

KOLERASI ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN AKADEMIK SISWA KELAS X MAN 2 KOTA JAMBI

M. Farhan Wahbi¹, Atri Widowati², Bangkit Yudho Prabowo³

Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Keperawatan
Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi^{1,2,3}

Email: farhanwahbi463@gmail.com¹, atri.widowati@unja.ac.id², bangkityudhopra@gmail.com³

Informasi

Abstract

Volume : 2
Nomor : 9
Bulan : September
Tahun : 2025
E-ISSN : 3062-9624

This study examines the correlation between physical fitness levels and academic performance of grade X students at MAN 2 Kota Jambi. The aim is to understand how variations in physical fitness affect students' academic ability. Involving 36 students from 12 different classes, this study uses statistical methods, including normality and homogeneity tests, to ensure data validity. The results will reveal the relationship between physical fitness and academic performance and offer insights into the importance of physical health in education. This research emphasizes that a healthy lifestyle and physical fitness can enhance students' academic achievement, encouraging schools to incorporate physical fitness into their academic programs. Overall, this study contributes to understanding how physical well-being can influence educational outcomes.

Keyword: Physical Fitness, Academic Performance, Students, Grade X, MAN 2 Kota Jambi, Physical Health, Education, Statistics, Normality Test, Homogeneity Test.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan akademik siswa kelas X di MAN 2 Kota Jambi. Tujuan penelitian adalah untuk memahami bagaimana variasi kebugaran fisik memengaruhi kemampuan akademik siswa. Melibatkan 36 siswa dari 12 kelas yang berbeda, penelitian ini menggunakan metode statistik, termasuk uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan keabsahan data. Hasil penelitian akan mengungkapkan hubungan antara kebugaran jasmani dan kemampuan akademik, serta memberikan wawasan mengenai pentingnya kesehatan fisik dalam pendidikan. Penelitian ini menekankan bahwa gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani dapat meningkatkan prestasi akademik siswa, mendorong sekolah untuk memasukkan kebugaran fisik dalam program akademiknya. Secara keseluruhan, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman bagaimana kesejahteraan fisik dapat mempengaruhi hasil pendidikan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Kemampuan Akademik, Siswa, Kelas X, MAN 2 Kota Jambi, Kesehatan Fisik, Pendidikan, Statistik, Uji Normalitas, Uji Homogenitas.

A. PENDAHULUAN

Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Jambi (MAN 2 Koja) merupakan salah satu sekolah berbasis Islam di Kota Jambi yang terletak di Jalan Adityawarman, Kelurahan The Hok, Kecamatan Jambi Selatan. Sekolah ini berdekatan dengan beberapa lembaga pendidikan lainnya seperti MTsN 2 Kota Jambi, MIN Kota Jambi, dan TK Raudhatul Athfal. MAN 2 Koja memiliki tiga jurusan yaitu MIA, IIS, dan IIK dengan total siswa sekitar 1.440 orang. Jumlah kelas yang tersedia cukup banyak, namun jurusan IIK hanya memiliki tiga ruang kelas saja.

Di sekolah ini terdapat 36 mata pelajaran, mulai dari pelajaran umum seperti Matematika, Bahasa Indonesia, dan Bahasa Inggris, hingga pelajaran keagamaan seperti Fiqih, Hadist, Ilmu Tafsir, dan Qur'an Hadist. Selain itu, terdapat juga mata pelajaran keterampilan dan minat seperti Multimedia, Tata Busana, Seni Budaya, dan Pendidikan Jasmani. Salah satu pelajaran penting yang mendukung kesehatan siswa adalah Penjas, karena kebugaran jasmani memiliki peran besar dalam menunjang aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh remaja, terutama siswa yang padat dengan kegiatan akademik maupun non-akademik. Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik biasanya mampu beraktivitas lebih lama, memiliki semangat belajar yang lebih tinggi, serta dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan prestasi akademik. Sebaliknya, siswa dengan kebugaran jasmani rendah cenderung cepat lelah, kurang bersemangat, dan sulit berkonsentrasi.

Hasil pengamatan peneliti di MAN 2 Kota Jambi menunjukkan adanya siswa kelas X yang kurang bersemangat belajar, sering izin ke UKS, bahkan ada yang tidak hadir karena sakit. Beberapa siswa juga terlihat mengantuk di kelas akibat kelelahan. Hingga saat ini sekolah belum memiliki data resmi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, padahal hal ini penting untuk dijadikan acuan dalam menunjang prestasi belajar mereka.

Selain masalah kebugaran jasmani, ditemukan juga perbedaan yang cukup mencolok dalam nilai akademik siswa. Ada siswa yang mendapat nilai rendah di bawah KKM (75), seperti 50, 54, atau 65, namun ada pula siswa dengan nilai tinggi, misalnya 86, 90, hingga 95. Perbedaan nilai ini menimbulkan pertanyaan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi, salah satunya adalah kondisi kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik. Fokus penelitian dibatasi pada 36 siswa kelas X yang diambil secara acak dari 12 kelas. Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah "Bagaimana korelasi antara tingkat kebugaran jasmani terhadap nilai akademik siswa

kelas X MAN 2 Kota Jambi?”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kebugaran jasmani berpengaruh terhadap nilai akademik siswa.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Kota Jambi, khususnya pada siswa kelas X. Penelitian dilakukan pada tahun ajaran 2023/2024, dimulai dengan penyusunan judul proposal pada 4 Maret 2023 dan dilanjutkan dengan bimbingan proposal pada 5 Maret 2024. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MAN 2 Kota Jambi, yang terdiri dari 12 ruangan belajar dengan total sekitar 480 siswa. Sampel yang diambil berjumlah 36 siswa menggunakan teknik Nonprobability Sampling dengan sampling jenuh, yang memastikan semua anggota populasi dapat terwakili.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi partisipatif, di mana peneliti terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran di kelas untuk mengamati proses belajar mengajar dan respon siswa. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data tambahan seperti absensi dan foto siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah Tes TKJI yang terdiri dari 5 butir tes. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan distribusi data yang sesuai, serta uji T untuk menguji hipotesis. Korelasi Product Moment digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara variabel yang diuji.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi data Kebugaran Jasmani

Tabel 1. Deskripsi data penelitian Kebugaran Jasmani

Data	N	Σ	Mean	Sd	Max	Min
Kebugaran Jasmani	36	418	11,61	3.45	18	7

Dari tabel diatas maka dapat dijelaskan untuk data kebugaran jasmani dengan jumlah sampel 36 orang kemudian didapatkan jumlah nilai 418 dengan rata-rata nilai 11.61, dan standar deviasi 3.45, nilai tertinggi yang didapatkan 18 dan terendah 7.

Deskripsi data Kemampuan Akademik**Tabel 2. Deskripsi data penelitian Kemampuan Akademik**

Data	N	Σ	Mean	Sd	Max	Min
Kemampuan Akademik	36	2935	81.53	9.49	90	47

Dari tabel diatas maka dapat dijelaskan untuk data kebugaran jasmani dengan jumlah sampel 36 orang kemudian didapatkan jumlah nilai 2935 dengan rata-rata nilai 81.53, dan standar deviasi 9.49, nilai tertinggi yang didapatkan 90 dan terendah 47.

Uji Persaratan Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis untuk melihat kontribusi dari variabel maka harus dilakukan terlebih dahulu uji normalitas kedua data tersebut maka uji normalitas data dapat digambarkan sebagai berikut:

Uji Normalitas**Tabel 3. Uji normalitas**

Data	N	Lo	Ltabel	Keterangan
Kebugaran Jasmani	36	0,1292	0,1476	Normal
Kemampuan Akademik	36	0,1318	0,1476	Normal

Untuk uji normalitas $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data dari kedua variabel memiliki distribusi data yang normal karena, untuk data Kebugaran Jasmani $Lo (0,1292) < Ltabel (0,1476)$, dan data Kemampuan Akademik $(0,1318) < Ltabel (0,1476)$, maka seluruhnya telah memenuhi untuk dilakukan uji hipotesis.

Pengujian Hipotesis

Untuk uji hipotesis, melihat hubungan dari variable X dengan variabel Y maka dapat didiskripsikan sebagai berikut :

Tabel 4. Uji korelasi X dan Y

Data	N	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
korelasi X dan Y	36	1.8152	1.6909	Signifikan

Dengan menggunakan rumus $(n-2) \ 36-2 = 34$ pada $\alpha = 0,05$, maka dengan dk 34, untuk uji dua pihak $t_{0,95} = 1.6909$ mudah dilihat bahwa $t_{hitung} = 1.8152 > t_{tabel} \ 1.6909$ maka terdapat Tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan akademik siswa kelas X MAN 2 Kota Jambi.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang dapat dicapai melalui latihan, yang berfungsi sebagai ukuran kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif. Dengan kebugaran jasmani yang baik, tubuh mampu melakukan pekerjaan maupun aktivitas rekreasi, menjaga kesehatan, mencegah penyakit hypokinetic, serta menghadapi situasi darurat. Secara sederhana, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang menjalani aktivitas harian tanpa merasa cepat lelah, serta masih memiliki energi untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan mencakup beberapa komponen penting, antara lain kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi. Kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan berulang dalam waktu singkat, penting dalam cabang olahraga seperti lari, tinju, dan permainan. Daya ledak adalah hasil kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu singkat. Keseimbangan terbagi menjadi keseimbangan statis dan dinamis, yang diperlukan dalam aktivitas seperti menari atau menggunakan sepatu roda. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah gerak dengan cepat dan efektif, sedangkan koordinasi adalah keterampilan menggabungkan berbagai gerakan otot menjadi satu pola yang efisien.

Dalam pendidikan jasmani di sekolah, komponen-komponen tersebut menjadi indikator untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian di MAN 2 Kota Jambi menunjukkan adanya hubungan positif antara kebugaran jasmani dengan kemampuan akademik siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik, di mana t_{hitung} sebesar 1,8152 lebih besar daripada $t_{tabel} \ 1,6909$ pada taraf signifikansi 5% dengan dk 34. Artinya, semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin besar pula peluang mereka memiliki kemampuan akademik yang lebih tinggi.

D. KESIMPULAN

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan akademik siswa kelas X MAN 2 Kota Jambi pada kategori kurang sekali dengan dibuktikan $r_{xy} = 0.285865724$ atau 28.58%, atau bahwa $t_{hitung} = 1.8152 > t_{tabel} \ 1.6909$. Untuk nilai kebugaran

jasmani didapatkan jumlah nilai 418 dengan rata-rata nilai 11.61, sedangkan kemampuan akademik didapatkan jumlah nilai 2935 dengan rata-rata nilai 81.53.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Achmat, F., dkk. (2020). Hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, Universitas Negeri Surabaya.
- Arikunto, S. (1998). *Pendekatan penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitri, I. S. (2023). *Studi komparatif minat belajar siswa antara tari kreasi dan tari tradisi Jambi di kelas XI MAN 2 Kota Jambi* (Skripsi). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi.
- Ismail, I. (2018). *Metodologi penelitian*. Gunadarma Ilmu. ISBN 978-602-5866-14-2.
- Kamarauddin, & Ilham. (2020). Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. *Jurnal Pendidikan Fisik, Olahraga, dan Rekreasi*, Universitas Negeri Surabaya.
- Nasrullah, A. (2021). *Pengukuran dan metode latihan kebugaran*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putri, R. (2022). *Tingkat apresiasi generasi muda terhadap tari angguk sebagai tari tradisional dalam upacara adat pernikahan dan pergelaran seni di Kelurahan Tengah Jambi Kota Seberang* (Skripsi). Universitas Jambi.
- Satrio, I. B. (2018). *Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Tambun Utara kelas XI tahun 2017 ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok* (Skripsi). Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Slameto. (2020). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sumber Elektronik

- MAN 2 Kota Jambi. (2023, 29 September). *Profil MAN 2 Kota Jambi*. Diakses dari: <https://man2kotajambi.mdrsh.id>