



HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR IPA PADA SISWA KELAS TINGGI

Muliadi¹, Sudarto², Muhammad Amran³

^{1,2,3} PGSD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email:

[1muliadi6452@unm.ac.id](mailto:muliadi6452@unm.ac.id)

[2drsudartompd@gmail.com](mailto:drsudartompd@gmail.com)

[3neysamran@gmail.com](mailto:neysamran@gmail.com)

Abstrak: Penelitian ini merupakan penelitian asosiatif yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Prestasi Belajar IPA pada Siswa Kelas Tinggi SD Negeri 361 Lampulung, Kecamatan Pammana, Kabupaten Wajo. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif diperoleh tingkat kesegaran jasmani memiliki rata-rata 14,5 berada pada kategori sedang dan pada prestasi belajar IPA diperoleh rata-rata 79,1 dan persentase 79,1% berada pada kategori baik. Kemudian berdasarkan hasil analisis statistik inferensial menunjukkan nilai t_{hitung} (3,1082) > nilai t_{tabel} (1,685954) pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar IPA pada siswa kelas tinggi SD Negeri 361 Lampulung, Kecamatan Pammana, Kabupaten Wajo.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Prestasi Belajar IPA

Abstract: This research is an associative research that aims to determine the relationship between the level of physical fitness and science learning achievement in high school students at SD Negeri 361 Lampulung, Pammana District, Wajo Regency. The data analysis technique used descriptive statistical analysis and inferential statistics. Based on the results of descriptive statistical analysis, the average physical fitness level of 14.5 is in the medium category and the science learning achievement is an average of 79.1 and the percentage of 79.1% is in the good category. Then based on the results of inferential statistical analysis showed the t_{count} value (3.1082) > t_{table} value (1.685954) at a significance level of 5%. Thus H_0 is rejected and H_1 is accepted. From the results of the study, it was concluded that there was a significant relationship between the level of physical fitness and science learning achievement in high-class students at SD Negeri 361 Lampulung, Pammana District, Wajo Regency.

Keywords: Physical Freshness, Science Learning Achievement

PENDAHULUAN

peembimbingan kepada seseorang secara sadar dan terencana melalui pengajaran untuk mengembangkan kepribadian, pengetahuan dan keterampilan sehingga seseorang dapat memainkan perannya dalam kehidupan secara mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Seseorang lahir tidak langsung menjadi seorang yang dewasa. Supaya dapat sampai pada tingkat dewasa maka diperlukan proses pendidikan, sehingga pendidikan menjadi kebutuhan pokok dan aspek penting bagi setiap individu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan bunyi Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa: "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 keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan Negara" (h. 2).

Untuk upaya mendukung pencapaian sistem pendidikan nasional ditentukan tidak hanya dari kurikulum, sekolah ataupun pendidik, tetapi juga harus ada kesiapan dari diri peserta didik baik jasmani maupun rohani guna mendukung siswa secara aktif dalam proses pembelajaran (L. Susanti, 2019). Para siswa pada jenjang pendidikan dasar dalam usia pertumbuhan dan perkembangannya sedang meningkat, biasanya mempunyai aktivitas yang memerlukan kerja fisik yang cukup berat seperti untuk bermain, berolahraga, aktivitas sekolah (belajar) dan lain-lain, maka apabila tidak didukung oleh kemampuan kondisi fisik (kesegaran jasmani) yang baik, maka kemungkinan kemampuan fisiknya tidak dapat mengimbangi tuntutan kerjanya sehingga anak mudah sakit, lemah, tidak bergairah, dan mudah frustrasi. (Muliadi, 2021)

Berdasarkan pendapat di atas, kesegaran jasmani sangatlah diperlukan siswa dalam melakukan kegiatan sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan yang berarti sehingga peningkatan kesegaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang

tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Kesegaran jasmani di sekolah dasar dapat meningkatkan daya pikir dan konsentrasi belajar yang tinggi (Sutanto, 2013). Mendapatkan kondisi kesegaran jasmani yang prima siswa perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Selain itu, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu; genetik, umur, jenis kelamin, status gizi, asupan zat gizi, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan (Kuswari & Gifari, 2020)

Pelaksanaan suatu kegiatan atau aktivitas selalu dihubungkan dengan prestasi, termasuk aktivitas belajar. Nugroho & Pramukantoro (2014) menyatakan "Prestasi belajar merupakan hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar" (h. 99). Untuk mengetahui prestasi belajar siswa dapat dilihat dari nilai rapornya. Hal ini sesuai dengan pendapat Aini (2019) bahwa "Rapor diterimakan sebagai tolak ukur dan untuk mengetahui perkembangan terhadap prestasi siswa setelah mengikuti proses pembelajaran" (h. 5). Siswa dengan nilai yang baik dikatakan memiliki prestasi belajar yang tinggi. Sedangkan siswa dengan nilai yang buruk dikatakan memiliki prestasi belajar yang rendah (Lomu & Widodo, 2018).

Prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam siswa) dan faktor eksternal (dari luar siswa), kondisi tersebut turut berperan dalam aktivitas dirinya sehari-hari. Faktor internal yang dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar adalah keadaan/kondisi jasmanidan rohani siswa dan faktor eksternal adalah keadaan keluarga, sekolah, lingkungan. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu kondisi jasmani siswa maka yang di maksud didalamnya yaitu kebugaran/kesegaran jasmani siswa. Apabila jasmani siswa dalam keadaan bugar dan sehat, tentu mampu melakukan berbagai aktivitas dan kegiatan sehari-hari dengan lancar. Sangat berbeda jika siswa sedang sakit, tentu tidak bisa melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan baik. Saat sedang sakit siswa tidak bisa masuk sekolah, belajar, ataupun bermain.

(Faisal dkk, 2015)

Berdasarkan pendapat di atas, keadaan kesegaran jasmani yang baik dapat mendukung kegiatan pembelajaran yang diikuti oleh siswa. Dalam kesegaran jasmani yang mempengaruhi adalah aspek fisik dimana fisik adalah nomor satu dalam melakukan suatu pekerjaan sehari-hari, baik itu pekerjaan berat maupun ringan. Apabila kebugaran kurang maka belajar pun tidak bisa dilaksanakan oleh setiap siswa dan apabila siswa tidak bisa belajar maka nilai siswa tersebut akan kurang maka kebugaran siswa sangat penting untuk kelangsungan pembelajaran.

Lembaga pendidikan sekolah dasar dalam menjalankan tuntutan pendidikan nasional harus menyelesaikan seluruh mata pelajaran, salah satu diantaranya mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) merupakan salah satu materi yang sulit dipahami, karena membutuhkan proses pengalaman belajar secara langsung untuk mendapatkan pemahan dengan mudah. Dalam pembelajaran IPA berkaitan dengan proses pencarian tentang suatu hal secara sistematis dan sesuai dengan hasil penemuan. Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) bukan hanya sekedar pelajaran yang di dalamnya berisi tentang penguasaan, konsep, prinsip, atau penguasaan kumpulan pengetahuan berupa fakta-fakta, namun di dalam IPA juga dikenal dengan suatu proses pengamatan, percobaan dan penemuan. Oleh karena itu, proses pembelajaran IPA menekankan pada pemberian pengalaman langsung untuk mengembangkan kompetensi menjelajahi dan memahami alam secara ilmiah (Subiantoro, n.d.).

Pemahaman siswa akan sulit berkembang jika hanya mempelajari konsep-konsep yang monoton di dalam IPA. Untuk itu dalam pembelajaran IPA, selalu diperlukan metode praktik dalam proses untuk memahami isi pelajaran. Melalui praktik saat belajar, siswa akan lebih mudah membangun pengetahuan dan lebih mudah memahami konsep-konsep mengenai suatu hal dalam IPA dan dengan sendirinya siswa dapat menghafal dan mengingat materi yang diberikan. Dengan praktik, siswa dapat membuktikan kebenaran dari teori-teori

konsep yang berlaku dan supaya siswa mendapat kepuasan dari hasil belajarnya. Dengan metode praktik mampu menunjang keberhasilan proses pembelajaran dalam IPA, pembelajaran akan terarah pada proses pembelajaran yang bersifat konkrit dan dapat berdiskusi dengan teman sehingga dapat diperoleh ide, gagasan ataupun konsep yang baru (Nisa, 2017). Untuk mendukung proses pembelajaran IPA yang harus melibatkan siswa secara aktif, maka diperlukan keadaan fisik yang baik yaitu keadaan kesegaran jasmani yang baik (Sugiartana dkk, 2013)

Berdasarkan prapenelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada hari Rabu, 12 Januari 2022 di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo, diperoleh informasi dari guru pendidikan jasmani melalui wawancara langsung tentang tingkat kesegaran jasmani siswa, bahwa tingkat kesegaran jasmani pada siswa umumnya sedang. Selain itu, peneliti juga mewawancarai guru kelas tinggi tentang prestasi belajar IPA pada siswa, bahwa prestasi belajar IPA pada siswa umumnya cukup.

Terkait wawancara di atas menunjukkan bahwa dari tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar IPA pada siswa kelas tinggi seakan-akan memiliki hubungan. Dari hal tersebut, hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Elyas Sutanto (2013) tentang hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul, menunjukkan bahwa nilai korelasi pada hubungan kesegaran jasmani dengan prestasi belajar adalah positif, artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka prestasi belajar yang diperoleh akan semakin tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Prestasi Belajar IPA pada Siswa Kelas Tinggi di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian asosiatif berdasarkan tingkat eksplenasinya. Penelitian asosiatif adalah penelitian yang

bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, sehingga dalam penelitian ini ada variabel dependen dan independen (Sugiyono, 2018). Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah prestasi belajar IPA.

Penelitian ini dilaksanakan pada semester II tahun ajaran 2021/2022 pada bulan April dan berakhir pada bulan Mei mulai tanggal 11 April 2022 hingga 28 Mei 2022 dan penelitian ini dilakukan pada kelas tinggi (IV, V dan VI) di SD Negeri 361 Lampulung, Kecamatan Pammana, Kabupaten Wajo.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas tinggi di SD Negeri 361 Lampulung, Kecamatan Pammana, Kabupaten Wajo. Tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah sebanyak 40 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel total. Menurut Sugiyono (2018), "Sampel total adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel" (h. 133). Jadi, sampel penelitian ini adalah seluruh siswa kelas tinggi di SD Negeri 361 Lampulung, Kecamatan Pammana, Kabupaten Wajo, yang berjumlah 40.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan mendokumentasikan nilai tingkat kebugaran jasmani dari guru penjas dan nilai prestasi belajar IPA dari guru kelas tinggi SD Negeri 361 Lampulung, Kecamatan Pammana, Kabupaten Wajo.

Teknik analisis data yang digunakan

dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menghitung median, modus, rata-rata, standar deviasi dan persentase dari kedua variabel penelitian. Sedangkan analisis statistik inferensial digunakan dengan teknik korelasi *pearson product-moment* dan rumus uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini terbagi menjadi dua hal pokok, yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Penelitian ini dilaksanakan pada kelas tinggi di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar IPA pada siswa dengan mendokumentasikan data kebugaran jasmani dan prestasi belajar IPA kelas tinggi di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo.

Analisis Statistik Deskriptif

Kesegaran Jasmani

Berdasarkan data dokumentasi tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo diperoleh skor tertinggi sebesar 20 dan skor terendah sebesar 10. Maka sebelum dilakukan analisis rata-rata, terlebih dahulu dibuat tabel distribusi frekuensi untuk memudahkan dalam perhitungan.

Table 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Kelas Tinggi SD Negeri 361 Lampulung

Interval	(x_i)	(f_i)	$f_i x_i$	BB	BA
10-11	10,5	4	42	9,5	11,5
12-13	12,5	13	162,5	11,5	13,5
14-15	14,5	7	101,5	13,5	15,5
16-17	16,5	12	198	15,5	17,5
18-19	18,5	3	55,5	17,5	19,5
20-21	20,5	1	20,5	19,5	21,5
		$\Sigma = 40$	$\Sigma = 580$		

Sumber: Hasil olahan data penelitian, 2022

Berdasarkan hasil pengolahan data

pada tabel 1, maka diketahui: $\Sigma f = n = 40$ dan

$\sum f_i x_i = 580$. Jadi analisis rata-rata adalah sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i x_i}{n} = \frac{580}{40} = 14,5$$

Hasil tersebut diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani menghasilkan rata-rata 14,5, maka diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani kelas tinggi di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo berada pada kategori sedang karena terletak pada rentang 14-17.

Prestasi Belajar IPA

Berdasarkan data dokumentasi prestasi belajar IPA di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo diperoleh skor tertinggi sebesar 91 dan skor terendah sebesar 70. Maka sebelum dilakukan analisis rata-rata dan persentase, terlebih dahulu dibuat tabel distribusi frekuensi untuk memudahkan dalam perhitungan.

Table 2. Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar IPA Kelas Tinggi SD Negeri 361 Lampulung

Interval	(x_i)	(f_i)	$f_i x_i$	BB	BA
70-73	71,5	7	500,5	69,5	73,5
74-77	75,5	10	755	73,5	77,5
78-81	79,5	11	874,5	77,5	81,5
82-85	83,5	7	584,5	81,5	85,5
86-89	87,5	2	175	85,5	89,5
90-93	91,5	3	274,5	89,5	93,5
		$\sum = 40$	$\sum = 3164$		

Sumber: Hasil olahan data penelitian, 2022

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel 2, maka diketahui: $\sum f = n = 40$ dan $\sum f_i x_i = 3164$. Jadi analisis rata-rata adalah sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i x_i}{n} = \frac{3164}{40} = 79,1$$

Analisis persentase dilakukan setelah memperoleh analisis rata-rata dan diketahui jumlah skor yang diperoleh keseluruhan, $\sum f_i x_i = 3164$. Nilai yang diharapkan (N) yaitu jumlah responden dikali skor maksimal. $40 \times 100 = 4000$. Sehingga:

$$P = \frac{\sum f_i x_i}{N} \times 100\%$$

$$P = \frac{3164}{4000} \times 100\%$$

$$P = 79,1\%$$

Hasil analisis persentase diperoleh 79,1%, maka prestasi belajar IPA siswa kelas tinggi SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo berada pada kategori baik karena terletak pada rentang 66%-79%.

Analisis Statistik Inferensial

Analisis korelasi *Pearson Product Moment*

Berdasarkan hasil perhitungan, maka diperoleh besaran-besaran statistik: $n = 40$, $\sum X = 579$, $\sum Y = 3164$, $\sum X^2 = 8615$, $\sum Y^2 = 251498$, $\sum XY = 46040$. Untuk mengetahui nilai koefisien korelasi, maka digunakan rumus korelasi *pearson product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum X^2 - (\sum X)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

$$r_{xy} = \frac{40 \cdot 46040 - (579)(3164)}{\sqrt{(40 \cdot 8615 - (579)^2)(40 \cdot 251498 - (3164)^2)}}$$

$$r_{xy} = \frac{1841600 - 1831956}{\sqrt{(344600 - 335241)(10059920 - 10010896)}}$$

$$r_{xy} = \frac{9644}{\sqrt{(9359)(49024)}}$$

$$r_{xy} = \frac{9644}{21419,98}$$

$$r_{xy} = 0,450233$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh r_{xy} sebesar 0,450233, maka diperoleh bahwa tingkat hubungan kedua variabel tergolong sedang karena berada

pada rentang 0,40–0,599.

Uji Hipotesis

Pengujian signifikansi koefisien korelasi dapat dihitung dengan menggunakan Uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t_{hitung} = \frac{0,450233\sqrt{40-2}}{\sqrt{1-0,450233^2}}$$

$$t_{hitung} = \frac{0,450233 \times 6,164414}{\sqrt{1-0,20270975}}$$

$$t_{hitung} = \frac{2,775422608462}{\sqrt{1-0,20270975}}$$

$$t_{hitung} = \frac{2,775422608462}{0,892911109797}$$

$$t_{hitung} = 3,1082$$

Berdasarkan perhitungan maka diperoleh $t_{hitung} = 3,1082$, selanjutnya dibandingkan dengan t_{tabel} untuk taraf signifikansi 5% dan $dk = n-2 = 40-2 = 38$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 1,685954$. Berdasarkan hasil t_{hitung} ternyata lebih besar dari t_{tabel} , sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar IPA pada siswa kelas tinggi di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar IPA pada siswa kelas tinggi. Hubungan positif ini berarti setiap terjadi sebuah kenaikan pada tingkat kesegaran jasmani maka prestasi belajar IPA juga akan mengalami kenaikan, begitu pula pada saat terjadi penurunan. Dengan kata lain, perubahan yang terjadi pada tingkat kesegaran jasmani dapat mempengaruhi prestasi belajar IPA pada siswa.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan terhadap prestasi belajar IPA pada siswa kelas tinggi di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo, pada tingkat kesegaran jasmani memiliki nilai tertinggi dari data dokumentasi adalah 20 dan nilai terendah adalah 10. Hasil

analisis yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa analisis rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas tinggi SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo diperoleh sebesar 14,5. Dari hasil, maka berada pada kategori sedang yaitu terletak pada rentang 14-17. Kondisi ini dikarenakan pola hidup siswa, yaitu: pola makan siswa, istirahat, transportasi siswa, dan olahraga. Hal ini didukung pendapat Suryanto (n.d.) bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik perlu memahami pola hidup sehat, yaitu makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas, istirahat supaya tubuh memiliki waktu untuk *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan aktivitas dengan nyaman, dan olahraga yang paling efektif untuk memperoleh kebugaran Sadly (2014). Siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dia tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga mendukung anak dalam melakukan aktivitas tambahan seperti belajar. Hal ini didukung dengan pendapat Murdiyanto (2015) siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efektif, efisien, dan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu luangnya. Hal ini berdampak pada saat proses pembelajaran bahwa siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, akan mampu mengikuti proses pembelajaran tanpa kelelahan yang berlebih dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Hal ini senada dengan pendapat Faisal (2021) bahwa pada saat melakukan aktivitas pembelajaran, siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mengalami kelelahan berarti. Begitupun sebaliknya siswa yang tingkat kesegaran jasmani yang rendah, cenderung akan mudah lelah dan kurang memperhatikan pembelajaran yang berlangsung dikelas. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan lebih mudah menerima informasi maupun memberikan respon dari informasi yang dia terima dari pada seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Sesuai dengan pendapat (Sutanto, 2013) bahwa kesegaran jasmani di sekolah dasar dapat meningkatkan daya pikir dan konsentrasi

belajar yang tinggi. Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik.

Sementara pada prestasi belajar IPA pada siswa kelas tinggi di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo, memiliki nilai tertinggi dari data dokumentasi adalah 91 dan nilai terendah adalah 70. Hasil analisis yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa analisis rata-rata prestasi belajar IPA pada siswa kelas tinggi SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo diperoleh sebesar 79,1 dan analisis persentase 79,1%. Dari hasil tersebut, prestasi belajar IPA maka berada pada kategori baik yaitu terletak pada rentang 66%-79%. Kondisi ini dikarenakan prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Kedua faktor tersebut sangat menentukan dan mempengaruhi prestasi belajar siswa terutama pada mata pelajaran IPA. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar IPA adalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Hal ini didukung dengan pendapat (Sutanto, 2013) bahwa pencapaian prestasi akademik yang baik akan sangat didukung oleh banyak faktor, salah satunya adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani sangat penting dalam mendukung proses pembelajaran IPA, karena yang berperan dalam proses pembelajaran adalah siswa itu sendiri. Sesuai dengan pendapat (Nisa, 2017), melalui praktik saat belajar IPA siswa akan lebih mudah membangun pengetahuan dan lebih mudah memahami konsep-konsep mengenai suatu hal dalam IPA dan dengan sendirinya siswa dapat menghafal dan mengingat materi yang diberikan. Dengan praktik, siswa dapat membuktikan kebenaran dari teori-teori konsep yang berlaku dan supaya siswa mendapat kepuasan dari hasil belajarnya. Dengan metode praktik mampu menunjang keberhasilan proses pembelajaran dalam IPA, pembelajaran akan terarah pada proses pembelajaran yang bersifat konkrit dan dapat berdiskusi dengan teman sehingga dapat diperoleh ide, gagasan ataupun konsep yang baru. Kemudian, Silitonga & Verawati (2019) berpendapat bahwa dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa akan mampu membantu memaksimalkan pola pikir dalam memahami berbagai pengetahuan yang dipelajari,

sehingga secara tidak langsung akan menunjang prestasi akademik. Kesegaran jasmani yang kurang maka otak akan mengalami penurunan kinerja, seperti lelah dan mengantuk. Dengan demikian, saat melakukan proses belajar mengajar siswa akan malas dan menyebabkan tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Dari hal tersebut tentunya mengakibatkan prestasi belajarnya juga akan kurang. Hal ini didukung dengan pendapat (Achmat & Wahyuni, 2013) bahwa siswa dapat mencapai prestasi belajar yang baik apabila ditunjang dengan kesegaran jasmani yang baik pula. Hal ini dikarenakan kesegaran jasmani mampu memberikan kebutuhan secara fisik atau jasmani pada siswa, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan optimal dan menghasilkan prestasi belajar yang baik pula. Maka dari itu prestasi belajar IPA didukung oleh kesegaran jasmani yang baik pula.

Analisis korelasi *person product moment*, digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar IPA pada siswa kelas tinggi di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo dengan diperoleh r_{xy} sebesar 0,450233. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka diperoleh bahwa tingkat hubungan kedua variabel tergolong sedang karena berada pada rentang 0,40–0,599. Kemudian, hasil koefisien korelasi kedua variabel diuji menggunakan uji-t dan didapatkan t_{hitung} sebesar 3,1082 dan t_{tabel} sebesar 1,685954. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yang artinya koefisien korelasi bersifat signifikan, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya adalah terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar IPA pada siswa kelas tinggi di SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo. Dimana semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani maka semakin baik juga prestasi belajar IPA pada siswa.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh temuan (Faisal dkk, 2015) tentang hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar IPA di SMP Negeri 8 Banda Aceh menunjukkan kebugaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar IPA. Jadi, hasil belajar IPA ditunjang oleh

kebugaran jasmani yang baik. Oleh karena itu, kesegaran jasmani yang baik akan mempengaruhi hasil belajar siswa tidak terkecuali dengan prestasi belajar IPA.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas tinggi SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo adalah: mean = 14,5, median = 14,357, modus = 13,7 dan standar deviasi = 2,522 dan prestasi belajar IPA pada siswa kelas tinggi SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo adalah: mean = 79,1, median = 79,95, modus = 77,9 dan standar deviasi = 5,714. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar IPA pada siswa kelas tinggi SD Negeri 361 Lampulung Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo dibuktikan dengan hasil analisis yang diperoleh yaitu $t_{hitung} (3,1082) > t_{tabel} (1,685954)$, maknanya semakin baik tingkat kesegaran jasmani maka semakin baik juga prestasi belajar IPA pada siswa.

Disarankan kepada guru agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa agar dapat dipertahankan dan ditingkatkan guna meningkatkan prestasi belajar IPA. Bagi siswa diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan lagi prestasi belajar IPA dengan mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan penuh semangat serta tetap memperhatikan kesegaran jasmaninya. Bagi peneliti yang berminat mengkaji masalah yang relevan dengan penelitian ini diharapkan juga dapat meneliti faktor-faktor lain selain tingkat kesegaran jasmani yang dapat mempengaruhi prestasi belajar IPA pada siswa.

DAFTAR RUJUKAN

Achmat, F., & Wahyuni, E. S. 2013. Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 445–448. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/3085/5849>.

Aini, N. 2019. Penerapan Metode Decision

Tree C4.5 dalam Memprediksi Siswa SDN Mriyunan untuk diterima di SMP Negeri. *Skripsi*. Gresik: Universitas Muhammadiyah Gresik.

Faisal, M. 2021. Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 3/77 Cumpiga. *Skripsi*. Universitas Negeri Makassar.

Faisal, Razali, & Marlina, Y. 2015. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas IX SMP Negeri 8 Banda Aceh Tahun. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 79-90. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/873>.

Kuswari, M., & Gifari, N. 2020. *Periodisasi Gizi dan Latihan*. Depok: Rajawali Press.

Lomu, L., & Widodo, S. A. 2018. Pengaruh Motivasi Belajar dan Disiplin Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Pendidikan*. <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/etnomatnesia/article/view/2412>

Muliadi. 2021. Pelatihan Senam Kesegaran Jasmani 1996 Sebagai Metode Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa. *Jurnal Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 25-30. <https://ojs.unm.ac.id/IPTEK/article/view/25632/12860>

Murdiyanto, A. 2015. Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di Smp Muhammadiyah Ngadirojo. *Skripsi*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Nisa, U. M. 2017. Metode Praktikum untuk Meningkatkan Pemahaman dan Hasil Belajar Siswa Kelas V MI YPPI 1945 Babat on Single Substances and Material Mix. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 14(1), 62–68. <https://jurnal.uns.ac.id/prosbi/article/view/27684/19106>

- Nugroho, C., & Pramukantoro, J. 2014. Pengaruh Motivasi Belajar Mahasiswa Berdasarkan Latar Belakang Sekolah pada Mata Kuliah Praktik Dasar Listrik dan Matematika Teknik 1 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa S1 PTE UNESA Tahun Angkatan 2012. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro*, 3(1), 97–104. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-teknik-elektro/article/view/6614>
- Sadly, B. 2014. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa SMP yang Berada di Perkotaan dan di Pedesaan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1, 1–15. <https://adoc.pub/perbandingan-tingkat-kebugaran-jasmani-antara-siswa-smp-yang.html>
- Silitonga, F. A., & Verawati, I. 2019. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas XI SMA N 1 Sipahutar Tapanuli Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 29–38. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko>
- Sistem Pendidikan Nasional. 2003. Undang-Undang No.20 Tahun 2003. *Departemen Pendidikan Nasional*.
- Subiantoro, A. W. (n.d.). *Pentingnya Praktikum dalam Pembelajaran IPA*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiartana, M. S., Nym Sudana, D., & Arini, N. W. 2013. Penerapan Model TGT untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA dan Sikap Ilmiah Siswa Kelas VB SD Negeri 3 Banjar Jawa. *Jurnal MIMBAR PGSD Undiksha*, 1(1). <https://doi.org/10.23887/JJPGSD.V1I1.871>
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV ALFABET.
- Susanti, L. 2019. *Prestasi Belajar Akademik & Non Akademik*. Malang: Literasi Nusantara.
- Sutanto, E. 2013. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

