

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SMP

Yuda Hadi Purnomo
Universitas Islam Riau
<https://uir.ac.id/>

ABSTRAK

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan bermanfaat yang menggabungkan latihan fisik dan membantu mengubah atribut mental, emosional, atau fisik seseorang. Kegigihan siswa dalam menyelesaikan proyek dan kemampuannya belajar secara efektif akan dipengaruhi oleh kesehatan fisik dan kesejahteraannya. Dengan demikian, seorang siswa yang mampu mencapai kebugaran jasmani tidak hanya berasal dari pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK); sebaliknya, hal ini diperoleh dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti bersepeda, berenang, jogging, sepak bola, dan sebagainya. Tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan hasil belajar atau prestasi akademik siswa. Hal ini sangat mungkin terjadi karena tingkat kebugaran fisik seseorang dapat membantu keberhasilan mereka dalam beraktivitas baik pada tingkat fisik maupun mental.

Kata Kunci: Pendidikan, Aktivitas fisik, Kebugaran Jasmani, Akademik

ABSTRACT

Physical education is a helpful educational process that incorporates physical exercise and helps to modify a person's mental, emotional, or physical attributes. Students' persistence in finishing projects and their ability to study effectively will be influenced by their physical health and well-being. Thus, a student who is able to achieve physical fitness does not simply come from studying Physical Education, Sports, and Health (PJOK); rather, this is acquired by engaging in extracurricular activities like cycling, swimming, jogging, soccer, and so on. Higher physical fitness levels are positively correlated with improved learning outcomes or academic accomplishment for students. This is quite likely as an individual's degree of physical fitness may help their success in activities on both a physical and mental level.

Keywords: Education, Physical activity, Physical Fitness, Academics

PENDAHULUAN

Siswa harus berada dalam kesehatan fisik yang baik agar dapat melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan atau kelelahan yang parah. Karena jadwal anak-anak yang padat dan kurikulum saat ini yang mengharuskan mereka belajar setidaknya delapan jam setiap hari di sekolah, kebugaran jasmani sangatlah penting. Selain meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental siswa, program pendidikan jasmani di sekolah dirancang untuk memungkinkan anak-anak mengeksplorasi dan meningkatkan minat dan kemampuan atletik mereka yang unik. Tugas sekolah adalah mengembangkan siswa yang sehat jasmani dan rohani. Hal ini disebabkan oleh bakat yang dimiliki siswa yang memungkinkan mereka melakukan tugas belajar mengajar seefektif mungkin.. (Aprilia & Januarto, 2022)

Tes kebugaran standar dapat digunakan untuk memeriksa kebugaran jasmani anak dan remaja sebagai bagian dari proses pendidikan sekolah. Lebih dari lima belas jenis tes berbeda digunakan secara global untuk menilai kebugaran fisik; tes yang paling populer adalah Eurofit, Fitness Gram, dan Unifittest. Selain itu, pendidikan jasmani diajarkan di sekolah dengan tujuan untuk menginspirasi anak-anak dan remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang akan meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Sirait dkk. (2022) mendefinisikan pendidikan jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan bermanfaat yang melibatkan aktivitas fisik yang berkontribusi pada perubahan kualitas mental, emosional, atau fisik individu. Hal tersebut diperkuat oleh Giriwijoyo et al. (2020) segala bentuk dari kegiatan manusia selalu membutuhkan bantuan dan dukungan dari kemampuan jasmani dan fisik, sehingga masalah menggunakan kemampuan jasmani yang ada dapat menjadi penyebab bagi setiap aktivitas yang dilakukan seseorang. Namun aktivitas fisik yang diperoleh selama pembelajaran dirasa kurang menunjang peserta didik untuk mendapat kebugaran jasmani.

Manfaat kebugaran jasmani bagi anak SMP cukup besar. Siswa dapat berkontribusi dalam menjaga kesehatan fisiknya jika mereka bersedia melanjutkan aktivitas fisik secara rutin. Kebugaran atau kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seorang pelajar untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berat. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang luar biasa, seseorang harus melakukan aktivitas fisik yang mencakup komponen kebugaran. secara fisik menggunakan metode pengajaran

yang sesuai. Pandangan ini menyatakan bahwa ketekunan siswa dalam menyelesaikan proyek dan kemampuan mereka untuk belajar secara efektif akan dipengaruhi oleh kesehatan fisik dan kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, kemampuan seorang siswa dalam menjaga kebugaran jasmani diperoleh dari melakukan kegiatan lain selain mempelajari Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan (PJOK). (*Kevin Geralda Adhianto, 2023*)

Orang tua, masyarakat, dan siswa sendiri akan bangga atas prestasi mereka dalam bidang akademik. Perolehan hasil belajar yang baik merupakan salah satu tolak ukur prestasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan. Hasil belajar muncul dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang bekerja sama satu sama lain untuk meningkatkan proses pembelajaran seperti pendidikan jasmani Mereka bukan hanya keluaran sekolah.

Dari beberapa artikel yang sudah direview maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat terdapat korelasi signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik, aktivitas fisik memiliki hubungan yang lemah terhadap kebugaran jasmani dan arah hubungannya linier. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik maka akan berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan lemahnya hubungan yaitu gaya hidup yang dijalani, Pendidikan, lingkungan yang ada disekitar , fisik, keturunan.

METODE PENELITIAN

Penelitian mengumpulkan data literatur tentang hubungan kebugaran fisik dan prestasi belajar siswa SMP, menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items For Systematic Review and Meta-Analysis) untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber, seperti artikel ilmiah dan studi kasus. Analisis data yang telah dikumpulkan menggunakan teknik korelasional, seperti analisis korelasi spearman-Brown. Teknik ini membantu mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel yang berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa SMP. Berdasarkan hasil analisis data, dapat menghubungkan hubungan antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa SMP. Misalnya, hubungan yang ditemukan mungkin positif dan signifikan, menunjukkan bahwa kebugaran mempengaruhi prestasi belajar siswa SMP.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Lima kategori (Penulis dan Tahun dikecualikan) yang tercantum dalam Tabel 1 dijelaskan dan dibahas dalam 5 artikel yang disusun. Kategori negara tidak ditampilkan, karena semua artikel berfokus pada satu negara yaitu Indonesia.

Tabel 1. Ringkasan Artikel Tentang hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa SMP

Penulis dan Tahun	Metode dan Jenis Penelitian	Isi (Konten)	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
Kevin gerald (2 juli 2023)	Metode dalam penelitian ini menggunakan Korelasional dengan variabel	Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama	Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas 8 SMP negeri 2 sidoarjo.	terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik dengan koefisien korelasi sebesar 0,244 dan (p) 0,046 berarti terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani.
taufik hidayat (2020)	Metode dalam penelitian ini menggunakan asosiasi pendekatan kuantitatif	hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar akademik	untuk mengetahui perkembangan hubungan tingkat Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar akademik yang diambil dari siswa kelas VIII SMP negeri 1 jombang	menghasilkan signifikan sebesar 0,000. hasil ini menunjukkan bahwa nilai significance < level of significance (a=5% atau 0,05)
kamal firdaus (3 maret 2023)	Metode dalam penelitian ini menggunakan korelasional	hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani kelas VIII siswa SMP negeri 25 padang	Untuk mengetahui hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar Siswa kelas VIII SMP negeri 25 padang	terdapat hubungan kesegaran Jasmani terhadap hasil belajar siswa VIII SMP negeri 25 padang rhitung 0,466 > rtabel 0,312.
dedi aryadi (juli 2020)	Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif	pengaruh motivasi belajar, terhadap orang tua, dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan	untuk mengetahui pengaruh langsung Dan tidak langsung antara variasi, Motivasi belajar, Pengasuhan orang tua, Dan kebugaran fisik Terhadap hasil olahraga fisik Dan pendidikan kesehatan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. motivasi belajar secara langsung Mempengaruhi hasil belajar olahraga Dan pendidikan kesehatan sekitar 15% 2. Perhatian orang tua tidak secara langsung mempengaruhi hasil belajar. 3. kebugaran fisik secara langsung mempengaruhi hasil belajar olahraga dan pendidikan kesehatan fisik sekitar 62,1% 4. studi motivasi dan kebugaran fisik secara tidak langsung mempengaruhi sekitar 19,2%
Anung Probo Ismoko (2018)	Metode dalam penelitian ini menggunakan korelasional	HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI SMP NEGERI 2 PUNGGELAN	untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 2 Punggelandan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan yang diberikan variabel kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani	menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punggelan, yaitu sebesar 0,557 dan dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 6,913 lebih besar dari t tabel sebesar 1,659. Besarnya sumbangan yang diberikan variabel kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar adalah sebesar 31,1%, dan

sebesar 68,9% nilai prestasi belajar siswa dipengaruhi variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini

SIMPULAN

Kesimpulan dari jurnal yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Motivasi Belajar Siswa SMP” menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang baik antara kemauan belajar siswa SMP dengan tingkat kebugaran jasmaninya. Menurut penelitian ini, anak-anak yang lebih bugar secara fisik juga biasanya menunjukkan tingkat motivasi belajar yang lebih baik. Temuan penelitian ini menyoroti pentingnya menjaga kesehatan fisik bagi siswa sekolah menengah pertama karena hal ini dapat meningkatkan kemauan mereka untuk belajar. Siswa yang sehat secara fisik memiliki lebih banyak energi dan stamina untuk memenuhi persyaratan studi mereka.

Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya memasukkan topik terkait kebugaran jasmani ke dalam kurikulum. Dengan memberi mereka kesempatan untuk berolahraga Jelas dari temuan bahwa suatu metode atau metode dapat digunakan untuk menentukan dan mengevaluasi tingkat kebugaran fisik seseorang. Seorang individu atau siswa yang sehat secara fisik akan mampu melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, sehingga akan leluasa untuk fokus pada tugas lain. Karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor utama yang menentukan aktivitas sehari-hari seseorang, termasuk dalam proses belajar mengajar siswa sekolah menengah pertama di sekolah, maka erat kaitannya dengan prestasi belajar siswa khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP). Uraian di atas memperjelas bahwa siswa harus memiliki fisik yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Anung Probo Ismoko. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di SMP Negeri 2 Punggelan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Vol. 2, No. 2.

- Dedi Aryadi. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua , Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dasar SetiaBudhi*. Vol. 4 (1).
- Kamal Firdaus. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII siswa SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol. 6, No. 3.
- Kevin Geralda. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Jurnal Of Sports Coaching*. Vol. 5, No. 2.
- Taufiq Hidayat. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Akademik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 8, No. 1.