

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI
1 GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU**

(Skripsi)

Oleh

M. KHOIRUL AGUNG FIRMANSYAH



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 1 GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU

Oleh

M. KHOIRUL AGUNG FIRMANSYAH

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian yang digunakan sebanyak 58 siswa. Teknik pengumpulan data penelitian Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani (X) dengan prestasi akademik (Y) memiliki hubungan sebesar 0,374 dengan persentase 37,4%. Penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik.

Kata kunci : hubungan, kebugaran jasmani, prestasi akademik

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL FITNESS LEVELS AND
ACADEMIC ACHIEVEMENT IN STUDENTS OF SMA
NEGERI 1 GADINGREJO REGENCY PRINGSEWU**

BY

M. KHOIRUL AGUNG FIRMANSYAH

Physical fitness is the body's ability to perform activities without experiencing significant fatigue and still have energy reserves for other activities. This study aims to analyze the relationship between physical fitness levels and academic achievement among students at SMA Negeri 1 Gadingrejo in Pringsewu District. The research was conducted using a quantitative method with a sample size of 58 students. Data collection was carried out using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). The results indicate that there is a correlation of 0.374 between physical fitness (X) and academic achievement (Y), representing 37.4%. This study concludes that there is a significant relationship between physical fitness and academic achievement.

Keywords: relationship, physical fitness, academic achievement

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI
1 GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU**

Oleh

M. KHOIRUL AGUNG FIRMANSYAH

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
Program Studi Pendidikan Jasmani**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: **HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK
PADA SISWA SMA NEGERI 1
GADINGREJO KABUPATEN PRINGSWU**

Nama

: **M. Khoirul Agung Firmansyah**

Nomor Pokok Mahasiswa

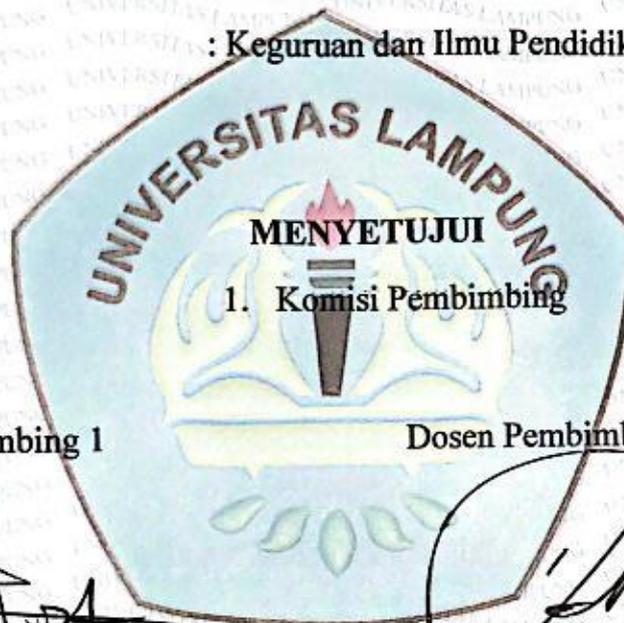
: 2113051031

Program Studi

: Pendidikan Jasmani

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

Lungit Wicaksono, M. Pd
NIP 198303082015041002

Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

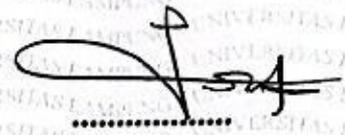
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

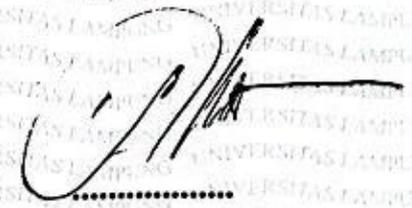
Ketua

: Lungit Wicaksono, M. Pd



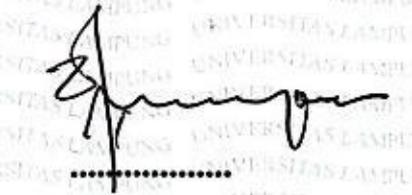
Sekretaris

: Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.



Penguji

: Drs. Dwi Priyono, M. Pd



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Februari 2025

SURAT PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Khoirul Agung Firmansyah

NPM : 2113051031

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 25 Februari 2025
Yang membuat pernyataan



M. Khoirul Agung Firmansyah
NPM. 2113051031

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Ambarawa pada 03 Agustus 2002. Penulis merupakan putra kedua dari tiga bersaudara, putra dari pasangan Bapak Warto dan Ibu Arina Saminem . Riwayat pendidikan penulis dimulai dari Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Fajar Agung yang diselesaikan pada tahun 2015. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 01 Pringsewu yang diselesaikan pada tahun 2018. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 01 Gading Rejo yang diselesaikan pada tahun 2021.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada tahun 2021. Selama menjadi mahasiswa, penulis pernah mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola Universitas Lampung. Pada tahun 2021, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Marga Catur, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan dan juga melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 1 Marga Catur Kabupaten Lampung Selatan.

Selama penulis menempuh pendidikan dari melalui sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis memiliki prestasi diantaranya sebagai berikut :

- 1 Juara 1 Osn Ilmu Pengetahuan Sosial Kabupaten Pringsewu 2018
- 2 Juara 1 Lkbb Lka Universitas Lampung 2020
- 3 Ketua Umum Forma Penjas Universitas Lampung 2023
- 4 Pra-PON Cabang Olahraga Hockey Lampung 2023

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat dan penulis mengucapkan terimakasih banyak.

MOTTO

**“BERFIKIR KEDEPAN, BERFIKIR BESAR, BERFIKIR CEPAT, DAN
LAKUKAN !!!”**

(M. KHOIRUL AGUNG FIRMANSYAH)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim .

Puji syukur kehadiran Allah Swt. skripsi ini kupersembahkan kepada kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi, serta doanya.

BAPAK WARTO & IBU ARINA

Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2021

SERTA

ALMAMTER TERCINTA UNIVERSITAS LAMPUNG

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini, penulis banyak menerima masukan, arahan, bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sehubungan dengan hal itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut yang telah memberikan motivasi dan bimbingan yang bermanfaat dari awal pelaksanaan sampai terselesaikannya skripsi ini.

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag.,M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung;
4. Bapak Lungit Wicaksono, M. Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Jasmani Universitas Lampung sekaligus pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran selama proses penyelesaian skripsi ini;
5. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S. Pd., M. Or. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis;

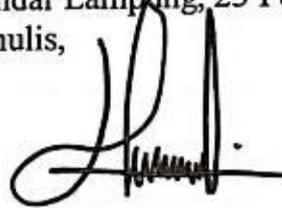
6. Bapak Drs. Dwi Priyono, M. Pd. selaku pembimbing akademik sekaligus dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, pengetahuan, motivasi dan nasihat yang sangat membangun dan bermanfaat bagi penulis;
7. Bapak dan Ibu dosen serta staf administrasi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah mendidik, memberikan berbagai ragam bekal ilmu pengetahuan, motivasi, kritik, dan saran yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis.
8. Ayah Wardo dan Ibu Arina tercinta yang sabar mendidikku dengan penuh kasih sayang dan cinta, berdoa dengan keikhlasan hati, selalu memberikan semangat, dan dukungan demi keberhasilanku sehingga anakmu ini bisa sampai di titik sekarang ini aku saying ayah dan ibu;
9. Kedua saudaraku yang sangat kusayangi Kiky Vertika Sari dan Alisyya Charen Saputri serta keluarga besar yang telah memberikan doanya berkat kalian saya selalu semangat.
10. Kepada Wanita yang hebat Jelita Sasikirana terima kasih telah menjadi sosok rumah yang selama ini telah meluangkan waktu, pikiran, tenaga, materi maupun moril kepada saya dan selalu senantiasa sabar menghadapi saya semoga kedepannya dapat memperbaiki apa yang merasa dianggap kurang dan menambahkan apa yang diperlukan.
11. Kepada Sahabat Saya Femas Ariansyah, M. Dahril, Bagas Magana Iba, Fernanda Saputra Miem Fattima Syaharani, Ine Fabianti, Akmal Ali Ghufron, Zulfan Ramadhan, Jannah Fitri Wanda, Aminata Zuhriyah, terima kasih atas segala dukungan, persahabatan, serta kebersamaan yang kalian berikan selama ini.
12. Kepada Luthfiyya Arij Wardani wakil ketua umum FORMA PENJAS saya ucapkan terima kasih atas kerja samanya dalam segala hal.
13. Tim Kebugaran Jasmani (10 Naga) yang telah bekerja sama dengan baik.
14. Teman-teman seperjuangan S1 Pendidikan Jasmani 2021, terima kasih atas bantuan, kerja sama, dan kebersamaannya selama ini.
15. Teman-teman seperjuangan ketika melakukan KKN dan PLP Unila tahun 2024 di Desa Marga Catur, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan Rafido Azuri, Annisya Ranggawuni, Nadira Handayani, Rida Sandi Perdana,

Amanda Fiska D, Ditya Aslamiyah, Salsabila Putri terima kasih atas kebersamaannya, dukungan, semangat dan doa-doa terbaik.

16. Serta semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah Swt. Membalas semua budi baik pihak yang telah membantu penulis. Penulis juga mohon maaf apabila terdapat kata yang salah, kekurangan, dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, terutama bagi kemajuan pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani. Aamiin.

Bandar Lampung, 25 Februari 2025
Penulis,



M. Khoirul Agung Firmansyah
NPM 2113051031

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| I. PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 6 |
| 1.3 Batasan Masalah | 6 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 7 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 7 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 7 |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | 8 |
| 2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani | 8 |
| 2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..... | 11 |
| 2.3 Komponen Kebugaran Jasmani | 16 |
| 2.4 Manfaat Kebugaran Jasmani..... | 17 |
| 2.5 Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani | 18 |
| 2.6 Macam-Macam Instrumen Pengukuran Kebugaran Jasmani | 19 |
| 2.7 Prestasi Akademik | 21 |
| 2.8 Penelitian Relevan | 23 |
| 2.9 Kerangka Berfikir | 26 |
| 2.10 Hipotesisi penelitian..... | 28 |
| III. METODE PENELITIAN | 29 |
| 3.2 Tempat Penelitian | 30 |
| 3.3 Populasi dan Sampel..... | 30 |
| 3.3.1 Populasi | 30 |
| 3.3.2 Sampel..... | 31 |
| 3.4 Variable Penelitian..... | 32 |
| 3.5 Definisi Oprasional Variable | 33 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 3.6 | Disain Penelitian | 34 |
| 3.7 | Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data..... | 34 |
| 3.7.1 | Instrumen | 34 |
| 3.7.2 | Teknik Pengumpulan Data..... | 34 |
| 3.7.3 | Instrumen Angket..... | 47 |
| 3.8 | Analisis Data..... | 47 |
| IV. | HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 49 |
| 4.1 | Hasil Penelitian | 49 |
| 4.2 | Analisis Data..... | 52 |
| 4.3 | Pembahasan..... | 55 |
| V. | KESIMPULAN DAN SARAN | 56 |
| 5.1 | Kesimpulan | 56 |
| 5.2 | Saran | 57 |
| | DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| | LAMPIRAN..... | 62 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 2. 1 Rumus indeks massa tubuh (IMT) | 14 |
| 2. 2 Krangka berfikir | 27 |
| 3. 1 Disain penelitian..... | 34 |
| 3. 2 <i>Hand and Eye Coordination Test</i> (lempar tangkap bola) | 36 |
| 3. 3 <i>Standing Broad Jump</i> (lompat katak) | 38 |
| 3. 4 <i>T Test</i> (berlari membentuk huruf T)..... | 39 |
| 3. 5 <i>Dipping Test</i> (menekuk dan meluruskan lengan) | 41 |
| 3. 6 <i>Beep Test</i> (berlari mengikuti isyarat) | 43 |
| 4. 1 Frekuensi TKSI | 50 |
| 4. 2 Frekuensi Prestasi Akademik..... | 51 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 3. 1 Teknik pengambilan sampel | 31 |
| 3. 2 Norma nilai TKSI SMA Putra..... | 45 |
| 3. 3 Norma nilai TKSI SMA Putri | 46 |
| 3. 4 Norma Nilai TKSI..... | 46 |
| 4. 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes (TKSI) (X)..... | 49 |
| 4. 2 Angket Kebugaran Jasmani..... | 50 |
| 4. 3 Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik (Y)..... | 51 |
| 4. 4 Angket Prestasi Akademik..... | 52 |
| 4. 5 Uji Normalitas..... | 53 |
| 4. 6 Uji Homogenitas | 54 |
| 4. 7 Uji Linieritas..... | 54 |
| 4. 8 Uji Korelasi (Hipotesis) | 55 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1 Surat Izin Penelitian | 62 |
| 2 Surat Balasan Penelitian..... | 63 |
| 3 Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) | 64 |
| 4 Hasil Tes Prestasi Akademik | 66 |
| 5 Uji Normalitas SPSS | 68 |
| 6 Uji Homogenitas SPSS | 69 |
| 7 Uji Linieritas SPSS..... | 70 |
| 8 Uji Korelasi SPSS (Hipotesis) | 71 |
| 9 Formulir Pengambilan Data | 72 |
| 10 Formulir Data TKSI SMANDING..... | 74 |
| 11 Nilai Rapot | 77 |
| 12 Angket Penelitian..... | 78 |
| 13 Dokumentasi Pengambilan Data | 79 |

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Siswa sekarang menghadapi berbagai tantangan salah satunya yaitu tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani melalui pembelajaran di sekolah yaitu pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif. Dalam Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) bahwa “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan menghormati bangsa manusia membutuhkan pendidikan baik pendidikan formal maupun nonformal. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Anak sekolah di era modern saat ini, dimana siswa harus mengikuti jam pelajaran sekolah yang cukup lama sekitar 7 hingga 8 jam per hari. Siswa harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk mengikuti kegiatan yang padat tetapi siswa juga kurang berolahraga. Kenyataannya masih banyak siswa yang tidak mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan sesuai rencana, sehingga maksud dan tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum tidak tercapai dengan sempurna. Ketidak tercapaian pembelajaran tersebut di indikasikan oleh tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Klasifikasi kebugaran jasmani menurut organisasi kesehatan di seluruh dunia diartikan. Sehat adalah terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit. Bugar adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal, dan masih mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor. Kenyataan di lapangan ada perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik diantaranya adalah makanan, istirahat dan berolahraga/ aktivitas.

Faktor makanan, asupan gizi dan kebutuhan makanan pada setiap peserta didik tentunya berbeda, terlebih perbedaan letak tempat tinggal dapat berpengaruh pada kecukupan gizi masing-masing peserta didik. Peserta didik yang di kota dengan lingkungan yang menyediakan begitu banyak makanan yang bervariasi akan mempengaruhi minat peserta didik untuk mengonsumsi makanan tersebut. Peserta didik yang di kota cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Banyak hal yang dapat mendukung pernyataan tersebut, diantaranya adalah karena kesibukan kedua orang tua yang tidak sempat membuatkan makanan, uang jajan yang lebih untuk membeli makanan cepat saji, dan bentuk hingga rasa makanan cepat saji yang sangat bervariasi. Padahal makanan cepat saji tidak baik bagi kesehatan dan tidak memiliki gizi yang cukup untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik. Makanan yang alami dan baik untuk tubuh seperti sayur, tahu, tempe, ikan, dan makanan rumah lainnya, sehingga asupan gizinya masih terpenuhi dengan baik.

Faktor selanjutnya adalah istirahat, peserta didik biasanya mempunyai aktivitas akademik yang lebih banyak, contohnya mengerjakan pekerjaan rumah dari sekolah sampai larut malam, jadi peserta didik tidak mempunyai waktu tidur atau waktu istirahat yang cukup dan banyak peserta didik pada zaman sekarang bermain *gadget* sampai larut malam dan berdampak pada kebugaran jasmaninya dan mempengaruhi prestasi akademik siswa tersebut.

Faktor berolahraga/aktivitas, faktor yang satu ini merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi kebugaran jasmani, peserta didik biasanya lebih mementingkan hal akademis (belajar, les) dari pada bermain keluar rumah. Dan banyak orang yang terfokus kepada prestasi siswa padahal olahraga sangat penting bagi tubuh siswa untuk menunjang kesehatan agar bisa melakukan pembelajaran dengan baik, di saat ini masih banyak yang belum tahu tentang pentingnya olahraga dan menjaga kebugaran jasmani.

Kebugaran Jasmani sangat penting bagi kehidupan sehari-hari seseorang, maka setiap orang harus menyadari bahwa untuk melakukan aktivitas dengan baik perlu menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani harus sudah diterapkan sejak usia dini, baik dalam kegiatan formal maupun non formal. Kebugaran jasmani suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang tanpa tubuh yang bugar aktivitas sehari-hari akan terhambat dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis atau semangat dan tercipta produktivitas. Kebugaran jasmani sangat penting maka setiap orang harus menyadari bahwa untuk melakukan aktivitas dengan baik perlu menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Para ahli mengemukakan pendapatnya masing-masing tentang kebugaran jasmani. Menurut Mikdar (2006:45) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitasnya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki

peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari manusia. Maka dari itu agar memiliki kebugaran jasmani yang baik diperlukan pemeliharaan kebugaran jasmani secara berlangsung. Menurut Giriwijoyo (2007:43) Menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik (Engkos Kosasih, 1985: 10). Berdasarkan kurikulum KTSP (Depdiknas, 2006) program dari pendidikan jasmani dan kesehatan diantaranya: (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, dan (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

Usaha pemerintah melalui pendidikan formal dalam rangka mewujudkan peningkatan kebugaran jasmani anak. Melalui pendidikan jasmani dan kesehatan, peserta didik diharapkan dapat menghilangkan beban atau stres pada mata pelajaran yang lainnya dan dapat bugar dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan meningkatkan kemampuan berpikir pada mata pelajaran yang lain. Selain itu juga diharapkan bahwa dengan kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan prestasi akademik peserta didik.

Prestasi akademik pada dasarnya adalah hasil yang dicapai dalam usaha penguasaan materi dan ilmu pengetahuan yang merupakan suatu kegiatan yang menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Melalui belajar dapat diperoleh hasil yang lebih baik. Belajar adalah mengubah tingkah laku. Belajar akan membantu terjadinya suatu perubahan pada diri individu yang belajar. Perubahan itu tidak hanya dikaitkan dengan perubahan ilmu pengetahuan, melainkan juga berbentuk percakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak dan penyesuaian diri. Belajar menyangkut segala aspek organisme dan tingkah laku pribadi seseorang, prestasi belajar pada hakekatnya merupakan hasil dari belajar sebagai rangkaian jiwa raga. Walaupun sebenarnya prestasi ini bersifat sesaat saja, tetapi sudah dapat dikatakan bahwa siswa tersebut benar-benar memiliki ilmu pada materi atau bahasan tertentu. Jadi, dengan adanya prestasi belajar, orang tua dapat mengetahui seberapa jauh siswa dapat menangkap, memahami, memiliki materi pelajaran tertentu. Atas dasar itu pendidik dapat menentukan strategi belajar-mengajar yang lebih baik, terutama yang berhubungan dengan hasil belajar.

Kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya tubuh bugar dan sehat, padahal jika tubuh sehat dan bugar yang akan berdampak pada saat mengikuti pembelajaran di sekolah. Berdasarkan observasi di SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu banyak siswa yang mengalami kelelahan saat melaksanakan pembelajaran. Penulis mengidentifikasi penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa adalah dengan pola hidup siswa yang kebanyakan tidak memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga diluar jam sekolah. Kebugaran jasmani akan memberikan manfaat yang sangat baik dalam kapasitas belajar, kesehatan, dan ketahanan terhadap penyakit. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang optimal maka hasil belajar siswa akan optimal dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan latar belakang, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu”. Dengan harapan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya belajar siswa sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya sebagai seorang pelajar secara optimal untuk

mendapatkan hasil yang baik. Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi, berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain *gadget* dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari menjadi tidak maksimal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- (1) Masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.
- (2) Siswa pada era sekarang tingkat kebugaran jasmani menurun dipengaruhi teknologi dan pergaulan yang kurang baik.
- (3) Kurangnya kesadaran siswa untuk memanfaatkan waktu luang dengan berolahraga.
- (4) Sebagain siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo cepat merasa kelelahan saat mengikuti pembelajaran disekolah.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas agar tidak menyimpang dari masalah diatas maka perlu adanya batasan masalah, yaitu peneliti hanya membatasi. “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu”.

1.4 Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian ini adalah: Apakah ada Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah untuk Mengetahui seberapa besar Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

(1) Bagi Siswa

Dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga mempertinggi prestasi hasil belajarnya.

(2) Bagi Guru

Sebagai bahan pemikiran guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan hasil belajar juga ikut meningkat.

(3) Bagi peneliti

Peneliti memperoleh pengetahuan serta dapat mengetahui secara empiris Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang di cocokkan adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Kebugaran jasmani sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang baik. Kebugaran jasmani ini cikal bakal dari kesehatan secara umum, jadi seseorang dalam keadaan segar aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilannya (*appearance*). Kebugaran jasmani suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang tanpa tubuh yang bugar aktivitas sehari-hari akan terhambat dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis atau semangat dan tercipta produktivitas. Kebugaran Jasmani sangat penting maka setiap orang harus menyadari bahwa untuk melakukan aktivitas dengan baik perlu menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Para ahli mengemukakan pendapatnya masing-masing tentang kebugaran jasmani. Menurut Mikdar (2006:45) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitasnya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari manusia. Maka dari itu agar memiliki kebugaran jasmani yang baik diperlukan pemeliharaan kebugaran jasmani secara

berlangsung. Menurut Giriwijoyo (2007:43) Menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri terhadap aktivitas yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan kebugaran jasmani. Definisi kebugaran jasmani yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi dengan baik. Orang berloba-lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk menggantikan hampir semua aktivitas manusia. Mulanya harus bekerja dengan fisik, misalnya berjalan dari rumah ketempat bekerja atau diprintah oleh orang tua kepasar, diganti oleh peran motor atau mobil sehingga seseorang cenderung statis kurang kerja fisik dan bermalas-malasan atau menetap (*Sedentary*). Keadaan kurang gerak (*Hipokinetik*) dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai dengan semakin banyaknya orang terkena penyakit seperti jantung, hipertensi, diabetes, obesitas, dan sakit pinggang, (Djoko Pekik Irianto, 2004: 5). Menurut (Gumantan & Fahrizqi, 2020) Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan. Oleh karenanya, kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran seseorang. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga. Untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan latihan kondisi

fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Dewi, 2016; Nuryadi et al., 2018)

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017). Sedangkan pada umumnya manusia juga membutuhkan istirahat dengan cara tidur untuk mengembalikan kebugaran ataupun sekedar mengistirahatkan organ-organ tubuh setelah melakukan aktivitas olahraga. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Setiap manusia memiliki aktivitas fisik yang berbeda, otomatis kebugaran jasmaninya pun berbeda. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin tinggi. Jika kurangnya istirahat atau kurangnya tidur maka akan terganggunya tingkat kebugaran jasmaninya yang akan mempengaruhi prestasi akademik siswa, Jika seseorang mengeluhkan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, seringnya terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal, kemungkinan orang tersebut terganggu kualitas tidurnya. Menurut Sulistiyani (2012) kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Kebiasaan olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang (Sulistiyani, 2012).

(Physical Fitness: Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problem) atau Kebugaran Jasmani: Mengupayakan kualitas hidup jasmani yang optimal, termasuk memperoleh tingkat kriteria nilai tes kebugaran jasmani, dan rendahnya risiko terjadinya gangguan Kesehatan Menurut Nala (1998).Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energy yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang bagus maka dapat melakukan aktivitas dengan sempurna dan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan dapat meningkatkan hasil belajarnya dan berpengaruh keprestasi siswanya. Dan kebugaran jasmani harus dipertahankan dan ditingkatkan agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, diperlukan latihan yang rutin untuk mempertahankan kebugaran jasmani pada tubuh manusia.

2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik ada 7 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut Perry (1997:37-38) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: 1) umur, 2) jenis kelamin, 3) postur tubuh, 4) gizi, 5) berat badan, 6)tidur atau istirahat, dan 7) kegiatan jasmaniah atau olahraga.

Penjelasan sebagai berikut:

(1) Usia

Menurut Lasut (2017) Usia adalah usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai dengan berulang tahun. semakin cukup usia, tingkat kematangan, dan kekuatan seseorang akan lebih matang. Setiap tingkatan umur memiliki kebugaran jasmani yang berbeda, namun

penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini. Kebugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% pertahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

Menurut Lastiyono (2016) usia dikategorikan menjadi beberapa kelompok sebagai berikut :

- (a) 0 s/d 1 tahun : bayi
- (b) 2 s/d 5 tahun : balita
- (c) 6 s/d 12 tahun : kanak-kanak akhir
- (d) 13 s/d 17 tahun : remaja awal
- (e) 17 s/d 18 tahun : remaja akhir
- (f) 18 s/d 40 tahun : dewasa awal
- (g) 40 s/d 60 tahun : dewasa madya
- (h) > 60 tahun : usia lanjut

(2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah konsep yang digunakan untuk menggambarkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan secara sosial budaya. Perbedaan ini mengacu kepada unsur emosional dan kejiwaan, sebagai karakteristik sosial dimana hubungan laki-laki dan perempuan dikonstruksikan sehingga berbeda antara tempat dan waktu. Misalnya perempuan dikenal sebagai makhluk lemah lembut, cantik, emosional, dan keibuan sedangkan laki-laki dianggap kuat, rasional,, jantan, dan perkasa. Ciri-ciri tersebut merupakan sifat yang dapat diukur antara laki-laki dan perempuan, sehingga menimbulkan konflik antara perempuan dan laki-laki. Menurut Rahmawati (2018) Jenis Kelamin merupakan perbedaan yang bukan ketentuan Tuhan melainkan diciptakan oleh manusia (bukan kodrat) melalui proses sosial dan kultur yang panjang yaitu perbedaan perilaku antara laki-laki dan perempuan yang

dikonstruksikan secara sosial. Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dari pria. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi karena kegiatan fisik laki-laki cenderung lebih banyak dibandingkan dengan wanita.

(3) Postur Tubuh

Menurut Sugiyanto (2001:109) bahwa postur tubuh merupakan perpaduan antara tinggi badan, berat badan, serta berbagai ukuran *anthropometrik* lainnya yang ada pada diri seseorang. Jadi pengertian postur tubuh adalah bentuk tubuh atau sikap badan yang terlihat dari ujung kaki sampai ujung rambut dan merupakan perpaduan antara tinggi badan, berat badan pada diri seseorang. Kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang kepada postur tubuh seseorang dan memberikan kesehatan.

(4) Gizi

Menurut Sunita Almatsier (2009: 8) gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein, oksidasi gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas. Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38% lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh. Maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan, yang dimaksud bahan makanan berkualitas adalah bahan makanan yang sedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

(5) Berat Badan

Berat Badan merupakan parameter antropometri yang sangat labil dan tidak tetap. Berat badan dikatakan normal apabila kebutuhan gizi, kesehatan yang baik, dan kebugaran jasmaninya baik, apabila berat

badan dikatakan abnormal yaitu karena kurangnya aktivitas sehari-hari. Berat badan ideal akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien. Rumus untuk mengetahui berat badan normal bisa menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh)

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

Gambar 2. 1 Rumus indeks massa tubuh (IMT)

Sumber: Sunita Almatsier (2009)

(6) Tidur dan Istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan untuk mengembalikan stamina tubuh. Tubuh manusia tersusun atas organ, jantung, sel yang memiliki kemampuan bekerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

(7) Kegiatan Jasmaniah atau Olahraga

Kegiatan jasmaniah atau olahraga yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Pada dasarnya olahraga adalah alternatif untuk mendapatkan kebugaran dan mempunyai manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah kepercayaan diri dan suatu sarana berinteraksi).

(8) Faktor Psikologis

Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi keterlibatan peserta didik ditinjau dari faktor psikologis. Faktor tersebut meliputi :

- (1) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih.
- (2) Hambatan terhadap aktivitas jasmani.
- (3) Rambu-rambu petunjuk untuk aktif.
- (4) Niat untuk aktif.
- (5) Sikap terhadap kegiatan.
- (6) Norma atau sistem kepercayaan yang dianut secara pribadi.
- (7) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan sosial sekitar anak juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Komponen utama dalam lingkungan sosial adalah orang tua, guru pendidikan jasmani, media masa.

(9) Faktor Fisikal

Faktor seperti keadaan tempat tinggal, kondisi lingkungan (misalnya, didaerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan) juga mempengaruhi pilihan kegiatan yang akan dilakukan. Anak di pedesaan memiliki keleluasaan untuk bergerak ketimbang anak di perkotaan. Berdasarkan beberapa faktor yang telah dijelaskan perlu adanya kesadaran pada kita semua untuk dapat bisa menjaga kebugaran jasmani dan melakukan latihan yang teratur agar mendapatkan hasil apa yang sesuai. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani : 1) umur, 2) jenis kelamin, 3) postur tubuh, 4) gizi, 5) berat badan, 6)tidur atau istirahat, dan 7) kegiatan jasmaniah atau olahraga, 8) psikologis, 9) lingkungan, 10) fisikal.

2.3 Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan (2011:13-15), Kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen sebagai berikut:

(a) Kecepatan (*speed*)

Merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga. Berkenaan dengan hal ini Harsono (1988:216), menjelaskan bahwa : “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”

(b) Daya (*power*)

Merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan, atau pengerahan otot secara maksimum.

(c) Kelincahan (*agility*)

Kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

(d) Keseimbangan (*balance*)

Kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).

(e) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagi bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.

(f) Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan, sampai awal munculnya respon atau reaksi.

(g) Daya tahan (*endurance*)

Kesanggupan tubuh dalam menjalankan aktivitas olahraga pada waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berlebih dan masih bisa melakukan aktivitas lainnya

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah komponen kecepatan (*speed*), daya (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*)

2.4 Manfaat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pendapat Rusli Lutan (2002: 40) seseorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani, memperoleh banyak keuntungan. Kegiatan yang teratur itu bermanfaat untuk mencegah:

- (1) Kematian terlampau dini
- (2) Kematian yang disebabkan oleh penyakit
- (3) Diabetes
- (4) Tekanan darah tinggi
- (5) Kanker usus

Manfaat utama kebugaran jasmani, yaitu meningkatkan kemampuan dan kemajuan belajar dan memelihara kebugaran jasmani.

Secara umum olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup dan waktu yang cukup akan memberi manfaat sebagai berikut:

- (1) Manfaat bagi jantung, jantung akan bertambah besar dan kuat, sehingga daya tampung besar dan denyutan kuat.
- (2) Manfaat untuk pembuluh darah, elastisitas pembuluh darah bertambah karena berkurangnya timbunan lemak dan penambahan kontraktilitas otot di dinding pembuluh darah.
- (3) Manfaat untuk paru, elastisitas paru akan bertambah, sehingga kemampuan berkembang-kempis juga bertambah.
- (4) Manfaat pada otot. Kekuatan, kelentukan, dan dayatahan otot akan bertambah.

Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serabut otot dan meningkatnya sistem penyediaan energi di otot (Kushartanti, 2009). Dari pemaparan diatas manfaat kebugaran jasmani adalah: 1) menghindarkan dari penyakit jantung, 2) mengurangi risiko obesitas dan diabetes, 3) menghindarkan dari penyakit

kanker, 4) mengurangi risiko terserang penyakit pada usia dewasa, 5) meningkatkan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, 6) meningkatkan kecerdasan pada remaja usia sekolah.

2.5 Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani

Sedangkan menurut Cooper (Sudarno, 1992: 60) seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang gerak. Ciri-ciri orang yang fit dalam penampilannya adalah:

- (a) Cukup kuat untuk melakukan tugas harian ataupun tugas darurat atau mendadak lainnya.
- (b) Mempunyai ketahanan untuk menyesuaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja seharian penuh.
- (c) Mempunyai ketahanan kardiorespiratori yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan yang melibatkan semua bagian tubuh.
- (d) Memiliki kelincahan sehingga dapat bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat.
- (e) Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan mulus.

Berdasarkan pandangan di atas jelas bahwa tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan memiliki dampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini sangat mempengaruhi bila seorang pelajar mengalami tingkat kebugaran jasmani rendah atau kurang, maka ia akan terkendala dalam proses belajar mengajar sehingga akan berakibat pada pencapaian prestasi belajar. Sebaliknya, orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas atau beban fisik yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dan masih menyisakan tenaga untuk mengisi waktu luang.

2.6 Macam-Macam Instrumen Pengukuran Kebugaran Jasmani

- (A) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi:
- (1) Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes; lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.
 - (2) Untuk anak usia 10-12 tahun, dengan materi tes; lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.
 - (3) Untuk anak usia 13-15 tahun, dengan materi tes; lari 50 meter, gantung siku tekuk selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.
 - (4) Untuk anak usia 16-19 tahun, dengan materi tes; lari 60 meter, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.
- (B) Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)
- (1) TKSI Fase A, untuk anak SD kelas 1-2
 - (a) Tes fleksibilitas tes kaku
 - (b) Tes kelincihan shuttle run memindahkan balok 4 X 10 meter,
 - (c) Tes koordinasi tangan dan mata
 - (d) Tes keseimbangan berdiri dengan satu kaki,
 - (e) Tes daya tahan kardiovaskular jalan dan lari
 - (2) TKSI Fase B, untuk anak SD kelas 3-4
 - (a) Tes kelentukan V Sit and Reach
 - (b) Tes daya tahan otot half up test
 - (c) Tes koordinasi hand and eye coordination
 - (d) Tes kelincihan T Test
 - (e) Tes daya tahan jantung paru lari keliling bangku 19
 - (3) TKSI Fase C, untuk anak SD kelas 5-6
 - (a) Tes koordinasi child ball
 - (b) Tes ketepatan tok tok ball
 - (c) Tes shuttle run 4x10m get ball d. Tes kekuatan otot (otot perut):
move the ball
 - (d) Tes daya tahan kardiovaskular: lari 600m

- (4) TKSI Fase D, untuk anak SMP
 - (a) Tes Daya Ledak Standing Broad Jump
 - (b) Tes Kekuatan Otot Sit-Up
 - (c) Tes Daya Tahan Kardiorespirasi / Bleep Test / Beep Test
 - (d) Tes Kordinasi : Hand Eye Coordination
 - (e) Tes Kelincahan T-Test (Fase D)
- (5) TKSI Fase EF, untuk anak SMA/SMK
 - (a) Tes Koordinasi : Hand Eye Coordination Test
 - (b) Tes Daya Ledak Standing Broad Jump
 - (c) Tes Kelincahan : T-Test (Fase EF)
 - (d) Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: Dipping Test
 - (e) Daya Tahan Kardiorespirasi: Multi-Stage Fitness Test

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023). Tujuannya adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga. Dari beberapa tes tersebut di atas, maka Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang akan digunakan untuk penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas karena jenis tes ini telah baku dan sudah diuji coba oleh tim PPPPTK Penjas, dan tes ini telah dianjurkan untuk digunakan sebagai tolok ukur untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai dengan jenjang pendidikan menengah atas. Pelaksanaanya mudah dan tidak terlalu banyak macamnya, karena sesuai dengan jenjang pendidikan anak, sudah baku dan tes tersebut mencakup komponen terpenting dari kebugaran jasmani.

2.7 Prestasi Akademik

Kata prestasi berasal dari Bahasa Belanda yaitu *prestatie*, sedangkan dalam bahasa Inggris *achievement* dalam kamus lengkap (Kartini Kartono & Dadi Gulo, 2006) yaitu sebagai pencapaian atau hasil yang dicapai, sesuatu yang telah dicapai, kesuksesan karena mempelajari tugas-tugas dari kecakapan dan keahlian akademis maupun non akademis

Secara umum prestasi akademik adalah kesuksesan secara individu yang telah dicapai dalam kegiatan pendidikan yang dinyatakan secara angka atau tertulis yang ada dalam rapor peserta didik. Dalam hal ini nilai yang digunakan adalah nilai jumlah dari nilai semua mata pelajaran dalam kurun waktu yang telah ditetapkan biasanya satu semester yaitu 6 bulan, dan didalam rapor terdapat nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal)

Menurut Azwar (2003) prestasi akademik adalah bukti peningkatan atau pencapaian yang diperoleh seorang siswa sebagai pernyataan ada tidaknya kemajuan atau keberhasilan dalam program pendidikan. Lebih jelas lagi, menurut Suryabrata (2006) prestasi akademik adalah hasil belajar terakhir yang dicapai oleh siswa dalam jangka waktu tertentu, yang mana di sekolah prestasi akademik siswa biasanya dinyatakan dalam bentuk angka atau simbol tertentu. Kemudian dengan angka atau symbol tersebut, orang lain atau siswa sendiri akan dapat mengetahui sejauh mana prestasi akademik yang telah dicapai.

Terdapat 3 jenis ranah prestasi akademik menurut Benjamin Bloom (dalam Sudjana, 2013), yaitu :

(1) Ranah Kognitif

Ranah kognitif menekankan pada aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir.

(2) Ranah Afektif

Ranah afektif menekankan pada aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian.

(3) Ranah Psikomotorik

Ranah psikomotorik menekankan pada aspek keterampilan motorik, seperti tulisan tangan, mengetik, olahraga, dan mengoperasikan mesin.

Prestasi akademik atau yang biasa juga dikenal sebagai prestasi belajar adalah hasil pelajaran yang diperoleh dari kegiatan belajar disekolah yang bersifat kognitif yang dapat menyebabkan perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu karena adanya situasi belajar untuk dijadikan sebagai bukti peningkatan atau pencapaian yang diperoleh seorang siswa sebagai pernyataan adakah kemajuan atau keberhasilan dalam program Pendidikan.

Sahputra (2009) menyatakan bahwa ciri individu yang memiliki keinginan berprestasi tinggi adalah individu yang memiliki standar berprestasi, memiliki tanggung jawab pribadi atas apa yang dilakukannya, individu lebih suka bekerja pada situasi dimana dirinya mendapat umpan balik sehingga dapat diketahui seberapa baik tugas yang telah dilakukannya, individu tidak menyukai keberhasilan yang bersifat kebetulan atau karena tindakan orang lain, individu lebih suka bekerja pada tugas yang tingkat kesulitannya menengah dan realistis dalam pencapaian tujuannya, individu bersifat inovatif dimana dalam melakukan tugasnya selalu dengan cara yang berbeda, efisien dan lebih baik dari sebelumnya, dengan demikian individu merasa lebih dapat menerima kegagalan atas apa yang dilakukannya.

Menurut Ahmadi dan Supriyono (2011), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik antara lain:

(1) Faktor internal

- (a) Faktor jasmaniah (fisiologi), yang termasuk faktor ini misalnya penglihatan, pendengaran, struktur tubuh.
- (b) Faktor psikologis
- (c) Faktor kematangan fisik maupun psikis.
- (d) Faktor lingkungan spiritual atau keamanan.

(2) Faktor eksternal

- (a) Faktor sosial yang terdiri atas
 - (1) Lingkungan keluarga
 - (2) Lingkungan sekolah
 - (3) Lingkungan masyarakat
 - (4) Lingkungan kelompok

- (b) Faktor budaya seperti
 - (1) Adat istiadat
 - (2) Ilmu pengetahuan
 - (3) Teknologi
 - (4) Kesenian.
- (c) Faktor lingkungan fisik seperti
 - (1) Fasilitas rumah
 - (2) Fasilitas belajar
 - (3) Iklim.

Seseorang tidak dapat memiliki prestasi akademik begitu saja tanpa ada hal yang mendorongnya untuk menunjukkan hasil belajar yang memuaskan dan banyak faktor yang harus menjuang untuk dapat mempunyai prestasi akademik bagi suatu individu. Setiap individu yang ingin prestasi akademiknya lebih bagus harus mempunyai tujuan dan motivasi yang kuat dan harus ditanamkan kepada setiap individu. Tinggi rendahnya motivasi selalu dijadikan indikator baik buruknya prestasi akademik seorang.

2.8 Penelitian Relevan

Untuk mendukung dan membantu penelitian ini, peneliti yang sudah ada dan relevan dengan peneliti yang akan diteliti. Hasil peneliti yang terkait dengan penelitian ini diperlukan untuk mendukung penelitian teoritis yang diusulkan sehingga dapat digunakan sebagai dasar kerangka berfikir. Adapun penelitian relevan yang terkait dengan penelitian ini sebagai berikut:

- (1) Elyas Susanto (2013) Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan judul (Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Vi SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul). Penelitian ini dilakukan karena kurangnya perhatian masyarakat tentang kebutuhan jasmaninya sendiri dan belum diketahuinya hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan perhatian masyarakat tentang kebutuhan

jasmaninya sendiri dan mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dengan tes dan dokumentasi, instrumen kesegaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun, sedangkan prestasi belajar dilihat dari nilai rapor semester ganjil. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul yang berjumlah 23 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Hasil penelitian menunjukkan nilai $r_{hit} (0,647) > r_{tab} (0,001)$ artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Hasil koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar 0,418 berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8 % terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2 % dipengaruhi faktor lain.

- (2) Alfatina Mia Agustin (2017) Universitas Negeri Lampung. Dengan judul penelitian (Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Siswa Kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian, yaitu prestasi belajar penjas siswa yang diperoleh dari nilai akademik penjaskes semester 1 tahun ajaran 2016/2017, Kemudian kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari beberapa rangkaian tes seperti: a) lari 60 meter, b) gantung angkat tubuh, c) baring duduk 60 detik, d) loncat tegak,

dan e) lari 1200 meter. Teknik pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas didapat koefisien korelasi = 0,52 artinya terdapat hubungan yang positif/cukup kuat, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas dan kontribusi 27,04%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas pada siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung. Kata kunci: kebugaran jasmani, pendidikan jasmani, prestasi belajar.

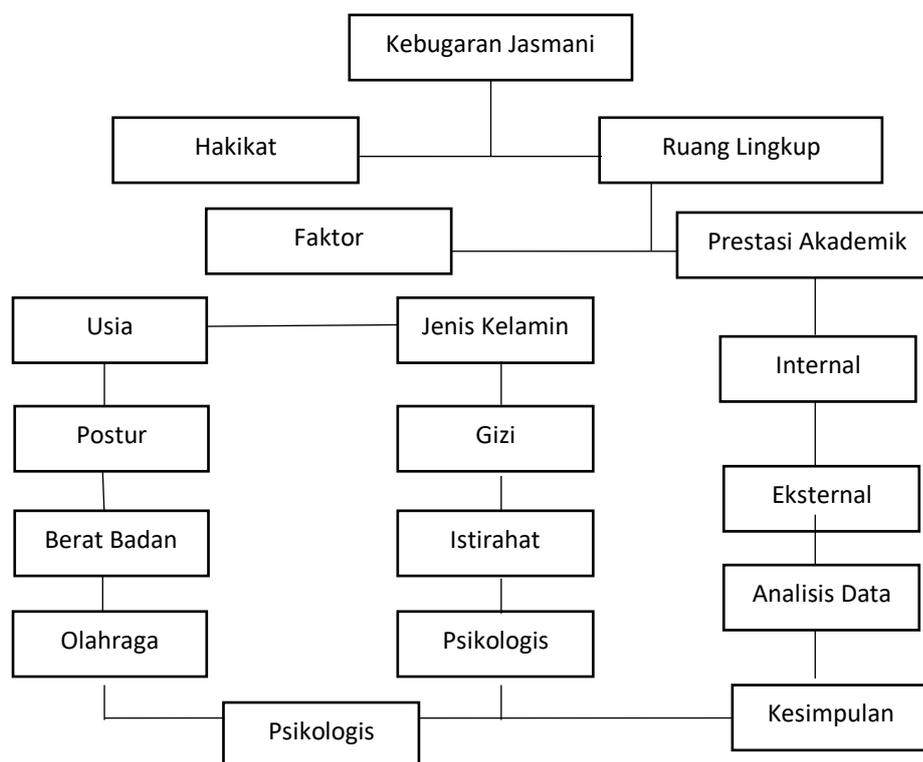
- (3) Taufan Jannata (2018) Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian yang berjudul (Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Yang Bersekolah Di Kota SMP N 1 Wonosobo Dan Di Desa SMP N 3 Kalikajar Di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018). Tingkat Kebugaran jasmani peserta didik sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Letak geografis mempunyai pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Yang Bersekolah Di Kota SMP Negeri 1 Wonosobo Dan Di Desa SMP Negeri 3 Kalikajar Di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII yang berusia 13-15 tahun SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar yang berjumlah 396 peserta didik, terdiri dari 254 peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo (110 putra dan 144 putri) dan 142 peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar (75 putra dan 67 putri). Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun dari

Depdiknas. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t melalui prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh rata-rata nilai kebugaran jasmani SMP Negeri 1 Wonosobo sebesar 13,11 dan SMP Negeri 3 Kalikajar sebesar 15,65, hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar lebih baik daripada SMP Negeri 1 Wonosobo. Sebagian besar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang, sedangkan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang.

2.9 Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari. Bisa dikatakan bahwa kebugaran jasmani salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh. Misalnya dengan banyak berolahraga maka tubuh akan lebih fit dan terhindar dari berbagai penyakit. Siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar untuk dapat menjalankan proses belajar dengan baik, dengan demikian siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo dapat mengikuti dan menjalankan proses belajar mengajar sehingga prestasi akademik yang ingin dicapai diperoleh secara optimal. Secara umum prestasi akademik adalah kesuksesan secara individu yang telah dicapai dalam kegiatan pendidikan yang dinyatakan secara angka atau tertulis yang ada dalam rapor peserta didik. Hasil dari serangkaian tes tersebut akan menunjukkan siswa ini

dalam keadaan segar atau tidak, jika tingkat kebugaran jasmaninya baik prestasi akademik siswa akan baik pula. Jika pikiran segar otomatis pembelajaran di sekolah akan terserap dengan baik dan hasil prestasi akademik di sekolah akan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi akademik salah satunya adalah kebugaran jasmani, Kebugaran jasmani bagi siswa sangat diperlukan karena kebugaran jasmani yang prima dapat memberikan dampak untuk meningkatkan tubuh yang sehat dan berpengaruh diprestasi akademiknya. Apabila kebugaran jasmaninya terganggu atau dalam keadaan yang tidak baik siswa tidak akan maksimal dalam belajar ataupun menyerap pelajaran yang diberikannya dan dijelaskan saat pembelajaran berlangsung. Berdasarkan alur pemikiran di atas, maka skema kerangka berfikir penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2. 2Kerangka berfikir

Gambar diatas menunjukkan kerangka berfikir hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

2.10 Hipotesisi penelitian

Menurut (Arikunto, 2000). Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus uji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau ingin kita pelajari, hipotesis adalah keterangan sementara dari hubungan fenomena-fenomena yang kompleks.

Menurut Singarimbun dalam Iskandar (2008), Hipotesis adalah sarana penelitian ilmiah yang penting dan tidak bisa ditinggalkan, karena ia merupakan instrumen kerja dari teori.

H_1 : Ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

H_0 : Tidak ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Pada dasarnya penelitian adalah penerapan pendekatan ilmiah pada pengujian suatu masalah. Tujuannya untuk menemukan jawaban terhadap persoalan dengan menggunakan cara-cara ilmiah untuk mencapai proses yang sistematis dan analisis yang logis. Sesuai dengan permasalahan yang akan diungkap dalam penelitian ini, yaitu Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu. Menurut Sugiyono (2014:42) Dalam penelitian kuantitatif, yang dilandasi pada suatu asumsi bahwa suatu gejala itu dapat diklarifikasikan, dan hubungan gejala bersifat kasual (sebab akibat), maka peneliti dapat melakukan penelitian dengan memfokuskan kepada beberapa variabel saja. Pola hubungan antara variabel yang akan diteliti tersebut selanjutnya disebut sebagai paradigma penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. “Disebut kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik” Nana Syaodih Sukmadinata (2007: 56) menjelaskan mengenai metode penelitian korelasional, “hubungan antara satu dengan variabel-variabel lain dinyatakan dengan koefisien korelasi dan keberartian (signifikansi) secara statistik adanya korelasi antara dua variabel atau lebih”. Dalam penelitian ini ingin melihat hubungan dua variabel tanpa coba merubah atau mengandakan perlakuan terhadap variabel-variabel tersebut.

Metode penelitian yang akan digunakan oleh penulis untuk penelitian ini adalah metode penelitian Kuantitatif Korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan mengungkapkan hubungan antar variabel. Sedangkan jenisnya metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yaitu penelitian yang memberikan data berupa angka-angka sehingga

hasilnya mudah untuk dianalisis. Variabel Penelitian adalah objek penelitian, atau sesuatu hal yang menjadi fokus di dalam suatu penelitian, variabel diperlukan untuk menentukan agar penelitian lebih terarah. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan digunakan dalam penelitian yaitu:

1. Variabel X adalah Kebugaran Jasmani.
2. Variabel Y adalah Prestasi Akademik.

3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini berjudul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu. berlokasi di Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, lebih tepatnya di SMA Negeri 1 Gadingrejo, Jalan Raya Tegal Sari NO. 001, Kelurahan Tegalsari, RT 01/RW 01, dengan alat Email: sman1gadingrejo@yahoo.com, Website <https://www.sma1gadingrejo.sch.id>, kode pos 353772.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Pengertian populasi yang lebih kompleks adalah bahwa populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek itu. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) populasi adalah seluruh jumlah orang atau penduduk di suatu daerah jumlah orang atau penghuni baik manusia maupun makhluk hidup lainnya pada suatu ruang tertentu sumber pengambilan sampel atau suatu kelompok yang memenuhi syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Menurut Sugiyono, (2018:80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini dari berbagai siswa siswi SMA Negeri 1 Gadingrejo yang berjumlah 1.125 orang.

Dengan perincian sebagai berikut :

| | |
|--------------|---------|
| Jumlah siswa | : 1.125 |
| Kelas X | : 395 |
| Kelas XI | : 395 |
| Kelas XII | : 335 |

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut ataupun sebagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Jika populasinya besar atau terlalu banyak peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh yang ada di populasi hal tersebut adanya keterbatasan biaya, tenaga, dan waktu oleh sebab itu peneliti dapat memakai sampel yang diambil dari populasi.

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam pengambilan besarnya sampel, pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel Yount (1999) yang dapat dilihat pada tabel.

Tabel 3. 1 Teknik pengambilan sampel
Teknik Pengambilan Sampel

| Besar Populasi | Besar Sampel |
|-----------------------|---------------------|
| 0 – 100 | 100% |
| 101 – 1.000 | 10% |
| 1.001 – 5.000 | 5% |
| 5.000 – 10.000 | 3% |
| > 10.000 | 1% |

Sumber : (Yount 1999)

Sebagai contoh teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- (1) Apabila jumlah anggota populasi kurang dari 100, maka secara keseluruhan dapat diambil sebagai jumlah sampel penelitian.
- (2) Apabila jumlah anggota populasi melebihi 1.001 – 5.000 orang. Maka, diambil 5% dari banyaknya populasi tersebut. Seperti, 1.125 orang banyaknya populasi maka yang dijadikan sampel berjumlah 57 orang. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan besaran sampel 5% dengan perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned} N &= \text{Populasi} \times 5\% \\ &= 1.125 \times 5\% \\ &= 56,25 \end{aligned}$$

$$N = 57$$

Berdasarkan perhitungan diatas maka sampel pada penelitian ini berjumlah 57 orang agar terbagi dengan adil sampel yang digunakan sebanyak 58 orang laki-laki 29 orang perempuan 29 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan cara adapun teknik sampling yang dipergunakan adalah *simple random sampling*,. Menurut Sugiyono,P.D.(2014).*simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

3.4 Variable Penelitian

Menurut (Arikunto, 2010) bahwa variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian penelitian. Variable dalam penelitian ini menggunakan 1 (satu) variable bebas dan 1 (satu) variable terikat. Variable bebas adalah variable yang nilainya tidak tergantung pada variable lainnya (X). Variable terikat adalah yang nilainya tergantung pada variable lainnya (Y).

- (a) Variable bebas dalam penelitian ini terdiri dari :

Tingkat Kebugaran Jasmani (X)

- (b) Variable terikat dalam penelitian ini terdiri dari :

Prestasi Akademik (Y).

3.5 Definisi Oprasional Variable

Definisi oprasional menurut Rahmat Hermawan (2012: 107) memberikan pengertian tentang definisi operasaional adalah unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana cara mengukur suatu variabel, dengan kata lain definisi operasional adalah semacam petunjuk pelaksanaan bagaimana cara mengukur suatu variabel. Untuk menyamakan persepsi mengenai variable yang akan diukur dalam penelitian ini, sebagai berikut :

(1) Hubungan

Hubungan berasal dari kata hubung yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) artinya bersambung atau berangkaian antara satu dengan yang lainnya. Jadi hubungan adalah keterkaitan suatu hal dengan hal lainnya. Oleh karena itu hubungan dalam penelitian ini adalah suatu keadaan saling berkaitan dean saling mempengaruhi antara variable.

(2) Kebugaran Jasmani

Menurut Giriwijoyo (2007:43) Menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Lebih lanjut menurut Giriwijoyo dan Zafar(2012:23) menjelaskan bahwa: Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Jadi dalam penelitian ini diharapkan seseorang memiliki kebugaran jasmani yang bagus maka ia dapat melakukan kegiatan lebih semourna sehingga dapat meningkatkan pretasi akademi.

(3) Prestasi Akademik

Menurut (Kartini Kartono & Dadi Gulo, 2006) Prestasi akademik yaitu sebagai pencapaian atau hasil yang dicapai, sesuatu yang telah dicapai, kesuksesan karena mempelajari tugas-tugas dari kecakapan dan keahlian akademis maupun non akademis. Secara umum prestasi akademik adalah kesuksesan secara individu yang telah dicapai dalam kegiatan pendidikan

yang dinyatakan secara angka atau tertulis yang ada dalam rapor peserta didik. Dalam hal ini nilai yang digunakan adalah nilai jumlah dari nilai semua mata pelajaran dalam kurun waktu yang telah ditetapkan biasanya satu semester yaitu 6 bulan, dan didalam rapor terdapat nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Menurut Azwar (2003) prestasi akademik adalah bukti peningkatan atau pencapaian yang diperoleh seorang siswa sebagai pernyataan ada tidaknya kemajuan atau keberhasilan dalam program Pendidikan.

3.6 Disain Penelitian

Disain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Disain penelitian

X : Kebugaran Jasmani

Y : Prestasi Akademik

3.7 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

3.7.1 Instrumen

Menurut Darmadi (2011:85) bahwa definisi instrumen adalah sebagai alat untuk mengukur informasi atau melakukan pengukuran. Instrument penelitian ini menggunakan Instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023).

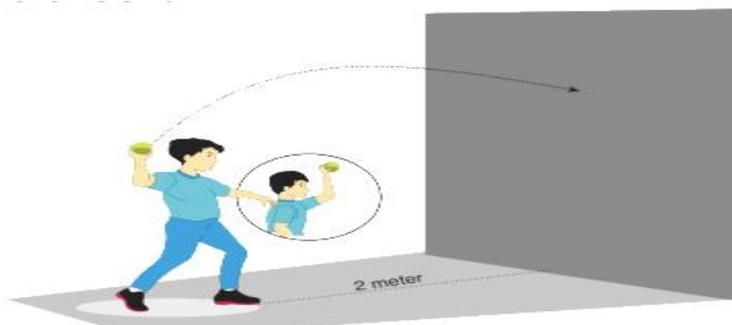
3.7.2 Teknik Pengumpulan Data

Menurut KBBI Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan nyata yang akan digunakan untuk suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2017:273), mengartikan teknik pengumpulan data berupa triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang

bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2006:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan Tes kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pengembangan model instrumen tes kebugaran siswa Indonesia. Oleh sebab itu, perlu dibuat suatu pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid dan reliabel, mudah diaplikasikan, dan membantu untuk menghitung hasil tes melalui digitalisasi. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi inustry. Adapun tes menurut kemdikbud yang akan dilakukan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai berikut : 1) *Hand and Eye Coordination Test* (lempar tangkap bola), 2) *Standing Broad Jump* (lompat katak), 3) *T Test* (berlari membentuk huruf T), 4) *Dipping Test* (menekuk dan meluruskan lengan), 5) *Beep Test* (berlari mengikuti isyarat)

(1) *Hand and Eye Coordination Test (lempar tangkap bola)*

Merupakan tes yang digunakan dengan cara melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri atau sebaliknya. Tes ini merupakan modifikasi dari *Hans Wall Toss Test* (Ashok,2008).



Gambar 3. 2 *Hand and Eye Coordination Test (lempar tangkap bola)*

Sumber : kemdikbud (2023)

Tujuan : Untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan-mata).

Peralatan:

- (1) Bola Tennis.
- (2) Dinding pantul yang rata /tidak bergelombang.
- (3) Stopwatch.
- (4) Alat tulis.
- (5) Lembar pencatat hasil

Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

Penguji:

- (1) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
- (2) Menemukan dan menentukan dinding pantul yang rata.
- (3) Memberi tanda batas sejauh 2 (dua) meter dari dinding pantul sebagai tanda posisi berdiri siswa saat melakukan tes.

- (4) Memberikan contoh prosedur pelaksanaan tes yang baik dan benar.

Siswa:

- (1) Memperhatikan peragaan tes yang dilakukan oleh penguji.
- (2) Melakukan pemanasan secukupnya.
- (3) Mencoba melakukan gerakan sesuai contoh yang diberikan oleh penguji.

Pelaksanaan:

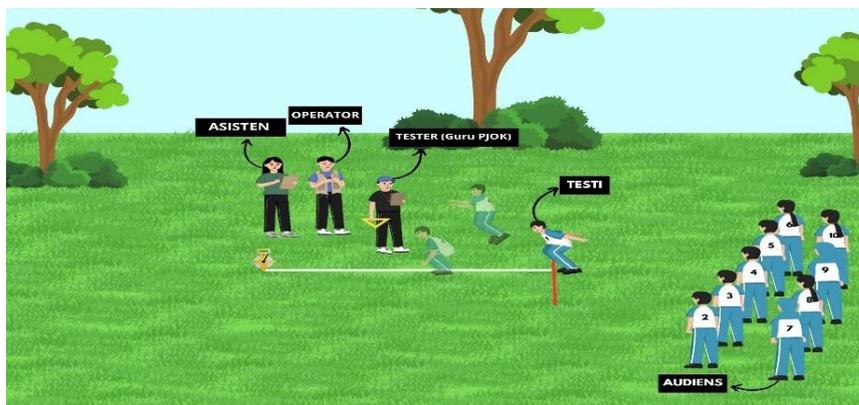
- (1) Siswa berdiri sejauh 2 meter dari dinding pantul.
- (2) Asisten memberikan instruksi **mulai** bersamaan dengan menghitung waktu menggunakan stopwatch.
- (3) Siswa melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri, kemudian siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan. Siswa boleh melempar bola menggunakan teknik over hand (tangan dari atas kepala ke depan dada) atau teknik under hand (tangan dari bawah perut ke depan dada).
- (4) Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik.
- (5) Asisten menghitung jumlah tangkapan bola yang berhasil dan menghentikan tes setelah 30 detik.
- (6) Asisten mencatat jumlah total tangkapan yang dilakukan siswa.
- (7) Siswa diberikan kesempatan 2 (dua) kali tes, untuk mendapatkan hasil terbaik (terbanyak tangkapan)

Pencatatan skor:

Skor diperoleh berdasarkan atas jumlah tangkapan yang berhasil dilakukan selama 30 detik. Sekor akhir adalah skor terbaik dari 2 kali kesempatan tes.

(2) *Standing Broad Jump* (lompat katak)

Standing Broad Jump Tes ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa. Tes ini merupakan adopsi dalam (David Miller 2010).



Gambar 3. 3 *Standing Broad Jump* (lompat katak)
Sumber : kemdikbud (2023)

Tujuan: Tes ini digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

Peralatan:

- (1) Lantai yang datar dan rata. 2. Meteran.Pita Pengukur.
- (2) Formulir tes.
- (3) Masking tape atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai pembatas.
- (4) Masking tape, sticker, marker atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai penanda hasil lompatan.
- (5) Formulir pencatatan hasil.

Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

- (1) Penguji menyiapkan lantai yang datar dan rata, meteran, masking tape atau marker.
- (2) Penguji menyiapkan formulir tes dan alat tulis.
- (3) Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa.

Pelaksanaan tes:

- (1) Siswa berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki.

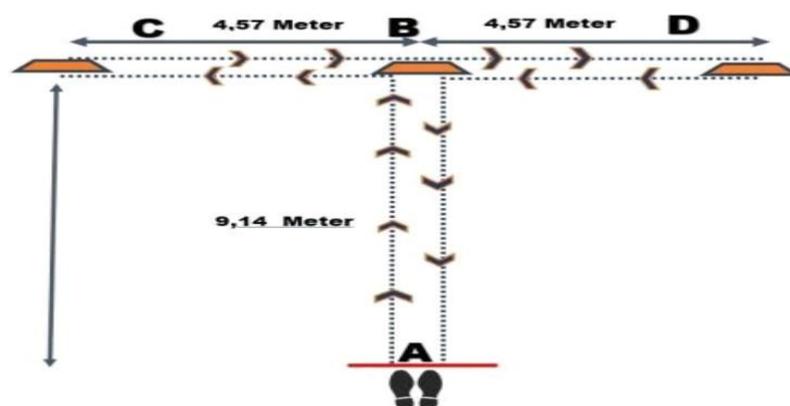
- (2) Siswa mengayunkan tangan kedepan dan kebelakang badan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
- (3) Penguji memberi tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
- (4) Siswa melakukan 3 kali lompatan.

Cara memberi skor:

Hasil siswa diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis start. Nilai yang diperoleh siswa adalah jarak lompatan terjauh yang diperoleh dari ketiga lompatan dalam satuan centimeter (cm).

(3) T Test (berlari membentuk huruf T)

Tes ini dilakukan dengan cara berlari kearah depan , *Golpping* kearah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini merupakan adopsi dari t-test tanpa mengubah prosedur tes (Fukuda, 2019).



Gambar 3. 4 T Test (berlari membentuk huruf T)
Sumber : kemdikbud (2023)

Tujuan: Untuk Mengukur kelincahan siswa.

Peralatan :

- (1) Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin (ukuran minimal panjang 12 meter dan lebar 10 meter).
- (2) Meteran.
- (3) Peluit.

- (4) *Stopwatch*.
- (5) Kerucut (*cone*).
- (6) Alat tulis
- (7) Lembar pencatat hasil

Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan Tes :

Penguji :

- (1) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
- (2) Mengukur dan membuat lintasan lari berbentuk 'T' sesuai dengan ukuran.
- (3) Menempatkan kerucut (*cone*) yang telah ditentukan.
- (4) Memberikan gerakan contoh pelaksanaan tes yang baik dan benar.

Siswa :

- (1) Memperhatikan peragaan T-Test yang dilakukan oleh penguji.
- (2) Melakukan pemanasan secukupnya.
- (3) Mencoba gerakan T-Test.

Pelaksanaan:

- (1) Siswa berdiri di belakang garis start.
- (2) Penguji memberikan aba-aba 'Ya', sambil menghidupkan stopwatch.
- (3) Setelah terdengar aba-aba 'YA' siswa memulai tes dari titik A dengan lari ke **depan** ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan **tangan kanan**, kemudian berlari menyamping (**tidak menyilangkan kaki**) ke kiri sampai menyentuh kerucut C dengan **tangan kiri**, dilanjutkan lari menyamping ke kanan sampai menyentuh kerucut D dengan **tangan kanan**, kemudian berlari kembali ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan **tangan kiri**. Kemudian **berlari mundur menuju garis finish** (titik A) untuk menyelesaikan tes.
- (4) Penguji mencatat waktu yang ditempuh untuk menyelesaikan tes.

- (5) Siswa diberikan istirahat di setiap jeda pelaksanaan dengan waktu istirahat 3-5 menit.
- (6) Bila siswa tidak dapat menyentuh kerucut dengan berlari menyamping, atau tidak dapat mempertahankan posisi menghadap ke depan, penguji menghentikan waktu dan pelaksanaan tes diulangi dari titik awal.
- (7) Siswa diberikan kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali.

Penskoran :

Waktu yang dicapai oleh siswa dari titik *start* – *finish*. Waktu dicatat dalam detik/milidetik, sekor akhir adalah skor terbaik dari 2 kali kesempatan.

(4) *Dipping Test* (menekuk dan meluruskan lengan)

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama metronome. Tes ini merupakan modifikasi dari Dynamic Muscular Endurance Test (Miller, 2010).



Gambar 3. 5 *Dipping Test* (menekuk dan meluruskan lengan)
Sumber : kemdikbud (2023)

Tujuan : Untuk Mengukur kemampuan daya tahan otot lengan dan bahu.

Peralatan:

- (1) Stopwatch (1 buah).
- (2) Audio *Metronome*
- (3) Kursi/bangku panjang setinggi kurang lebih 45 cm (1 buah).
- (4) Alat Tulis (1 buah)
- (5) Formulir Pencatatan.

Prosedur Pelaksanaan Tes:**Persiapan:****Penguji**

- (1) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
- (2) Menyiapkan asisten tes untuk membantu menghitung gerakan yang dilakukan siswa.
- (3) Menyiapkan kursi/bangku sesuai siswa yang akan melakukan tes.
- (4) Mencoba mengoperasikan *metronome* ke 40 *BPM* untuk kecepatan 20 *dipping* per menit. dan
- (5) Memperagakan *dipping* mengikuti ketukan *metronome*.

Siswa

- (1) Memperhatikan contoh *dipping* mengikuti ketukan *metronome* yang dilakukan oleh penguji.
- (2) Siswa melakukan pemanasan secukupnya.
- (3) Siswa mencoba gerakan *dipping* mengikuti ketukan *metronome*.

Pelaksanaan :

- (1) Tester mengatur *metronome* ke 40 *BPM* (2 ketukan/beats).
- (2) Siswa duduk dengan kaki rapat di ujung kursi setinggi kurang lebih 45 cm, kemudian meletakkan kedua telapak tangan di samping badan bertumpu pada ujung kursi dengan siku lurus. Kedua kaki rapat diluruskan ke depan, bertumpu pada ujung tumit dan jari kaki mengarah ke atas. Posisi punggung badan tegak dan pandangan mata ke depan.
- (3) Siswa memajukan badan sedikit ke depan bergeser dari bangku.

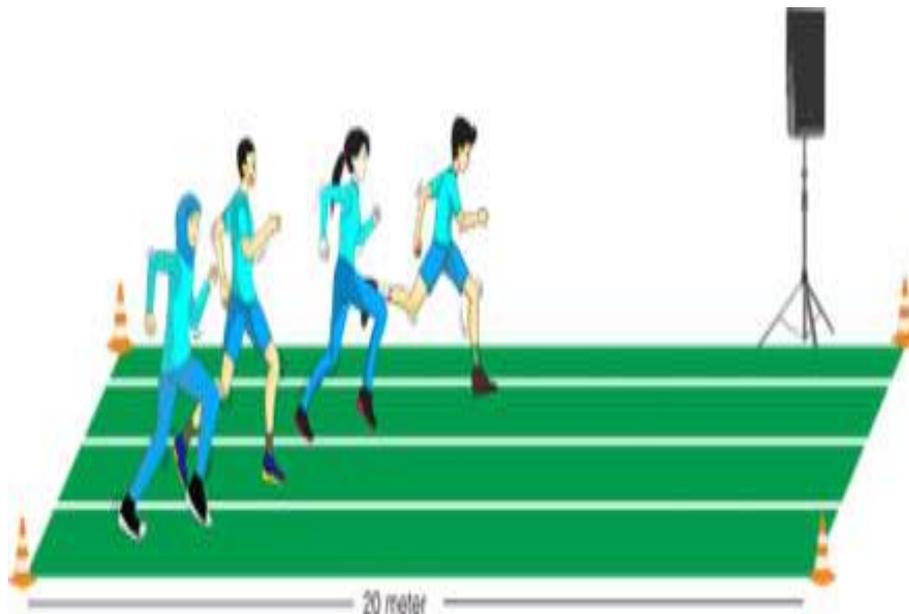
- (4) Saat metronome dioperasikan dan aba-aba 'mulai', tekan tombol start pada stopwatch bersamaan dengan siswa menekuk kedua siku sambil menurunkan badan hingga siku membentuk sudut kurang lebih 90 derajat, kemudian mengangkat badan kembali dengan meluruskan siku ke posisi awal (*dipping*).
- (5) Siswa melakukan gerakan dipping terus menerus secara berulang, mengikuti irama ketukan dari metronome sebanyak mungkin selama 3 menit atau sesuai kemampuannya.

Penskoran:

- (1) Catat jumlah pengulangan penuh yang diselesaikan dengan gerakan yang benar selama 3 menit.
- (2) Apabila siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 3 kali maka tes dianggap selesai

(5) *Beep Test* (berlari mengikuti isyarat)

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi beep)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter. Tes ini merupakan adopsi dari beep test tanpa mengubah prosedur.



Gambar 3. 6 *Beep Test* (berlari mengikuti isyarat)
Sumber : kemdikbud (2023)

Tujuan : Untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi (VO₂max)

Peralatan:

- (1) Lapangan datar dan tidak licin dengan panjang minimal 22 meter (20 meter untuk pelaksanaan tes dan masing - masing 1 meter untuk area bebas di titik awal dan titik akhir).
- (2) Kerucut penanda atau yang sejenis sebanyak yang dibutuhkan.
- (3) Audio MFT
- (4) Pemutar audio dan alat penguat suara
- (5) Formulir tes dan alat tulis

Prosedur pelaksanaan tes:

- (1) Buatlah tanda pada titik/garis awal dan akhir yang berjarak 20 meter.
- (2) Siswa berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap ke titik/garis akhir atau ke arah gerakan berlari, dan mendengarkan aba-aba serta mengikuti panduan dari pemutar audio untuk memulai tes/berlari.
- (3) Siswa berlari dari satu titik/garis menuju titik/garis lainnya mengikuti bunyi penanda irama beep.
- (4) Siswa harus melewati titik/garis penanda lintasan 2 meter sebelum atau bersamaan dengan penanda irama beep berbunyi.
- (5) Jika siswa tiba sebelum penanda irama beep berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama beep berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari.
- (6) Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama beep dengan ketentuan:
- (7) Jika siswa gagal mencapai titik/garis penanda setelah irama beep berbunyi, maka siswa tersebut diizinkan 2 atau 3 kali percobaan untuk mendapatkan kembali kecepatan yang diperlukan sebelum diminta berhenti
- (8) Jika setelah diberikan toleransi sebanyak 2 atau 3 kali siswa gagal menyesuaikan kecepatan larinya kembali sehingga penanda irama beep berbunyi sebelum mencapai titik/garis, maka siswa tersebut dihentikan dari kegiatan tes.

Penskoran:

Skor VO₂max merupakan hasil konversi dari jumlah level dan balikan. Berikut pedoman tabel konversi VO₂max Beep test.

Data yang diperoleh dari masing-masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dari nilai yang diperoleh dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan mengklarifikasikan tingkat kebugara siswa yang telah diambil dalam norma.

Tabel 3. 2 Norma nilai TKSI SMA Putra
Nilai Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk fase SMA Putra

| KATEGORI | NILAI | <i>Hand and Eye Coordination Test</i> | <i>Standing Broad Jump (cm)</i> | <i>T Test</i> | <i>Dipping Test</i> | <i>Beep Test</i> |
|---------------|-------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|------------------|
| Baik sekali | 5 | ≥ 22 | ≥ 223 | ≤ 00,06,63 | ≥ 25 | ≥ L12 B1 |
| Baik | 4 | 16 – 21 | 195 – 223 | 00,06,64 – 00,10,15 | 22 - 24 | L10 B1 – L11 B12 |
| Sedang | 3 | 10 - 15 | 165 – 194 | 00,10,16 – 00,14,16 | 19 – 21 | L7 B1 – L9 B11 |
| Kurang | 2 | 4 – 9 | 136 – 165 | 00,14,17 – 00,18,17 | 16 - 18 | L4 B1 – L6 B10 |
| Kurang sekali | 1 | ≤ 3 | ≤ 136 | ≥ 00,18,18 | ≤ 15 | ≤ L4 B8 |

Sumber : kemdikbud (2023)

Tabel 3. 3 Norma nilai TKSI SMA Putri
Nilai Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk fase SMA Putri

| KATEGORI | NILAI | <i>Hand and Eye Coordination Test</i> | <i>Standing Broad Jump (cm)</i> | <i>T Test</i> | <i>Dipping Test</i> | <i>Beep Test</i> |
|---------------|-------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|------------------|
| Baik sekali | 5 | ≥ 15 | ≥ 177 | $\leq 00,07,19$ | ≥ 19 | $\geq L8 B1$ |
| Baik | 4 | 10 – 14 | 153 – 177 | 00,07,20 – 00,11,20 | 16 – 18 | L6 B1 – L7 B10 |
| Sedang | 3 | 5 – 9 | 129 – 152 | 00,11,21 – 00,15,19 | 13 – 15 | L4 B1 – L5 B9 |
| Kurang | 2 | 1 – 4 | 104 – 128 | 00,15,20 – 00,19,20 | 10 – 12 | L3 B1 – L3 B8 |
| Kurang sekali | 1 | ≤ 0 | ≤ 104 | $\geq 00,19,21$ | ≤ 9 | $\leq L2 B8$ |

Sumber : kemdikbud (2023)

Tabel 3. 4 Norma Nilai TKSI
Nilai Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Keterangan |
|----|--------------|---------------|------------|
| 1 | 22 - 25 | Baik Sekali | BS |
| 2 | 18 - 21 | Baik | B |
| 3 | 14 - 17 | Sedang | S |
| 4 | 10 - 13 | Kurang | K |
| 5 | 5 - 9 | Kurang Sekali | KS |

Sumber : kemdikbud (2023)

3.7.3 Instrumen Angket

Angket merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket dalam penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi latar belakang siswa dan kegiatan diluar sekolah. Angket penelitian yang digunakan dalam penelitian ini tersedia dalam lampiran.

3.8 Analisis Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Arikunto (2011:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran. Peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir kemampuan kebugaran jasmani yang diambil dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). maka digunakan teknik analisa data dengan bantuan SPSS 25.

(a) Uji Normalitas

Uji normalitas di gunakan untuk mengetahui apakah nilai berdistribusi normal atau tidak dengan data yang akan kita analisis. Uji normalitas disini menggunakan *Kolmogorov-Sminov* dengan bantuan SPSS 25. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Uji ini biasanya digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut :

Jika nilai signifikasi $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal.

Jika nilai signifikasi $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

(b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians sama (homogen). Pengujian ini merupakan persyaratan sebelum melakukan pengujian lain, *Anova*. Pengujian ini digunakan untuk menyatakan bahwa kelompok data memang berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen). Uji homogenitas menggunakan *uji levene* dengan bantuan SPSS 25.

Dasar pengambilan keputusan adalah :

Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka distribusi data homogen.

Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka distribusi data tidak homogen.

(c) Uji Linieritas

Istilah linieritas menunjuk pada pengertian adanya hubungan yang linier antara dua sebaran data variabel (dependent dan independen), atau dikatakan bahwa sebaran kedua variabel itu mempunyai hubungan yang linier. Linieritas adalah hubungan yang linear antar variabel, artinya setiap ada perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya. Tujuan uji Linieritas adalah untuk mencari antara dua variabel mempunyai hubungan yang linear, maka analisis regresi dapat dilanjutkan. Uji linieritas penelitian ini diuji menggunakan SPSS 25.

Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel.

Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel.

(d) Uji Korelasi

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi. Jenis hubungan antar variabel X dan Y dapat bersifat positif maupun negative. Untuk menganalisis hubungan antara variabel x dan variabel y adalah dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Person Correlations* dengan bantuan SPSS 25.

Dasar pengambilan keputusan adalah :

Jika nilai Sig < 0,05 maka berhubungan

Jika nilai Sig > 0,05 maka tidak berhubungan

Bisa juga dengan menggunakan r Tab sebagai berikut :

Jika r hitung > r tabel maka berhubungan

Jika r hitung < r tabel maka tidak berhubung

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa. Dari hasil pengukuran Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu didapat skor tertinggi 22 dan skor terendah 12, rata-rata hitung mean 17,70 (nilai rata-rata), modus 17 (nilai yang sering muncul). Ini menunjukan bahwa siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu sudah termasuk dalam klasifikasi kebugaran jasmani yang baik. Dari hasil yang diperoleh dari Prestasi Akademik yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu didapat skor tertinggi 93,24 dan skor terendah 78,11, rata-rata hitung mean 87.15 (nilai rata-rata), modus 86.72 (nilai yang sering muncul). Ini menunjukan bahwa siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu sudah termasuk dalam klasifikasi kebugaran jasmani yang baik di atas rata-rata ketuntasan belajar minimum.

Sehingga penelitian ini ada Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu. Ini didapat dari Kebugaran Jasmani yang baik dan Prestasi Akademik yang baik juga, artinya di SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik sudah baik dan harus lebih ditingkatkan lagi agar lebih baik.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

- (1) Bagi siswa, yang mempunyai kebugaran jasmani yang kurang hendaknya untuk ditingkatkan agar menunjang prestasi akademiknya.
- (2) Bagi guru, pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai bahan untuk kajian meningkatkan prestasi akademik siswa.
- (3) Dalam penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan oleh karena itu penulis berharap ada peneliti yang dapat memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. M. 2017. *Hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar Penjas siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017*. (Skripsi). Universitas Lampung.
- Ahmadi, A., & Supriyono, W. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto. 2000. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi Iv*. Jakarta, PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti*. Jakarta, Cetakan ketujuh belas. PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, edisi revisi VI, Cetakan ke 13*. Jakarta, PT. Asdi Mahasatya.
- Ashok, C. 2008. *Test Your Physical Fitness. Delhi. Gyan Publishing House Assessments for Sport and Athletic Performance*.
- Azwar, S. 2003. *Tes Prestasi, Fungsi Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta, Pustaka Belajar.
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung, Alfabeta.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan (KTSP) untuk Sekolah Dasar/ MI*. Jakarta, Terbitan Depdiknas.
- Dewi, U. 2016. Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 5(2), 175–183.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta, Andi Offse.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta, Akademika Presindo.

- Giriwijoyo, Santosa & Didik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung, PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo. 2007 *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga, Edisi 7*. Bandung, Buku ajar FPOK UPI.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. 2020. Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*. 1(1), 1–9.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Dirjen Dikti.
- Iskandar. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta, Gaung Persada Group.
- Jannata, T. 2018. *Perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII yang bersekolah di SMP N 1 Wonosobo dan di desa SMP N 3 Kalikajar di Kabupaten Wonosobo tahun 2017/2018*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*. Jakarta, Balai Pustaka.
- Kartono, Kartini. 2006. *Pemimpin dan Kepemimpinan*. Jakarta, Rajawali.
- Kushartanti, Untung Yuwono, dan Multamia RMT Lauder. 2009. *Pesona Bahasa: Langkah Awal Memahami Linguistik*. Jakarta, PT Gramedia.
- Lastiyono. 2016. *Hubungan Antara Faktor Demografi Dengan Kinerja Dan Kepuasan Kerja Karyawan Di Badan Pusat Statistik Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Lasut, E. 2017. Analisis Perbedaan Kinerja Pegawai Berdasarkan Gender, Usia Dan Masa Kerja (Studi Pada Dinas Pendidikan Sitaro). *J EMBA*. 5(2), 71-80.
- Mikdar, U.Z. 2006. *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.
- Miller, D. K. 2010. *Measurement by the Physical Educator Why and How* (W. R. Glass (ed.), 6th ed.). McGraw-Hill.
- Naam Sahputra. 2009. *Hubungan Konsep Diri Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran*. (Skripsi). Universitas Sumatera Utara Medan.
- Nala. 1988. *Kesegaran Jasmani*. Denpasar, Yayasan Ilmu Faal Widya Laksana.

- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik, Abil Pustaka.
- Perry Allen Howard. 1997. *Applied Climatology, Principles and Practice*, Routledge, 127-128.
- Rahmat, R. M. 2012. *Analisis Strategi Pemasaran Pasa*. PT. Koko Jaya Prima Makassar. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Hassanudin, 1-79.
- Rahmawati. (2018). Analisis faktor perbedaan jenis kelamin dalam kepuasan kerja petugas security pada PT. Sandhy Putra Makmur di Samarinda. *eJournal Administrasi Bisnis*. 6(1), 164.
- Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta, Depdikbud.
- Sarfriyanda, J, Karim, D. & Dewi, A. P. 2015. Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*. 2(2), 78-85.
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana, N. 2013. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung, Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyanto. 2001. *Belajar Gerak*, KONI Pusat.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, CV. Alfabeta.
- Sugiyono, P.D. 2014. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif*. R&D.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D)*. Bandung, Alfabeta.
- Sukmadinata. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Rosdakarya.
- Sulistiyani, C. 2012. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(2), 280-292.
- Suryabrata, S. 2006. *Tes Prestasi Fungsi Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta, Pustaka Belajar.
- Susanto, E. 2013. *Hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Bangutapan Kabupaten Bantul*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.

UU RI No.3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan*. Presiden Republik Indonesia, 2005.

Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. 2017. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF, Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 3(2), 240-250.

Yount. 1999. *jumlah populasi kurang dari 100 lebih baik diambil sebagai sampel penelitian populasi*. Jakarta, Bina Aksara.