

PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR DALAM PEMBELAJARAN PENJAS SISWA SEKOLAH DASAR

Afdal Prima Duta¹, Dinar Dinangsit², Encep Sudirjo³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Metode yang digunakan dalam penelitian ini Adalah deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa, data kebugaran jasmani ini diperoleh melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan hasil belajar diperoleh dari nilai rapor semester ganjil. Analisis statistik menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji Mann-Whitney U untuk melihat perbedaan hasil belajar siswa dengan kebugaran jasmani tinggi (12 siswa) memiliki rata-rata nilai belajar sebesar 90,3, sedangkan siswa dengan kebugaran rendah (28 siswa) memiliki rata-rata nilai 85,7. Uji Mann-Whitney menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,034 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik cenderung lebih aktif, tidak cepat lelah, dan lebih optimal dalam mengikuti pembelajaran, yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian nilai yang lebih tinggi.

Kata Kunci: : *Kebugaran Jasmani, PJOK, Mann-Whitney*

Abstract: This study aims to determine the effect of physical fitness on learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK). The method used in this study is descriptive quantitative. The research sample consisted of 40 students, physical fitness data was obtained through the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), while learning outcomes were obtained from odd semester report card scores. Statistical analysis used the Shapiro-Wilk normality test and the Mann-Whitney U test to see differences in learning outcomes. Students with high physical fitness (12 students) had an average learning score of 90.3, while students with low fitness (28 students) had an average score of 85.7. The Mann-Whitney test produced a significance value of 0.034 ($p < 0.05$), which indicates a significant difference between the two groups. Thus, it can be concluded that physical fitness has a significant effect on PJOK learning outcomes. Students with better physical fitness levels tend to be more active, do not tire quickly, and are more optimal in participating in learning, which ultimately has an impact on achieving higher grades.

Keywords: *Physical Fitness, PJOK, Mann-Whitney*

¹ Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia

² Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia

³ Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia

PENDAHULUAN

Pada umumnya, di Indonesia mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan nasional, berperan strategis dalam pengembangan fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik secara menyeluruh. Selain menunjang kebugaran jasmani, PJOK secara signifikan berkontribusi pada pembentukan karakter siswa melalui internalisasi nilai sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Aktivitas fisik terstruktur dalam konteks PJOK juga terbukti meningkatkan motivasi belajar dan konsentrasi, yang menjadi prasyarat penting dalam pencapaian hasil belajar, baik aspek kognitif maupun afektif serta keterampilan motorik (psikomotorik). Penelitian-penelitian terkini menunjukkan korelasi dan pengaruh yang positif antara PJOK dan hasil belajar. Salah satunya, masukan dari pendekatan scientific learning dalam PJOK menghasilkan peningkatan kompetensi sikap dan pengetahuan siswa, meskipun peningkatan keterampilan motorik tidak selalu signifikan, seperti ditunjukkan oleh Sulaksono (2018) pada siswa SMA di Bandung. signifikan, seperti ditunjukkan oleh Sulaksono (2018) pada siswa SMA di Bandung. Selain itu, studi yang lebih mutakhir oleh Idham et al. (2022) memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani, status gizi, dan motivasi belajar secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Pada tingkat yang berbeda, penelitian di SMP menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK. Selain itu, pendekatan berbasis proyek (project-based learning) dalam PJOK pada SMA Pacitan tahun ajaran 2023/2024 menunjukkan peningkatan hasil belajar yang positif. Terakhir, peran motivasi belajar sebagai mediator juga telah dikonfirmasi oleh sul & Rifki (2024), yang menemukan korelasi positif antara motivasi dan hasil belajar PJOK pada siswa SMP Negeri 4 Kandis. Metode pembelajaran inovatif seperti blended learning juga terbukti meningkatkan hasil belajar materi bola basket di kelas PJOK. Secara konseptual dan empiris, dapat dikatakan bahwa efektivitas pembelajaran PJOK sangat bergantung pada kombinasi faktor-faktor internal (motivasi, gizi, kebugaran jasmani) dan pendekatan pedagogis (scientific, blended, atau project-based learning).

Oleh karena itu, dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa secara menyeluruh, pelaksanaan PJOK harus dirancang sedemikian rupa sehingga memperhatikan aspek metode, motivasi, dan kebugaran jasmani sebagai elemen kunci. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional dalam mencetak insan yang tidak hanya cerdas intelektual, tetapi juga sehat dan berkarakter. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga merupakan salah satu faktor pendorong perkembangan motorik siswa baik aktivitas fisik maupun ilmu pengetahuan. Pendidikan Jasmani harus diajarkan pada tingkatan satuan pendidikan mulai dari yang terendah hingga teratas yang meliputi tingkat sekolah mulai dari, Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan dalam tingkat perguruan tinggi (PT) (Asmilyadi & Yendrizar, 2020). Pendidikan jasmani juga merupakan wadah atau tempat untuk memberi pengajaran kepada anak secara jasmani maupun rohani untuk membangun perubahan serta peningkatan ilmu pengetahuan serta membentuk watak atau karakter yang baik serta mencapai tujuan yang akan diraih (Sulnawir et al., 2020).

Dengan demikian, peningkatan hasil belajar dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) diharapkan tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan kognitif mereka. Peningkatan ini dapat tercermin dari meningkatnya prestasi belajar siswa secara keseluruhan, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, muncul ketertarikan penulis untuk melakukan suatu penelitian yang bertujuan memberikan gambaran secara objektif, akurat, dan terarah mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa pada jenjang Sekolah Dasar,

khususnya pada rentang usia 10–12 tahun. Usia tersebut merupakan tahap perkembangan yang sangat penting, di mana anak-anak sedang berada pada masa transisi menuju perkembangan motorik yang lebih kompleks, serta peningkatan fungsi kognitif dan afektif. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa di usia tersebut menjadi landasan penting dalam upaya peningkatan hasil belajar, khususnya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri dalam pembelajaran PJOK. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang relevan mengenai kontribusi kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor yang memengaruhi capaian belajar siswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis dalam bidang pendidikan jasmani, tetapi juga menjadi acuan praktis bagi guru, sekolah, maupun pembuat kebijakan pendidikan dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dan berorientasi pada pengembangan holistik peserta didik.

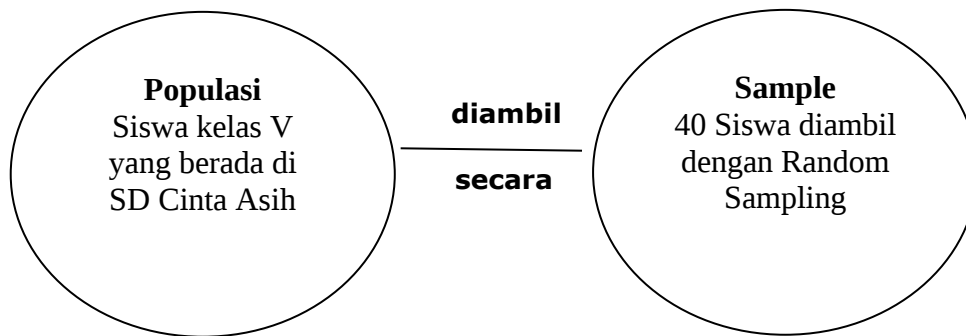
METODE

Metode merupakan salah satu bagian utama dalam struktur penelitian (Arsyad, 2013). Metode penelitian adalah pendekatan yang digunakan untuk mengatasi masalah penelitian. Berbagai jenis metode termasuk korelasi, eksperimen, deskriptif, evaluasi, survei, studi kasus, dan lainnya, dipilih berdasarkan tujuan dan pertanyaan penelitian (M. Sari et al. 2023: 2). Maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif, Tipe penelitian deskriptif sangat pentingkhususnya pada tahap awal perkembangan ilmu-ilmu pengetahuan. Penelitian deskriptif menyajikan satu gambar yang terperinci tentang satu situasi khusus, sosial, atau hubungan. (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018), Sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan statistik deskriptif.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas V di SD yang ada di kecamatan cileunyi kabupaten bandung. Selanjutnya data tersebut akan diolah dan dianalisis dengan menggunakan teknik deksriptif kuantitatif dengan menggunakan dua variabel yaitu hasil belajar siswa dan Tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini termasuk penelitian mandiri karena tidak menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. (Risna Novita, Eka Supriatna, 2015). Pendapat di atas menjadi acuan penulis dalam menentukan populasi penelitian. Penelitian ini melibatkan siswa siswi kelas V di Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung. Dengan kriteria sebagai berikut : 1. Siswa yang berada di Sekolah Dasar Cinta Asih 1 Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung. 2. Rentan umur 10-12 Tahun. 3.Mampu mengikuti olahraga. 4. Aktif dan terampil dalam kelas. 5.Dapat mengikuti arahan guru. 6.Dapat ikut serta secara fokus dalam pelaksanaan. Penelitian digunakan untuk melihat gambaran dari fenomena, deskripsi kegiatan dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada data factual dari pada penyimpulan (Nursalam, 2013). Sugiyono (2011:81) Mengemukakan bahwa Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang dapat diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diperlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang akan diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).

Pendapat diatas sesuai dengan saran Roscoe dalam Sugiyono (2011:91) yaitu ukuran sampel yang layak dalam sebuah penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500. Dengan

demikian yang menjadi sample penelitian ini adalah mengambil 40 siswa dari SDN Cinta Asih Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan simple random sampling. Dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan sampel dari anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan karena anggota populasi dianggap homogen. Jadi peneliti tidak menentukan kriteria khusus dalam memilih sampel yang dibutuhkan karena seperti yang dijelaskan diatas anggota populasi dianggap homogen.



Gambar 1. Teknik Pengambilan Sampel

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Risbon Sianturi, Aini Loita 2022:2). Dalam suatu penelitian diperlukan alat ukur yang disebut instrumen dan teknik pengumpulan data. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes dengan teknik pengumpulan data. Tes atau suatu alat ukur harus dapat memenuhi dua syarat utama, tes tersebut harus Valid (sah) dan Reliable (dapat dipercaya). Oleh sebab itu, validitas suatu alat ukur merupakan salah satu syarat mutlak dalam menentukan penggunaan alat pengukuran dan pengketesan dalam suatu penelitian, karena dengan tingkat validitas suatu alat ukur kita akan mengetahui tingkat kepercayaan terhadap alat ukur tersebut. Disamping itu, tingkat reliabilitas suatu alat ukur akan digambarkan konsistensi hasil pengukuran. Alat ukur yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah yang sesuai dengan buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun.

Proses analisis data dalam sebuah penelitian merupakan tahap yang harus dilakukan setelah pengumpulan data dari lapangan. Data diperoleh dari responden dengan menggunakan instrumen, yang dalam penelitian kuantitatif. Setelah data terkumpul dari lapangan, langkah selanjutnya adalah menata data berdasarkan variabel-variabel yang relevan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memudahkan proses analisis data. (Sutisna 2020: 6). Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji Mann-Whitney Test yaitu untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar dalam pembelajaran penjas siswa kelas 5 Sekolah Dasar Cinta Asih 1 Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah cinta asih 1, yakni kecamatan Cileunyi kabupaten Bandung Sekolah ini dipilih sebagai fokus utama penelitian, dengan masing-masing lokasi di ambil sampel 40 siswa. Metode penelitian ini mencakup berbagai aspek, mulai dari observasi langsung hingga pengumpulan data melalui Tes. Untuk tes sendiri di laksanakan dalam waktu yang berbeda. Tes dilaksanakan pada tanggal 27 Mei - 5 Juni 2025.

Dalam penelitian ini sumber data yang di olah dalam penelitian itu data yang di kumpulkan dari sampel sekolah dasar yang ada kecamatan Cilenyi dengan pengumpulan data melalu tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Usia 10-12 tahun. Tes yang di lakukan berupa tes lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter untuk putera. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini. Pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini dirancang dengan cermat. tes ini berjalan selama satu hari, yang mencakup serangkaian lima tipe tes kebugaran jasmani. Total 40 siswa, berpartisipasi dalam rangkaian tes ini.

Tabel 1. Ringkasan Data TKJI

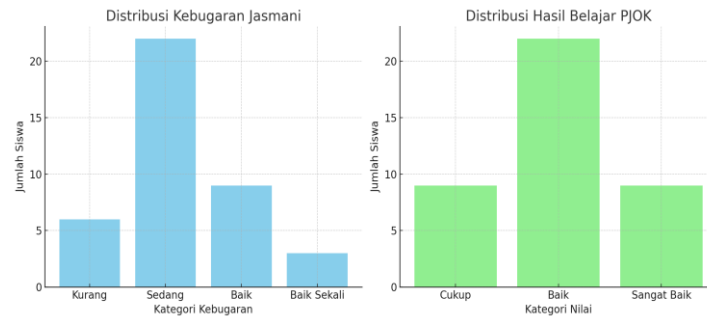
Kategori	Jumlah Siswa	Presentase(%)
Kurang Sekali	0	0%
Kurang	6	15%
Sedang	22	55%
Baik	9	22,5%
Baik Sekali	3	7,5%
Jumlah	40	100%

Berdasarkan data pada tabel diatas, norma tes kebugaran jasmani siswa diperoleh dalam kategori kurang Sekali tidak ada, Kategori Kurang 6 , Kategori Sedang 22, Kategori Baik 9, dan siswa Kategori Baik Sekali 3. Sebagian besar siswa berada dalam kategori “Sedang” hingga “Baik”, dengan persentase gabungan sebesar 77,5%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori yang cukup hingga baik. Untuk mencari data hasil nilai belajar pjok saya menggunakan nilai raport ulangan akhir semester (UAS). Tabel berikut merupakan nilai raport yang sudah saya olah.

Tabel 2. Ringkasan Data Hasil Nilai Belajar PJOK

Kategori	Jumlah Siswa	Presentase(%)
Tidak Tuntas	0	0%
Cukup	9	22,5%
Baik	22	55%
Sangat Baik	9	22,5%

Berdasarkan data nilai rapor pjok siswa, dilakukan pengelompokan berdasarkan kategori kkm. mayoritas siswa berada dalam kategori "baik" sebanyak 22 siswa (55%). sementara itu, terdapat 9 siswa (22,5%) dalam kategori "sangat baik", dan 9 siswa lainnya (22,5%) dalam kategori "cukup". tidak terdapat siswa yang berada pada kategori "tidak tuntas". hal ini menunjukkan bahwa secara umum, hasil belajar siswa dalam mata pelajaran pjok sudah memenuhi kriteria ketuntasan. Berikut adalah visualisasi data dalam bentuk diagram batang, yang menggambarkan distribusi kategori kebugaran jasmani dan kategori hasil belajar siswa. Diagram ini memberikan gambaran umum tentang kecenderungan data yang diteliti



Gambar 2. Distribusi Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, terdapat perbedaan rata-rata hasil belajar PJOK antara dua kelompok berdasarkan tingkat kebugaran jasmani. Kelompok siswa dengan kebugaran jasmani rendah, yang terdiri dari 28 peserta didik, memperoleh rata-rata nilai sebesar 85,7. Sementara itu, kelompok siswa dengan kebugaran jasmani tinggi yang berjumlah 12 orang menunjukkan rata-rata nilai sebesar 90,3. Data ini menunjukkan adanya selisih rata-rata sebesar 4,6 poin, yang secara empiris menegaskan perbedaan capaian akademik antara kedua kelompok tersebut

Tabel 2. Rata-rata Hasil Belajar Berdasarkan Tingkat Kebugaran Jasmani

Kelompok Kebugaran	Jumlah Siswa	Rata-rata Nilai Belajar
Kebugaran Rendah	28	85,7%
Kebugaran Tinggi	12	90,3%

Perbedaan ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani berpengaruh terhadap kualitas capaian hasil belajar siswa, khususnya dalam mata pelajaran PJOK yang mengintegrasikan aspek fisik dan psikomotorik secara dominan. Siswa dengan kebugaran jasmani tinggi cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam menyelesaikan aktivitas pembelajaran, baik dalam hal ketahanan fisik, koordinasi gerak, maupun keterlibatan aktif selama proses berlangsung.

Uji normalitas dilakukan terhadap kedua variabel, yaitu kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK, menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 peserta didik. Berdasarkan hasil pengujian: Nilai signifikansi pada variabel kebugaran jasmani adalah 0,00005 ($p < 0,05$), Nilai signifikansi pada variabel hasil belajar adalah 0,014 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal, sehingga analisis inferensial dilanjutkan menggunakan uji statistik non-parametrik, yaitu Mann-Whitney U Test.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	N	Statistik Shapiro-Wilk	Sig.	Distribusi
Kebugaran Jasmani	40	0,839	0,00005	Tidak Normal
Hasil Belajar	40	0,928	0,014	Tidak Normal

Untuk menggunakan Mann-Whitney, data kebugaran jasmani diklasifikasikan ke dalam dua kelompok:

Kebugaran Rendah → Kategori Kurang + Sedang (28 siswa)

Kebugaran Tinggi → Kategori Baik + Baik Sekali (12 siswa)

Kemudian bandingkan hasil belajar (nilai rapor PJOK) dari kedua kelompok tersebut.

Tabel 4. Hasil Uji Mann-Whitney U

Statisik Uji	Nilai
Mann-Whitney U	98.500
Wilcoxon W	504.500
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,034

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney pada Tabel hasil uji mann- whitney, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig.) = 0,034 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar siswa dengan kebugaran jasmani tinggi dan kebugaran jasmani rendah. Dengan kata lain, siswa dengan kebugaran jasmani yang tinggi cenderung memiliki nilai hasil belajar PJOK yang lebih baik dibandingkan dengan siswa dengan kebugaran jasmani rendah. Hasil analisis statistik inferensial menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar PJOK siswa. Ini berarti bahwa semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin besar kecenderungan untuk memperoleh nilai hasil belajar yang lebih tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar PJOK siswa yang memiliki kebugaran jasmani tinggi dan siswa yang kebugaran jasmaninya tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji Mann-Whitney, di mana nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,034. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan tersebut bersifat signifikan secara statistik. Artinya, kondisi kebugaran jasmani siswa memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan belajar, terutama dalam mata pelajaran PJOK yang menekankan pada keterlibatan fisik secara langsung. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang kuat, kekuatan otot yang memadai, serta koordinasi gerak yang stabil. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran dengan lebih baik dan lebih konsisten. Dalam proses belajar PJOK, siswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi secara teori, tetapi juga harus mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam bentuk aktivitas fisik. Oleh karena itu, kesiapan fisik menjadi faktor utama dalam mendukung kelancaran pembelajaran. Siswa yang tubuhnya bugar cenderung lebih aktif bergerak, lebih percaya diri saat praktik, dan tidak mudah merasa lelah saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Mereka juga mampu menerima instruksi guru dengan baik, melaksanakan tugas dengan lancar, dan menunjukkan kinerja yang stabil selama pelajaran berlangsung.

Kemampuan untuk bertahan dalam aktivitas fisik yang berulang dan intens, seperti lari, lompat, atau permainan kecil, menuntut adanya kondisi tubuh yang prima. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik mampu melibatkan diri secara penuh dalam setiap sesi pembelajaran tanpa mengalami hambatan berarti. Hal ini tentu memberikan pengaruh terhadap hasil penilaian mereka, baik dari segi keterampilan gerak, ketepatan teknik, maupun kesungguhan dalam berpartisipasi. Secara keseluruhan, dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya mendukung kesiapan tubuh siswa, tetapi juga menunjang semangat belajar, ketekunan, dan keterlibatan dalam proses pembelajaran PJOK. Hal ini menjelaskan mengapa siswa yang memiliki kebugaran jasmani tinggi cenderung meraih hasil belajar yang lebih baik dibandingkan mereka yang kebugarannya kurang.

Mata pelajaran PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat menekankan pada keterlibatan fisik secara langsung. Dalam pembelajaran ini, siswa tidak hanya belajar

teori tentang olahraga atau kesehatan, tetapi juga diminta untuk melakukan berbagai gerakan dasar dan aktivitas motorik yang membutuhkan keterampilan fisik, seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan melakukan permainan sederhana. Kegiatan-kegiatan tersebut bukan hanya bertujuan untuk mengasah kemampuan tubuh, tetapi juga melatih kerja sama, ketepatan gerak, dan respons motorik siswa secara keseluruhan. Setiap aktivitas dalam PJOK mengharuskan siswa untuk bergerak secara aktif dan berulang. Oleh karena itu, kondisi fisik yang baik menjadi syarat penting agar siswa mampu mengikuti pelajaran dengan maksimal. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani tinggi umumnya lebih siap menghadapi rangkaian kegiatan tersebut. Mereka tidak hanya dapat menyelesaikan tugas fisik yang diberikan guru, tetapi juga menunjukkan antusiasme dan kenyamanan dalam berpartisipasi. Kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan koordinasi gerak yang dimiliki membantu mereka dalam melaksanakan setiap instruksi dengan baik.

Selain itu, siswa yang bugar cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi saat tampil di hadapan teman-teman, tidak mudah merasa tertekan, dan bisa menikmati proses pembelajaran sebagai pengalaman yang menyenangkan. Mereka mengikuti pembelajaran PJOK bukan sekadar karena kewajiban, tetapi karena mereka mampu dan merasa nyaman dengan aktivitas yang dilakukan. Sebaliknya, siswa yang kebugarannya rendah sering kali mengalami kesulitan saat pembelajaran berlangsung. Mereka mungkin cepat lelah, merasa kurang nyaman saat melakukan gerakan, atau menjadi kurang percaya diri karena keterbatasan fisik yang dirasakan. Kondisi ini dapat menghambat partisipasi mereka dan menurunkan keterlibatan aktif dalam proses belajar, yang pada akhirnya juga memengaruhi capaian hasil belajarnya. Dari analisis data yang telah dilakukan sebelumnya, dapat dilihat bahwa rata-rata nilai siswa dengan kebugaran jasmani tinggi berada di atas kelompok siswa dengan kebugaran jasmani rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fisik berkaitan dengan capaian hasil belajar, khususnya dalam pembelajaran yang bersifat fisik seperti pjok. Hasil ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryanto dan Wahyono (2023), yang menemukan bahwa siswa dengan kebugaran jasmani tinggi cenderung menunjukkan pencapaian hasil belajar yang lebih baik dalam mata pelajaran PJOK.

Penelitian serupa oleh Ramadhan dkk. (2021) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah lebih mudah mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran olahraga, yang berdampak pada rendahnya nilai yang diperoleh. Widodo (2020) pun menemukan bahwa kebugaran fisik berpengaruh terhadap kemampuan siswa mengikuti pembelajaran motorik, khususnya di tingkat SMP. Hal ini sejalan dengan kenyataan di lapangan bahwa siswa yang lebih bugar tidak hanya mampu menyelesaikan tugas-tugas gerak, tetapi juga menunjukkan antusiasme lebih tinggi saat pelajaran berlangsung. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK. Siswa dengan kondisi fisik yang baik lebih mampu mengikuti proses pembelajaran secara aktif dan tuntas, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap hasil belajar yang dicapai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Rata-rata nilai hasil belajar siswa dengan kebugaran tinggi adalah 90,3, sedangkan siswa dengan kebugaran jasmani rendah memperoleh rata-rata nilai 85,7. Uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi 0,034 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa perbedaan

tersebut bersifat signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik memiliki kesiapan fisik yang lebih optimal, daya tahan yang lebih baik, serta keterlibatan yang lebih aktif dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan belajar siswa, terutama dalam mata pelajaran yang menekankan aktivitas fisik

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. (2013). Media pembelajaran (Edisi revisi). Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Aryanto, S. J., & Wahyono, M. (2024). Hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap hasil belajar PJOK di sekolah dasar. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 5(2). <https://doi.org/10.36456/j-stand.v5i2.9830>
- Asmilyadi, & Yendrizal. (2020). Hubungan VO₂Max dan status gizi dengan hasil belajar Penjasorkes. *Jurnal Patriot*, 3(2), 89–96. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.643>
- Idham, Subramaniam, G., & Khan, I. U. (2022). The effect of role playing techniques on the speaking skills of Iraqi EFL undergraduates. *Theory and Practice in Language Studies*, 12(8), 1622–1629. <https://doi.org/10.17507/tpls.1208.19>
- Novita, R., Supriatna, E., & Puspita Wati, I. D. (2013). Survei minat siswa siswi dalam pembelajaran penjas di SMP Negeri 3 Samalantan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/2112/2049>
- Nursalam. (2013). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis (Ed. 4). Jakarta: Salemba Medika.
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Abdullah, R. (2023). Explanatory survey dalam metode penelitian deskriptif kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(1), 10–16.
- Sipayung, A., & Rifki, A. (2024). Pengaruh motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kandis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 44–52. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/67464>
- Sugiyono. (2011). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulaksono, A. H. (2018). Pengaruh penerapan pendekatan scientific terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia). Bandung: UPI Repository. <https://repository.upi.edu/33452/>
- Sulnawir, S., Muhammadong, & Usman. (2020). Analisis motivasi belajar dan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Sains dan Pendidikan Jasmani*. <https://ojs.unm.ac.id/jspe/article/view/14676>
- Sutisna, I. (2020). Statistika penelitian. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Widodo, A. (2020). Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar: Tinjauan teoritis. *Bravo's*, 8(2), 85–94. <http://bravos.ejournal.unri.ac.id/index.php/BRAVOS/article/view/7685>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe penelitian deskriptif dalam ilmu komunikasi. *Jurnal DIKOM*, 1(2), 10–18. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>