

Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP: Literature Review

Nabila Aprilia, Oni Bagus Januarto*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: oni.bagus.fik@um.ac.id

Paper received: 3-6-2022; revised: 21-6-2022; accepted: 27-6-2022

Abstract

The purpose of this review article is to obtain information from the latest writing trends related to the influence between Physical Fitness and Student Achievement in Junior High Schools. Hemoglobin plays an important role in the function of oxygen transport in the blood, low levels of hemoglobin can reduce oxygen delivery to body tissues which results in tissue aerobic metabolic processes and impaired physical fitness capacity. There is a close relationship between the rate of oxygen consumption and the work produced by the heart. The stronger the heart works, the more oxygen is needed by the heart cells. The literature review data collection used the "Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis" (PRISMA) flow method. The research refers to methodological criteria (1) Research variables (2) Data collection methods (3) Valid research results (4) Data analysis is clear and precise. Correlational research design. Databases from google scholar and ScienceDirect. Search terms used ("physical fitness", "study achievement", "junior high school students"). The results show that the variables (1) physical fitness have a relationship to the level of student achievement, (2) the most critical factor influencing the learning outcomes of students' physical education and sports subjects is the level of physical fitness of the students. (3) There is a significant relationship between physical activity and physical fitness because of the influencing factors. Conclusion: With good physical fitness will get good learning outcomes as well.

Keywords: physical fitness; achievement; learning outcomes; middle school students

Abstrak

Tujuan dari review article ini adalah untuk memperoleh informasi dari trend penulisan terkini terkait pengaruh antara Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP. Hemoglobin memegang peranan penting pada fungsi transport oksigen dalam darah, rendahnya kadar hemoglobin dapat mengurangi pengiriman oksigen ke jaringan tubuh yang berakibat proses metabolis aerobik jaringan dan kapasitas kebugaran jasmani terganggu. Terdapat hubungan yang erat antara laju konsumsi oksigen dengan kerja yang dihasilkan oleh jantung. Makin kuat jantung bekerja maka semakin banyak O₂ yang dibutuhkan oleh sel-sel jantung. Pengumpulan data literatur review menggunakan metode alir PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis). Pencarian mengacu kriteria metodologis (1) Penelitian variabel (2) Pengumpulan data (3) Hasil penelitian valid (4) Analisis data jelas dan tepat. Desain penelitian korelasional. Database dari google scholar dan sciencedirect. Search terms yang digunakan ("kebugaran jasmani", terhadap "prestasi belajar" "siswa SMP"). Hasil menunjukkan variabel (1) Kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap tingkat prestasi siswa, (2) faktor terpenting yang mempengaruhi hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani siswa yaitu kesegaran jasmani siswa itu sendiri. (3) Terdapat hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani karena faktor yang berpengaruh. Simpulan: Hasil belajar yang baik diperoleh dari kesegaran jasmani yang baik dan dimiliki individu tersebut.

Kata kunci: kebugaran jasmani; prestasi; hasil belajar; siswa smp

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi memang begitu berperan penting untuk keberlangsungan hidup manusia dan sangat membantu untuk meringankan dan memudahkan pekerjaan serta

tugas harian manusia, namun di sisi yang lain dampak negatif juga ikut bermunculan. Sebagai contoh yang lain adalah perkembangan teknologi informasi seperti handphone dan gadget lainnya, serta bermunculannya beragam jenis game online yang membuat siswa menjadi semakin malas bergerak dan banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan pekerjaan dan lain sebagainya di depan komputer atau handphone. Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dari siswa tersebut, sehingga membuat siswa menjadi semakin malas dan mudah lelah saat melakukan tugas sekolah atau aktivitas harian lainnya (Rifaldi, 2020). Kurangnya motivasi untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi di sekolah juga menjadikan para peserta didik semakin malas untuk berolahraga. Para peserta didik membutuhkan motivasi dan disadarkan mengenai pentingnya berolahraga bagi kesehatan dan kebugaran raga. Kebugaran jasmani mengacu pada sekumpulan komponen yang berkaitan dengan keterampilan dan kesehatan yang dimiliki seseorang hubungannya dengan kemampuannya untuk melakukan perilaku aktivitas fisik (Chu dkk., 2019).

Kadar hemoglobin juga berpengaruh pada prestasi belajar karena kandungan hemoglobin yang rendah dapat menyebabkan anemia. Apabila siswa mengalami anemia maka konsentrasi belajarnya akan berkurang. Penurunan konsentrasi belajar ini disebabkan karena penderita anemia biasanya mengalami keadaan lemah, letih, lesu, mudah mengantuk, nafas pendek, nafsu makan berkurang, bibir tampak pucat, susah buang air besar, denyut jantung meningkat, kadang-kadang pusing, sehingga pada akhirnya tidak bisa berkonsentrasi mengikuti pelajaran dan pada akhirnya prestasi belajarnya berkurang (Annas, 2011). Pandangan bahwa latihan fisik dan aktivitas yang berhubungan dengan motorik dapat menyebabkan perubahan fisiologis di otak telah diverifikasi. Sampai saat ini, telah disarankan bahwa keterlibatan dalam latihan fisik meningkatkan aliran darah ke otak dan tingkat gairah (Kyan dkk., 2018).

Pendidikan bermaksud untuk mengembangkan segala potensi yang secara alamiah dimiliki oleh seorang individu, potensi yang ada pada diri individu tersebut jika tidak dikembangkan menjadi sumber daya yang tersembunyi tanpa mampu melihat dan merasakan hasilnya (Dartija, 2014). Pendidikan jasmani di sekolah atau biasa disebut dengan istilah pelajaran olahraga, merupakan bagian integral dari seluruh proses pendidikan yang sangat penting untuk diterapkan guna mencapai kebugaran dan menunjang prestasi yang lebih baik bagi siswa, kegiatan ini dilakukan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. (Nugroho & Kusumawati, 2019). Kebugaran fisik, kecerdasan dan prestasi akademik dipelajari dari perspektif multidisiplin. Sejalan dengan itu, studi untuk memajukan pemahaman kita tentang kecerdasan dan prestasi akademik dapat menjadi relevan untuk merancang program berbasis sekolah (Gil-Espinosa dkk., 2020). Mendedikasikan lebih banyak waktu untuk aktivitas peningkatan kebugaran di sekolah, dengan alasan bahwa “membantu siswa menjadi lebih aktif secara fisik juga membantu siswa menjadi lebih sukses secara akademis” (Stuart-Cassel, 2015)

Aktivitas fisik yang rutin dilakukan, seperti berolahraga secara teratur, akan meningkatkan kemampuan akademis siswa, karena kemampuan kognisi, memori, konsentrasi, dan lain-lain akan ikut meningkat (Kayani dkk., 2018). Perolehan dari proses pembelajaran peserta didik semata-mata tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kecerdasan peserta didik saja, aktivitas kesegaran jasmani dan aktivitas fisik peserta didik juga berpengaruh pada hasil

belajar dari peserta didik tersebut. Pada zaman modern seperti sekarang ini terdapat banyak sekali hasil penelitian yang meneliti betapa pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani pada hasil pembelajaran pendidikan jasmani, maka kualitas hidup seseorang pun akan ikut meningkat jika diimbangi dengan aktivitas olahraga yang cukup (Riyanto, 2020). Aktivitas olahraga adalah satu rangkaian gerakan raga, di mana raga digerakkan secara berencana dan teratur serta melakukan gerakan tersebut dalam keadaan sadar, guna kemampuan fungsionalnya meningkat yang sesuai dengan tujuannya dalam melaksanakan gerakan tersebut. Berdasarkan tujuan dan sifatnya, olahraga dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu; 1) Olahraga rekreasi, 2) Olahraga prestasi, 3) Olahraga pendidikan, dan 4) Olahraga kesehatan. Berdasarkan jumlah pesertanya, olahraga dikelompokkan lagi menjadi dua jenis, yaitu; 1) Olahraga yang berkelompok terdiri dari 6 sampai 22 orang, seperti pada pertandingan sepak bola 2) Olahraga yang dilakukan perorangan terdiri dari 1 sampai 4 orang, seperti tenis dan senam (Prativi, 2013). Berdasarkan pendapat dari beberapa jurnal di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga berarti setiap kegiatan atau gerakan yang dilakukan secara teratur dan terencana, yang dilakukan dalam keadaan sadar guna meningkatkan kemampuan fungsional dari bagian tubuh yang digerakkan tersebut, dengan tujuan untuk memperoleh kebugaran, menguatkan, dan menyehatkan tubuh.

Kebugaran jasmani ini sangat dibutuhkan oleh para siswa agar aktivitas jasmani bisa dilakukan berulang kali dalam jangka waktu yang relatif panjang tanpa menyebabkan atau menimbulkan letih dan kelelahan yang berarti. Melihat aktivitas siswa yang begitu padat dan kurikulum saat ini yang menuntut siswa untuk belajar minimal 8 jam/hari di sekolah, kebugaran jasmani sangatlah penting. Sekolah wajib memiliki tanggung jawab membentuk peserta didik yang sehat jasmani dan rohaninya, oleh sebab itu pendidikan jasmani di sekolah sangat diperlukan dan dikembangkan agar siswa tidak hanya sehat jasmani dan spiritual, tetapi lebih dari itu siswa bisa menyalurkan dan mengembangkan setiap minat dan bakat olahraga. Hal ini karena kebugaran fisik merupakan faktor penentu keberhasilan siswa dalam menguasai materi, latihan dan pendukung dalam pembelajaran yang lain (Apriyano dkk., 2020). Jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, mereka dapat mencapai hasil akademik yang baik. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani dapat membekali siswa dengan kebutuhan fisik atau fisiologis, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar mengajar dengan sebaik-baiknya baik di dalam maupun di luar sekolah, serta mencapai hasil akademik yang baik (Rosyid & Hidayat, 2016).

Dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani sangatlah berperan aktif dan sangat diperlukan dalam kehidupan yang berguna untuk melakukan aktivitas dan kegiatan atau pekerjaan setiap hari, sehingga tubuh tidak akan mengalami kelelahan yang berarti sehingga dapat melakukan dan melanjutkan aktivitas sama seperti orang-orang sehat lainnya (Faisal, F. dkk., 2015). Dengan adanya kebugaran fisik yang baik, semuanya diharapkan tugas atau aktivitas sehari-hari bisa dilakukan secara maksimal (Bustamam, 2017). Untuk memperoleh kondisi fisik yang terbaik, diperlukannya komponen fisik yang dilakukan oleh seseorang untuk melakukan latihan fisik melalui latihan yang menggunakan metode dengan baik dan benar. Terdapat dua jenis kelompok utama dalam kebugaran jasmani, yang pertama yaitu kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan kesehatan, dan kebugaran jasmani dengan performa yang saling berkaitan. Yang bersangkutan dengan kesehatan dalam kebugaran jasmani mencakup unsur-unsur sebagai berikut: 1) Daya tahan otot dan kekuatan, 2) Komposisi tubuh, 3) Kelenturan atau fleksibilitas, 4) Daya tahan aerobik. Performa yang berkaitan dengan kebugaran jasmani mencakup lima unsur utama, yaitu: 1) Koordinasi (Coordination), 2)

Ketangkasan (agility), 3) Kecepatan (Speed), 4) Kekuatan (strength), dan yang terakhir 5) Keseimbangan (balance). Cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melakukan Tes Cooper, yang dilakukan dengan cara berlari atau berjalan selama 12 menit. Partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan kinerja terhadap pengaruh positif pada hasil akademis, kebugaran jasmani yang dapat dilakukan dengan latihan fisik menghasilkan perubahan yang menguntungkan seperti meningkatkan neurogenesis, meningkatkan transmisi saraf dan meningkatkan penciptaan faktor pelindung saraf seperti yang diturunkan dari otak, faktor neurotropik yang dapat meningkatkan memori dan proses belajar (Pellicer-Chenoll, 2015).

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah sebuah proses pendidikan melalui pemberian pengalaman belajar kepada siswa dalam bentuk kegiatan fisik, bermain dan latihan yang direncanakan secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial dan moral (Yogantoro, 2016). Belajar adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk mengubah sesuatu di dalam diri individu, seperti perubahan sikap, perilaku, tingkah laku, kebiasaan, keterampilan, ilmu pengetahuan, dan seterusnya (Mulyani, 2013). Pendidikan jasmani di sekolah diharapkan berdampak baik untuk peserta didik. Kehadiran kelas pendidikan jasmani diharapkan berdampak fisik, sosial, afektif dan kognitif pada peserta didik. Dampak utama pendidikan jasmani dari fisik termasuk keterampilan gerak, kebugaran jasmani, dan tentang pengetahuan yang mencakup kebugaran fisik serta keterampilan gerak yang menghasilkan terbentuknya gaya hidup sehat dan aktif seumur hidup. Akibat dari terbentuknya fisik pembangunan dan perbaikan keterampilan motorik dan keterampilan perseptual motorik hasil dari berjalannya pembelajaran pendidikan jasmani untuk menjadi hidup di lingkungan sekolah yang sehat dan baik (Aprianti dkk., 2020).

Agar peserta didik dapat beraktifitas fisik dengan baik, harus dimulai dengan pola hidup yang sehat serta ditunjang dengan kebugaran jasmani yang baik. Selain itu dalam pendidikan jasmani, unsur kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap siswa, karena unsur kebugaran jasmani merupakan dasar dalam maksimal atau tidaknya siswa dalam beraktifitas fisik pada saat pelajaran pendidikan jasmani (Ziad, 2015). Dalam hal ini penulis mengambil contoh yaitu siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada tulisan ini, di mana yang dimaksud dengan Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah suatu jenjang pendidikan yang sangat penting, yang dapat ditempuh setelah menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar (SD), dan sebelum siswa meneruskan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah masa promosi bagi peserta didik dalam pemahamannya mengenai berharganya maupun pentingnya aktivitas kebugaran jasmani dan aktivitas fisik (Riyanto, 2020).

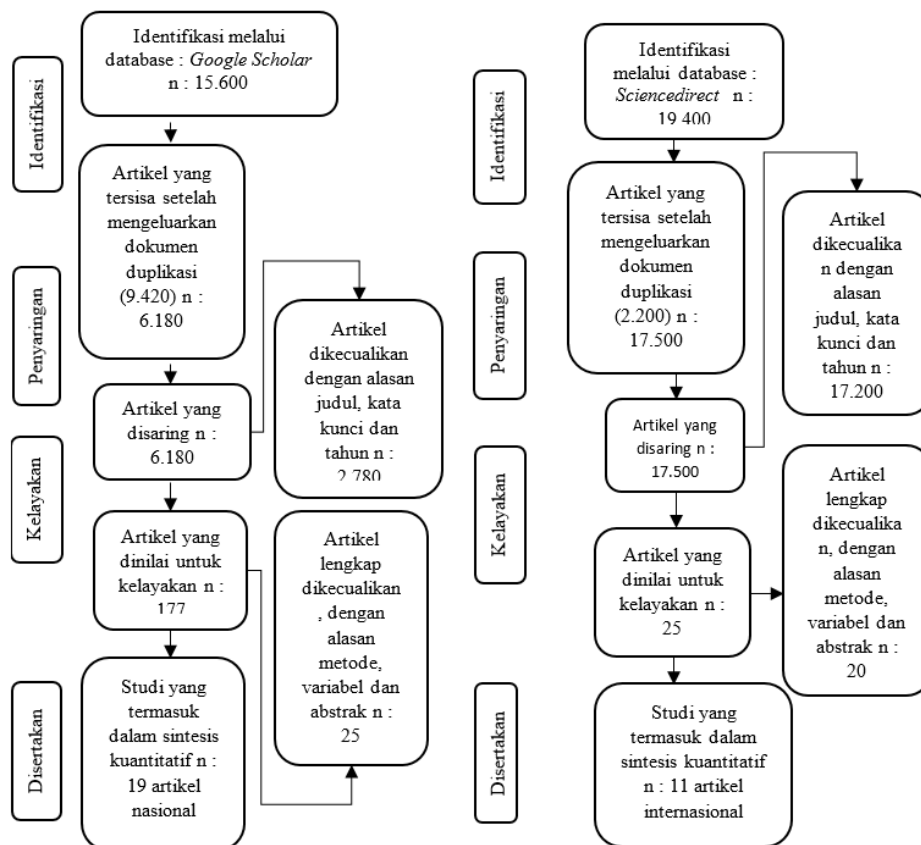
2. Metode

Metode yang digunakan untuk melakukan Article review ini menggunakan sumber informasi yang diperoleh dari data sekunder yang didapatkan dari beberapa artikel hasil penelitian yang sudah diterbitkan. Data sekunder yang digunakan merupakan hasil review dari beberapa artikel, baik artikel internasional maupun artikel nasional. Metode pengumpulan data article review ini menggunakan akses Google Scholar dialamat <https://scholar.google.com/> untuk artikel nasional dan Scencedirect dialamat <https://www.sciencedirect.com/> untuk artikel internasional. Tahap pengumpulan data pada

literatur review menggunakan metode alir PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis).

Pencarian online pada tahap awal dengan memasukkan kata kunci sesuai dengan pembahasan dan juga dari terjemahan kata kunci untuk mencari artikel jurnal internasional, hasil pencarian online yang digunakan dan sesuai dapat dilihat dengan topik artikel review dari hasil penelitian yang dilakukan oleh masing-masing peneliti atau oleh penelitian para ahli pada temuan-temuan sebelumnya. Pencarian online dilakukan untuk mengidentifikasi literatur yang relevan. Kata kunci yang digunakan untuk mengidentifikasi artikel yang relevan seperti, kebugaran jasmani, prestasi belajar, serta kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa SMP. Dengan kata kunci tersebut semua artikel muncul pada hasil pencarian terdaftar.

Setelah dilakukan pencarian untuk mengumpulkan berbagai macam jurnal yang sesuai dengan pembahasan yang telah dipilih, peneliti membatasi artikel dengan desain tertentu yang ditinjau dari kriteria metodologis berikut: (1) pencarian sumber untuk jurnal yang akan di review sesuai dengan judul penelitian, (2) variabel penelitian yang sesuai untuk kebutuhan tulisan, (3) research article antara tahun 2010 sampai tahun 2020 dalam kurun waktu sepuluh tahun, (4) hasil dari penelitian diukur secara valid, dan (5) analisis data didefinisikan secara jelas dan tepat. Diagram di bawah ini menunjukkan ekstraksi data dan identifikasi sesuai diagram alir prisma.



Gambar 1. Alur Analisis Artikel Jurnal Penelitian Nasional dan Internasional

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis article review ini menghasilkan 30 penelitian dari 19 artikel Nasional dan 11 artikel Internasional untuk digunakan sebagai pembahasan. Artikel jurnal penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif. Analisis article oleh penulis setelah melalui systematic literature review diagram Swartz. Penelitian yang telah dianalisis untuk menjawab tujuan dari penelitian, yaitu menemukan keterkaitan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SMP berdasarkan data sekunder atau artikel jurnal penelitian sebelumnya. Data disajikan dari beberapa artikel sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran Umum Penelitian

No.	Penulis	Tahun	Rancangan Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Jumlah Responden	Desain Penelitian
1.	Anggraini, R.	2012	Observasional	Cross sectional	63	Korelasional
2.	Dartija, D.	2014	Observasional	Angket dan dokumentasi (TKJI) dan hasil belajar Pendidikan Jasmani	80	Korelasional
3.	Dewi, U.	2017	Observasional	Croos-sectional	120	Korelasional
4.	Annas, M.	2011	Observasional	Nilai rapor siswa	65	Korelasional
5.	Faisal, F., Razali, R. & Marlina, Y.	2015	Observasional	Purposive sample dan TKJI	35	Korelasional
6.	Nugroho, A. & Kusumawati, O.	2019	Observasional	Gantung angkat tubuh 60s, lari cepat 50m, loncat tegak 3x, lari jarak menengah 1000m, baring duduk 60s.	50	Korelasional
7.	Sitohang, A., Saripin, S. & Juita, A.	2015	Observasional	Tes MFT	33	Korelasional
8.	Rhamadhanie, L.	2020	Observasional	Simple random sampling	80	Korelasional
9.	Faizah, N., Widyarningsih, E. & Purwani, E.	2013	Observasional	Deskriptif Analitik	75	Korelasional
10.	Zalni, R.	2019	Observasional	Cross sectional study	51	Korelasional
11.	Janah, M.	2011	Observasional	Tes MFT dan data hasil rapor MFT & nilai rapor semester genap	75	Korelasional
12.	Rosyid, A.	2016	Observasional	Teknik purposive	40	Korelasional
13.	Sugianto, B.	2014	Observasional		56	Korelasional
14.	Ismoko, A.	2018	Observasional		108	Korelasional

No.	Penulis	Tahun	Rancangan Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Jumlah Responden	Desain Penelitian
15.	Bass, R., Brown, D., Laurson, K. & Coleman, M.	2013	Observasional	Illinois Standardized Achievement Test (ISAT) Lari shuttle 20m, kekuatan otot diuji dengan lompat jauh dan ujian fleksibilitas dengan duduk dengan meraih jangkauan Ahpered dan kuesioner kesehatan umum GHQ Tes Körper koordinasi Test für Kinder	838	Korelasional
16.	Gil-Espinosa, F., Chillón, P., Fernández-García, J. & Cadenas-Sanchez, C.	2020	Observasional	Artikel Review	403	Korelasional
17.	Hoseinzadeh, D. & Shoghi, B.	2013	Observasional	Analisis garis tradisional	360	Korelasional
18.	Bailey, R.	2018	Observasional	IMT x nilai akademis	130	Korelasional
19.	Apriyano, B., Zainuddin, Z. & Hashim, A.	2019	Observasional	Formulir pendek	12	Korelasional
20.	Pellicer-Chenoll, M., Garcia-Massó, X. & Toca-Herrera, J.	2015	Observasional	Skor kebugaran	444	Korelasional
21.	Chu, C., Chen, F., Pontifex, M., Sun, Y. & Chang, Y.	2019	Observasional	Pencarian sistematis dari database elektronik	259	Korelasional
22.	Kayani, S., Kiyani, T., Wang, J. & Qurban, H.	2018	Observasional	Sejumlah studi berbasis sekolah skala besar	238	Korelasional
23.	Kyan, A., Takakura, M. & Miyagi, M.	2018	Observasional	Cross-sectional	567	Korelasional
24.	Nwimo, I. & Orji, S.	2015	Observasional	Cluster sampling	355	Korelasional
25.	Stuart-Cassel, V.	2015	Observasional	Proportional stratified	2,4jt	Korelasional
26.	Dumilah, P. & Sumarmi, S.	2017	Observasional		56	Korelasional
27.	Bustamam	2017	Observasional		270	Korelasional
28.	Mulyani, D.	2013	Observasional		79	Korelasional

No.	Penulis	Tahun	Rancangan Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Jumlah Responden	Desain Penelitian
29.	Retnaningtys, R.	2014	Observasional	random sampling Proportional Random Sampling methods. Memberikan instrumen konsep diri dan	52	Korelasional
30.	Ziad, M.	2015	Observasional	pola hidup siswa dalam bentuk kuisisioner	75	Korelasional

Ulasan ini termasuk hubungan antara faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran siswa terhadap hasil atau prestasi belajar siswa. Untuk fase analisis informasi yang diperlukan dan menggambarannya dalam bentuk kerangka kerja, kemudian menganalisisnya dalam kualitas setiap artikel yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam ulasan ini. Artikel dalam ulasan ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa, ulasan ini akan terdiri dari tinjauan sistematis dan tinjauan studi yang dilakukan pada tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah menengah pertama. Dalam artikel ulasan ini, 30 artikel terkait akan menjadi diterbitkan dari 2010 hingga 2020. Dari seluruh artikel yang digunakan harus memiliki kriteria dan kata kunci yang sama dengan pembahasan peneliti yaitu tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar untuk junior (SMP) di Indonesia.

Berbagai macam metode pengumpulan data sangat beragam, berikut adalah metode yang digunakan yaitu menggunakan angket dan dokumentasi, metode deskriptif menggunakan instrumen hasil belajar pendidikan jasmani dan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), menggunakan metode purposive sample, Gantung angkat tubuh 60s, lari cepat 50m, loncat tegak 3x, lari jarak menengah 1000m, baring duduk 60s, tes MFT, yang terakhir menggunakan metode deskripsi dan inferensial statistik. Responden yang terdapat dalam penelitian ini bervariasi, dengan rentang jumlah 28-721 siswa/siswi yang berpartisipasi. Pengambilan sampel penelitian rata-rata menggunakan teknik matching only design dan purposive sample. Sampel penelitian bersifat representative, mewakili dari populasi yang ada. Kesimpulan penelitian akan membentuk gagasan yang akurat dari hasil penelitian.

Dalam hal ini variabel kebugaran jasmani mampu memberikan peran terhadap berbagai aspek pada perkembangan remaja. Hubungan antara kedua variabel memberikan penjelasan mengenai hasil belajar atau prestasi belajar, remaja, peran kebugaran jasmani dengan variabel yang berkaitan. Selanjutnya penulis menggunakan kata kunci yang digunakan dalam artikel jurnal penelitian. Kata kunci dapat digunakan untuk menunjukkan hasil penelusuran yang sering muncul atau dibahas pada penelitian tersebut.

Penelitian mengenai kebugaran jasmani dengan hasil belajar atau prestasi belajar siswa menjadi topik menarik untuk diteliti, mengingat kebugaran jasmani remaja berhubungan dengan kesiapan siswa untuk menerima materi pembelajaran. Kedua variabel kebugaran jasmani dan prestasi belajar menegaskan sama pentingnya terhadap kesiapan siswa untuk memulai proses pembelajaran pada siswa. Berikutnya akan dibahas dengan analisa review pada kedua variabel yang berhubungan.

3.1. Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa

Kebugaran jasmani ialah kondisi atau keadaan di mana tubuh seseorang atau individu dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Sepriadi, 2018). Kemampuan dan kesanggupan badan atau tubuh seseorang terhadap pembebasan fisik yang diperoleh dengan proses tertentu tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan untuk melakukan penyesuaian atau adaptasi, inilah yang disebut sebagai kebugaran dan kesegaran tubuh (Bangun, 2019). Ada beberapa faktor yang nantinya akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang, faktor-faktor yang dimaksudkan tersebut meliputi latihan fisik, jenis kelamin, lemak tubuh, usia dan aktivitas hariannya (Sepriadi, 2018). Individu dapat dikatakan sehat dan bugar apabila melakukan aktivitas hariannya tanpa kelelahan dan hambatan yang berarti setelahnya, dan masih bisa menikmati waktu senggangnya dengan baik (Prasetio dkk., 2017).

Kebiasaan hidup sehat perlu ditanamkan pada setiap siswa di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat untuk mencapai kebugaran jasmani yang terbaik (Ismoko, 2018). Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat menciptakan kondisi yang baik untuk melaksanakan dan meningkatkan proses pembelajaran, sehingga secara otomatis meningkatkan prestasi akademik. Dengan perkembangan modern dan teknologi yang semakin kompleks saat ini, aktivitas fisik masyarakat (olahraga) cenderung menurun. Selain itu, dengan munculnya video game dan komputer, anak-anak lebih suka bermain dan duduk di depan komputer selama beberapa jam daripada melakukan kegiatan olahraga. Kurangnya latihan fisik akan menyebabkan penurunan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik dan olahraga yang teratur dan sedang dapat membantu personel terkait menjaga kesehatan optimal mereka. Manfaat kebugaran jasmani juga sangat penting bagi siswa sekolah menengah pertama, salah satu cara agar siswa tetap sehat adalah dengan bersedia menjaga tingkat kesehatan tubuh setiap hari.

Tingkat kebugaran seseorang sangat berpengaruh pada usia individu tersebut, karena seiring bertambahnya usia, tingkat kebugaran individu tersebut akan semakin menurun. Salah satu cara untuk mengatasi dan mengurangi tingkat penurunan kebugaran jasmani ini adalah dengan berolahraga secara teratur, karena dengan berolahraga, tingkat penurunan kebugaran seseorang ini bisa diatasi hingga 50% dari pada orang yang tidak berolahraga. Sama halnya dengan jenis kelamin, pada umumnya tingkat kebugaran dan stamina anak laki-laki akan lebih baik dibandingkan dengan anak perempuan (Sepriadi, 2018). Kebugaran jasmani berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kesanggupan siswa dalam meningkatkan daya kerja. Fungsi kebugaran jasmani dibagi menjadi dua, yang pertama adalah untuk mengembangkan daya tahan, kesanggupan daya reaksi, dan kekuatan kemampuan untuk meningkatkan kinerja setiap manusia dalam Pembangunan dan Pertahanan Bangsa dan Negara adalah fungsi secara umum, sedangkan fungsi kebugaran jasmani yang kedua adalah secara khusus bagi anak-anak

dan para peserta didik untuk perkembangan dan pertumbuhannya, serta peningkatannya untuk prestasi dalam proses pembelajaran di sekolah (Sukendro & Triadi Santoso, 2019).

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan prestasi belajar siswa SMP, faktor yang sangat berpengaruh dan menentukan untuk hasil aktivitas harian seseorang adalah kebugaran jasmani itu sendiri, termasuk dalam proses belajar mengajar siswa SMP di sekolah (Apriyano, 2017). Para peserta didik memerlukan tingkatan kebugaran tubuh yang bagus atau baik agar siap dan dapat mengikuti pelajaran dengan tekun & baik di sekolah tanpa merasakan kelelahan yang berarti setelahnya, selain itu kebugaran jasmani juga sangat berpengaruh pada tingkat konsentrasi, kecerdasan, dan daya ingat siswa dalam menyerap ilmu & materi pelajaran yang telah disampaikan oleh guru mereka di sekolah. Seorang siswa dengan tingkat kebugaran tubuh yang rendah tidak akan bisa memperoleh hasil yang optimal dalam penguasaan materi pada proses belajar mengajar di sekolah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah faktor yang sangat penting untuk menentukan tingkat keberhasilan dan tidaknya seseorang dalam tercapainya tujuan dan hasil belajar yang baik pada proses belajar di sekolah, atau yang dengan kata lain disebut sebagai prestasi belajar (Sepriadi, 2018).

Kebugaran jasmani siswa yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah akan mengalami keterbatasan dan hambatan dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari, termasuk dalam belajar dan mengerjakan tugas sekolah, baik itu hambatan untuk berkonsentrasi saat belajar maupun kemampuan untuk berpikir dan menyelesaikan masalah. Di sini peran pendidik sangat berperan penting untuk membantu para peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya. Guru pendidikan jasmani harus memiliki kompetensi yang cukup dan memadai dalam memberikan pelajaran Penjaskes (Bangun, 2019). Guru Pendidikan jasmani seharusnya mampu untuk menerapkan strategi dan model pembelajaran yang tepat sehingga tercipta kondisi belajar di mana siswa mampu mencapai prestasi dalam proses pembelajaran dengan optimal, memuaskan, dan sesuai harapan (Gultom, 2019).

Guru harus memahami karakteristik peserta didik, dan mampu membangkitkan semangat siswa dengan cara memberikan peluang pada para siswanya untuk berperan kreatif dan aktif dalam menjalani proses pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga dapat dan mampu menumbuhkembangkan keterampilan dan kemampuan motorik para peserta didik (Sutrisno, 2017). Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat mengembangkan potensi para peserta didiknya dalam proses pembelajaran demi mencapai tujuan dan mampu memberikan bimbingan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Guru harus dapat mengendalikan, merencanakan, menilai, melaksanakan, serta mengoreksi para siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, memiliki penguasaan dan pemahaman kemampuan keterampilan motorik, memiliki kemauan dan kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam berolahraga, memiliki pemahaman tentang unsur-unsur kondisi fisik, memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan, dan memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, serta memahami pengetahuan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran (Bangun, 2019).

Kebugaran jasmani memiliki fungsi dalam kaitannya dengan aktivitas belajar dapat dipahami dan dicermati dari hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan (Hakim, A.L., 2020), sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui dan dilihat mengenai kemampuan dan perkembangan fisik peserta didik, sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para peserta didik SMP dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran fisiknya, keadaan peserta

didik dan status kondisi, serta sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk guru pendidikan jasmani dalam memberikan hasil berupa nilai pendidikan jasmani (Bangun, 2019).

Dengan kondisi atau keadaan kebugaran jasmani yang bagus/baik akan memberikan dampak yang positif juga terhadap kecerdasan peserta didik, baik dari segi psikomotorik, afektif dan kognitif. Ketika seseorang banyak melakukan aktivitas fisik yang dikerjakan, maka dari itu tingkat kebugaran jasmani peserta didik tersebut juga akan bertambah tinggi, karena semakin aktif seseorang dalam berolahraga atau melakukan suatu aktivitas fisik secara berulang-ulang, maka kadar hemoglobinnya akan meningkat, karena aktivitas fisik berpengaruh terhadap kadar sekresi eritropoietin yang nantinya akan berpengaruh terhadap produksi hemoglobin. Hemoglobin ini sangat diperlukan untuk memasok oksigen dalam tubuh atau dengan kata lain berfungsi sebagai pemasok oksigen. Semakin banyak tubuh memasok oksigen, maka tingkat konsentrasi dan metabolisme siswa akan meningkat, yang nantinya akan sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa tersebut. Siswa SMP yang kurang aktif bergerak dan tidak mengikuti pendidikan jasmani sebagaimana mestinya di sekolah, tidak hanya berpotensi untuk mengalami penurunan tingkat kebugaran fisik & konsentrasi belajar saja, tetapi juga berisiko mengalami penyakit hipokinetik, yaitu suatu penyakit yang dipicu karena kurang gerak (Suhartoyo dkk., 2019).

4. Simpulan

Dari hasil kesimpulan yang dapat diuraikan bahwa kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui, dan dinilai menggunakan sebuah cara atau metode. Jika individu atau peserta didik mempunyai kebugaran jasmani yang bagus/baik maka ia akan mampu melakukan aktivitas yang dilakukan pada kesehariannya tanpa rasa penat yang akan menghambatnya untuk melakukan sebuah pekerjaan yang lain. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan prestasi belajar siswa yang utamanya pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP), karena kebugaran jasmani adalah salah satu faktor utama yang sangat berperan/berpengaruh dan menentukan dalam aktivitas harian seseorang, termasuk dalam proses belajar mengajar siswa SMP di sekolah. Dapat dilihat dari uraian di atas bahwa siswa perlu memiliki fisik atau stamina yang kuat dalam belajar, karena siswa dengan fisik yang tidak sehat atau buruk tidak dapat mencapai hasil belajar yang baik. Kebugaran jasmani memberikan banyak rangsangan pada sistem kerja berbagai organ tubuh, sehingga organ-organ yang diperlukan untuk proses belajar dapat bekerja dengan normal. Oleh karena itu, terdapat hubungan yang jelas antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Mengapa demikian orang sehat lebih berhasil dalam kegiatan belajar dari pada orang dengan kondisi stamina yang kurang sehat meskipun memiliki minat dan bakat dalam bidang yang sama. Dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani yang baik merupakan faktor yang mempengaruhi dan menentukan keberhasilan siswa dalam belajar.

Daftar Rujukan

- Annas, M. (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i2.2034>
- Aprianti, D., Indonesia, U. P., Barat, J., Bermain, K., Pembelajaran, M., & Berat, S. (2020). *Pengaruh Model Pembelajaran dan Status Berat terhadap Keterampilan Bermain dan Kebugaran Jasmani The Effect of Learning Models and Weight Status on Play Skills and Physical*. 20, 213–224.
- Apriyano, B. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) pada Pelajar SMP Pertiwi Siteba Padang. *Jurnal MensSana*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.20>
- Apriyano, B., Padang, U. N., Zainuddin, Z. A., Hasnimy, A., & Hashim, M. (2020). *Physical Fitness of Student at the Junior High*. 460(Icpe 2019), 105–110.

- Bangun, S. Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p30-35>
- Bustamam. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga dengan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Dedikasi*, 1(2), 199–203.
- Chu, C. H., Chen, F. T., Pontifex, M. B., Sun, Y., & Chang, Y. K. (2019). Health-related physical fitness, academic achievement, and neuroelectric measures in children and adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 117–132. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1223420>
- Dartija, D. (2014). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa SMP Negeri 1 Sawang Kabupaten Aceh Selatan. *Penjaskesrek Journal*, 1.
- Faisal, F., Razali, R. and Marlina, Y. (2015). HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR IPA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 8 BANDA ACEH TAHUN PELAJARAN 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1, 79–90.
- Gil-Espinosa, F. J., Chillón, P., Fernández-García, J. C., & Cadenas-Sanchez, C. (2020). Association of physical fitness with intelligence and academic achievement in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124362>
- Gultom, D. (2019). Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Upaya Meningkatkan Minat Dan Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Kelas Viii-1 Smp Negeri 1 Patumbak. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL)*, 1(1), 18–23. <https://doi.org/10.51178/jetl.v1i1.31>
- Hakim, A.L. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Ismoko, A. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di SMP Negeri 2 Punggela. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 104–115.
- Kayani, S., Kiyani, T., Wang, J., Sánchez, M. L. Z., Kayani, S., & Qurban, H. (2018). Physical activity and academic performance: The mediating effect of self-esteem and depression. *Sustainability (Switzerland)*, 10(10), 3633. <https://doi.org/10.3390/su10103633>
- Kyan, A., Takakura, M., & Miyagi, M. (2018). Does physical fitness affect academic achievement among Japanese adolescents? A hybrid approach for decomposing within-person and between-persons effects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph15091901>
- Mulyani, D. (2013). HUBUNGAN KESIAPAN BELAJAR SISWA DENGAN PRESTASI BELAJAR. *Konselor*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/0201321729-0-00>
- Nugroho, A. W., & Kusumawati, O. (2019). *Hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar sepakbola siswa putra stkip al islam tunas bangsa , Lampung , Indonesia Abstract : Abstrak : Hubungan Antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Sepakbola*. 5(3), 40–49.
- Pellicer-Chenoll, M., Garcia-Massó, X., Morales, J., Serra-Añó, P., Solana-Tramunt, M., González, L. M., & Toca-Herrera, J. L. (2015). Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: A self-organizing maps approach. *Health Education Research*, 30(3), 436–448. <https://doi.org/10.1093/her/cyv016>
- Prasetyo, E., Sutisjana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Rifaldi, A. (2020). *Perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa mtsn 1 Polewali Mandar dengan SMP Negeri 1 Tinambung*.
- Riyanto, P. (2020). *Kontribusi aktifitas fisik , kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani Contribution of physical activity , physical fitness to learning outcomes of physical education*. 2(1), 117–126.

- Rosyid, A. A., & Hidayat, T. (2016). Hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa (. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04, 213–218.
- Sepriadi, S. dkk. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dan Kelas Reguler Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman. *Sporta Sainatika*, 400–409.
- Stuart-Cassel, V. (2015). *School-Based Physical Fitness and the Link to Student Academic Outcomes and Improved School Climate*.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Sukendro, & Triadi Santoso. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 10 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 35–48. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.7516>
- Sutrisno, S. (2017). Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 6 Tebing Tinggi Tahun 2017. *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 7(4), 533–540. <https://doi.org/10.24114/sejpsd.v7i4.8143>
- Yogantoro, Z. S. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi dan Daerah Pesisir. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(3), 657–662.
- Ziad, M. (2015). Hubungan Konsep Diri, Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sport Pedagogy*, 5(1), 15–21.