan pola pikir dalam proses belajar begitu juga akan menunjang prestasi akademik siswa (Sepriadi, 2018).

Besarnya sumbangan yang diberikan oleh variabel bebas (kebugaran jasmani) terhadap variabel terikat (prestasi akademik) dihitung menggunakan koefisien determinasi dan didapatkan hasil sumbangan yang diberikan oleh variabel bebas (kebugaran jasmani) terhadap variabel terikat (prestasi akademik) adalah sebesar 18%, kriteria analisis koefisien determinasi adalah berarti pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat kuat sedangkan sisanya 82% dipengaruhi variabel lain dari diluar penelitian

Setelah menghitung data, hasil yang sama diperoleh antara hipotesis pertama dan hasil olah data penelitian. Hipotesis pertama yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara kebugaran fisik dan prestasi akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X. Dari hasil penelitian ini didapatkan hubungan yang sedang antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X dan memiliki kriteria sumbangan antar variabel yang kuat.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan Agasta Syaifudin Hidayat (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa kelas IX SMK 10 November Sidoarjo dan besar sumbangan yang diberikan variabel bebas (kebugaran jasmani) terhadap variabel terikat (prestasi akademik) ditemukan sebesar 39,4% yaitu berarti memiliki pengaruh kuat variabel bebas terhadap variabel terikat.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya dengan metode korelasi dan koefisien determinasi maka dapat disimpulkan bahwa :

Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademis siswa MAN 1 Ponorogo kelas X memiliki hubungan kategori yang sedang.

Sumbangan nilai variabel bebas (kebugaran jasmani) terhadap variabel terikat (prestasi akademik) siswa MAN 1 Ponorogo kelas X yaitu sebesar 18% berada pada kategori terikat kuat sedangkan sisanya 82% dimiliki oleh variabel lain diluar penelitian ini

Semakin baik kondisi kebugaran jasmani akan semakin meningkatkan capaian prestasi akademik siswa.

### **Saran**

Dari hasil evaluasi penelitian tersebut dapat disajikan sebagai materi sekolah dan bahan referensi agar ditingkatkan kegiatan aktivitas fisik seperti ekstrakurikuler dan aktivitas fisik terutama dalam menunjang dan meningkatkan kebugaran agar prestasi akademik siswa lebih baik.

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan dari hasil penelitian yang telah dibahas dan disimpulkan karena itu terdapat saran untuk penelitian selanjutnya untuk mencapai sesuatu yang lebih baik, tambahkan variabel yang lebih berpengaruh seperti kecerdasan, minat, bakat, motivasi, dan faktor eksternal lainnya seperti : status keluarga, status sekolah, hingga kinerja sekolah. Faktor-faktor yang berpengaruh memerlukan penelitian lebih lanjut lagi mengenai hal lain saja yang mempengaruhi permasalahan tersebut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran

- Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jossae: Journal Of Sport Science And Education*, 5(2),
75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Achmat, F., & Wahyuni, S. E. (2013). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik Siswa (Studi Pada Kelas Xi Man Mojosari). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 445–448.
- Alfarisi, R. (2014). Abstrak Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Pengaruh Kebugaran Jasmani, Aktifitas Fisik, Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Penelitian Ini Merupakan Penelitian Analitik Dengan Menggunakan Rancangan Cross Sec. 1.
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp: Literature Review. 4(6), 495–507.  
<https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Dan, A., & Yang, F. (2018). Study About Student Learning Achievement Aspect And. 2(2), 115–123.
- Grissom, J. B. (2005). *Journal Of Exercise Physiology Online*. 8(1), 11–25.
- Luh, N., & Anggreni, O. (2017). Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Sekolah Dasar Metode Diskusi Kelompok Kecil ( Small Group Discussion ). 3, 201–208.
- Majid, W. (2020). Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat Abstrak. 74–80.
- Mandiri, B., Kantor, T., & Pontianak, C. (2019). *Jbee: Journal Business Economics And Entrepreneurship*. 1(2).
- Mardi, S. O., & Lubis, R. K. (2020). Pengaruh Pemberian Insentif Terhadap Efektivitas Kerja Karyawan Pada Server Pulsa Easytronik Srb Ponsel Tanjung Morawa. *Journal Of Management Science ( Jmas )*, 1(3), 26–36.  
<https://iocscience.org/ejournal/index.php/jmas>
- Nasional, M. U. (2013). E-Journal E-Journal. Penjasorkes, P., Smk, D. I., & Tahun, S. S. (2015). *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*. 4(4), 1729–1736.
- PGRI, S., Barat, S., Pangilun, J. G., & Email, P. (2012). Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Peserta Didik. 1996.
- Pustaka, K., Teori, P., & Terhadap, T. (N.D.). ( Tkji ) Melalui Diskusi Dan Simulasi. 119–129.
- Rhamadhanie, L., Junjung., & H. T. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Akademik Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Akademik
- Junjung Lembar Rhamadhanie\*, Taufiq Hidayat. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 191–194.
- Saputra, A. Y., & Apriadi, D. (2018). Rancang Bangun Aplikasi Quick Count Pilkada Berbasis Sms Gateway Dengan Metode Simple Random Sampling ( Studi Kasus Kota Lubuklinggau ). 3(1), 8–15.
- Silitonga, F. A., Verawati, I., & Pendahuluan, A. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas Xi Sma N 1 Sipahutar Tapanuli Utara. 3(1), 29–38.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. Seminar Nasional Fmipa Undiksha Iv, 389–398.
- Susanti, H. D., Arfamaini, R., Sylvia, M., Vianne, A., D, Y. H., D, H. L., Muslimah, M. Muslimah, Saletti-Cuesta, L., Abraham, C., Sheeran, P., Adiyoso, W., Wilopo, W., Brossard, D., Wood, W., Cialdini, R., Groves, R. M., Chan, D. K. C., Zhang, C. Q., Josefsson, K. W., ... Aryanta, I.  
[https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0ahttp://serc.org/journals/index.php/ijast/article/usia, a., & Lanjutan, S. \(1984\). No Title. 1000, 1–12.](https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0ahttp://serc.org/journals/index.php/ijast/article/usia, a., & Lanjutan, S. (1984). No Title. 1000, 1–12.)