

DAMPAK STATUS KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENCAPAIAN HASIL BELAJAR SISWA DI SEKOLAH

Benny Saputra¹, Taufiq Hidayat², Sapto Wibowo³

^{1,2,3}Pendidikan Olahraga FIKK Universitas Negeri Surabaya

¹25060805041@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

This study aims to find out how the impact of physical fitness status on the achievement of PJOK learning outcomes of students at SMP Negeri 2 Muncar. This study used quantitative design and a correlational approach, involving 32 students in grade IX. Students' physical abilities are measured using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI), and the fitness data is used as an indicator that has the potential to affect student participation and learning effectiveness, with learning outcomes represented through report card scores. The data analysis technique used Pearson Product Moment correlation and simple linear regression. The results of data processing were obtained from the physical fitness status category of 32 students as follows: (1) very good physical fitness status (0), (2) good physical status (0), (3) moderate physical status 14 students (44%), (4) poor physical status 18 students (56%), and (5) less than once (0), with an average of 57.94 and a standard deviation of 5.86. The percentage of PJOK learning outcomes from 32 students were: (1) excellent learning outcomes 6 students (19%), (2) good outcomes 14 students (44%), (3) moderate outcomes 12 students (37%), (4) poor learning outcomes (0), with an average of 78.34 and a standard deviation of 4.87. The R-value calculated as 0.62 with a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), shows a positive and significant relationship. Physical fitness status contributed 38% to student learning outcomes, while the other 62% was influenced by other factors outside the study variables.

Keywords: Learning Outcomes of Physical Education Sports and Health, Physical Fitness Status

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dampak status kebugaran jasmani terhadap pencapaian hasil belajar PJOK siswa di SMP Negeri 2 Muncar. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dan pendekatan korelasional, melibatkan siswa kelas IX yang berjumlah 32 siswa dalam satu kelas. Kemampuan fisik siswa diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), dan data kebugaran tersebut dijadikan sebagai indikator yang berpotensi memengaruhi partisipasi siswa serta efektivitas pembelajaran, dengan hasil belajar direpresentasikan melalui nilai rapor. Teknik analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linier sederhana. Hasil pengolahan data didapat kategori status kebugaran jasmani dari 32 siswa sebagai berikut: (1) baik

sekali sebanyak 0 siswa, (2) baik sebanyak 0 siswa, (3) sedang 14 siswa (44%), (4) kurang sebanyak 18 siswa (56%), dan (5) kurang sekali sebanyak (0), dengan rata-rata 57,94 dan standar deviasi 5,86. Presentase hasil belajar PJOK dari 32 siswa yaitu: (1) sangat baik sebanyak 6 siswa (19%), (2) baik sebanyak 14 siswa (44%), (3) sedang sebanyak 12 siswa (37%), (4) kurang sebanyak (0), dengan rata-rata 78,34 dan standar deviasi 4,87. Nilai r hitung 0,62 dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara status kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 2 Muncar. Status kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 38% terhadap hasil belajar siswa, sementara 62% lainnya dipengaruhi faktor lain di luar variabel penelitian.

Kata Kunci: Hasil Belajar PJOK, Status Kebugaran Jasmani

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan strategis dalam membentuk siswa yang sehat, aktif, dan berkarakter. PJOK berkontribusi terhadap perkembangan multidimensi siswa, mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Ali 2016). PJOK adalah bentuk pendidikan yang menggunakan kegiatan fisik dan kesehatan untuk menciptakan perubahan menyeluruh pada aspek tubuh, pikiran, dan perasaan. Kemajuan dalam pembelajaran olahraga bisa dilihat dari hasil yang dicapai oleh siswa yang mengikuti pelajaran tersebut. Melalui aktivitas jasmani, siswa belajar keterampilan motorik dasar, meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan sosial seperti kerja sama dan sportivitas, serta menumbuhkan

sikap positif terhadap aktivitas fisik sepanjang hayat. Berdasarkan uraian tersebut, PJOK merupakan fondasi penting bagi pembentukan gaya hidup sehat dan mendukung keberhasilan pembelajaran di mata pelajaran lain. PJOK tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga membantu membentuk perilaku disiplin, kerjasama, dan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, penerapan PJOK yang tepat di sekolah dapat menjadi salah satu faktor utama dalam menunjang pertumbuhan optimal anak secara menyeluruh (Arisqa et al. 2024). Hal ini sejalan dengan pandangan Gandasari (2023) yang menyatakan bahwa PJOK memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kebiasaan hidup sehat pada siswa. Pada konteks pembelajaran, PJOK tidak hanya

berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek kognitif dan afektif. Suyanti (2023) menekankan bahwa PJOK harus mampu mengembangkan pengetahuan siswa tentang pentingnya olahraga dan kesehatan, serta membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik. Di samping itu, PJOK juga berperan dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa melalui kegiatan kelompok dan permainan bersama.

Aktivitas fisik yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung kemampuan kognitif siswa, seperti konsentrasi, memori, dan motivasi belajar (Pradana 2022). PJOK berfungsi sebagai media pembelajaran nilai-nilai sosial dan emosional. Melalui kegiatan tim dan permainan olahraga, siswa belajar bekerja sama, menghormati peraturan, dan mengelola emosi dalam konteks kompetitif. Situasi tersebut menunjukkan bahwa PJOK tidak hanya berkontribusi pada pengembangan aspek kognitif dan fisik, tetapi juga pada aspek afektif dan psikomotorik, yang semuanya saling mendukung tercapainya hasil belajar secara menyeluruh.

Pada lingkup pendidikan, kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung proses pembelajaran. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung keterlibatan dalam aktivitas fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap pengelolaan berat badan dan kesehatan secara keseluruhan (Aziz et al. 2025). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut (Pambayu 2021), kebugaran jasmani mencakup beberapa komponen, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, dan fleksibilitas. Komponen-komponen ini saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan konsentrasi, daya tahan, dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah cenderung cepat lelah, kurang fokus, dan mudah teralihannya. Permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran serta capaian hasil belajar tidak selalu disebabkan

oleh rendahnya kemampuan siswa, melainkan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang mendukung keberhasilan belajar (Ridwan et al. 2022). Dalam bidang olahraga, keberhasilan pembelajaran sangat ditentukan oleh kondisi kebugaran jasmani siswa. PJOK memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik sekaligus mendukung kesiapan siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran secara optimal. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih mampu berpartisipasi aktif, tidak mudah mengalami kelelahan, serta dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih maksimal, sehingga berpotensi memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya kebugaran jasmani dapat menghambat keterlibatan siswa dalam aktivitas PJOK dan berdampak pada kurang optimalnya pencapaian hasil belajar. Dengan demikian, pentingnya PJOK dan kondisi kebugaran jasmani yang baik menjadi faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa. Kebugaran jasmani menjadi faktor internal yang penting dalam

mendukung keberhasilan pembelajaran PJOK, karena siswa dengan tingkat kebugaran yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengikuti aktivitas fisik, mempertahankan fokus, serta meningkatkan daya tahan dan motivasi belajar. Penelitian oleh Andris Widodo & Endang Sri Wahyuni, (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik pula. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap prestasi akademik siswa. Kebugaran jasmani yang optimal tidak hanya memengaruhi kemampuan fisik siswa, tetapi juga berkorelasi dengan kemampuan kognitif dan sikap afektif, seperti ketahanan menghadapi tugas pembelajaran dan disiplin dalam mengikuti kegiatan (Maharani 2019). Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik dan kebiasaan hidup sehat.

Kebugaran jasmani dapat membentuk karakter dan kebiasaan hidup sehat pada siswa. Pada mata pelajaran PJOK, berbagai aktivitas serta pencapaian siswa merupakan hasil dari proses pembelajaran yang mereka lalui. Hasil belajar dapat dipahami sebagai kompetensi atau kemampuan yang diperoleh siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Seseorang dikatakan berhasil dalam belajar apabila ia mampu memenuhi tujuan pembelajaran serta tujuan instruksional yang telah ditetapkan sebelumnya (Indrawathi et al. 2021). Di samping itu, hasil belajar mencerminkan perubahan perilaku yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Keberhasilan belajar tidak hanya dilihat dari aspek pengetahuan, tetapi juga sikap dan keterampilan yang ditunjukkan siswa. Keberhasilan belajar tidak hanya dilihat dari aspek pengetahuan, tetapi juga sikap dan keterampilan yang ditunjukkan siswa. Proses pembelajaran yang efektif akan membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal sesuai potensi mereka. Evaluasi hasil belajar digunakan untuk mengetahui sejauh mana tujuan pembelajaran tercapai

dalam diri siswa. Dengan demikian, pencapaian hasil belajar yang baik menunjukkan bahwa proses pembelajaran PJOK telah berjalan secara efektif dan sesuai dengan standar yang diharapkan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dan pendekatan korelasional untuk mengetahui bagaimana dampak antara tingkat kebugaran jasmani terhadap pencapaian hasil belajar PJOK siswa. Desain kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh data numerik yang objektif, dianalisis secara statistik, serta membuat generalisasi temuan yang dapat mendukung perumusan rekomendasi kebijakan pembelajaran PJOK. Kemampuan fisik siswa diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), dan data kebugaran tersebut dijadikan sebagai indikator yang berpotensi memengaruhi partisipasi siswa serta efektivitas pembelajaran, dengan hasil belajar direpresentasikan melalui nilai rapor.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Muncar pada tahun pelajaran 2025/2026 dan melibatkan satu rombongan belajar kelas IX yang

berjumlah 32 siswa dalam satu kelas. Pemilihan satu kelas dilakukan untuk memastikan homogenitas sampel, meminimalkan variasi lingkungan belajar, dan memungkinkan pengukuran kebugaran jasmani dan hasil belajar secara akurat sesuai standar instrumen penelitian.

Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa kelas IX. Jenis korelasi yang digunakan adalah *Pearson Product Moment* apabila data berdistribusi normal, atau *Spearman Rank* jika distribusi data tidak normal. Selanjutnya dilakukan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui besaran kontribusi kebugaran jasmani dalam memprediksi hasil belajar siswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Status Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu baik sekali (BS), baik (B), sedang (S), kurang (K), dan kurang sekali (KS). Dari 32 siswa dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) status kebugaran jasmani baik sekali

sebanyak (0), (2) status kebugaran jasmani baik sebanyak (0), (3) status kebugaran jasmani sedang sebanyak 14 siswa (44%), (4) status kebugaran jasmani kurang sebanyak 18 siswa (56%), dan (5) status kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak (0). Perhatikan Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Data Status
Kebugaran Jasmani

Variabel	Presentase Status Kebugaran Jasmani									
	Baik Sekali		Baik		Sedang		Kurang		Kurang Sekali	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Tingkat Kebugaran Jasmani	0	0	0	0	14	44	18	56	0	0

Tabel di atas menunjukkan bahwa seluruh siswa berada pada kategori sedang dan kurang, serta tidak ada siswa yang mencapai kategori kebugaran jasmani baik maupun baik sekali.

Nilai rata-rata status kebugaran jasmani siswa sebesar 57,94, dengan standar deviasi 5,86. Ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang hingga kurang.

2. Hasil Belajar Siswa

Dalam penelitian ini, hasil belajar siswa kelas IX dibedakan ke dalam empat kategori, yaitu sangat baik (SB), baik (B), sedang (S), kurang (K), dan kurang sekali (KS). Dari 32

siswa dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) hasil belajar sangat baik sebanyak 6 siswa (19%), (2) hasil belajar baik sebanyak 14 siswa (44%), (3) hasil belajar sedang sebanyak 12 siswa (37%), (4) hasil belajar kurang sebanyak (0).

Tabel 2 Distribusi Data Hasil Belajar
Penjasorkes

Variabel	Hasil Belajar PJOK							
	Sangat baik		Baik		Sedang		Kurang	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Hasil Belajar Penjasorkes	6	19	14	44	14	37	0	0

Nilai rata-rata hasil belajar PJOK siswa kelas IX SMP Negeri 2 Muncar sebesar 78,34, dengan standar deviasi 4,87. Hasil tersebut menyajikan bahwa kemampuan siswa cukup homogen.

Hasil perhitungan korelasi Pearson *Product Moment* menunjukkan bahwa r hitung 0,62 dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara status kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa. Semakin baik status kebugaran jasmani siswa, maka cenderung semakin tinggi pula hasil belajar PJOK yang diperoleh.

Variabel	R	R ²	Sig.
Kebugaran Jasmani	0,62	0,38	0,000

Berdasarkan pada tabel 3, maka persamaan regresi berganda dalam penelitian ini adalah:

$$Y = 45,27 + 0,54 X$$

Nilai 38% hasil belajar PJOK dapat dijelaskan oleh status kebugaran jasmani siswa, sedangkan 62% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 2 Muncar secara umum berada pada kategori sedang hingga kurang. Kondisi ini terlihat dari distribusi data yang menunjukkan tidak adanya siswa pada kategori kebugaran baik dan baik sekali. Nilai rata-rata kebugaran jasmani yang diperoleh menggambarkan bahwa kemampuan fisik siswa belum berada pada tingkat optimal.

Hasil belajar PJOK siswa dalam penelitian ini menunjukkan capaian yang relatif baik. Sebagian besar siswa berada pada kategori baik dan sedang, serta tidak ditemukan siswa dengan hasil belajar kategori kurang. Nilai rata-rata dan standar deviasi hasil belajar yang relatif kecil menunjukkan bahwa kemampuan siswa cenderung merata.

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan dalam mendukung pencapaian hasil belajar PJOK.

Analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 38% terhadap hasil belajar PJOK siswa. Persentase tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang memengaruhi hasil belajar, namun bukan satu-satunya faktor penentu.

D. Kesimpulan

Status kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Muncar secara umum berada pada kategori sedang hingga kurang, dengan nilai rata-rata 57,94 dan standar deviasi 5,86. Hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 2 Muncar berada pada kategori cukup baik, dengan nilai rata-rata 78,34 dan standar deviasi 4,87, serta distribusi hasil belajar yang relatif homogen. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara status kebugaran

jasmani dan hasil belajar siswa. Status kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 38% terhadap hasil belajar siswa, sementara 62% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara status kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK, siswa diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan kondisi kebugaran jasmani secara berkelanjutan agar mampu memperoleh pencapaian yang lebih optimal, baik dalam bidang olahraga maupun pada mata pelajaran lainnya. Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan perlunya penerapan strategi dan metode pembelajaran PJOK yang lebih tepat dan bervariasi, sehingga dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa sekaligus berdampak positif terhadap pencapaian hasil belajar. Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran perbaikan yang dianggap perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, M. (2016). Faktor-Faktor Pendukung Pembelajaran

- Senam Irama Siswa Kelas IX SMP Negeri 4 Depok Kabupaten Sleman (Vol. 17, Issue 2).
- Arisqa, W. P., Ridwan, F. S., Prayudha, R., & Suyono. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang. *Journal on Education*, 7(1), 921–929.
<http://jonedu.org/index.php/joe>
- Aziz, M. Z., Wiriawan, O., Wibowo S., Azizah, L. N., & Muhammad, H. N. (2025). Analisis Kebugaran Jasmani dan IMT Siswa di Wilayah Pesisir dan Perkotaan Siswa Sekolah MTSN. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(1).
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v7i1.29940>
- Gandasari, M. F. (2023). Application of Physical Eduation Subjects to the Development of Student Character Values. *Indonesian Journal of Sport Management*, 3(2), 162–169.
<https://doi.org/10.31949/ijsm.v3i2.7185>
- Indrawathi, N. L. P., Dewi, P. C. P., Widiantri, N. L. G., & Vanagosi, K. D. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kuta Selatan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi P*, 7(1), 239–247.
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1026>
- Maharani, D. S. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19. In *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*.
- Pambayu, S. H. (2021). Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Bawah. 4(1), 6.
- Pradana, S. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk usia 12–14 Tahun pada Masa Pandemi COVID-19. 8.5.2017, 2003–2005.
- Ridwan M., Wisnu, H., Hidayat T., Muhammad, H. N., & Wibowo, S. (2022). Perbedaan Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Keterampilan Dasar Passing Sepak Bola Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2).
<http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v5i1>
- Suyanti. (2023). *Seminar Nasional Seminar Nasional*. 225–231.

Widodo, A. & Wahyuni, E. S. (2016).
Hubungan Tingkat Kebugaran
Jasmani Siswa Dengan Hasil
Belajar Pendidikan Jasmani,
Olahraga Dan Kesehatan.
*Jurnal Pendidikan Olahraga
Dan Kesehatan*, 4(1), 48–55.
[http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.
php/jpdo/article/view/1280](http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1280)