

Muhammad Musta'anul Hasieb

(1) ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP PRESTASI HASIL BELAJAR PJOK SISWA KELAS XI SMA NEGE...

-  Prodi Pendidikan Jasmani
-  Fak Keguruan & Ilmu Pendidikan
-  LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:3575394557

Submission Date

May 21, 2026, 11:30 AM GMT+7

Download Date

May 21, 2026, 11:32 AM GMT+7

File Name

SKRIPSI_GUA_compressed_-_MUHAMMAD_MUSTAANUL_HASIEB.pdf

File Size

683.1 KB

93 Pages

18,826 Words

132,773 Characters

9% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

- 8%  Internet sources
- 5%  Publications
- 5%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 8% Internet sources
- 5% Publications
- 5% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	eprints.unm.ac.id	<1%
2	Internet	digilib.ikipgriptk.ac.id	<1%
3	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah	<1%
4	Internet	core.ac.uk	<1%
5	Internet	repository.uinpalopo.ac.id	<1%
6	Student papers	Universitas Jambi	<1%
7	Internet	text-id.123dok.com	<1%
8	Internet	repository.umpalopo.ac.id	<1%
9	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
10	Internet	repository.unsoed.ac.id	<1%
11	Internet	digilib.uns.ac.id	<1%

12	Internet	docplayer.info	<1%
13	Internet	repository.unp.ac.id	<1%
14	Student papers	Universitas Islam Riau	<1%
15	Internet	erepository.uwks.ac.id	<1%
16	Internet	a-research.upi.edu	<1%
17	Internet	repositori.usu.ac.id	<1%
18	Student papers	Universitas Djuanda	<1%
19	Internet	repository.uir.ac.id	<1%
20	Internet	repository.unissula.ac.id	<1%
21	Student papers	KYUNG HEE UNIVERSITY	<1%
22	Publication	Adi Wijayanto. "Loncatan Perkembangan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jas..."	<1%
23	Internet	etd.uinsyahada.ac.id	<1%
24	Publication	Ika Emirulliah Hidayati, Endang Sri Wahjuni, Junaidi Budi Prihanto. "HUBUNGAN ..."	<1%
25	Internet	repo.unand.ac.id	<1%

26	Publication	Wafirah Khairun Nisaa, St. Azisah, Mardhiah Hasan. "The Effect of Time Managem...	<1%
27	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
28	Internet	repository.unmuhjember.ac.id	<1%
29	Internet	www.jurnalp4i.com	<1%
30	Internet	eprints.unpak.ac.id	<1%
31	Internet	repositori.unsil.ac.id	<1%
32	Internet	anatomyofadventure.com	<1%
33	Internet	ejournal.sisfokomtek.org	<1%
34	Internet	idr.uin-antasari.ac.id	<1%
35	Internet	repository.um-surabaya.ac.id	<1%
36	Publication	Rahmah Kumullah, Rosdiah Salam, Muh. Faisal. "PENINGKATAN KEMAMPUAN ME...	<1%
37	Student papers	UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi	<1%
38	Student papers	UIN Sunan Gunung Djati Bandung	<1%
39	Student papers	Universitas Negeri Medan	<1%

40	Internet	elmubaraq.blogspot.com	<1%
41	Internet	repository.stie-mce.ac.id	<1%
42	Student papers	LPPM	<1%
43	Student papers	Universitas PGRI Palembang	<1%
44	Internet	adoc.pub	<1%
45	Internet	proceedings.uin-alauddin.ac.id	<1%
46	Internet	repository.unj.ac.id	<1%
47	Student papers	Ajou University Graduate School	<1%
48	Student papers	IAIN Purwokerto	<1%
49	Student papers	Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	<1%
50	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya	<1%
51	Internet	dspace.uir.ac.id	<1%

2

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP PRESTASI
HASIL BELAJAR PJOK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 PALOPO**



DISUSUN OLEH:

MUHAMMAD MUSTA'ANUL HASIEB

221210031

14

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMADIYAH PALOPO
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP PRESTASI HASIL BELAJAR PJOK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 PALOPO

Disusun dan Diajukan Oleh :

MUHAMMAD MUSTA'ANUL HASIEB

221210031

Telah diterima dan disetujui untuk diseminarkan

Pembimbing I

Dr. M. Iqbal Hasanuddin, M.Pd

Tanggal.....

NIDN: 0922078804

Pembimbing II

Harmita Sari, M.Pd., Ph.D

Tanggal.....

NIDN: 0903019301

Tanggal.....

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Ahmad, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0905038505

ABSTRAK

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang dapat menunjang prestasi hasil belajar siswa, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), karena kondisi fisik yang baik memungkinkan siswa mengikuti proses pembelajaran secara lebih aktif dan optimal; namun pada kenyataannya tingkat kesegaran jasmani siswa masih bervariasi dan dapat memengaruhi capaian belajar mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani, tingkat prestasi hasil belajar, serta hubungan antara kesegaran jasmani dengan prestasi hasil belajar PJOK pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional dan desain *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 430 siswa, dengan sampel sebanyak 40 siswa yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kesegaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi *V sit and reach*, *sit up*, *squat thrust* dan PACER sedangkan data prestasi hasil belajar diperoleh dari nilai rapor siswa. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi Pearson dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesegaran jasmani dengan prestasi hasil belajar PJOK, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,436 dan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$) yang berada pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani memiliki peran yang cukup penting dalam menunjang prestasi hasil belajar siswa, sehingga siswa diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, serta pihak sekolah dan guru dapat mengembangkan program pembelajaran yang mendukung peningkatan kesegaran jasmani siswa.

Kata kunci: kesegaran jasmani, prestasi hasil belajar, siswa

Abstract

Physical fitness is an important factor that can support students' learning achievement, particularly in Physical Education (PJOK), as good physical condition enables students to participate more actively and optimally in the learning process; however, in reality, students' levels of physical fitness vary and may influence their academic outcomes. Therefore, this study aims to determine the level of physical fitness, the level of learning achievement, and the relationship between physical fitness and PJOK learning achievement among eleventh-grade students of SMA Negeri 3 Palopo. This research employed a quantitative approach with a descriptive correlational design using an ex post facto method. The population consisted of 430 students, and a sample of 40 students was selected through simple random sampling. Data were collected using the Indonesian Student Fitness Test (TKPN), which includes V sit and reach, sit up, squat thrust, dan PACER tests, while learning achievement data were obtained from students' report card scores. The data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, and Pearson correlation analysis with the assistance of SPSS. The results showed that there is a positive and significant relationship between physical fitness and students' PJOK learning achievement, with a correlation coefficient of 0.436 and a significance value of 0.005 ($p < 0.05$), indicating a moderate level of correlation. In conclusion, physical fitness has a meaningful role in supporting students' learning achievement; therefore, students are encouraged to engage in regular physical activities, and schools and teachers are expected to develop programs that enhance students' physical

Keywords: physical fitness, learning achievement, students

20

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo” dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Palopo.

Dalam proses penyusunan penelitian ini, penulis menyadari bahwa banyak hambatan dan kesulitan yang dihadapi. Namun berkat bantuan, dukungan, doa, serta bimbingan dari berbagai pihak, penelitian ini akhirnya dapat diselesaikan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

41

1. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, dan semangat kepada penulis.
2. Bapak Imam Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Bapak Ahmad, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak/Ibu dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama penyusunan penelitian ini.
5. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
6. Kepala sekolah, guru, dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Teman-teman dan semua pihak yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

31

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi tambahan pengetahuan dalam bidang pendidikan dan olahraga

34

15

DAFTAR ISI

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP PRESTASI HASIL BELAJAR PJOK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 PALOPO	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.....	iii
Abstract	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	7
2. Prestasi Hasil Belajar	26
B. Penelitian Terdahulu	34
C. Kerangka Berpikir	36
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Variabel Penelitian dan Desain Penelitian.....	38
1. Variabel Penelitian.....	38
2. Desain Penelitian	38
3. Tempat dan Waktu Penelitian	39
B. Definisi Operasional Variabel	39
C. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi.....	40

2. Sampel.....	40
D. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi Data Penelitian	55
2. Hasil Pengolahan Score Menjadi Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	57
B. Uji Prasyarat Analisis	67
1. Uji Normalitas	67
2. Uji Korelasi (r)	68
3. Uji Regresi Linear Sederhana.....	68
C. Pembahasan	70
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo.....	70
2. Prestasi Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo.....	72
3. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi Hasil Belajar PJOK	73
BAB V KESIMPULAN.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR RUJUKAN	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	36
Gambar 2. Desain Penelitian	39
Gambar 3. Pengukuran Berat Badan.....	43
Gambar 4. Pengukuran Tinggi Badan.....	43
Gambar 5. Gerakan <i>V-Sit and Reach</i>	45
Gambar 6. Gerakan <i>Sit-Up</i>	46
Gambar 7. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	47
Gambar 8. Lintasan Tes <i>Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run</i> ...	49
Gambar 9. Diagram nilai <i>V Sit and Reach</i>	58
Gambar 10. Diagram nilai <i>Sit-Up</i> 60 detik	59
Gambar 11. Diagram nilai <i>Squat Thrust</i> 30 detik.....	61
Gambar 12. Diagram nilai <i>Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run</i> . 63	
Gambar 13. Diagram nilai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo.....	64
Gambar 14. Diagram prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Usia 16-17 Tahun	51
Tabel 2. Perskoran Tes Kesegaran.....	51
Tabel 3. Norma Kesegaran Jasmani	52
Tabel 4. Standar Kriteria Ketuntasan Minimal.....	52
Tabel 5. Deskriptif Statistik Data Penelitian	55
Tabel 6. Distribusi frekuensi nilai tes <i>V Sit and reach</i> tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo	57
Tabel 7. Distribusi frekuensi nilai tes <i>Sit-up</i> 60 detik tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo	58
Tabel 8. Distribusi frekuensi nilai tes <i>Squat thrust</i> 30 detik tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo	60
Tabel 9. Distribusi frekuensi nilai PACER tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo	62
Tabel 10. Distribusi frekuensi nilai tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo	63
Tabel 11. Statistik deskriptif Prestasi hasil belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo.....	65
Tabel 12. Kategori prestasi hasil belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo.....	65
Tabel 13. Persentase prestasi hasil belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo.....	66
Tabel 14. Tests of Normality.....	67
Tabel 15. Uji korelasi (r)	68
Tabel 16. Uji regresi linear sederhana	69

12

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu usaha konkret yang dilakukan untuk membantu individu dalam mencapai kemandirian serta kematangan mental, sehingga mampu bertahan dan bersaing dalam kehidupan. Menurut Julia Dwi Putri dkk. (2024), pendidikan merupakan proses pemberian bimbingan, arahan, dan pengaruh dari seseorang yang lebih dewasa kepada individu lain agar dapat berkembang menuju kedewasaan, kemandirian, dan kematangan berpikir. Selain itu, pendidikan juga dapat dimaknai sebagai kegiatan yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam menggali serta mengembangkan potensi dirinya, sehingga terjadi proses pertumbuhan dan penyempurnaan nilai-nilai kemanusiaan yang memungkinkan individu berkompetisi dalam lingkungannya (Adjie dkk., 2024). Pendidikan yang dimaksud dalam hal ini yaitu pendidikan jasmani

47

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani dan mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Menurut Iswanto (2021) Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan terencana terhadap individu, baik sebagai pribadi maupun sebagai bagian dari masyarakat, melalui berbagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kemampuan, serta keterampilan. Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan dalam mengembangkan kecerdasan, watak, dan kepribadian yang seimbang guna membentuk manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan nilai-nilai Pancasila. Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa (Tinjo dkk., 2025).

3

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu diharapkan mampu untuk menjalankan berbagai aktivitas dengan baik, mulai dari pekerjaan, kegiatan

7 belajar, hingga aktivitas sosial. Untuk dapat menjalankan segala aktivitas tersebut secara optimal, dibutuhkan kondisi fisik yang sehat dan bugar. Salah satu faktor penting yang mendukung hal tersebut adalah tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang. Kesegaran jasmani berperan penting dalam menjaga kemampuan tubuh agar tetap berfungsi secara maksimal, sehingga seseorang dapat menjalankan rutinitas tanpa mudah merasa lelah. Menurut Ana & Sartika (2021) Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-hari dengan ringan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih mempunyai energi cadangan untuk digunakan pada saat bersantai maupun menghadapi aktivitas yang mendadak.

Selain itu, kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor gizi yang memiliki peranan penting karena berkaitan secara langsung dengan ketersediaan energi dan fungsi tubuh dalam menunjang aktivitas fisik maupun proses belajar siswa. Menurut Mappaompo & Sudirman (2023) gizi berperan penting dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani, khususnya pada siswa yang menjalani aktivitas fisik dan tuntutan sekolah setiap hari. Status gizi yang baik mencerminkan pemanfaatan zat gizi secara optimal untuk menyediakan energi serta mendukung fungsi tubuh selama beraktivitas.

32 Berbagai penelitian ilmiah menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan dengan tingkat kesegaran jasmani, di mana status gizi yang baik membantu tubuh memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas tanpa cepat merasa lelah serta mendukung kemampuan motorik siswa dalam tes kesegaran jasmani. Oleh karena itu, konsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral sangat penting bagi siswa guna mempertahankan kesegaran jasmani yang baik dalam menghadapi aktivitas belajar, olahraga, dan kegiatan sehari-hari (Johanis dkk., 2025).

Melalui kesegaran jasmani yang baik, peserta didik akan memiliki kemampuan yang optimal dalam menerima, memahami, dan menguasai materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Menurut Quka (2022), kesegaran jasmani berperan penting dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan, yakni

membentuk generasi yang sehat, tangguh, dan berdaya saing tinggi di berbagai bidang kehidupan. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang memadai, siswa dapat berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan belajar maupun aktivitas sekolah lainnya, serta mampu menghadapi tantangan era globalisasi dengan kesiapan fisik dan mental yang kuat. Selain itu, kesegaran jasmani yang baik menumbuhkan rasa percaya diri dan ketahanan tubuh yang stabil, sehingga siswa tidak mudah lelah atau kehilangan konsentrasi dalam proses pembelajaran. Dengan kondisi jasmani yang segar dan bugar, siswa dapat menampilkan performa terbaiknya serta mencapai prestasi hasil belajar yang optimal, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional (Khasanah & Arifin, 2025)

4 Prestasi hasil belajar siswa dalam bidang akademik secara sederhana dapat diketahui melalui rekap nilai hasil belajar yang tercantum dalam rapor. Melalui rapor, dapat dilihat perkembangan prestasi hasil belajar siswa selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Menurut Muhammad Nuriza & Maksum (2024), setiap rapor memuat nilai dari berbagai mata pelajaran yang diikuti siswa dalam kegiatan belajar sehari-hari. Nilai-nilai tersebut diberikan oleh guru berdasarkan tingkat keaktifan dan kemampuan siswa dalam memahami serta menerapkan materi pembelajaran yang diajarkan. Selain itu, rapor juga mencerminkan capaian akademik siswa yang dapat dijadikan tolak ukur dalam menilai prestasi hasil belajar mereka. Salah satu indikatornya adalah kemampuan siswa dalam merasakan manfaat kegiatan olahraga terhadap peningkatan kesegaran dan kemampuan belajarnya.

4 Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 3 Palopo, khususnya pada siswa kelas XI, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa masih beragam. Sebagian siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, terlihat dari kemampuan mengikuti aktivitas olahraga dengan optimal, tidak mudah lelah, serta menunjukkan semangat tinggi dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Namun, terdapat pula siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani rendah. Kondisi ini tampak dari kurangnya partisipasi dalam

kegiatan fisik, cepat lelah, dan rendahnya antusiasme saat mengikuti pembelajaran PJOK.

Keadaan tersebut menunjukkan bahwa kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam menunjang aktivitas belajar siswa, terutama dalam mata pelajaran PJOK yang menuntut kemampuan fisik dan daya tahan tubuh. Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik dan memahami materi pembelajaran. Siswa dengan kesegaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan, kekuatan, dan konsentrasi yang lebih baik, sehingga mampu mengikuti proses pembelajaran dengan efektif. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kesegaran jasmani rendah cenderung mengalami hambatan dalam beraktivitas fisik dan kesulitan mencapai hasil belajar yang optimal.

Selain itu, faktor gizi juga berperan penting dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa. Pemenuhan gizi yang seimbang berfungsi untuk menyediakan energi, menjaga fungsi organ tubuh, serta mendukung daya tahan dan kemampuan fisik siswa dalam menjalankan aktivitas belajar dan kegiatan jasmani di sekolah. Asupan gizi yang kurang memadai dapat menyebabkan siswa mudah merasa lelah, kurang bersemangat, dan mengalami penurunan kemampuan fisik, sehingga berdampak pada rendahnya tingkat kesegaran jasmani.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian yang berjudul “ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP PRESTASI HASIL BELAJAR PJOK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 PALOPO.” Melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui sejauh mana hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi hasil belajar PJOK, serta memberikan kontribusi bagi guru dan pihak sekolah dalam merancang program pembelajaran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani sekaligus prestasi belajar siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo?
2. Bagaimanakah prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo?
3. Apakah ada hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar PJOK pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan pasti mempunyai tujuan akhir yaitu, untuk mendapatkan pemahaman yang jelas serta memberikan manfaat bagi pihak yang memanfaatkannya. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo
2. Prestasi hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo
3. Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sumbangan ilmu dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya mengenai hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi hasil belajar PJOK. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan kajian ilmiah bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian yang sejenis di masa mendatang.

2. Manfaat praktis

- a. Manfaat bagi guru

3 Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi guru PJOK dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran yang lebih efektif. Guru dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk menyesuaikan metode pembelajaran serta memberikan latihan fisik yang sesuai agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa

2. Manfaat bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam merencanakan dan mengembangkan program ekstrakurikuler yang mendukung peningkatan kesegaran jasmani siswa. Dengan demikian, sekolah dapat menciptakan terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan produktif

3. Manfaat bagi siswa

50 Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran siswa tentang pentingnya kesegaran jasmani dalam menunjang hasil belajar. Siswa diharapkan termotivasi untuk aktif dalam kegiatan olahraga baik itu di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik dan prestasi belajarnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki energi cadangan untuk aktivitas lainnya. Salam (2024) mengemukakan bahwa Istilah kesegaran jasmani berasal dari istilah bahasa Inggris *physical fitness*. Kata *physical* memiliki makna yang berkaitan dengan tubuh atau jasmani seseorang, sedangkan *fitness* berarti keadaan yang segar, bugar, atau berada dalam kondisi prima. Dengan demikian, kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai suatu kondisi tubuh yang sehat secara menyeluruh, di mana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik atau pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas-tugas lain.

Kesegaran jasmani juga mencerminkan keseimbangan antara kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, dan fungsi organ tubuh yang bekerja secara optimal sehingga individu dapat beradaptasi dengan tuntutan fisik maupun lingkungan dengan baik. Menurut

Marsanda & Kurniawan (2023) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah keadaan di mana tubuh memiliki kemampuan dan kesiapan untuk menyesuaikan diri terhadap beban atau aktivitas fisik yang dilakukan tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan.

Selanjutnya menurut Samsidar dkk. (2022) mengemukakan bahwa Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai keadaan fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuan dan kesiapan tubuh untuk melaksanakan berbagai aktivitas secara efisien dan optimal. Secara sadar maupun tidak, kesegaran jasmani menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia karena merupakan salah satu kebutuhan dasar yang mendukung kelangsungan hidup. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang mampu menjalankan tugas dan tanggung jawab sehari-harinya dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu, individu yang bugar juga masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi aktivitas tambahan yang muncul secara mendadak (Umar dkk., 2025).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat di tarik pengertian bahwa kesegaran jasmani adalah kondisi tubuh yang menunjukkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Para ahli sepakat bahwa kesegaran jasmani berkaitan dengan kerja sistem tubuh yang terkoordinasi, terutama sistem peredaran darah, pernapasan, dan otot, yang berfungsi menjaga daya tahan serta kebugaran tubuh. Kesegaran jasmani juga mencerminkan keseimbangan fungsi organ dan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap beban aktivitas. Dengan demikian, kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai keadaan fisik yang sehat, bugar, dan memiliki energi yang cukup untuk menjalankan tugas sehari-hari serta menghadapi aktivitas tambahan tanpa kelelahan yang berarti.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Dalam upaya mencapai kondisi tubuh yang sehat dan bugar secara optimal, tingkat kesegaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh berbagai komponen penting yang menjadi unsur pembentuknya. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi setiap individu untuk mengetahui, memahami, serta melatih secara teratur komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut sebagai dasar utama dalam meningkatkan dan mempertahankan kualitas kesegaran jasmani secara menyeluruh.

Melati (2021) mengemukakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

- 1) Daya tahan
- 2) Kekuatan otot
- 3) Tenaga ledak otot
- 4) Kecepatan
- 5) Ketangkasan
- 6) Kelenturan
- 7) Keseimbangan
- 8) Kecepatan reaksi
- 9) Koordinasi
- 10) Komposisi tubuh

Salam (2024) Mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan komponen kesegaran jasmani yaitu:

- 1) Kesehatan yang baik
- 2) Kekuatan
- 3) Kelincahan
- 4) Ketahanan muskular

- 5) Kecepatan
- 6) Keseimbangan
- 7) Kelentukan
- 8) Koordinasi
- 9) Ketahanan kardiorespirasi
- 10) Berat badan yang sesuai
- 11) Kemampuan motorik umum
- 12) Ketangkasan *neuromuscular*

Pandangan lain terkait komponen kesegaran jasmani dikemukakan oleh Utomo dkk. (2024), yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani memiliki dua kelompok komponen, yaitu komponen yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen yang berkaitan dengan keterampilan.. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, komposisi tubuh, dan fleksibilitas.

Sementara itu, komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan mencakup keseimbangan, ketangkasan, kecepatan, koordinasi, daya ledak, dan reaktivitas. Menurut Hasanuddin dkk. (2022), Kesegaran jasmani memiliki makna yang cukup luas, sehingga baru dapat dimengerti apabila memahami setiap komponen yang saling berkaitan di dalamnya. Setiap komponen fisik memiliki karakteristik dan fungsi tersendiri yang menjadi dasar terbentuknya kondisi jasmani yang baik. Oleh karena itu, agar tingkat kesegaran jasmani seseorang optimal, seluruh komponen tersebut juga harus berada pada kondisi yang baik.

Berdasarkan dari berbagai komponen kesegaran jasmani, dapat disimpulkan bahwa setiap komponen memiliki peran yang berbeda dalam mendukung kemampuan fisik seseorang. Karena fungsi tiap komponen tidak selalu sama pentingnya bagi setiap individu, maka penilaian kesegaran jasmani dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan aktivitas yang dijalani. Dengan demikian, pengukuran tidak harus

mencakup seluruh komponen, tetapi cukup difokuskan pada aspek-aspek yang paling relevan untuk mendukung kesehatan, performa, atau tuntutan tugas tertentu.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki fungsi utama dalam menunjang kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas secara efektif dan efisien. Secara fisiologis, kesegaran jasmani berperan dalam meningkatkan kapasitas kerja organ tubuh seperti jantung, paru-paru, dan sistem otot sehingga tubuh mampu menghasilkan energi yang cukup untuk berbagai tuntutan gerak. Dengan fungsi tersebut, tubuh dapat mempertahankan stabilitas kerja fisik, menjaga ketahanan terhadap kelelahan, serta mengoptimalkan koordinasi gerak. Menurut Afandi dkk. (2025), kesegaran jasmani berfungsi sebagai dasar kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik yang ringan maupun berat, tanpa mengganggu pemulihan energi. Fungsi ini memungkinkan individu termasuk siswa untuk memiliki kapasitas fisik yang memadai dalam menjalankan tugas akademik, aktivitas sekolah, maupun kegiatan di luar sekolah secara lebih efektif.

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan bagian penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. Aspek ini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas, tetapi juga memberikan pengaruh yang lebih luas terhadap berbagai sisi kehidupan manusia. Kesegaran jasmani dapat menentukan bagaimana tubuh bekerja secara biologis, bagaimana seseorang berpikir dan merasakan secara mental maupun emosional, serta bagaimana individu berinteraksi dalam lingkungan sosial dan budaya. Dengan demikian, untuk memahami peran kesegaran jasmani secara menyeluruh, manfaatnya dapat dilihat melalui empat aspek utama, yaitu manfaat biologis, psikologis, sosial, dan kultural. Keempat aspek tersebut saling

berhubungan dan membentuk pemahaman utuh mengenai pentingnya kesegaran jasmani dalam kehidupan manusia.

1) Manfaat secara biologis

Hong & Lee (2020) mengemukakan bahwa manfaat kesegaran jasmani secara biologis yaitu:

- a) Meningkatkan Fungsi Sistem Kardiovaskular
- b) Memperbaiki Metabolisme dan Sensitivitas Insulin
- c) Meningkatkan Kapasitas Mitokondria dan Produksi Energi
- d) Memperkuat Massa Otot dan Kepadatan Tulang
- e) Mengurangi Peradangan
- f) Meningkatkan Fungsi Sistem Imun
- g) Membantu Regenerasi Sel dan Kesehatan Otak

2) Manfaat secara psikologis

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam menunjang kondisi psikologis seseorang. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi stres karena tubuh menekan produksi hormon kortisol dan meningkatkan endorfin yang berfungsi sebagai pengatur suasana hati. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani yang baik juga berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif seperti fokus, daya ingat, dan kemampuan berpikir logis dalam mengambil keputusan. Individu yang lebih bugar biasanya menunjukkan tingkat kecemasan dan gejala depresi yang lebih rendah karena sistem saraf dan proses biokimia di otak bekerja dengan lebih efisien.

Kesegaran jasmani juga memiliki dampak positif terhadap rasa percaya diri dan citra diri, serta membantu memperbaiki pola tidur sehingga seseorang dapat merasa lebih nyaman dan seimbang secara emosional. White dkk. (2024), menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan kesehatan mental, sehingga manfaat kesegaran jasmani tidak hanya terlihat

dari kemampuan fisik, tetapi juga dari kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

3) Manfaat secara sosial

Kesegaran jasmani tidak hanya berdampak pada kondisi fisik dan mental seseorang, namun juga memiliki peran penting dalam membentuk kualitas interaksi sosial. Melalui kegiatan fisik seperti olahraga tim, latihan bersama, atau program kebugaran kelompok, individu mendapatkan kesempatan untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan memperluas jaringan sosial. Aktivitas tersebut membantu mengembangkan berbagai kemampuan sosial, termasuk kepemimpinan, toleransi, disiplin, sportivitas, serta kemampuan mengelola konflik secara positif.

Selain itu, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik umumnya menunjukkan rasa percaya diri yang lebih tinggi saat berinteraksi, sehingga lebih mudah diterima dalam lingkungan sosial. Kegiatan fisik juga dapat menjadi sarana untuk memperkuat rasa kebersamaan dan membangun identitas kelompok, terutama dalam konteks olahraga komunitas atau sekolah. Song & Lin (2022) menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik bersama memiliki hubungan positif dengan peningkatan hubungan sosial, rasa kebersamaan, serta kemampuan komunikasi antar individu. Hal ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani berperan dalam menciptakan pola hubungan sosial yang lebih sehat dan mendukung terciptanya lingkungan masyarakat yang lebih harmonis.

4) Manfaat secara kultural

Kesegaran jasmani tidak hanya berdampak pada fisik dan mental, tetapi juga memiliki peranan penting dalam ranah kultural. Aktivitas fisik dan olahraga seringkali menjadi bagian dari tradisi, nilai, serta identitas budaya suatu masyarakat. Melalui olahraga tradisional, permainan daerah, dan bentuk aktivitas fisik berbasis

budaya lainnya, generasi muda dapat mengenali, menjaga, serta melanjutkan warisan budaya yang telah ada. Kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelompok juga menjadi medium untuk membangun solidaritas sosial dan memperkuat nilai-nilai kultural seperti gotong royong, kedisiplinan, sportivitas, serta sikap saling menghargai.

Selain itu, kesegaran jasmani dapat berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter dan identitas kultural melalui keterlibatan dalam kegiatan olahraga yang menjadi ciri khas suatu daerah atau komunitas. Mayes dkk. (2022), menegaskan bahwa olahraga memiliki peran dalam menjaga kesinambungan budaya karena mampu memperkuat rasa memiliki, membangun identitas sosial, serta meningkatkan keterhubungan antaranggota masyarakat. Dengan demikian, kesegaran jasmani tidak hanya memberikan manfaat secara individu, tetapi juga berkontribusi terhadap keberlangsungan nilai dan praktik kultural dalam kehidupan bermasyarakat.

e. Peranan Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani

Gizi adalah segala zat yang terkandung dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menghasilkan energi, mendukung pertumbuhan, memperbaiki dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur berbagai fungsi fisiologis agar tubuh dapat bekerja secara optimal. Gizi mencakup zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro, seperti vitamin dan mineral, yang masing-masing memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Menurut Bragazzi dkk. (2025), gizi merupakan suatu proses pemanfaatan makanan oleh tubuh melalui berbagai tahapan, seperti pencernaan, penyerapan, dan metabolisme zat gizi, yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan, menunjang pertumbuhan, menjaga fungsi organ tubuh agar tetap normal, serta menyediakan energi yang dibutuhkan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan pengertian tersebut, gizi tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dasar tubuh, tetapi juga memiliki peranan penting dalam menunjang kemampuan fisik seseorang, khususnya dalam menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut Nailah Mahdiyyah & Hidayat (2020) peranan gizi terhadap kesegaran jasmani juga sangat penting karena status gizi yang baik berkaitan erat dengan kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik secara optimal, gizi yang mencukupi akan memastikan tubuh memperoleh energi yang cukup serta nutrisi penting untuk pertumbuhan dan pemeliharaan otot, metabolisme, dan fungsi organ, sehingga mendukung daya tahan dan performa fisik seseorang.

Dengan demikian, kecukupan gizi yang seimbang merupakan unsur penting dalam mendukung kesegaran jasmani. Asupan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh berperan dalam penyediaan energi, pembentukan kekuatan otot, peningkatan daya tahan, serta proses pemulihan tubuh setelah melakukan aktivitas fisik. Ketidakseimbangan asupan zat gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat menimbulkan gangguan metabolisme yang berakibat pada penurunan kemampuan fisik, mudah mengalami kelelahan, serta menurunnya konsentrasi dan ketahanan tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh sebab itu, keseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas fisik perlu diperhatikan agar fungsi tubuh berjalan optimal dan kesegaran jasmani tetap terpelihara (Nugraha & Wibowo, 2021).

f. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani

Tujuan setiap orang dalam meningkatkan dan menjaga kesegaran jasmani tidak selalu sama. Hal ini karena setiap individu memiliki pekerjaan, kondisi tubuh, dan usia yang berbeda. Misalnya, seseorang dengan pekerjaan berat mungkin membutuhkan latihan untuk meningkatkan kekuatan, sedangkan orang yang sudah lanjut usia lebih fokus pada menjaga kelenturan dan kesehatan tubuh. Oleh karena itu,

kebutuhan dan tujuan kebugaran jasmani dapat berbeda sesuai keadaan masing-masing orang.

1) Sasaran kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani tidak dibatasi pada segmen masyarakat tertentu, kesegaran jasmani menargetkan semua individu yang membutuhkan kondisi fisik yang prima agar dapat menjalankan aktivitas harian dengan efektif dan efisien. Target ini meliputi berbagai kelompok berdasarkan usia, kondisi fisik, dan kebutuhan aktivitas (Sarahfatin dkk., 2021).

a) Anak-anak

Anak-anak pada usia sekolah merupakan sasaran utama karena pada tahap ini diperlukan pembentukan dasar kapasitas fisik yang mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kesegaran jasmani pada masa ini tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan gerak, tetapi juga berperan dalam mendukung konsentrasi belajar, kesiapan akademik, serta menjaga kesehatan dalam jangka panjang.

b) Remaja

Remaja juga menjadi kelompok sasaran, karena pada tahap ini mereka aktif dalam berbagai aktivitas yang lebih kompleks, seperti pendidikan, pekerjaan, dan interaksi sosial. Kesegaran jasmani pada usia ini sangat berhubungan dengan kemampuan menghadapi tuntutan fisik, akademik, serta rutinitas sosial yang semakin padat.

c) Dewasa

Orang dewasa pada usia produktif serta para pekerja juga termasuk sasaran penting, karena pada tahap ini kesegaran jasmani berperan besar dalam menjaga stamina kerja, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan produktivitas.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga secara teratur dapat membantu menurunkan risiko kelelahan saat bekerja serta mengurangi gangguan pada sistem *musculoskeletal*.

d) Lansia

Lansia juga menjadi kelompok sasaran penting dalam kesegaran jasmani karena pada tahap ini kebugaran tubuh sangat diperlukan untuk menjaga kualitas hidup. Dengan kondisi fisik yang bugar, lansia dapat mempertahankan fungsi tubuh secara optimal, mengurangi risiko penyakit degeneratif, menjaga kemampuan bergerak, serta menurunkan kemungkinan terjadinya jatuh atau cedera. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik cenderung memiliki tingkat kemandirian lebih tinggi dalam menjalani aktivitas sehari-hari dibandingkan mereka yang memiliki kebugaran rendah.

2) Tujuan kesegaran jasmani

Tujuan kesegaran jasmani tidak hanya menitikberatkan pada unsur kekuatan fisik semata, namun juga mencakup kondisi kesehatan secara menyeluruh, seperti peningkatan daya tahan tubuh, optimalisasi fungsi organ, serta kesiapan tubuh dalam menghadapi aktivitas yang memerlukan tenaga dan usaha fisik. Secara lebih terperinci, tujuan kesegaran jasmani dapat dijabarkan sebagai berikut:

a) Meningkatkan kemampuan fisik

Melalui latihan kesegaran jasmani, kemampuan fisik seseorang dapat berkembang, seperti meningkatnya kekuatan otot, daya tahan tubuh, fleksibilitas, serta kapasitas kerja sistem kardiovaskular. Dengan kondisi

tersebut, tubuh dapat berfungsi secara lebih maksimal dalam melakukan berbagai aktivitas.

b) Menunjang kesehatan tubuh

Kesegaran jasmani juga berperan dalam meningkatkan kinerja berbagai sistem tubuh, termasuk sistem pernapasan, peredaran darah, dan proses metabolisme. Tubuh yang bugar cenderung memiliki daya tahan yang lebih baik sehingga mampu mengurangi risiko berbagai penyakit.

c) Mendukung Aktivitas Sehari-hari

Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dapat melaksanakan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mudah merasa lelah. Kondisi ini diperlukan oleh semua kelompok usia, mulai dari anak sekolah, remaja, orang dewasa produktif hingga lanjut usia.

d) Meningkatkan kualitas hidup

Dengan kondisi tubuh yang sehat dan bugar, individu biasanya menjadi lebih produktif, mampu mengelola emosi dengan baik, serta memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari.

g. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan komponen penting yang menunjang kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas fisik secara efektif. Tingkat kesegaran jasmani tidak hanya mencerminkan kondisi fisik seseorang, tetapi juga menunjukkan kapasitas tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan aktivitas. Dalam bidang ilmu keolahragaan, para ahli menyatakan bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berkaitan dan berperan dalam membentuk kemampuan fisik seseorang. Menurut Kurniawan (2023) tingkat kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi

oleh sejumlah faktor yang secara umum terbagi menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor tersebut saling berhubungan dan bersama-sama memengaruhi kemampuan fisik individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu dan bersifat relatif tetap. Faktor tersebut meliputi:

a) Usia

Pertambahan usia berpengaruh terhadap komponen fisik seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh. Secara umum, semakin bertambah usia, kemampuan kebugaran cenderung menurun.

b) Jenis kelamin

Perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan memengaruhi komposisi tubuh dan kapasitas kerja organ. Laki-laki umumnya memiliki massa otot dan kapasitas paru-paru lebih besar dibanding perempuan.

c) Genetika atau keturunan

Faktor bawaan dari orang tua turut menentukan struktur tubuh, kekuatan otot, serta kapasitas jantung dan paru-paru yang berpengaruh pada kemampuan fisik seseorang.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri individu dan dapat berubah sesuai lingkungan serta pola hidup. Faktor-faktor tersebut meliputi:

a) Aktivitas fisik atau latihan

Variasi intensitas, jenis, dan frekuensi latihan berpengaruh besar terhadap peningkatan daya tahan, fleksibilitas, kekuatan otot, serta fungsi jantung dan paru-paru.

b) Pola makan atau asupan gizi

Asupan gizi seimbang berperan dalam penyediaan energi, pembentukan jaringan otot, serta menjaga fungsi tubuh tetap optimal.

c) Tidur dan istirahat

Kualitas tidur yang baik membantu tubuh melakukan pemulihan setelah beraktivitas sehingga mendukung kondisi fisik yang lebih baik.

d) Kebiasaan dan pola hidup

Kebiasaan seperti merokok, konsumsi alkohol, serta gaya hidup kurang aktif dapat berdampak negatif terhadap tingkat kesegaran jasmani.

h. Tes Kesegaran Jasmani

Pada dasarnya, tes kesegaran jasmani dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi fisik seseorang. Terdapat dua tujuan utama dalam pelaksanaan pengukuran kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Mengetahui tingkat atau status kesegaran jasmani individu sehingga dapat ditentukan program latihan yang sesuai guna mempertahankan ataupun meningkatkan kebugaran tersebut.
- 2) Menjadi sarana evaluasi untuk menilai sejauh mana program latihan fisik yang dilaksanakan memberikan hasil yang berhasil atau belum berhasil.

Menurut Afifah & Andrijanto (2022) tes kesegaran jasmani merupakan serangkaian tes atau evaluasi kemampuan fisik yang disusun untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang, yang meliputi berbagai

komponen fisik seperti daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, serta fleksibilitas. Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan individu dalam melaksanakan aktivitas fisik secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sekaligus mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan kriteria atau standar penilaian tertentu.

Hasil pengukuran tersebut tidak hanya berfungsi sebagai informasi mengenai kondisi fisik peserta didik, tetapi juga sebagai dasar evaluasi untuk perbaikan dan tindak lanjut dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pelaksanaan tes kesegaran jasmani harus memperhatikan standar pelaksanaan, instruksi teknis yang jelas, serta kesesuaian dengan tingkat perkembangan usia peserta didik agar hasil yang diperoleh valid, reliabel, dan dapat diinterpretasikan dengan tepat. Prinsip tersebut selaras dengan karakteristik TKPN yang memiliki panduan pelaksanaan, sistem scoring, serta klasifikasi hasil sesuai kategori usia, sehingga instrumen ini memenuhi syarat sebagai alat ukur kesegaran jasmani dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Instrumen ini diterapkan pada siswa kelas XI yang berada pada rentang usia sekitar 16–17 tahun. Menurut Kemenpora RI (2024) TKPN dirancang untuk peserta didik dengan usia 9 hingga 18 tahun, sehingga penerapan pada siswa kelas XI termasuk dalam rentang usia yang sah dan relevan. Rentang usia ini berada pada fase remaja akhir, di mana pertumbuhan fisik dan kapasitas motorik telah cukup matang untuk mengikuti pengukuran kesegaran jasmani yang terstandar. Instrumen ini dipilih karena dirancang khusus untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani peserta didik melalui rangkaian tes fisik yang telah distandardisasi sesuai dengan kelompok usia pelajar di Indonesia. Dengan demikian, TKPN dianggap relevan untuk digunakan dalam konteks penelitian di lingkungan sekolah karena mampu menggambarkan kondisi fisik siswa secara objektif dan terukur.

2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

a. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Menurut Para Ahli

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan yang berfungsi mengembangkan kemampuan peserta didik melalui pendekatan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur. Pembelajaran dalam PJOK tidak hanya berfokus pada kemampuan motorik, tetapi juga menekankan integrasi nilai pendidikan, kesehatan, serta pembentukan karakter positif.

PJOK adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai media utama untuk mencapai tujuan pembelajaran. Aktivitas tersebut dirancang secara terstruktur berdasarkan tahap perkembangan peserta didik, sehingga proses pembelajaran mampu memberikan pengalaman bermakna yang berkaitan dengan gerak tubuh, kebugaran, serta kesehatan fisik (Mendrofa. 2021).

Pandangan ini diperkuat oleh Parwata (2021) yang menjelaskan bahwa PJOK bukan sekadar mata pelajaran olahraga, melainkan suatu bentuk pendidikan melalui gerak yang bertujuan untuk membentuk kemampuan fisik, mental, emosional, dan sosial peserta didik secara seimbang. Melalui kegiatan fisik seperti permainan, aktivitas kebugaran, olahraga, maupun senam, peserta didik diajarkan berbagai nilai seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab.

Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran dalam PJOK memiliki cakupan lebih luas dibanding sekadar latihan fisik. Selain itu, Mustafa (2022) menyatakan bahwa PJOK memiliki fungsi strategis dalam membentuk pola hidup sehat dan aktif. Melalui kegiatan pembelajaran yang terarah, peserta didik diharapkan mampu mengenali pentingnya menjaga kebugaran serta memahami manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan tubuh. Pembelajaran PJOK juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik mengenai pencegahan

penyakit, keselamatan dalam aktivitas fisik, dan keterampilan bergerak yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan dari beberapa pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa PJOK adalah mata pelajaran yang mengintegrasikan aktivitas jasmani, nilai pendidikan, dan aspek kesehatan untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan fisik, mental, emosional, kognitif, dan sosial secara optimal. Dengan demikian, PJOK bukan hanya bertujuan mengajarkan kemampuan bergerak, tetapi juga mendorong peserta didik untuk menerapkan gaya hidup sehat, aktif, dan bertanggung jawab sebagai bagian dari bekal menjalani kehidupan.

2. Bidang Bidang Dalam PJOK

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan sebelumnya, ruang lingkup kegiatan pendidikan jasmani dapat ditentukan sebagai berikut:

a) Pendidikan

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas gerak manusia. Oleh sebab itu, proses pembelajaran pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan seluruh aspek pribadi peserta didik serta berpegang pada norma-norma pendidikan. Dengan demikian, landasan pendidikan jasmani menjadi pedoman dalam pelaksanaan tugas pembelajaran.

b) Belajar Motorik

Dalam proses belajar gerak diperlukan pemahaman didaktik serta pengembangan kemampuan motorik. Kemampuan ini berkembang melalui tahapan gerak, mulai dari gerak refleks, gerak kasar, gerak halus, gerak yang lebih sempurna, hingga keterampilan gerak dalam olahraga.

c) Sejarah Perkembangan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pemahaman mengenai sejarah perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga diperlukan untuk mengetahui perubahan,

perbandingan, serta arah perkembangan ke depan sehingga dapat menjadi dasar dalam menentukan pembaruan pendidikan jasmani di Indonesia.

d) Kesehatan dan Kebugaran

Aspek kesehatan dan kebugaran berfokus pada pembentukan kebiasaan hidup sehat dan bugar bagi peserta didik.

e) Penelitian

Bidang kajian dalam pendidikan jasmani perlu diteliti agar dapat menghasilkan teori baru, mengkaji ulang teori yang telah ada, atau memperkuat teori sebelumnya sehingga pendidikan jasmani terus berkembang secara ilmiah.

f) Rekreasi Pendidikan

Rekreasi dalam pendidikan jasmani bertujuan membiasakan peserta didik untuk mampu melakukan kegiatan rekreasi yang sehat dan bermanfaat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pada bidang-bidang tersebut bukan hanya menggambarkan arah pelaksanaan pendidikan jasmani, tetapi juga menegaskan fungsi strategisnya dalam proses pendidikan secara komprehensif. Melalui bidang-bidang tersebut, terlihat bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Dengan kata lain, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan fisik atau kemampuan motorik, tetapi turut berkontribusi dalam pembentukan karakter, pembiasaan gaya hidup sehat, pengembangan kecerdasan sosial, serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, bidang-bidang tersebut menjadi landasan yang memperlihatkan sejauh mana pendidikan jasmani mampu memberikan kontribusi nyata dalam mendukung perkembangan manusia secara menyeluruh dan berkelanjutan.

3. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam kurikulum sekolah karena berfungsi mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan gerak, tetapi juga bertujuan membentuk pemahaman serta kebiasaan hidup sehat pada peserta didik. Dalam perspektif pendidikan, PJOK dianggap sebagai wahana untuk menanamkan perilaku positif yang berkontribusi terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Menurut Arisqa dkk. (2024), mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh dan berperan penting dalam proses pembentukan kualitas peserta didik. Tujuan tersebut dirancang untuk mengembangkan berbagai aspek kemampuan peserta didik, baik dari sisi fisik, kognitif, afektif, maupun sosial, serta menanamkan pola hidup sehat yang dapat diterapkan secara berkelanjutan.

a) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh

PJOK bertujuan membantu peserta didik meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh, termasuk kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh melalui kegiatan fisik yang terencana dan sistematis.

b) Mengembangkan keterampilan gerak dasar dan kemampuan motorik

Melalui pembelajaran gerak, peserta didik dilatih menguasai keterampilan motorik mulai dari gerak sederhana seperti refleks dan gerak kasar, hingga gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas olahraga. Proses ini bertujuan membangun kemampuan fisik yang dapat mendukung aktivitas harian maupun keterampilan olahraga.

c) Membentuk sikap dan nilai positif melalui aktivitas fisik

PJOK juga berfungsi sebagai sarana untuk menanamkan nilai moral dan sosial, seperti sportivitas, disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan kejujuran. Aktivitas permainan dan olahraga menjadi media dalam membentuk karakter peserta didik.

d) Menumbuhkan pemahaman dan kebiasaan hidup sehat

Salah satu tujuan penting PJOK adalah mendorong peserta didik agar memahami dan menerapkan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang teratur, pola makan seimbang, serta kebiasaan tidur yang cukup. Dengan demikian, peserta didik diharapkan mampu menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

e) Mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional

Selain mengembangkan aspek fisik, PJOK juga berperan dalam mendorong kemampuan berpikir, interaksi sosial, serta pengelolaan emosi melalui aktivitas gerak kelompok, permainan, dan kegiatan fisik lainnya yang menantang dan mendidik.

Secara keseluruhan, tujuan PJOK tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik atau olahraga, tetapi lebih luas mencakup pembentukan kemampuan peserta didik secara utuh. Dengan tercapainya tujuan tersebut, diharapkan peserta didik mampu memiliki tubuh yang bugar, karakter yang baik, serta pemahaman yang mendukung penerapan gaya hidup sehat sepanjang hayat.

2. Prestasi Hasil Belajar

b. Prestasi Hasil Belajar

Prestasi hasil belajar yang baik merupakan salah satu indikator keberhasilan proses pembelajaran. Namun, pada kenyataannya tidak

semua peserta didik mampu mencapai prestasi hasil belajar yang tinggi, karena sebagian lainnya justru memperoleh prestasi hasil belajar yang rendah. Perbedaan tinggi rendahnya prestasi hasil belajar tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor. Untuk memahami prestasi hasil belajar secara lebih mendalam, perlu dijelaskan terlebih dahulu pengertian prestasi hasil belajar itu sendiri.

Prestasi hasil belajar merupakan bentuk capaian yang diperoleh peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran secara sistematis dalam kurun waktu tertentu. Capaian tersebut dapat dinyatakan melalui nilai, simbol, atau deskripsi yang menggambarkan tingkat kemampuan peserta didik dalam menguasai materi pembelajaran. Menurut Unggul Pratama dkk. (2021), prestasi belajar diartikan sebagai hasil yang diraih seseorang melalui proses belajar dan dituangkan dalam bentuk ukuran tertentu yang dapat diamati serta dinilai secara objektif.

Dengan demikian, prestasi hasil belajar tidak hanya menggambarkan jumlah informasi yang telah dikuasai, tetapi juga menunjukkan kemampuan peserta didik dalam memahami, mengolah, serta menerapkan pengetahuan pada konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, Suparno dkk. (2021), menjelaskan bahwa prestasi hasil belajar merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan efektivitas proses pendidikan yang telah dilaksanakan oleh pendidik dan dijalani oleh peserta didik. Melalui prestasi hasil belajar, perkembangan kemampuan pengetahuan, keterampilan, hingga sikap peserta didik dapat terlihat secara jelas.

Dengan kata lain, prestasi hasil belajar tidak hanya berfungsi sebagai bukti pencapaian akhir, tetapi juga menjadi dasar evaluasi untuk meningkatkan mutu pembelajaran pada tahap berikutnya sehingga proses pendidikan dapat berjalan lebih optimal. Gustiawan dkk. (2020), menegaskan bahwa prestasi hasil belajar mencerminkan kemampuan peserta didik dalam tiga ranah utama, yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan demikian, prestasi belajar tidak hanya

berkaitan dengan nilai akademik semata, tetapi juga mencakup sikap, motivasi, karakter, dan keterampilan yang ditunjukkan peserta didik baik selama maupun setelah kegiatan pembelajaran berlangsung. Dalam konteks pendidikan, prestasi hasil belajar menjadi dasar evaluasi untuk menilai apakah strategi pengajaran yang digunakan telah efektif atau perlu diperbaiki. Menurut Yuli Astuti dkk. (2022), prestasi hasil belajar juga dapat dimaknai sebagai hasil akhir yang dicapai peserta didik pada bidang studi tertentu sebagai akibat dari keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran.

Prestasi tersebut mencerminkan tingkat keberhasilan peserta didik dalam memahami materi pelajaran dan kemampuannya dalam menerapkan pengetahuan tersebut pada konteks kehidupan sehari-hari maupun lingkungan sosial. Oleh karena itu, prestasi hasil belajar menjadi gambaran kemampuan peserta didik pada aspek akademik yang dapat dinilai, diukur, dan dibandingkan. Lebih lanjut, Nur Hidayah dkk. (2023), menyatakan bahwa prestasi hasil belajar menunjukkan adanya perubahan positif pada peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran secara berkelanjutan. Perubahan tersebut dapat berupa peningkatan wawasan, kemampuan berpikir, sikap, maupun perilaku yang lebih baik dibandingkan sebelum mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi hasil belajar merupakan capaian akhir yang diperoleh peserta didik setelah melalui proses pembelajaran yang terarah, sistematis, dan berkelanjutan. Prestasi ini tidak hanya diwujudkan dalam bentuk nilai akademik, tetapi juga mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor yang menunjukkan penguasaan pengetahuan, sikap, keterampilan, serta kemampuan menerapkan materi dalam konteks nyata. Selain menjadi bukti pencapaian pendidikan, prestasi hasil belajar berfungsi sebagai indikator efektivitas proses pembelajaran dan alat evaluasi untuk

meningkatkan mutu pendidikan. Dengan demikian, prestasi hasil belajar memiliki peran penting dalam mengukur perkembangan kemampuan peserta didik secara menyeluruh dan sebagai dasar dalam pengembangan kualitas diri maupun peningkatan kompetensi akademik.

c. Penilaian Prestasi Hasil Belajar

Berdasarkan uraian teori yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penilaian prestasi hasil belajar dapat dirumuskan sebagai berikut:

1) Dimensi Ranah Cipta (Kognitif)

Ranah kognitif menilai kemampuan intelektual siswa yang mencakup pengetahuan dan penguasaan konsep. Ranah ini mencakup beberapa tingkat kemampuan yang dapat diuraikan sebagai berikut:

a) Pengamatan

Siswa dapat memperlihatkan pemahaman awal dengan cara menunjukkan, membandingkan, serta menghubungkan informasi yang diperoleh dalam pembelajaran.

b) Ingatan (Memori)

Siswa mampu mengingat kembali dan menyebutkan fakta, konsep, atau informasi yang sudah dipelajari sebelumnya.

c) Pemahaman

Siswa mampu menjelaskan dan mendefinisikan suatu konsep menggunakan bahasa mereka sendiri sebagai tanda bahwa mereka benar-benar memahami materi.

d) Penerapan

Siswa dapat memanfaatkan pengetahuan yang dimiliki untuk memberikan contoh konkret dan mengungkapkan ide secara tepat sesuai konteks.

e) Analisis (Kemampuan berpikir kritis)

Siswa mampu menganalisis dengan cara menghubungkan informasi, menyimpulkan, serta membuat generalisasi terhadap materi yang dipelajari sehingga bisa menghasilkan pemahaman baru.

f) Sintesis (Kemampuan memperluas pikiran)

Siswa dapat menyusun informasi menjadi bentuk yang lebih kompleks, menguraikan, serta mengklasifikasikannya berdasarkan kategori yang tepat.

2) Dimensi Ranah Rasa (Afektif)

Ranah afektif berfokus pada penilaian sikap, minat, nilai, serta pembentukan karakter peserta didik. Tahapan perkembangan sikap dalam ranah ini mencakup:

a) Penerimaan

Siswa memperlihatkan sikap menerima, menolak, atau menunjukkan ketertarikan terhadap suatu hal dalam pembelajaran.

b) Sambutan (Tanggapan)

Siswa bersedia mengikuti kegiatan pembelajaran, mengambil bagian, serta memanfaatkan kesempatan belajar yang diberikan.

c) Apresiasi (Menghargai)

Siswa mampu memberikan penilaian bahwa materi atau kegiatan tertentu memiliki nilai penting, bermanfaat, indah, atau positif sehingga mereka dapat menghargainya.

d) Internalisasi (Pendalaman nilai)

Siswa menghayati dan meyakini nilai tersebut sebagai prinsip dalam diri, bahkan mampu mempertahankannya.

e) Karakterisasi (Perwujudan nilai)

Siswa menunjukkan kebiasaan bersikap berdasarkan nilai-nilai yang dianut dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten dan berkelanjutan.

3) Dimensi Ranah Karsa (Psikomotor)

Ranah psikomotor berfokus pada penilaian kemampuan peserta didik dalam melaksanakan aktivitas fisik yang berkaitan dengan keterampilan motorik, penggunaan objek, dan koordinasi tubuh. Aspek-aspek yang termasuk dalam ranah ini meliputi:

a) Keterampilan bergerak dan bertindak

Siswa mampu melakukan dan mengoordinasikan gerakan seluruh tubuh secara terarah sesuai tujuan yang diinginkan.

b) Ekspresi verbal dan nonverbal

Siswa dapat menggerakkan tubuh untuk mengekspresikan hasil belajar, seperti membuat bentuk gerakan, mimik dan ekspresi yang menunjukkan kemampuan fisik jasmani.

Dalam proses menilai prestasi hasil belajar, diperlukan kegiatan evaluasi yang dirancang sejalan dengan perencanaan pembelajaran. Menurut Nur dkk. (2024), Evaluasi ini terdiri atas dua bentuk utama, yaitu evaluasi formatif dan evaluasi sumatif, di mana masing-masing memiliki tujuan serta penerapan yang berbeda.

Evaluasi formatif dilakukan selama pembelajaran berlangsung dan berfungsi untuk memantau kemajuan belajar peserta didik secara berkesinambungan. Melalui jenis evaluasi ini, guru dapat mengetahui kesalahan, kendala, atau penyimpangan yang muncul selama proses pembelajaran sehingga perbaikan dapat dilakukan secara langsung.

Bentuk evaluasi formatif umumnya berupa tes harian, kuis, atau tugas setelah penyelesaian satu materi pembelajaran. Pelaksanaannya cenderung lebih sering dibanding evaluasi akhir, yaitu sekitar dua sampai empat kali dalam satu semester. Hasil evaluasi formatif memberikan umpan balik kepada guru dan peserta didik sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lebih optimal dan terarah.

Sebaliknya, evaluasi sumatif dilaksanakan pada akhir periode pembelajaran, biasanya setelah seluruh materi dalam satu semester selesai dipelajari. Tujuan utama evaluasi ini adalah menilai tingkat keberhasilan peserta didik secara menyeluruh berdasarkan kompetensi yang telah ditetapkan. Melalui evaluasi sumatif, diperoleh gambaran mengenai capaian prestasi hasil belajar yang menjadi dasar dalam menentukan ketuntasan belajar peserta didik.

Bentuk evaluasi sumatif umumnya berupa ujian akhir semester atau bentuk ujian formal lain yang mengukur penguasaan materi secara komprehensif. Dengan demikian, kedua jenis evaluasi tersebut memiliki peran yang saling melengkapi, di mana evaluasi formatif lebih berorientasi pada peningkatan proses belajar peserta didik, sedangkan evaluasi sumatif berfungsi sebagai indikator pencapaian hasil belajar dalam periode tertentu.

d. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Hasil Belajar

Prestasi hasil belajar peserta didik bukanlah sesuatu yang terjadi secara kebetulan. Hasil belajar tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait dan bekerja bersama untuk menentukan sejauh mana

peserta didik mampu mencapai tujuan pembelajaran. Secara umum, faktor-faktor ini dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal yang berasal dari diri peserta didik sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar. Salsabila & Puspitasari (2020) menyatakan bahwa faktor internal meliputi motivasi belajar, minat, bakat, kondisi fisik, serta keadaan psikologis, yang semuanya berperan penting dalam menentukan prestasi hasil belajar.

Di antara faktor internal, motivasi belajar menjadi salah satu yang paling menentukan keberhasilan belajar. Wulandari (2023) menegaskan bahwa minat belajar dan sikap peserta didik terhadap proses pembelajaran secara signifikan memengaruhi capaian prestasi belajar di tingkat SMA. Selain itu, kondisi fisik yang sehat, stabilitas psikologis, dan kemampuan intelektual awal juga memengaruhi keberhasilan belajar. Siswa yang memiliki kesehatan fisik yang baik dan kemampuan berkonsentrasi yang optimal biasanya lebih mudah memahami materi pelajaran, mengikuti proses belajar dengan baik, dan pada akhirnya mampu meraih prestasi yang lebih tinggi.

Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar peserta didik, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat. Angelia dkk. (2023), menyebutkan bahwa motivasi belajar, hubungan dengan teman sebaya, serta kompetensi pendidik memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik siswa. Artinya, dukungan dari lingkungan belajar yang positif, teman sebaya yang mendukung, dan kualitas pengajaran guru dapat memperkuat kemampuan belajar peserta didik. Hal ini diperkuat oleh Mario (2023) yang menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang mendukung, misalnya perhatian orang tua, suasana rumah yang kondusif, dan fasilitas belajar yang memadai, berperan penting dalam meningkatkan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prestasi hasil belajar adalah hasil dari interaksi antara faktor internal dan eksternal. Tanpa motivasi yang kuat dan kesiapan diri yang baik, serta

tanpa lingkungan yang mendukung, potensi peserta didik tidak akan berkembang secara optimal. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan prestasi belajar

harus dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan pengembangan diri peserta didik sekaligus memperkuat dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Dengan pendekatan yang holistik seperti ini, diharapkan peserta didik mampu mencapai hasil belajar yang maksimal dan berkembang secara utuh, baik dari segi akademik maupun karakter.

B. Penelitian Terdahulu

Untuk memperjelas fokus penelitian yang sedang dikaji, diperlukan tinjauan pustaka terhadap penelitian terdahulu. Langkah ini bertujuan sebagai bahan pembandingan dan referensi bagi peneliti, dengan melihat kesamaan maupun perbedaan dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

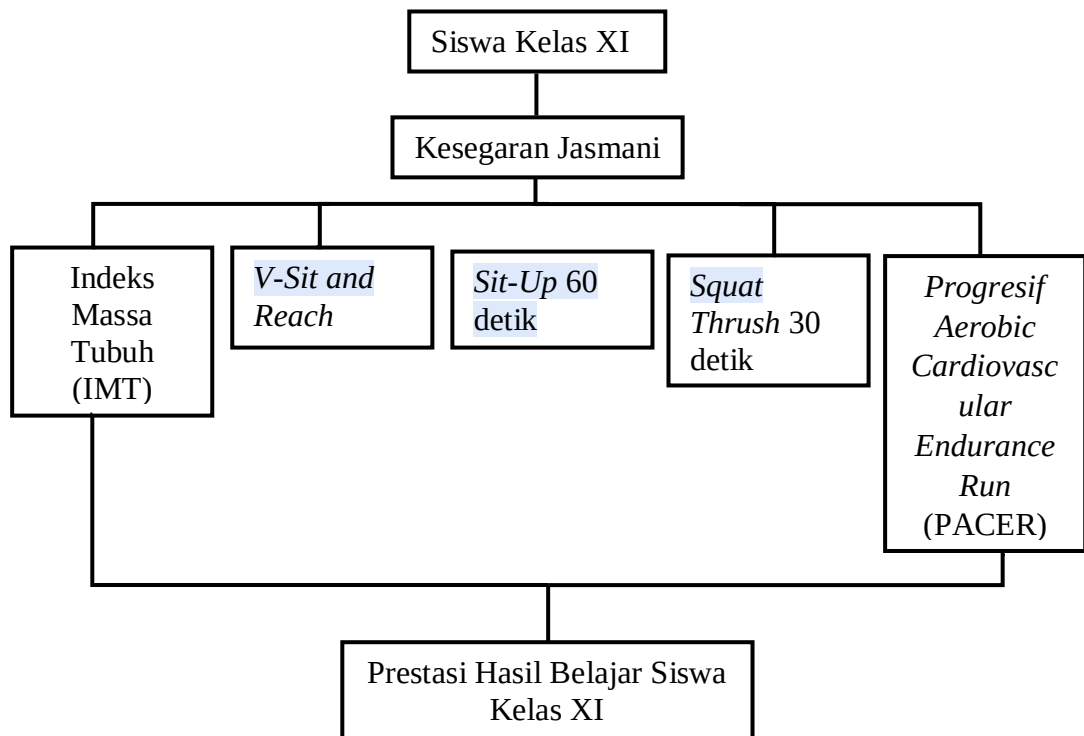
1. Penelitian Sutriawan dkk. (2024), dalam penelitian *“Analisis Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa MTS PESKIL KDI”* menemukan bahwa tingkat kesegaran jasmani berpengaruh nyata terhadap prestasi belajar Penjas. Penelitian ini menekankan peran komponen fisik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan terhadap kemampuan siswa mengikuti pembelajaran. Metode yang dipakai adalah kuantitatif dengan desain korelasional, menggunakan lima instrumen tes kesegaran jasmani dan nilai Penjas sebagai indikator prestasi. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian *“Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo”* memfokuskan pada jenjang SMA dan menyesuaikan instrumen tes dengan kebutuhan remaja, sehingga hasilnya lebih relevan untuk konteks SMA.
2. Penelitian Masagena & Fernando (2024), berjudul *“Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru”* meneliti korelasi antara kesegaran jasmani dan prestasi Penjas siswa. Hasilnya menunjukkan hubungan

positif terutama pada aspek kelincahan dan daya tahan siswa. Metode yang digunakan berupa kuantitatif dengan analisis korelasi product moment. Perbedaannya dengan penelitian “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo” terletak pada lokasi, jumlah sampel, dan adaptasi instrumen tes yang disesuaikan dengan kondisi lokal, sehingga penelitian ini memperluas pemahaman tentang pengaruh kesegaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar PJOK di berbagai sekolah.

3. Penelitian Risnawati dkk. (2022), dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 8 Bone*” menemukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa berhubungan signifikan dengan hasil belajar Penjas di jenjang SMA. Metode yang digunakan berupa kuantitatif korelasional dengan sampel siswa SMA dan pengukuran kesegaran jasmani menggunakan tes fisik standar. Berbeda dengan penelitian ini, penelitian “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo” menargetkan siswa dengan karakteristik lokal yang berbeda serta menyesuaikan instrumen tes kesegaran jasmani untuk siswa kelas XI, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai pengaruh kesegaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar PJOK di tingkat SMA.

C. Kerangka Berpikir

Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu dugaan atau pernyataan awal yang dirumuskan untuk memberikan penjelasan mengenai suatu gejala, memprediksi hubungan antar variabel, atau menjawab permasalahan penelitian. Pernyataan ini masih bersifat sementara dan perlu dibuktikan melalui proses ilmiah seperti observasi, eksperimen, atau pengumpulan data empiris. Apabila hasil analisis mendukung dugaan tersebut, maka hipotesis dapat diterima atau diperkuat. Sebaliknya, jika data tidak sesuai, hipotesis harus diperbaiki atau dinyatakan tidak valid. Menurut Yam & Taufik (2021) menjelaskan bahwa hipotesis dalam penelitian kuantitatif merupakan pernyataan yang bersifat prediktif dan dirumuskan berdasarkan teori atau kajian pustaka. Hipotesis berfungsi sebagai

jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang masih memerlukan pembuktian melalui analisis data empiris.

1. Hipotesis (H_0) : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi hasil belajar mata pelajaran PJOK pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo.
2. Hipotesis (H_1) : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi hasil belajar mata pelajaran PJOK pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah unsur penting yang menjadi pusat perhatian dalam sebuah studi ilmiah. Dalam setiap penelitian, variabel diperlukan sebagai landasan untuk menggambarkan fenomena yang diteliti, baik terkait hubungan, pengaruh, maupun perbedaan antara elemen-elemen yang dikaji. Menurut Gotama (2024) menyatakan bahwa variabel penelitian merupakan karakteristik, sifat, atau nilai yang dimiliki oleh seseorang, objek, atau suatu kegiatan yang menunjukkan perbedaan tertentu. Variabel tersebut dipilih oleh peneliti untuk dikaji lebih lanjut sehingga dapat diperoleh sebuah kesimpulan.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang digunakan, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan dijelaskan dan diidentifikasi dalam konteks penelitian ini sebagai berikut.

a. Variabel bebas

Tingkat kesegaran jasmani dengan simbol X

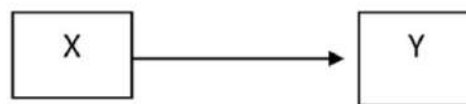
b. Variabel Terikat

Prestasi hasil belajar dengan simbol Y

2. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana atau kerangka kerja yang digunakan sebagai pedoman dalam melaksanakan penelitian. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi hasil belajar PJOK. Desain penelitian yang digunakan adalah *eks post facto*, karena peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap variabel bebas, melainkan mengkaji peristiwa atau fakta yang telah terjadi. Oleh karena itu, peneliti hanya mengamati dan menganalisis hubungan

antarvariabel tanpa melakukan manipulasi. Meskipun tidak terdapat perlakuan, desain penelitian tetap digambarkan dalam bentuk hubungan antara variabel X dan variabel Y untuk memperjelas arah serta fokus analisis hubungan yang diteliti. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2024) pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur hubungan antarvariabel melalui analisis statistik. Oleh karena itu, pendekatan ini tepat diterapkan dalam penelitian dengan desain *ex post facto*, di mana variabel penelitian telah terjadi sebelumnya dan tidak diberikan perlakuan, serta dianalisis secara korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berdasarkan data yang telah ada.



Gambar 2. Desain penelitian

Sumber : Yulastri & Setiawan (2022)

Keterangan :

X : Tingkat kesegaran Jasmani

Y : Prestasi hasil belajar

3. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Palopo. Waktu pelaksanaan penelitian adalah pada bulan Januari. Penelitian dilaksanakan selama 1 sampai 3 hari.

B. Definisi Operasional Variabel

Untuk mencegah terjadinya pemahaman yang terlalu luas terkait variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini, maka setiap variabel perlu diberikan batasan definisi sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini merujuk pada kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dalam

jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya.

2. Prestasi belajar penjas yang dimaksud adalah hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, yang secara operasional diperoleh dari nilai rata-rata rapor siswa SMA Negeri 3 Palopo.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran utama dalam suatu penelitian. Menurut Subhaktiyasa (2024) Populasi merupakan keseluruhan kelompok yang menjadi subjek atau objek dalam suatu penelitian, baik digunakan untuk membuat generalisasi yang lebih luas maupun memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi subjek dalam suatu penelitian, di mana setiap individu minimal memiliki karakteristik yang sama. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo dengan jumlah total 430 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan subjek yang diteliti. Dalam penelitian, sampel digunakan ketika peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh anggota populasi karena keterbatasan waktu, tenaga, maupun sumber daya. Oleh karena itu, sampel harus dipilih secara tepat agar data yang diperoleh tetap dapat menggambarkan kondisi populasi secara akurat. Menurut Firmansyah (2022) Sampel merupakan prosedur atau cara yang digunakan peneliti untuk memilih secara sistematis sejumlah item atau individu yang berjumlah lebih kecil sebagai bagian dari populasi yang telah ditentukan sebelumnya, guna dijadikan subjek atau sumber data dalam observasi maupun eksperimen sesuai dengan tujuan penelitian.

Proses pemilihan sampel perlu dilakukan dengan metode yang tepat dan mempertimbangkan faktor-faktor yang relevan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2022) teknik ini disebut sederhana karena proses pemilihan sampel dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan perbedaan atau stratifikasi dalam populasi. Dengan cara ini, setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sehingga sampel yang diperoleh lebih objektif dan bebas dari bias. Mengingat populasi penelitian berjumlah 430 siswa, penentuan jumlah sampel dalam penelitian kuantitatif dapat disesuaikan dengan jumlah populasi yang ada. Menurut Arikunto (2021) apabila jumlah subjek penelitian relatif besar atau melebihi 100 orang, maka peneliti tidak harus mengambil seluruh populasi, melainkan dapat mengambil sebagian sebagai sampel, dengan mempertimbangkan kemampuan peneliti, keterbatasan waktu, tenaga, serta kondisi lapangan. Dalam praktik penelitian, pengambilan sampel tersebut sering dilakukan dalam rentang sekitar 10% hingga 25% dari total populasi, selama sampel yang dipilih mampu mewakili karakteristik populasi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mencatat hasil tes kesegaran jasmani yang dilaksanakan terhadap siswa SMA Negeri 3 Palopo. Teknik pengambilan sampel menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang terdiri dari serangkaian tes kesegaran jasmani sehingga setiap butir tes harus dijalankan secara lengkap dalam satu waktu pelaksanaan. Sebelum pengukuran dilakukan, semua responden diberikan penjelasan mengenai maksud, tujuan, dan kegunaan TKPN, serta tata cara pelaksanaan masing-masing tes. Untuk memperoleh data mengenai prestasi hasil belajar, digunakan nilai rata-rata hasil belajar siswa. Dalam pengukuran kesegaran jasmani, lima tes yang digunakan yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), *V-Sit and Reach*, *Sit-Up* 60 detik, *Squat Thrust* 30 detik, dan *Progresif Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER). Instrumen yang digunakan yaitu:

1. Tes Kesegaran Jasmani

Alat-alat yang digunakan untuk tes kesegaran jasmani, sebagai berikut:

- a. Lintasan lari atau lapangan datar dan tidak licin
- b. Stopwatch
- c. Peluit
- d. Serbuk kapur
- e. Penghapus
- f. Cone
- g. Formulir tes dan alat tulis

2. Teknik Pelaksanaan

Tes kesegaran jasmani yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara yang terdiri dari 5 item tes, tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu metode untuk menilai status tubuh seseorang, yang dikategorikan menjadi obesitas, gemuk, ideal, dan kurus. Penentuan IMT dilakukan dengan menghitung perbandingan antara berat badan dan tinggi badan menggunakan rumus dalam satuan kg/m^2 .

1) Tujuan

Untuk menilai kondisi massa tubuh peserta, seperti apakah termasuk kurus, ideal, atau berlebih, berdasarkan hasil perhitungan antara berat badan dan tinggi badan.

2) Alat

Alat-alat yang digunakan untuk tes Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai berikut:

- a) Pengukur tinggi badan: menggunakan stadiometer atau pita ukur yang dipasang tegak lurus pada dinding dengan lantai yang rata.

- b) Pengukur berat badan: menggunakan timbangan dengan tingkat ketelitian sampai 0,01 kg yang diletakkan di permukaan yang datar dan stabil.

3) Pelaksanaan

a) Pengukuran tinggi badan

- (1) Peserta berdiri tegak tanpa alas kaki, dengan tumit, pinggul, dan bahu menempel pada alat ukur. Kepala dalam posisi lurus ke depan.
- (2) Tumit harus tetap menempel di lantai, dan peserta dibiarkan berada pada posisi stabil.
- (3) Tinggi badan dicatat dalam sentimeter dengan ketelitian hingga 0,01 cm.



Gambar 3. Pengukuran Tinggi Badan

Sumber: Kemenpora RI (2024)

b) Pengukuran berat badan

- (1) Peserta mengenakan pakaian yang ringan dan tidak memakai alas kaki. Timbangan dipastikan berada pada posisi nol sebelum digunakan. Peserta berdiri tegak dengan berat tubuh terbagi secara merata.
- (2) Berat badan kemudian dicatat dalam satuan kilogram dengan ketelitian hingga 0,01 kg.



Gambar 4. Pengukuran Berat Badan

Sumber: Kemenporan RI (2024)

c) Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan kuadrat (m}^2\text{)}}$$

4) Pencatatan hasil

Ketentuan pencatatan hasil tes Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai berikut:

- a) Data tinggi badan dan berat badan yang telah diukur dicatat secara lengkap sesuai ketelitian pengukurannya (0,01 cm dan 0,01 kg).
- b) Nilai IMT yang diperoleh selanjutnya disesuaikan dengan standar atau norma untuk usia 9–18 tahun.
- c) Kategori status gizi yang digunakan meliputi gizi kurang, gizi normal, kelebihan berat badan, dan obesitas.

b. V-Sit and Reach

V-Sit and Reach merupakan alat ukur yang dikembangkan dari *tes Sit and Reach* untuk menilai tingkat fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Fleksibilitas yang juga dikenal sebagai kelentukan, menjadi aspek penting dalam pengukuran kemampuan gerak tubuh. *V-Sit and Reach* merupakan alat ukur yang dikembangkan dari *tes Sit and Reach* untuk menilai tingkat fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Fleksibilitas, yang juga dikenal sebagai kelentukan, menjadi aspek penting dalam pengukuran kemampuan gerak tubuh.

1) Tujuan

Menilai sejauh mana seseorang mampu beradaptasi dengan berbagai aktivitas melalui kemampuan peregangan tubuh yang optimal pada area persendian.

2) Alat yang digunakan

Alat-alat yang digunakan untuk tes *V-Sit and Reach*, sebagai berikut:

- a) Pita/garis
- b) Meteran/ Penggaris

3) Pelaksanaan

- a) Siapkan lantai yang rata dan beri tanda dengan pita atau garis sepanjang 1 meter.
- b) Instruksikan peserta untuk duduk dengan kedua tumit tepat berada pada pita/garis sebagai titik nol.
- c) Pastikan posisi lutut tetap lurus dan kaki dibuka selebar bahu sehingga membentuk huruf V, sekitar 30 cm.
- d) Tempatkan penggaris atau meteran di antara kedua kaki peserta.
- e) Setelah alat ukur terpasang, minta peserta merapatkan kedua tangan secara perlahan lalu menjangkau sejauh mungkin sepanjang penggaris atau meteran.
- f) Ketika mencapai titik jangkauan maksimal, peserta diminta menahan posisi tersebut selama kurang lebih tiga detik.
- g) Catat hasil jangkauan berdasarkan pita/garis yang telah dibuat, dengan jarak sebelum titik nol bernilai negatif dan jarak setelah titik nol bernilai positif.



Gambar 5. Gerakan V-Sit and Reach
Sumber: Kemenpora RI (2024)

4) Pencatat hasil

Catat hasil jangkauan terjauh dari 3 kali percobaan.

c. Sit-Up 60 Detik**1) Tujuan**

Menilai kekuatan serta daya tahan otot perut, yang berperan penting dalam menjaga kestabilan otot inti tubuh

2) Alat

Alat-alat yang digunakan untuk tes *sit-up* 60 detik, sebagai berikut:

a) *Stopwatch*

b) Matras

3) Pelaksanaan

a) Siapkan matras atau permukaan yang aman dan tidak terlalu keras.

b) Peserta duduk di atas matras dengan lutut ditekuk, telapak kaki menempel pada lantai, dan kaki ditahan oleh peserta lainnya.

c) Kedua lengan disilangkan rapat di depan dada.

d) Pada aba-aba “Mulai”, peserta menurunkan tubuh hingga punggung menyentuh lantai, kemudian mengangkat tubuh kembali hingga siku menyentuh paha.

e) Gerakan dilakukan berulang secara terus-menerus selama 60 detik.



Gambar 6. Gerakan Sit-Up

Sumber: Kemenpora RI (2024)

4) Pencatatan hasil

Ketentuan pencatatan hasil tes *sit-up* 60 detik sebagai berikut:

- a) Hanya gerakan *sit-up* yang dilakukan dengan benar yang dihitung sebagai hasil tes.
- b) Jumlah *sit-up* yang berhasil dilakukan dengan sempurna dalam waktu 60 detik dicatat pada lembar penilaian.

d. Squat Thrust 30 Detik

1) Tujuan

Menilai kemampuan daya tahan kekuatan, pengendalian tubuh, keseimbangan, koordinasi, serta kelincahan

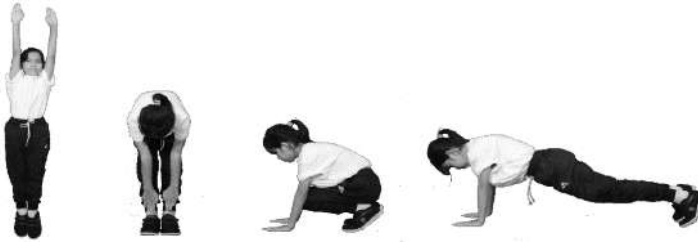
2) Alat

Alat-alat yang digunakan untuk tes *Squat Thrust* 30 detik, sebagai berikut:

- a) *Stopwach*
- b) Lantai yang rata dan tidak licin, atau dapat menggunakan matras sebagai alas.

3) Pelaksanaan

- a) Posisi awal peserta dalam tes *squat thrust* adalah berdiri tegak dengan kaki selebar bahu dan tangan berada di samping tubuh.
- b) Ketika aba-aba “Mulai” diberikan, peserta melakukan rangkaian gerakan mulai dari berdiri, kemudian jongkok dan meletakkan kedua tangan di lantai di depan kaki. Setelah itu, kaki didorong ke belakang hingga membentuk posisi seperti *push up*, lalu kembali ke posisi jongkok, dan terakhir melompat kembali ke posisi berdiri semula.
- c) Suatu repetisi dinilai benar apabila gerakan dimulai dari posisi berdiri hingga kembali lagi ke posisi berdiri.
- d) Gerakan dilakukan secara berulang dalam durasi 30 detik.
- e) Hasil tes dicatat pada lembar penilaian.



Gambar 7. Gerakan Squat Thrust
Sumber: Kemenpora RI (2024)

4) Pencatat hasil

Ketentuan pencatatan hasil tes *squat thrust* 30 detik, sebagai berikut:

- a) Hanya gerakan *squat thrust* yang dilakukan dengan benar yang dihitung sebagai hasil tes.
- b) Jumlah *squat thrust* yang berhasil diselesaikan dengan sempurna dalam waktu 30 detik dicatat pada lembar penilaian.

e. ***Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)***

1) Tujuan tes

Menilai kemampuan kerja jantung dan paru-paru dalam kondisi maksimal

2) Alat

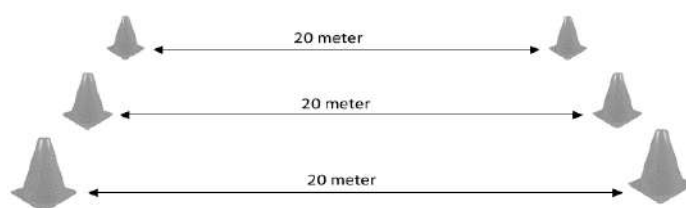
Alat-alat yang digunakan untuk tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)*, sebagai berikut:

- a) *Stopwatch*
- b) Meteran
- c) Lintasan minimal 25 meter
- d) *Cone/Kerucut*
- e) Peralatan pemutar audio (*sound system*)
- f) Lembar Penilaian Alat Tulis

3) Pelaksanaan

- a) Siapkan lintasan lari sepanjang 20 meter dengan tambahan jarak 2,5 meter di tiap ujung sebagai area aman.

- b) Area tes dibagi menjadi beberapa jalur lari, masing-masing minimal selebar 1 meter, dan diberi tanda menggunakan kerucut atau penanda lainnya.
- c) Pada aba-aba *on your mark, get ready, start* diberikan, peserta mulai berlari di lintasan masing-masing sambil menyesuaikan kecepatan dengan irama dari audio.
- d) Peserta berlari dari garis awal menuju garis akhir, dengan ketentuan salah satu kakinya harus menyentuh garis akhir sebelum bunyi “TING”.
- e) Saat terdengar bunyi “TING”, peserta harus berbalik dan berlari kembali ke garis yang berlawanan. Jika peserta sudah tiba di garis sebelum bunyi “TING”, mereka harus menunggu di garis hingga bunyi tersebut terdengar sebelum melanjutkan lari.
- f) Ketika terdengar pengumuman perpindahan level (*end of level*), peserta tetap berlari menuju garis berikutnya dengan meningkatkan kecepatan sesuai irama audio.
- g) Peserta terus melakukan lari bolak-balik hingga berhasil menyelesaikan seluruh tes atau dinyatakan gagal setelah dua kali terlambat mencapai garis akhir.



Gambar 8. Lintasan Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run

Sumber: Kemenpora RI (2024)

4) Pencatat hasil

Catat hasil tes pacer peserta ketika mereka telah dua kali gagal atau terlambat mencapai garis.

2. Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani

- a. Tes ini membutuhkan energi yang cukup besar, sehingga peserta harus dalam kondisi sehat dan benar-benar siap sebelum mengikuti tes.
- b. Peserta dianjurkan untuk makan pagi (sarapan) minimal dua jam sebelum tes dilaksanakan.
- c. Penggunaan pakaian olahraga serta sepatu olahraga sangat disarankan agar tes dapat dilakukan dengan nyaman dan aman.
- d. Peserta perlu memahami dengan baik prosedur dan tata cara pelaksanaan setiap bagian tes.
- e. Peserta diharapkan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum memulai tes.
- f. Apabila peserta tidak mampu menyelesaikan satu atau lebih jenis tes, maka yang bersangkutan dinyatakan tidak lulus atau tidak memperoleh nilai pada bagian tersebut.

3. Petunjuk Umum dan Pelaksanaan Untuk Petugas

- a. Petugas perlu memastikan bahwa peserta berpindah dari satu butir tes ke tes berikutnya dengan cepat dan sesuai urutan.
- b. Petugas diharapkan memastikan bahwa setiap peserta mengenakan nomor dada yang jelas dan mudah terlihat.
- c. Peserta yang tidak mampu melaksanakan satu atau lebih butir tes tidak diberikan nilai pada bagian tersebut.
- d. Pencatatan hasil tes dapat dilakukan menggunakan formulir penilaian individu maupun formulir penilaian kelompok.

4. Petunjuk Untuk Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Untuk Remaja 9-18 Tahun (Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kemenpora RI, 2024)

Dalam petunjuk pelaksanaan tes kebugaran pelajar nusantara untuk remaja 16-17 tahun penulis akan jelaskan secara rinci dari jumlah tes kebugaran pelajar nusantara, yaitu Indeks **Massa Tubuh (IMT), V-Sit and**

Reach, Sit-Up 60 detik, Squat Thrust 30 detik, dan Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run. (Kemenpora RI, 2024)

5. Penilaian

Penilaian kesegaran jasmani di sekolah menengah atas umumnya yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani nusantara dinilai dengan menggunakan:

a. Tabel Nilai

Tabel nilai digunakan untuk menilai prestasi masing-masing butir tes. (Kemenpora RI TKPN 2024)

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Untuk Remaja Usia 16-17 Tahun

Sumber: Kemenpora RI (2024)

Instrumen	Norma TKPN 16 Tahun Putra					Norma TKPN 16 Tahun Putri				
	BAIK SEKALI	BAIK	CUKUP	KURANG	KURANG SEKALI	BAIK SEKALI	BAIK	CUKUP	KURANG	KURANG SEKALI
Sit Up	≥ 61	51-60	40-50	29-39	≤ 28	≥ 54	43-53	32-42	21-31	≤ 20
Sit And Reach	≥ 15	9-14	5-8.9	0-4.9	≤ (-1)	≥ 21	15-20	11-14.9	6-10.9	≤ 7
Squat Thrust	≥ 20	16-19	11-15	6-10	≤ 5	≥ 15	11-14	8-10	3-7	≤ 2
Pacer	≥ 94	88-93	73-87	62-72	≤ 61	≥ 61	51-60	43-50	33-42	≤ 32

Instrumen	Norma TKPN 17 Tahun Putra					Norma TKPN 17 Tahun Putri				
	BAIK SEKALI	BAIK	CUKUP	KURANG	KURANG SEKALI	BAIK SEKALI	BAIK	CUKUP	KURANG	KURANG SEKALI
Sit Up	≥ 62	52-61	38-51	26-37	≤ 25	≥ 54	43-53	32-42	21-31	≤ 20
Sit And Reach	≥ 16	10-15	5-9.9	0-4.9	≤ (-1)	≥ 20	14-19	10-13.9	5-9.9	≤ 6
Squat Thrust	≥ 20	16-19	11-15	6-10	≤ 5	≥ 15	11-14	8-10	3-7	≤ 2
Pacer	≥ 106	93-105	78-92	62-77	≤ 61	≥ 61	51-60	43-50	33-42	≤ 32

Tabel 2. Tabel Perskoran Tes Kesegaran

Sumber: Kemenpora RI (2024)

Kalsifikasi	Skor tes
Kurang Sekali	1
Kurang	2
Cukup	3
Baik	4
Baik Sekali	5

b. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran pelajar nusantara dipergunakan norma seperti pada tabel 3.

Tabel 3. Tabel Norma Kesegaran Jasmani
Sumber: Kemenpora RI (2024)

Skor total	Kategori
6-10	Sangat kurang baik
10-15	Kurang baik
16-20	Cukup baik
21-25	Baik
26-30	Sangat baik

6. Tes Prestasi Hasil Belajar

Untuk memperoleh nilai hasil belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo, maka peneliti menggunakan nilai raport siswa TA 2024/2025 pada mata pelajaran PJOK. Nilai yang digunakan menggunakan standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh pihak sekolah yaitu sebesar 77. Untuk mengklasifikasikan tingkat Prestasi hasil belajar yang telah mengikuti dipergunakan norma seperti pada tabel 4.

Tabel 4. Standar Kriteria Ketuntasan Minimal
Sumber: Tata Usaha (TU) SMA Negeri 3 Palopo

No	Jumlah nilai	KKM
1	➤ 75	Lulus
2	75 <	Tidak lulus

E. Teknik Analisis Data

Suatu data penelitian dapat diolah melalui dua jenis teknik, yaitu analisis statistik dan analisis non-statistik. Karena data yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk angka, maka metode yang dipakai adalah analisis statistik. Penelitian dilakukan dengan tujuan utama untuk menjawab berbagai pertanyaan terkait fenomena sosial yang muncul secara alami. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti perlu mengumpulkan data, mengolahnya, lalu melakukan analisis. Setelah data diperoleh sesuai kebutuhan, langkah berikutnya adalah menganalisis data tersebut. Analisis data merupakan proses menelusuri serta menyusun data secara sistematis dari hasil penelitian sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan.

Analisis atau penggolongan data merupakan tahap yang sangat penting dalam suatu penelitian. Raihanati & Wahyuni (2021) dalam jurnalnya menyatakan bahwa terdapat dua jenis teknik analisis yang dapat digunakan oleh peneliti, yaitu analisis statistik dan analisis non-statistik. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik melalui analisis deskriptif persentase. Adapun rumus yang digunakan:

$$DP : \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n = jumlah nilai faktual

N = jumlah seluruh nilai yang diharapkan

% = tingkat persentase yang dicapai

(Pulung Puryana & Aghnia Putwasuma, 2020)

Adapun gambaran analisis yang digunakan dalam penelitian ini dapat dijelaskan, sebagai berikut:

1. Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai data penelitian, meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, varians, serta nilai minimum dan maksimum.
2. Uji normalitas data dilakukan menggunakan metode *Sapiro wilk*
3. Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menerapkan teknik korelasi.

Secara keseluruhan, analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini memakai pendekatan statistik dengan taraf signifikansi 95% atau $\alpha = 0,05$, dan seluruh data diolah menggunakan program SPSS versi 29.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dalam bab ini disajikan hasil analisis data dan pembahasan penelitian. Penyajian hasil mencakup analisis statistik deskriptif mengenai tingkat kesegaran jasmani serta hubungannya dengan prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo. Selanjutnya, dilakukan pembahasan terhadap temuan penelitian dengan mengaitkannya pada teori-teori yang menjadi landasan penelitian, sehingga diperoleh interpretasi yang lebih komprehensif terhadap hasil analisis data.

1. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 5. Tabel statistic deskriptif data penelitian

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
IMT	40	10.75	16.05	26.80	844.84	21.1210	2.45512
V Sit and Reach	40	16	6	22	525	13.12	4.152
Sit Up	40	44	21	65	1844	46.10	11.250
Squat Thrust	40	15	6	21	557	13.93	4.153
PACER	40	64	30	94	2499	62.48	19.681

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa dari 40 siswa diperoleh nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan jumlah (sum) sebesar 844,84 dan rata-rata (mean) sebesar 21,12. Nilai minimum yang diperoleh adalah 16,05 dan nilai maksimum sebesar 26,80, sehingga menghasilkan rentang (range) sebesar 10,75. Standar deviasi sebesar 2,455 menunjukkan bahwa sebaran data relatif kecil atau cenderung homogen, yang berarti nilai IMT siswa tidak memiliki perbedaan yang terlalu jauh antarindividu.

Sejalan dengan standar Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk usia 16–17 tahun, kisaran IMT ideal berada pada kategori normal,

yaitu sekitar 18,3 hingga 24,4. Dengan demikian, rata-rata IMT siswa sebesar 21,12 masih berada dalam kategori ideal atau normal. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kondisi status gizi siswa berada pada tingkat yang baik dan mendukung aktivitas fisik serta proses pembelajaran, khususnya dalam mata pelajaran PJOK. Namun, tetap terdapat beberapa siswa yang berada di bawah maupun di atas rentang ideal tersebut, sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih terkait pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang seimbang

Selanjutnya, pada variabel *V Sit and Reach*, dari 40 siswa diperoleh jumlah nilai (sum) sebesar 525 dengan rata-rata (mean) sebesar 13,12. Adapun nilai minimum yang diperoleh adalah 6 dan nilai maksimum sebesar 22, sehingga menghasilkan range sebesar 16. Oleh karena itu, nilai standar deviasi sebesar 4,152 menunjukkan bahwa data memiliki penyebaran yang tidak terlalu besar atau relatif homogen.

Kemudian, pada variabel *sit-up*, dari 40 siswa diperoleh jumlah nilai (sum) sebesar 1844 dengan rata-rata (mean) sebesar 46,10. Nilai minimum yang diperoleh adalah 21 dan nilai maksimum sebesar 65, sehingga menghasilkan range sebesar 44. Dengan demikian, nilai standar deviasi sebesar 11,250 menunjukkan bahwa data memiliki tingkat penyebaran yang cukup besar atau bervariasi.

Selanjutnya, pada variabel *squat thrust*, dari 40 siswa diperoleh jumlah nilai (sum) sebesar 557 dengan rata-rata (mean) sebesar 13,93. Nilai minimum yang diperoleh adalah 6 dan nilai maksimum sebesar 21, sehingga menghasilkan range sebesar 15. Oleh karena itu, nilai standar deviasi sebesar 4,153 menunjukkan bahwa data relatif homogen atau tidak terlalu menyebar.

Terakhir, pada variabel PACER, dari 40 siswa diperoleh jumlah nilai (sum) sebesar 2499 dengan rata-rata (mean) sebesar 62,48. Nilai minimum yang diperoleh adalah 30 dan nilai maksimum sebesar 94, sehingga menghasilkan range sebesar 64. Dengan demikian, nilai standar deviasi

sebesar 19,681 menunjukkan bahwa data memiliki tingkat penyebaran yang tinggi atau sangat bervariasi.

2. Hasil Pengolahan Score Menjadi Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

a. Hasil Tes *V Sit and Reach* Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

Tes ini bertujuan untuk menilai tingkat fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Hasil tes *V Sit and Reach* Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

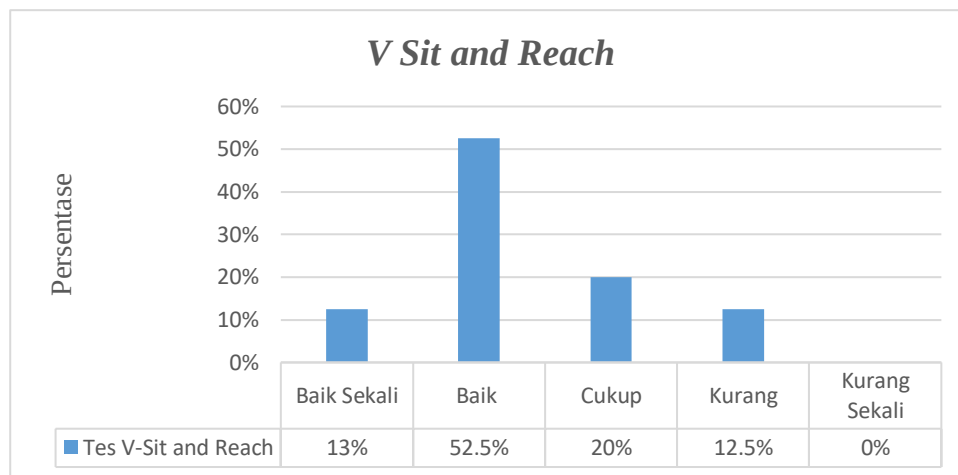
Tabel 6. Distribusi frekuensi nilai tes *V Sit and Reach* tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	5	6	15%
2	Baik	4	21	52,5%
3	Cukup	3	8	20,%
4	Kurang	2	5	12,5%
5	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan Tabel 6 mengenai distribusi frekuensi nilai *V Sit and Reach* pada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah siswa sebanyak 21 orang dengan persentase sebesar 52,5%. Selanjutnya, siswa yang berada pada kategori baik sekali berjumlah 6 orang dengan persentase 15%. Adapun pada kategori cukup, terdapat 8 siswa dengan persentase sebesar 20%. Sementara itu, kategori kurang ditempati oleh 5 siswa dengan persentase 12,5%. Pada kategori kurang sekali, tidak terdapat siswa atau sebesar 0%.

Secara keseluruhan, dari total 40 siswa, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan tes *V Sit and Reach* cenderung berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa

sebagian besar siswa memiliki tingkat kelenturan tubuh yang relatif baik, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang berada pada kategori cukup dan kurang, sehingga perlu adanya peningkatan melalui latihan yang lebih terprogram dan berkelanjutan. Berikut adalah diagram batang hasil tes V Sit and Reach siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo:



Gambar 10. Diagram nilai V Sit and Reach

b. Hasil Tes Sit-Up Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

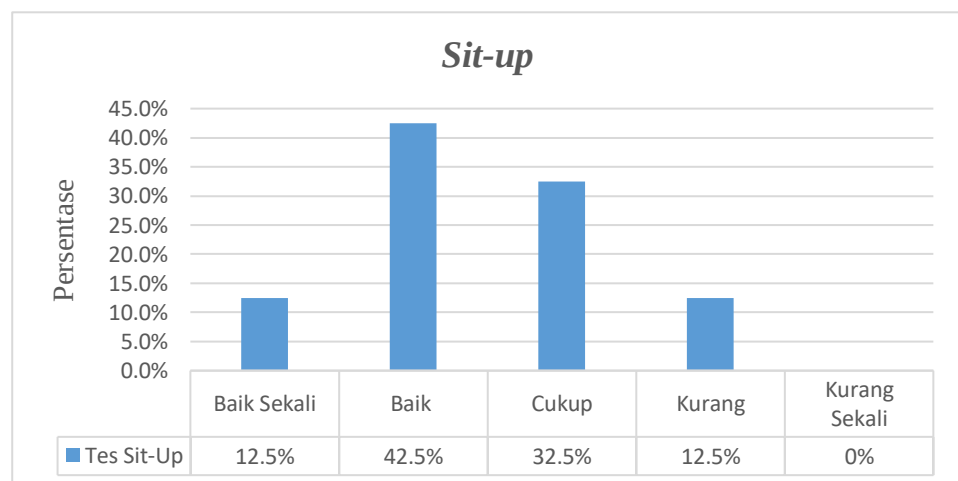
Tes ini bertujuan untuk menilai kekuatan serta daya tahan otot perut. Hasil tes Sit-Up 60 detik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi frekuensi nilai tes Sit-Up 60 detik tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	5	5	12,5%
2	Baik	4	17	42,5%
3	Cukup	3	13	32,5%
4	Kurang	2	5	12,5%
5	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan Tabel 7 mengenai distribusi frekuensi nilai tes sit-up selama 60 detik pada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah siswa sebanyak 17 orang dengan persentase sebesar 42,5%. Selanjutnya, pada kategori cukup terdapat 13 siswa dengan persentase 32,5%. Sementara itu, kategori baik sekali ditempati oleh 5 siswa dengan persentase sebesar 12,5%. Pada kategori kurang, juga terdapat 5 siswa dengan persentase 12,5%. Adapun pada kategori kurang sekali, tidak terdapat siswa atau sebesar 0%.

Secara keseluruhan, dari total 40 siswa, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan tes sit-up 60 detik cenderung berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut siswa relatif baik. Namun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori cukup dan kurang, sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui latihan yang terencana, teratur, dan berkelanjutan guna meningkatkan kondisi fisik siswa secara optimal. Berikut adalah diagram batang hasil tes Sit-Up siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo:



Gambar 11. Diagram nilai *Sit-Up* 60 detik

c. Hasil Tes *Squat Thrust* 30 Detik Tingkat Kesegaran jasmani
Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

Tes ini bertujuan untuk menilai kemampuan daya tahan, kekuatan, pengendalian tubuh, keseimbangan, koordinasi serta kelincahan. Hasil tes *Squat Thrust* 30 detik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi frekuensi nilai tes *Squat Thrust* 30 detik tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

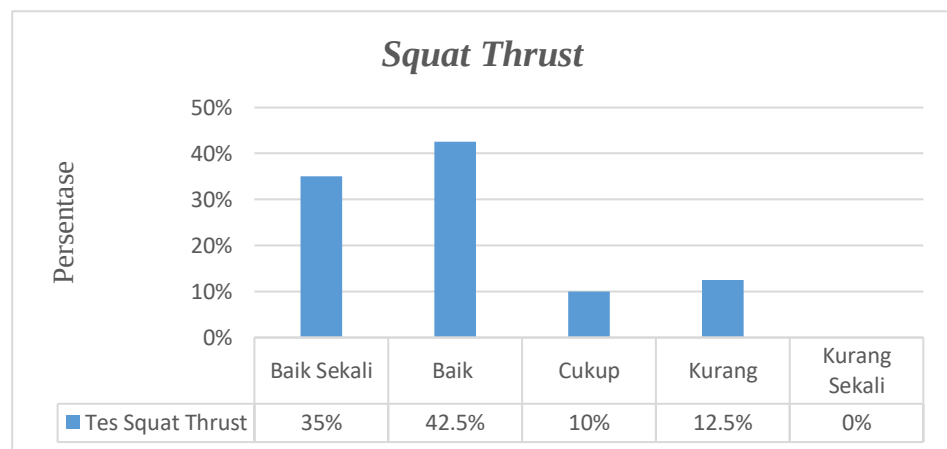
No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	5	14	35%
2	Baik	4	17	42,5%
3	Cukup	3	4	10%
4	Kurang	2	5	12,5%
5	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan Tabel 8 mengenai distribusi frekuensi nilai tes squat thrust selama 30 detik pada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah siswa sebanyak 17 orang dengan persentase sebesar 42,5%. Selanjutnya, pada kategori baik sekali terdapat 14 siswa dengan persentase 35%. Adapun pada kategori cukup, terdapat 4 siswa dengan persentase sebesar 10%. Sementara itu, kategori kurang ditempati oleh 5 siswa dengan persentase 12,5%. Pada kategori kurang sekali, tidak terdapat siswa atau sebesar 0%.

Secara keseluruhan, dari total 40 siswa, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan tes squat thrust 30 detik cenderung berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan dan daya tahan otot, khususnya yang melibatkan

otot tubuh bagian atas dan bawah secara simultan, berada pada kondisi yang relatif baik.

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori cukup dan kurang, sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui program latihan yang terstruktur, teratur, dan berkesinambungan guna mencapai tingkat kesegaran jasmani yang lebih optimal. Diagram batang hasil tes *Squat Thrust* 30 detik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo adalah sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram nilai *Squat Thrust* 30 detik

d. **Hasil Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo**

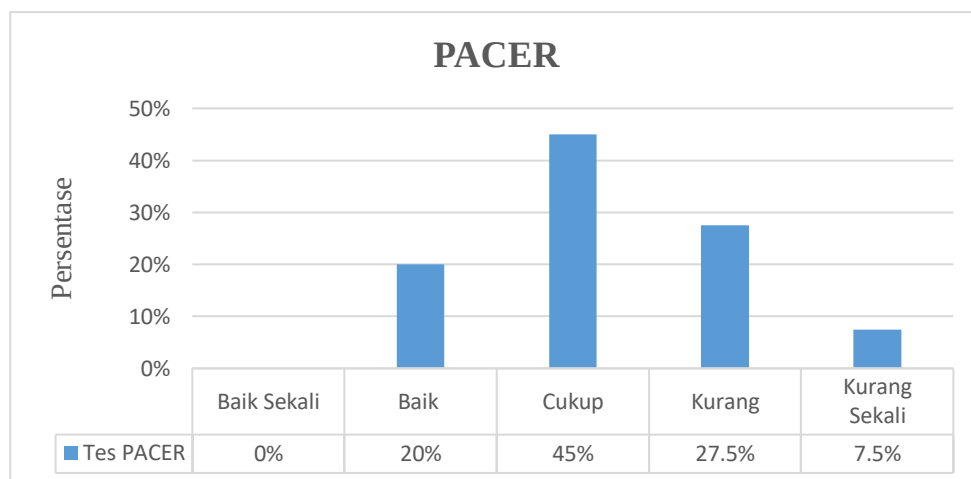
Tes ini bertujuan untuk menilai kemampuan kerja jantung dan paru-paru dalam kondisi maksimal. Hasil tes PACER Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Distribusi frekuensi nilai tes PACER tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	5	0	0%
2	Baik	4	8	20%
3	Cukup	3	18	45%
4	Kurang	2	11	27,5%
5	Kurang Sekali	1	3	7,5%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan Tabel 9 mengenai distribusi frekuensi nilai tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) pada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori cukup. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah siswa sebanyak 18 orang dengan persentase sebesar 45%. Selanjutnya, pada kategori kurang terdapat 11 siswa dengan persentase 27,5%. Adapun pada kategori baik terdapat 8 siswa dengan persentase sebesar 20%. Sementara itu, kategori kurang sekali ditempati oleh 3 siswa dengan persentase 7,5%. Pada kategori baik sekali, tidak terdapat siswa atau sebesar 0%.

Secara keseluruhan, dari total 40 siswa, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan tes PACER cenderung berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan kardiovaskular siswa, khususnya yang berkaitan dengan fungsi jantung dan paru-paru, masih berada pada tingkat sedang. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan melalui program latihan aerobik yang terencana, teratur, dan berkesinambungan agar kemampuan daya tahan kardiovaskular siswa dapat berkembang secara optimal. Diagram batang hasil tes PACER Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo adalah sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram nilai PACER

e. Hasil Tes **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo**

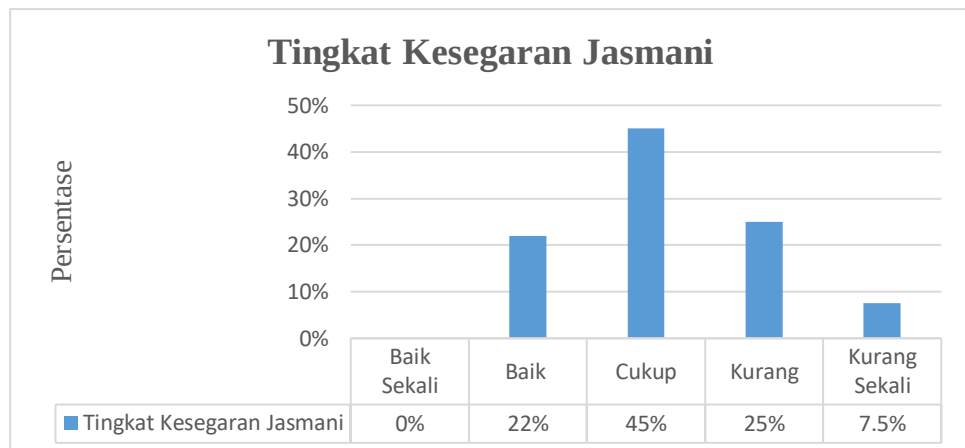
Hasil tes tingkat kesegaran jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Distribusi frekuensi nilai tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
4,3 – 5	Baik Sekali	0	0%
3,5 – 4	Baik	9	22%
2,7 – 3,4	Cukup	18	45%
1,9 – 2,6	Kurang	10	25%
1 – 1,8	Kurang Sekali	3	7,5%
Jumlah		40	100%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo berada pada kategori cukup. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa siswa yang berada pada kategori baik sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori baik sebanyak 9 orang (22%), kategori cukup sebanyak 18 orang (45%), kategori kurang sebanyak 10 orang (25%), serta kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (7,5%).

Dengan demikian, sebagian besar siswa berada pada kategori cukup, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo berada pada kategori sedang. Selanjutnya, data tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram batang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo untuk memperjelas distribusi setiap kategori.



Gambar 14. Diagram nilai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI

f. Prestasi Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

Prestasi hasil belajar merupakan capaian yang diperoleh peserta didik setelah melalui proses pembelajaran, yang mencerminkan penguasaan pengetahuan, kemampuan, kebiasaan, keterampilan, serta sikap. Capaian tersebut dapat dibuktikan melalui hasil evaluasi atau tes yang telah dilaksanakan. Untuk mengetahui prestasi hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo, dilakukan pengukuran terhadap hasil belajar siswa. Dalam penelitian ini, prestasi hasil belajar diukur berdasarkan nilai rapor siswa Tahun Ajaran 2024/2025, dengan jumlah sampel sebanyak 40 siswa.

Selanjutnya, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan prestasi hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa beserta indikatornya, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ringkasan hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Statistik deskriptif Prestasi hasil belajar Siswa
Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

Nilai Statistik	N	Mean	SD	Variance	Min.	Max.	Range
Prestasi Hasil Belajar	40	92.23	2.869	8.113	86	97	11

Dari tabel 11 tersebut, maka dapat di kemukakan gambaran data variabel Prestasi hasil belajar PJOK adalah

- Data prestasi hasil belajar siswa diperoleh nilai rata-rata 92.23, standar deviasi 2.813, varians 8.113, nilai minimum 86, nilai maximum 97 dan rentang 11.
- Prestasi hasil belajar PJOK Siswa Kels XI SMA Negeri 3 Palopo dibagi menjadi beberapa kategori yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Interval nilai untuk masing-masing kategori dapat dilihat pada tabel 12 berikut:

Tabel 12. Kategori prestasi hasil belajar Siswa Kelas XI
SMA Negeri 3 Palopo

NO	INTERVAL	KATAGORI
1	91 – 100	Baik Sekali
2	81 – 90	Baik
3	71 – 80	Cukup
4	61 – 70	Kurang
5	< 60	Kurang Sekali

Tabel 12 memperlihatkan bahwa klasifikasi prestasi hasil belajar siswa. Pada tabel tersebut prastasi hasil belajar siswa dibagi ke dalam 5 (lima) kategori yaitu prestasi hasil belajar baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Prestasi hasil belajar sangat kurang memiliki nilai interval <60, prestasi hasil belajar kurang memiliki nilai interval 61-70, prestasi hasil belajar cukup memiliki nilai interval 71-80, prestasi hasil belajar baik memiliki nilai interval 81-90 dan prastasi hasil belajar baik sekali memiliki nilai interval 91-100.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas, data tersebut dapat dilihat pada tabel 13 berikut:

Tabel 13. Persentase prestasi hasil belajar PJOK Siswa Kelas XI
SMA Negeri 3 Palopo

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
91 – 100	Baik Sekali	25	62.5%
81 – 90	Baik	15	37,5%
71 – 80	Cukup	0	0%
61 – 70	Kurang	0	0%
< 59	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		40	100%

Berdasarkan Tabel 13 mengenai persentase prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik sekali. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah siswa sebanyak 25 orang dengan persentase sebesar 62,5% yang berada pada interval nilai 91–100. Selanjutnya, pada kategori baik dengan interval nilai 81–90 terdapat 15 siswa dengan persentase sebesar 37,5%. Sementara itu, pada kategori cukup (71–80), kurang (61–70), dan kurang sekali (<59) tidak terdapat siswa atau masing-masing sebesar 0%.

Secara keseluruhan, dari total 40 siswa, dapat disimpulkan bahwa prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo tergolong sangat baik. Hal ini ditunjukkan oleh dominasi kategori baik sekali dan baik tanpa adanya siswa yang berada pada kategori cukup, kurang, maupun kurang sekali. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa tingkat penguasaan materi pembelajaran PJOK siswa sudah optimal. data tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram batang prestasi hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo untuk memperjelas distribusi setiap kategori.



Gambar 15. Diagram prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI

B. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Shapiro-Wilk Test*, mengingat jumlah sampel kurang dari 50 responden. Analisis data tersebut dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 20. Hasil uji normalitas data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kesegaran jasmani	.959	40	.115
Prestasi Hasil Belajar	.951	40	.082

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi variabel kesegaran jasmani sebesar 0,155 dan prestasi hasil belajar sebesar 0,082. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal

2. Uji Korelasi (r)

Untuk mengukur keeratan hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi hasil belajar dilakukan dengan analisis korelasi (r). Analisis korelasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel tingkat kesegaran jasmani (X) dengan prestasi hasil belajar (Y), yang dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20.

Tabel 16. Uji korelasi (r)

Correlations		Kesegaran Jasmani	Prestasi Hasil Belajar
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.436**
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	40	40
Prestasi Hasil Belajar	Pearson Correlation	.436**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,436 dengan nilai signifikansi sebesar 0,005. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi hasil belajar siswa. Hubungan tersebut berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani memiliki keterkaitan yang cukup berarti terhadap prestasi hasil belajar siswa.

3. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk melihat pengaruh kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa, serta untuk mengetahui

seberapa besar peran kesegaran jasmani dalam memprediksi prestasi belajar. Hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 15. Uji regresi linear sederhana

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	84.602	2.585		32.734	.000
1 Kesegaran Jasmani	.038	.013	.436	2.988	.005

a. Dependent Variable: Prestasi Hasil Belajar

Sumber: Output SPSS versi 20

Berdasarkan hasil analisis uji regresi linear sederhana, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 84.602 + 0.038 X$$

Artinya:

Nilai konstanta sebesar 84,602 dan koefisien regresi variabel tingkat kesegaran jasmani sebesar 0,038 yang bernilai positif. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 84,602 + 0,038 X$. Nilai konstanta tersebut menunjukkan bahwa apabila tingkat kesegaran jasmani bernilai nol, maka prestasi hasil belajar berada pada angka 84,602. Sementara itu, koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan adanya hubungan yang searah antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi hasil belajar.

Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,988 dengan nilai signifikansi sebesar 0,005. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05 ($0,005 < 0,05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa

variabel tingkat kesegaran jasmani berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi hasil belajar.

Dengan demikian, peningkatan tingkat kesegaran jasmani akan diikuti oleh peningkatan prestasi hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar. Semakin baik tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula prestasi hasil belajar yang dicapai.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, diperoleh gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Palopo sebagaimana diuraikan berikut ini:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

Tingkat kesegaran jasmani seseorang ditentukan oleh berbagai komponen yang terdapat dalam kesegaran jasmani itu sendiri. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mengetahui, memahami, dan melatih komponen-komponen tersebut sebagai dasar dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani.

Komponen kesegaran jasmani meliputi daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh yang berhubungan dengan kesehatan. Dalam penelitian ini, kesegaran jasmani diartikan sebagai kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Pengukuran tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa jenis tes, yaitu V Sit and Reach, sit-up 60 detik,

squat thrust 30 detik, dan PACER. Setiap tes memiliki tujuan untuk mengukur komponen kebugaran yang berbeda.

Hasil penelitian pada tes V Sit and Reach menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 21 siswa (52,5%). Selanjutnya, kategori baik sekali sebanyak 6 siswa (15%), kategori cukup sebanyak 8 siswa (20%), dan kategori kurang sebanyak 5 siswa (12,5%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat fleksibilitas siswa secara umum sudah baik, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang perlu meningkatkan kelenturan tubuhnya melalui latihan yang teratur.

Pada tes sit-up 60 detik, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik sebanyak 17 siswa (42,5%). Selain itu, terdapat 13 siswa (32,5%) pada kategori cukup, 5 siswa (12,5%) pada kategori baik sekali, dan 5 siswa (12,5%) pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut siswa tergolong baik, namun masih perlu peningkatan pada sebagian siswa yang berada pada kategori cukup dan kurang.

Selanjutnya, pada tes squat thrust 30 detik, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik sebanyak 17 siswa (42,5%) dan kategori baik sekali sebanyak 14 siswa (35%). Adapun kategori cukup sebanyak 4 siswa (10%) dan kategori kurang sebanyak 5 siswa (12,5%). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan, daya tahan, serta koordinasi tubuh siswa sudah relatif baik.

Namun demikian, pada tes PACER, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori cukup sebanyak 18 siswa (45%), kategori kurang sebanyak 11 siswa (27,5%), kategori baik sebanyak 8 siswa (20%), dan kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa (7,5%). Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiovaskular siswa masih berada pada tingkat sedang dan perlu ditingkatkan melalui latihan aerobik yang teratur.

Secara keseluruhan, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo berada pada kategori cukup. Hal ini ditunjukkan oleh data

bahwa tidak terdapat siswa pada kategori baik sekali (0%), kategori baik sebanyak 9 siswa (22%), kategori cukup sebanyak 18 siswa (45%), kategori kurang sebanyak 10 siswa (25%), dan kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa (7,5%).

Jumlah siswa yang berada pada kategori cukup yang relatif tinggi menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan belum mencapai tingkat optimal. Kesegaran jasmani dalam kategori cukup mengindikasikan bahwa siswa memiliki kondisi fisik yang memadai untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari, tetapi belum berada pada kondisi yang maksimal. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh rendahnya frekuensi latihan fisik yang dilakukan secara teratur. Hal ini sejalan dengan pendapat Gunansya & Winarno (2024) yang menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kesegaran jasmani siswa, di mana aktivitas fisik yang rendah cenderung menghasilkan tingkat kebugaran yang kurang optimal.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang. Semakin tinggi intensitas dan frekuensi latihan yang dilakukan, semakin baik pula tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan pendapat Andika dkk (2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Sebaliknya, apabila aktivitas fisik tidak dilakukan secara teratur, maka tingkat kesegaran jasmani cenderung berada pada kategori sedang bahkan rendah. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang direncanakan secara terstruktur, dilakukan secara teratur, dan berkelanjutan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

2. Prestasi Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Palopo

Prestasi hasil belajar merupakan hasil yang dicapai siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Prestasi tersebut mencerminkan tingkat penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran, yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Dalam penelitian ini, prestasi hasil belajar diukur berdasarkan nilai rapor PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah sampel sebanyak 40 siswa.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai rata-rata prestasi hasil belajar sebesar 92,23, dengan nilai minimum 86 dan nilai maksimum 97. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum prestasi belajar siswa berada pada kategori tinggi.

Maka dapat disimpulkan bahwa prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo tergolong sangat baik, yang menunjukkan bahwa siswa telah mencapai hasil belajar yang optimal.

3. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil pengukuran kesegaran jasmani, diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa masih berada pada tingkat yang cukup, namun belum mencapai kondisi yang optimal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berperan dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 yaitu:

a. Asupan makanan sehari-hari

Faktor pertama adalah asupan makanan sehari-hari. Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang berfungsi untuk mempertahankan kehidupan serta menunjang berbagai aktivitas tubuh. Seseorang yang tidak memperoleh asupan gizi yang cukup akan mengalami penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pola makan yang seimbang sangat diperlukan untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar.

Makanan yang dianjurkan antara lain sumber karbohidrat seperti nasi atau roti, sumber protein seperti ikan, telur, dan daging unggas, serta berbagai jenis buah dan sayuran yang mengandung vitamin dan mineral. Selain itu, tubuh juga memerlukan asupan lemak sehat, air, serta zat gizi lainnya untuk menunjang proses pertumbuhan dan aktivitas

9

fisik. Secara umum terdapat enam unsur zat gizi utama yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

b. Aktivitas fisik

Faktor kedua yang memengaruhi kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terukur dapat meningkatkan kemampuan fisik serta daya tahan tubuh. Untuk memperoleh kondisi fisik yang optimal, latihan fisik sebaiknya dilakukan secara rutin sekitar tiga sampai lima kali dalam satu minggu dengan durasi latihan yang cukup serta disertai waktu istirahat yang memadai.

Namun demikian, dalam konteks pembelajaran di sekolah, waktu latihan yang tersedia bagi siswa relatif terbatas. Apabila latihan fisik hanya dilakukan sekitar dua kali dalam satu minggu dengan durasi yang tidak terlalu lama, maka peningkatan kesegaran jasmani siswa tidak dapat berlangsung secara maksimal. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab masih ditemukannya siswa yang berada pada kategori kesegaran jasmani sedang bahkan kurang.

Selain itu, hasil tes pada komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan daya tahan kardiorespirasi melalui tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki tingkat kemampuan yang relatif rendah. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh program latihan yang belum dilaksanakan secara optimal, baik dari segi intensitas, frekuensi, maupun metode latihan yang digunakan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih terencana dan teratur guna meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru siswa.

c. Siswa

Kesegaran jasmani yang baik akan memberikan dampak positif terhadap aktivitas belajar siswa. Siswa yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih bersemangat, lebih fokus, dan lebih siap dalam

mengikuti kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, latihan fisik tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak, tetapi juga untuk meningkatkan derajat kesegaran jasmani yang dapat mendukung pencapaian prestasi belajar.

Oleh karena itu, diperlukan kedisiplinan siswa dalam melaksanakan kegiatan latihan olahraga, baik yang dilakukan di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Kedisiplinan tersebut dapat diwujudkan dengan mengikuti arahan dan instruksi guru pendidikan jasmani serta melaksanakan program latihan yang telah direncanakan secara terarah, teratur, dan berkesinambungan.

Dalam proses kegiatan belajar mengajar di sekolah, siswa umumnya hanya memperoleh pembelajaran PJOK satu kali dalam satu minggu. Frekuensi tersebut dinilai belum sepenuhnya mampu memenuhi kebutuhan aktivitas fisik siswa. Pada dasarnya, untuk memperoleh dan mempertahankan tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang dianjurkan melakukan aktivitas olahraga minimal tiga kali dalam seminggu secara rutin dan terprogram.

Oleh sebab itu, pelaksanaan pembelajaran PJOK yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu dengan alokasi waktu yang terbatas masih dianggap kurang memadai dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa di SMA Negeri 3 Palopo. Dengan demikian, diperlukan adanya aktivitas fisik tambahan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat meningkat secara optimal.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh persamaan $Y = 84,602 + 0,038 X$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi hasil belajar. Artinya, setiap peningkatan tingkat kesegaran jasmani akan diikuti dengan peningkatan prestasi hasil belajar siswa.

Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai sebesar $0,005 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar. Selain itu, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,436, yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan yang cukup kuat dengan prestasi hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori cukup, sedangkan prestasi belajar berada pada kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kebugaran jasmani belum optimal, siswa tetap mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi. Namun demikian, peningkatan kebugaran jasmani tetap diperlukan untuk mendukung keberhasilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masagena & Fernando (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar PJOK siswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran yang penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa, semakin baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki, maka semakin besar pula peluang siswa untuk memperoleh hasil belajar yang optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula prestasi hasil belajar yang dicapai.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo, maka peneliti dapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo secara umum berada pada kategori cukup (sedang). Hal ini ditunjukkan oleh hasil pengukuran yang menunjukkan bahwa sebanyak 9 siswa (22%) berada pada kategori baik, 18 siswa (45%) berada pada kategori cukup, 10 siswa (25%) berada pada kategori kurang, dan 3 siswa (7,5%) berada pada kategori kurang sekali, serta tidak terdapat siswa pada kategori baik sekali (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang.
2. Prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo secara umum berada pada kategori sangat baik. Hal ini ditunjukkan oleh distribusi nilai siswa, yaitu sebanyak 25 siswa (62,5%) berada pada kategori baik sekali dan 15 siswa (37,5%) berada pada kategori baik, serta tidak terdapat siswa pada kategori cukup, kurang, maupun kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan materi PJOK siswa tergolong optimal.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,005 < 0,05$, serta hasil uji korelasi Pearson yang memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,436. Nilai tersebut berada pada kategori sedang dan menunjukkan arah hubungan positif, yang berarti semakin baik tingkat

kesegaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula prestasi hasil belajar PJOK yang dicapai.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya mengenai hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi berbagai pihak dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani serta prestasi belajar siswa. Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai serta mendorong pelaksanaan kegiatan olahraga secara rutin, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

2. Bagi Guru PJOK

Guru PJOK diharapkan dapat merancang program pembelajaran dan latihan fisik yang lebih terstruktur, teratur, dan berkesinambungan sehingga dapat membantu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa serta mendukung pencapaian prestasi hasil belajar yang lebih optimal.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin, menjaga pola makan yang sehat dan seimbang, serta menerapkan gaya hidup aktif sehingga dapat mendukung keberhasilan dalam proses pembelajaran.

DAFTAR RUJUKAN

- Adjie, I., Pramanta, D., Kurniawan, D., Mumtazza, H. S., Revino, G., Raubun, Y., & Hambali, B. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa dalam Olahraga dan Kegiatan Fisik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 30(05), 9–17.
- Afandi, M. S., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Korelasi antara Aktivitas Fisik Harian dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *JURNAL DUNIA PENDIDIKAN*, 6 Nomer 1, 318–328.
- Afifah, N., & Andrijanto, D. (2022). SURVEY KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 7 SMPN 1 SOKO. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10, 7–12.
- Ana, R., & Sartika, I. (2021). KESEGERAN JASMANI SISWA SMAN 1 DANGIA DI MASA PANDEMIK COVID-19. *Jurnal Penjaskesrek Volume 8 , Nomor 2 , Oktober 2021*, 8(2), 202–217.
- Andika, A., Saputra, Y. M., & Hamidi, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecerdasaan Intelektual (IQ) dan Kecerdasaan Emosional (EQ) dengan Penampilan Bermain Futsal. *Journal MEDIKORA*, 19(1), 1–7.
- Angelia, I., Raid, N., & Ikranova F, D. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA DI SUMATERA BARAT. *JURNAL ILMU PENDIDIKAN AHLUSSUNNAH*, VI, 114–124.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). Rineka Cipta.
- Arisqa, W. P., Ridwan, F. S., & Prayudha, R. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang. *Journal on Education*, 07(01), 921–929.
- Bragazzi, N. L., Monica, S., Bergenti, F., Scazzina, F., & Rosi, A. (2025). Comparative analysis of AI on human nutrition knowledge : Evaluating large language model- based conversational agents against dietetics students and the general population. *Public Library of Science (PLOS)*, 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0336577>
- Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kemenpora RI. (2024). *Pedoman Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*.

- Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling Techniques in Research Methodology : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114.
- Gotama, S. (2024). *PENGARUH UKURAN PERUSAHAAN, SOLVABILITAS DAN PROFITABILITAS TERHADAP NILAI PERUSAHAAN PADA PERUSAHAAN SEKTOR HEALTHCARE YANG TERDAFTAR DI BURSA EFEK INDONESIA TAHUN 2019 -2022*. 66.
- Gunansya, I. O., & Winarno, M. . (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Perminggu dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Kepanjen. *JOURNAL SPORT SCIENCE INDONESIA*, 3, 453–464.
- Gustiawan, L., Aisyah, S., & Ummu Habibah, S. (2020). *UPAYA PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR*. 2, 36–42.
- Hasanuddin, M. I., Bonggi, H. M., Riswanto, A. H., & Hidayat, R. (2022). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Usia 10 – 12 Tahun Pada Murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 68–74.
- Hong, B. S., & Lee, K. P. (2020). *A systematic review of the biological mechanisms linking physical activity and breast cancer*. 24(3), 25–31.
- Iswanto, A. (2021). PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI YANG EFEKTIF DAN BERKUALITAS. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, Vol 27 (1), 2021, 13-17 *PEMBELAJARAN*, 27(1), 13–17.
- Johanis, F., Budi, J., & Wibowo, S. (2025). STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR: TINJAUAN KORELASIONAL BERDASARKAN PACER TEST. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10, 12.
- Julia Dwi Putri, A., Zahra, K., Apriyati, N., Marthalivia Jauhar, R., Nur Erliani Agustin, T., Syifanadia Impian Pragita Mariannisa, Z., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Dalam Membantu Perkembangan Fisik Dan Sosial-Emosional Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 257–270.
- Khasanah, A. I., & Arifin, A. N. (2025). Physical Fitness and Learning Concentration in Adolescents : A Cross-Sectional Study. *Original Research Articles*, 13(3), 546–551.
- Kurniawan, I. (2023). *HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH, AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN*

JASMANI PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 2 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN. 243.

- Mappaompo, M. A., & Sudirman, A. (2023). The Relationship Between Nutritional Status and the Level of Physical Fitness of Sinjai 1 Public High School Students. *Journal of Multidisciplinary Research (EAJMR)*, 2(11), 4533–4538.
- Mario. (2023). Faktor Pendorong Prestasi Belajar Peserta Didik SD Makassar Mario. *Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 3(1), 150–170.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN*, 12, 49–62.
- Masagena, A., & Fernando, R. (2024). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru. *Journal of Creative and Innovative Research*, 1(3).
- Mayes, J., Castle, E. M., Greenwood, J., Ormandy, P., Howe, P. D., & Greenwood, S. A. (2022). *Cultural influences on physical activity and exercise beliefs in patients with chronic kidney disease : ‘ The Culture- - CKD Study ’ — a qualitative study*. 1–12. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046950>
- Melati, S. (2021). Edu Sportivo. *Journal Of Physical Education*, 2016, 1–10.
- Mendrofa, F. (2021). EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 2125–2131.
- Muhammad Nuriza, A., & Maksum, A. (2024). HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI NILAI PJOK DAN PRESTASI AKADEMIK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 12, 79–83.
- Mustafa, A. F. (2022). *Gambaran pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar An overview of the implementation of sports and health physical education (PJOK) learning during the COVID-19 pandemic in elementary schools Abstrak*. 1, 213–225.
- Nailah Mahdiyyah, A., & Hidayat, T. (2020). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IX SMP NEGERI 2 BUDURAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 004, 105–109.
- Nugraha, M. H., & Wibowo, S. (2021). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI Muhammad. *Jurnal Pendidikan*

Olahraga Dan Kesehatan, 09.

- Nur, F., Febriyani, L., Anshori, A., & Maulaya, R. D. (2024). The Implementation of Formative and Summative Evaluation Systems in Enhancing Student Learning Objectives. *Journal of Proceedings Series*, 2(2), 37–44.
- Nur Hidayah, S., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2023). *Pengaruh minat belajar, motivasi belajar, dan kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran akuntansi keuangan di smk negeri 46 jakarta*. 18.
- Parwata, Y. (2021). PEMBELAJARAN GERAK DALAM PENDIDIKAN JASMANI. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2, 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>
- Pulung Puryana, P., & Aghnia Putwasuma, M. (2020). Pengaruh Etika Kerja Islam dan Kecerdasan Emosional Terhadap Perilaku Produktif Karyawan Pada Grand Yogya Kapatihan Bandung. *FESTIVAL RISET ILMIAH MANAJEMEN & AKUNTANSI*, 6681(3), 461–482.
- Quka, N. (2022). Physical Fitness on Academic Performance in Youth. *European Journal of Medicine and Natural Sciences*, 6397(June), 1–8.
- Raihanati, E., & Wahyuni, A. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pra Junior Putri Di Kabupaten Kudus. *Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 222–229.
- Risnawati, Rahman, A., & Sahabuddin. (2022). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 8 Bone. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health*, 3(1), 62–70.
- Salam, A. (2024). PENERAPAN METODE DEKAPAN ADAM SEBAGAI LAYANAN PROAKTIF PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS. *Ilmu Kependidikan*, 18, 135.
- Salsabila, A., & Puspitasari. (2020). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR*. 2, 278–288.
- Samsidar, S., Rusli, M., & Surahitiwi. (2022). STUDI ANALISIS TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X SMAN 1 KABAWO. *Journal Olympic*, 2(1), 40–50.
- Sarahfatin, I. N., Udijono, A., Yuliawati, S., & Susanto, H. S. (2021). HUBUNGAN SOSIODEMOGRAFI, STATUS INDEKS MASSA TUBUH, DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA PEGAWAI (Studi Pada Pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kabupaten Semarang). *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 9, 7–11.

- Song, Y., & Lin, X. (2022). *The Effects of Exercise and Social Interaction in Different Natural Environments on the Mental Health of Urban Residents*. 15.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, 2721–2731.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, & R&D* (Edisi Revi). Alfabeta.
- Suparno, Hartini, A., & Susila, A. (2021). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRESTASI PELAJARAN PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN KELAS VII C. 7(1), 63–77.
- Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., & Setyawan, M. N. (2024). Analisis Kesegaran Jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa MTS PESKIL KDI. *JURNAL DUNIA PENDIDIKAN*, 4, 1492–1498.
- Tinjo, I., Vai, A., Hidayat, H., & Jasmani, P. (2025). Upaya Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 19. *JOURNAL SPORT SCIENCE INDONESIA*, 4, 79–86.
- Umar, Arimbi, Miftahuljannah, A., & Irawaty, A. F. (2025). ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND BODY MASS INDEKS (IMT) FUTSAL PLAYERS OF STATE HIGH SCHOOL 15. *JURNAL ILARA*, 16(1), 35–41.
- Unggul Pratama, G., Bomantara, W., & Zulherman. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Probing-prompting terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 8.
- Utomo, S., Kiani Cakrawati, D., Kusumawardhana, B., & Oktarifaldi. (2024). Profil kebugaran jasmani peserta didik Kelas Khusus Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(2), 130–141.
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best - evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1–24. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- Wulandari, T. (2023). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa SMK Karya Guna Jaya Bekasi. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan (AJPP*

), 18.

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.

Yulastri, A., & Setiawan, M. Y. (2022). The Relationship between Entrepreneurial Motivation and Entrepreneurial Attitudes for Students of the Automotive Engineering Department , Faculty of Engineering , Universitas Negeri Padang Hubungan antara Motivasi Berwirausaha dengan Sikap Kewirausahaan b. *Journal of Automotive Engineering and Vocational Education*, 03, 113–122.

Yuli Astuti, C., Hendra, K., & Sarsono. (2022). Prestasi Belajar ditinjau dari Fasilitas, Motivasi, Manajemen Waktu Belajar serta Lingkungan Keluarga. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(1).