

Hubungan antara hasil tes kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal

Reza Wahyu Pratama*, Siti Nurrochmah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang. Indonesia

* Correspondence: reza.wahyu.1906116@students.um.ac.id

Abstract

Due to the Covid-19 pandemic, online practical learning is considered inadequate, posing a number of challenges in the learning process. This review aims to determine the information and relationship between actual health status and odd semester learning outcomes among students of the class of 2021 in the Actual Education, welfare and diversion branch. With a population/sample of 84 randomly selected students, observation was used to collect data. The test instrument used TKJI test instruments and non-tests, for special documentation. The single correlation test is an inferential statistic used in the data analysis method. The results obtained are the R^2 value of 0.443 in the men's group and 0.447 in the women's group, so there is a relationship between actual health and odd semester learning outcomes in students of batches A and C of 2021 Actual School of Welfare and Entertainment, State College of Malang. it is concluded that there is a significant correlation between the level of physical fitness and learning achievement, especially in the male student group by contributing to the learning outcomes which are quite large and for the female group contributing to learning outcomes.

Keyword: Correlation; physical fitness; learning outcomes

Abstrak

Karena pandemi Covid-19, pembelajaran praktik daring dianggap belum memadai, sehingga menimbulkan sejumlah tantangan dalam proses pembelajaran. Ulasan ini bertujuan untuk mengetahui informasi dan hubungan antara derajat kesehatan aktual dengan hasil belajar semester ganjil pada siswa angkatan 2021 pada Cabang Pendidikan Aktual, kesejahteraan dan diversifikasi. Dengan populasi/sampel sebanyak 84 siswa yang dipilih secara acak, observasi digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen ujiannya menggunakan instrumen tes TKJI dan non tes, untuk dokumentasi khusus. Uji korelasi tunggal merupakan statistik inferensial yang digunakan dalam metode analisis data. Hasil yang diperoleh adalah nilai R^2 sebesar 0,443 pada kelompok putra dan 0,447 pada kelompok putri, sehingga ada hubungan antara kesehatan aktual dengan hasil belajar semester ganjil pada siswa pnewaran A dan C angkatan 2021 Aktual Sekolah kesejahteraan dan hiburan, Perguruan Tinggi Negeri Malang. Disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar, terutama pada kelompok mahasiswa putra dengan memberikan sumbangan terhadap hasil belajar yang cukup besar dan untuk kelompok putri memberikan sumbangan terhadap hasil belajar.

Kata kunci: Hasil belajar; korelasi; kebugaran jasmani

Received: 31 Agustus 2023 | Revised: 7 September, 11, 13, Oktober 2023

Accepted: 19 Oktober 2023 | Published: 30 Desember 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Belajar merupakan suatu aktivitas yang disengaja oleh individu yang melibatkan latihan dan pengalaman guna menghasilkan perubahan dalam perilaku, termasuk aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Arifin, 2017). Belajar terjadi terutama ketika ada yang merespon dan menerima rangsangan dari lingkungan eksternalnya (Fadila, 2016). Menurut (Ratnawati & Hasanah, 2021) belajar dan mengajar berjalan beriringan dalam bidang pendidikan karena mengajar menuntut siswa untuk berinteraksi satu sama lain. Pembelajaran merupakan suatu siklus dimana siswa berkomunikasi dengan guru dan aset pembelajaran dalam iklim pembelajaran. Motivasi dibalik pembelajaran adalah untuk membantu siswa dalam memperoleh informasi dan informasi, menguasai kemampuan dan kecenderungan, serta menyusun pandangan dan keyakinan yang positif pada siswa (Agustina et al., 2019).

Salah satu aspek penting dalam proses belajar adalah olahraga. Meskipun kita sering belajar tentang matematika, fisika, atau pengetahuan lainnya, kita perlu menyadari bahwa otak kita tidak dapat berfungsi dengan optimal jika tubuh kita tidak dalam kondisi terbaiknya. Studi yang dilakukan oleh (Astorino et al., 2016) juga menunjukkan bahwa perasaan positif yang didukung oleh tingkat kebugaran yang lebih baik dapat meningkatkan produktivitas individu. Olahraga sangat penting untuk proses pembelajaran, selain mencegah penyakit karena kondisi imun kita yang terjaga akibat olahraga (Hita et al., 2020). Maka dari itu olahraga tidak hanya penting untuk kesehatan fisik kita tapi juga untuk kesehatan pikiran dan mental, karena berolahraga kita bisa menjadi lebih merasa *fresh* untuk beraktifitas, mengurangi atau menghilangkan jenuh dan *stress* serta olahraga dapat meningkatkan kondisi kebugaran tubuh seseorang dengan baik (Asri & Octaviana, 2021).

Kebugaran jasmani seseorang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah dan tanpa kelelahan yang berarti, dengan tetap mempertahankan energi yang cukup untuk aktivitas lain (Mashud, 2016). Hal ini selaras dengan pendapat (Lengkana & Muhtar, 2021) yaitu kesehatan yang sebenarnya adalah kemampuan untuk menjalankan tuntutan hidup sehari-hari yang biasa dan tidak biasa dengan aman dan sukses tanpa merasa lelah. Kesehatan yang sebenarnya memainkan peran besar dalam menjaga kesejahteraan dan ketekunan. Meskipun kesehatan adalah anugerah dari tuhan, kita juga bertanggung jawab untuk menjaganya agar kita dapat menjalankan tugas sehari-hari tanpa kesulitan (Yunita et al., 2022).

Kesejahteraan adalah kondisi seseorang terbebas dari infeksi, memiliki kesehatan fisik yang baik, misalnya mampu melakukan olah raga sehari-hari (Ramadhan & Yuliasrid, 2021). Kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua oleh (Panggraita et al., 2021) bahwa kebugaran organik sulit diubah karena diturunkan dari satu orang tua ke orang tua lainnya melalui garis keturunan yang unik. Ada dua jenis kebugaran dinamis, kesehatan berhubungan dengan kesejahteraan dan kesehatan berhubungan dengan kemampuan terkoordinasi (Oktriani et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menumbuhkan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Pendapat lain tentang kebugaran yaitu oleh (Supriyadi, & Masgumelar, 2020) kapasitas tubuh untuk beradaptasi terhadap tuntutan fisik tanpa menjadi terlalu lelah disebut kebugaran jasmani.

Hal ini diperkuat oleh (Wiarto, 2015) yang memandang kesejahteraan sejati sebagai kemampuan dan kapasitas tubuh untuk melakukan perubahan terhadap peluang sejati yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang tidak wajar. Penelitian terdahulu yang termasuk dalam penelitian kebugaran jasmani yaitu (Fahrizqi et al., 2020) hasil yang diperoleh dari penelitian yang adil terhadap kesehatan siswa olahraga selama masa normal baru pandemi virus corona dapat dianggap moderat, yang melibatkan tes seperti tes kecepatan lari 60 meter. Penelitian lain tentang kebugaran jasmani dari (Yusuf, 2018) hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa baru semester ganjil dapat dikategorikan baik, dengan tes berupa naik turun bangku selama 5 menit.

Penelitian hasil belajar (Sumantra & Suwiwa, 2021) secara *eksplisit* dalam mata kuliah hipotesis bermanfaat terdapat hubungan positif dan kritis antara inspirasi belajar dengan hasil belajar, psikomotorik, dan mental. Penelitian lain dari (Supriyanto et al., 2022) adalah untuk mengetahui apakah prestasi akademik mahasiswa STKIP PGRI Sumenep berhubungan dengan kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani. Konsekuensi dari eksplorasi ini adalah adanya hubungan antara pekerjaan sebenarnya dan kesehatan yang sebenarnya (Putri, 2022). Mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi harus sanggup melaksanakan berbagai macam keterampilan dalam olahraga dikarenakan mahasiswa PJKR ini merupakan calon dari guru olahraga, keterampilan dalam berolahraga meliputi permainan bola besar seperti sepakbola, bola voli, dan basket serta olahraga lain seperti tenis meja, bulutangkis, tennis lapangan, renang, silat, senam, dan lain-lain (Tapo, 2020).

Pada tahun ajaran 2021/2022 ada suatu musibah yaitu kondisi *pandemic* adalah kondisi ini mengharuskan setiap masyarakat yang ada di Indonesia melakukan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) dimana setiap aktivitas masyarakat akan dibatasi oleh pemerintah guna mencegah penularan kasus terjangkitnya covid-19. Hal ini jelas berdampak pada kehidupan mahasiswa dimana semua mahasiswa melakukan pendidikan secara daring atau online, sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan aktivitas tatap muka secara langsung. Menurut (Ningsih, 2020) Dalam kondisi tersebut terpaksa pada Universitas Negeri Malang tidak terdapat tes atau seleksi keterampilan untuk siswa yang ingin masuk departemen PJKR dengan cara SBMPTN ataupun Mandiri.

Dengan adanya hal tersebut maka perkuliahan dilakukan secara daring dengan menunggu masa pandemic berkurang. Pada 25 oktober 2020 baru dilakukan perkuliahan secara luring untuk perkuliahan praktik dengan kebijakan-kebijakan tertentu seperti menerapkan protokol kesehatan sesuai dengan ketentuan para dosen dan Universitas. Imbasnya mata kuliah praktik yang membutuhkan aktivitas fisik pada mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi angkatan 2021 tidak dapat berjalan optimal sehingga penguasaan materi kurang begitu maksimal. Pada tahun 2022/2023 pembelajaran mulai berjalan dengan normal tanpa adanya PPKM lagi, maka dari itu mahasiswa bisa mengikuti aktivitas perkuliahan dengan lancar.

Kegiatan perkuliahan, baik di dalam ataupun di luar kelas, berlangsung tanpa ada kendala atau gangguan, maka dari itu bisa aktivitas belajar pembelajaran bisa dijalankan dengan maksimal tanpa terkendala masalah pandemic lagi. Maka dari itu hasil belajar mahasiswa dapat diraih dengan maksimal terlebih lagi untuk mata kuliah praktik, untuk mata kuliah praktik pada tahun ajar 2022/2023 tepatnya pada mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi angkatan 2021 mata kuliah praktik bisa melakukan pembelajaran secara full tidak ada

pembatasan seperti pada masa *pandemic*. Pandemi covid-19 menghambat pembelajaran pada mahasiswa PJKR angkatan 2021 semester 1 dan 2. Sehingga pembelajaran praktik tidak dapat maksimal dan berpengaruh pada kebugaran jasmani mahasiswa tersebut.

Seharusnya mahasiswa mempunyai kebugaran yang bagus untuk menunjang pembelajaran praktik agar mendapatkan hasil yang maksimal sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi (PJKR) di fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Malang (UM) merupakan program studi yang dengan tujuan mengembangkan keterampilan dan pengetahuan dalam bidang pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Mahasiswa terdaftar dalam program studi ini diharapkan memiliki kemampuan dalam dua aspek penting, yaitu kebugaran jasmani dan pengetahuan teori yang berfungsi untuk penerapan praktik dalam mata pelajaran PENJAS.

Dalam wawancara dengan sebagian mahasiswa kelas A dan C kelompok putra dan putri, mereka belum pernah diukur tes kebugaran jasmani melaksanakan tes kebugaran jasmani dan apakah ada keterkaitan dengan hasil belajar semester gasal sehingga mereka tidak mengetahui kebugaran jasmani dan keterkaitan dengan hasil belajar mereka baik atau tidak. Dalam rangka mengukur tingkat keberhasilan dan kemajuan mahasiswa dalam program studi S1 pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, penting untuk melakukan analisis terhadap kebugaran jasmani, dan hasil belajar semester gasal mahasiswa angkatan 2021. Analisis ini akan memberikan pemahaman tentang sejauh apa sebuah gambaran mengenai kondisi kemampuan mahasiswa dalam memahami konsep teori dan menerapkannya dalam praktik lapangan, serta seberapa baik kondisi kebugaran jasmani mereka.

Peneliti menganalisis tingkat kebugaran jasmani mahasiswa untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran mahasiswa setelah mengalami kondisi *pandemic* yang telah berlalu. Analisis hasil belajar semester gasal mahasiswa angkatan 2021 juga memberikan wawasan tentang sejauh mana mahasiswa telah mengembangkan pemahaman mereka terhadap materi teori dan kemampuan mereka dalam menerapkannya dalam praktik lapangan. Hal ini sangat penting untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran dan memberikan umpan balik yang diperlukan untuk peningkatan kualitas pembelajaran di masa mendatang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal. Dengan melakukan analisis tingkat kebugaran jasmani, dan hasil belajar semester gasal mahasiswa angkatan 2021, program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi dapat mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel. Maka dari itu diperlukan tindakan pengkajian penelitian terkait dengan permasalahan tersebut diatas yaitu melalui penelitian dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Semester Gasal Mahasiswa Departemen PJKR-FIK-UM angkatan 2021”.

Metode

Penelitian ini memakai pendekatan dengan metode observasi yang termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif (Jayusman & Shavab, 2020). Variabel yang diteliti hasil tes kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia TKJI meliputi tes (a) kecepatan gerak, (b) daya tahan dan kekuatan otot lengan (c) daya tahan dan kekuatan otot perut (d) daya ledak otot tungkai (e) daya tahan kardiovaskular dan hasil belajar semester gasal.

Penelitian ini variabel yang digunakan ada dua dengan variabel bebas yaitu tingkat kebugaran jasmani dan variabel terikat yaitu hasil belajar semester gasal.

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa departemen pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi (PJKR) dengan *offering* A dan C. Jumlah total populasi dalam penelitian ini adalah 84 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik random sampling menggunakan rumus slovin 0,05 dan ditambahkan 10% dari total sampel maka diperoleh sampel berjumlah 78 mahasiswa yang dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok laki-laki yang berjumlah 52 mahasiswa dan kelompok perempuan berjumlah 26 mahasiswa.

Penelitian ini memakai instrumen tes dan non-tes untuk instrumen tes yaitu tes tingkat kebugaran jasmani, dan instrumen non-tes yaitu hasil belajar pada semester gasal (Rina & Kurniawan, 2023). Pengumpulan data menggunakan pengukuran bentuk tes (TKJI) dan teknik dokumentasi untuk memperoleh serta mengumpulkan data hasil belajar siswa semester gasal yang tercantum pada kartu hasil studi semester 3 tahun akademik 2022-2023. Hasil belajar yang tercantum pada KS yang diperoleh dengan cara jumlah nilai dari seluruh mata kuliah yang telah dikalikan SKS tiap mata kuliah dibagi dengan jumlah SKS seluruh mata kuliah.

Menurut (Mustafa, 2022) teknik analisis data menggunakan statistika inferensial bentuk uji korelasi tunggal. Menurut (Lubis & Permadi, 2020) analisis uji tersebut membutuhkan beberapa uji asumsi atau uji prasyarat yang meliputi uji normalitas data menggunakan teknik kolgorov smirnov uji homogenitas menggunakan teknik F-max dan uji linieritas garis. Jika hasil uji korelasi signifikansi p lebih kecil dari α 0,05 dilakukan uji lanjut bentuk uji F atau uji T. Prosedur analisis data dilakukan dengan bantuan komputer program / aplikasi SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Penyajian hasil uji normalitas antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal mahasiswa PJKR kelompok putra *offering* A dan

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kebugaran	Hasil Belajar
N		52	52
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15,0577	3,4577
	Std. Deviation	3,32202	,28675
Most Extreme Differences	Absolute	,106	,146
	Positive	,106	,122
	Negative	-,094	-,146
Test Statistic		,106	,146
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,007 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		,571	,198
Point Probability		,000	,000

Hasil dari kedua variabel yaitu kebugaran jasmani dan hasil belajar semester gasal akan diuji menggunakan SPSS dengan uji kolmogorov-smirnov untuk memperoleh hasil data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas teknik kolmogorov-smirnov untuk kelompok putra diperoleh untuk variable tingkat kebugaran 0,106, sig.p 0,571 dan variable

hasil belajar diperoleh 0,146, dan sig.p = 0,198. Berarti kedua variable tersebut menunjukkan berdistribusi normal.

Tabel 2. Penyajian hasil uji normalitas antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal mahasiswa PJKR kelompok putri offering A dan C

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kebugaran	Hasil Belajar
N		26	26
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1,5231	3,5873
	Std. Deviation	,26579	,20041
Most Extreme Differences	Absolute	,140	,142
	Positive	,140	,108
	Negative	-,114	-,142
Test Statistic		,142	,142
Asymp. Sig. (2-tailed)		,188c	,188c
Exact Sig. (2-tailed)		,618	,618
Point Probability		,000	,000

Hasil dari kedua variabel yaitu kebugaran jasmani dan hasil belajar semester gasal akan diuji menggunakan SPSS dengan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memperoleh hasil apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas teknik Kolmogorov-smirnov untuk kelompok putri diperoleh untuk variable tingkat kebugaran 0,142, sig.p 0,618 dan variable hasil belajar diperoleh 0,140, dan sig.p = 0,639. Berarti kedua variabel tersebut data yang diperoleh menunjukkan berdistribusi normal.

Hasil uji Homogenitas teknik Fmax. Pada kelompok laki-laki diperoleh F-hit. Lebih kecil dari F-tabel = α 0,05 F-hit. 1,3421 < 1,592 data variable tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar menunjukkan homogen. Hasil uji Homogenitas teknik Fmax. Pada kelompok putri diperoleh F-hit. Lebih kecil dari F-tabel = α 0,05 F-hit. 1,758922 < 1,955 data variabel tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar menunjukkan homogen.

Tabel 3. Penyajian hasil uji linearitas antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal mahasiswa PJKR kelompok putra offering A dan C

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Belajar * Kebugaran	Between	(Combined)	2,335	12	,195	4,083	,000
	Groups	Linearity	1,858	1	1,858	38,983	,000
		Deviation from	,477	11	,043	,910	,540
		Linearity					
	Within Groups		1,859	39	,048		
Total		4,194	51				

Hasil dari dua variabel yaitu kebugaran jasmani dan hasil belajar semester gasal akan diuji menggunakan SPSS dengan uji linearitas untuk memperoleh hasil apakah data linear atau tidak. Hasil uji linearitas untuk kelompok putra diperoleh hasil F= 0,910 dan sig.p = 0,540 > α 0,05. Berarti kedua variable tersebut data yang diperoleh menunjukkan berdistribusi linear.

Tabel 4. Penyajian hasil uji linearitas antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal mahasiswa PJKR kelompok putri offering A dan C

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil_Belajar * Kebugaran	Between Groups	(Combined) Linearity	,624	10	,062	2,466	,056
		Linearity	,449	1	,449	17,739	,001
		Deviation from Linearity	,175	9	,019	,769	,646
	Within Groups		,380	15	,025		
Total			1,004	25			

Hasil dari dua variabel yaitu kebugaran jasmani dan hasil belajar semester gasal akan diuji menggunakan aplikasi SPSS dengan uji linearitas untuk memperoleh hasil apakah data linear atau tidak. Hasil uji linearitas untuk kelompok putri diperoleh hasil $F = 0,769$ dan $\text{sig. } p = 0,646 > \alpha 0,05$. Berarti kedua variabel tersebut data yang diperoleh menunjukkan berdistribusi linear.

Tabel 5. Penyajian hasil uji korelasi tunggal antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal mahasiswa PJKR kelompok putra offering A dan C

Correlations			
		Kebugaran	Hasil Belajar
Kebugaran	Pearson Correlation	1	,666**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	52	52
Hasil_Belajar	Pearson Correlation	,666**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	52	52
Koefisien Determinasi		0,443	
Sig. (2-tailed)		0,000	

Hasil dari kedua variabel yaitu kebugaran jasmani dan hasil belajar semester gasal akan diuji menggunakan aplikasi SPSS dengan uji korelasi tunggal dan R^2 untuk memperoleh hasil berapa persen tingkat keterkaitan antara variabel hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani. Hasil Uji Korelasi Tunggal untuk kelompok putra diperoleh hasil $r = 0,666$, dan $\text{sig. } p = 0,00$ sehingga variabel tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal menunjukkan ada korelasi yang signifikan. Oleh karena hasil diperoleh menunjukkan ada hubungan, maka dari itu dilaksanakan uji lanjut menggunakan uji F dan hasil yang diperoleh dari uji lanjut tersebut yaitu $F_{hit} = 39,773$ dan $\text{sig. } p = 0,000$ $\text{sig. } p < \alpha 0,05$. Berarti antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan variabel hasil belajar semester gasal ada korelasi yang signifikan pada $\alpha 0,05$ $R^2 = 0,443$. Berarti variabel hasil belajar 44,3% tergantung pada tingkat kebugaran jasmani dan 55,7% ditentukan oleh variabel lainnya.

Tabel 6. Penyajian hasil uji korelasi tunggal antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal mahasiswa PJKR kelompok putri offering A dan C

Correlations			
		Kebugaran	Hasil Belajar
Kebugaran	Pearson Correlation	1	,669**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	26	26
Hasil_Belajar	Pearson Correlation	,669**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	26	26
Koefisien Determinasi		0,447	
Sig. (2-tailed)		0,000	

Hasil dari dua variabel yaitu kebugaran jasmani dan hasil belajar semester gasal akan diuji menggunakan aplikasi SPSS dengan uji korelasi tunggal dan R² untuk memperoleh hasil berapa persen tingkat keterkaitan antara variabel hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani. Hasil uji korelasi tunggal untuk kelompok putri diperoleh hasil $r = 0,669$, dan $\text{sig.}p = 0,00$ sehingga variabel tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal menunjukkan ada korelasi yang signifikan. Oleh karena hasil diperoleh menunjukkan ada hubungan, maka dilaksanakan uji lanjut menggunakan uji F dan hasil yang diperoleh dari uji lanjut tersebut yaitu $F_{hit} = 19.421$ dan $\text{sig.}p = 0,000$ $\text{sig.}p < \alpha 0,05$. Berarti antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan variabel hasil belajar semester gasal ada korelasi yang signifikan pada $\alpha 0,05$ $R^2 = 0,447$. Berarti variabel hasil belajar 44,7% tergantung pada tingkat kebugaran jasmani dan 55,3% ditentukan oleh variabel lainnya.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani kelompok putra dan putri untuk uji korelasi tunggal diperoleh hasil uji $r = 0,669$, dan $\text{sig.}p = 0,00$, untuk kelompok putra dan hasil uji $r = 0,666$, dan $\text{sig.}p = 0,00$, untuk kelompok putri, oleh karena $\text{sig.}p = 0,000 < \alpha 0,05$ berarti H_a diterima artinya antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan variabel hasil belajar semester gasal. Adapun hasil analisis determinasi diperoleh hasil R^2 sebesar 0,443 untuk kelompok putra dan 0,447 untuk kelompok putri. Berarti dapat dikemukakan bahwa variabel tingkat kebugaran jasmani kelompok putra memberikan sumbangan terhadap hasil belajar mata kuliah teori dan praktik sebesar 44,3% sedangkan 55,7% hasil belajar ditentukan oleh variabel lain seperti IQ, motivasi atau hasil belajar di SMA dan pada untuk kelompok putri variabel tingkat kebugaran jasmani memberikan sumbangan terhadap hasil belajar mata kuliah teori dan praktik sebesar 44,7% sedangkan 55,3% hasil belajar ditentukan oleh variabel lain seperti IQ, motivasi atau hasil belajar di SMA.

Pembahasan

Peneliti telah pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes kebugaran jasmani yang meliputi tes lari 60 m mengukur komponen kecepatan gerak, tes *pull up* untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan, tes *sit up* mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, *vertical jump* mengukur komponen daya ledak otot tungkai, dan tes lari 1.200/1.000 m dan hasil belajar semester genap. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis sesuai dengan

teknik yang digunakan berupa statistika inferensial bentuk uji korelasi tunggal. Memerlukan beberapa uji prasyarat yang meliputi uji normalitas data menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov* dan uji *homogenitas* F-max. juga, uji linearitas garis. Jika hasil uji korelasi signifikansi p lebih kecil dari α 0,05 dilakukan uji lanjut bentuk uji F.

Sehingga analisis uji korelasi tunggal memerlukan uji prasyarat yang dapat kemukakan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal pada mahasiswa *offering* A dan C angkatan 2021 pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang cukup antara tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh mahasiswa pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi (PJKR) dengan prestasi belajar mereka pada semester ganjil. Dalam konteks ini ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi cenderung dikaitkan dengan pencapaian hasil belajar yang lebih baik pada mahasiswa PJKR selama masa studi semester ganjil.

Hal ini dikarenakan mahasiswa PJKR menjalani kegiatan belajar dengan kebutuhan praktik yang banyak, maka dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang terjaga untuk mendapatkan hasil praktik yang baik. Keberadaan tingkat kebugaran jasmani sangat penting dalam pembelajaran baik untuk mata kuliah teori maupun praktik. Dalam konteks pembelajaran keterampilan motorik, pencapaian kemampuan gerakan yang optimal dan memuaskan dipengaruhi oleh sejumlah faktor fisik. Menurut (Rahyubi, 2014), faktor-faktor fisik atau keterampilan fisik menjadi sangat esensial dalam mendukung dan memastikan kelancaran pencapaian sukses dalam proses pembelajaran keterampilan motorik.

Ada beberapa komponen keterampilan fisik yang merupakan bagian integral dari elemen-elemen kebugaran jasmani (Lesmana, 2013). Ini termasuk keseimbangan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kelenturan (Suryadi et al., 2022). Dalam pengembangan pembelajaran terdapat empat komponen yang berkaitan dengan pembelajaran, khususnya sudut pandang mental atau kemampuan berpikir, termasuk kemampuan manusia dalam memperoleh, mengolah, memilah data, situasi dan kondisi yang memunculkan beberapa aktivitas mesin elektif yang harus diselesaikan (Tambunan, 2016). Pada akhirnya menanyakan secara dinamis terkait dengan mencari tahu opsi mana yang diputuskan untuk dilakukan atau ditampilkan.

Kapasitas mesin atau kapasitas pengembangan meliputi kapasitas keadaan dan kapasitas koordinasi, sedangkan kapasitas yang dekat dengan rumah menjadi variabel pendorongnya, termasuk kemauan dan kepercayaan. Afektif, sebaliknya, mencakup nilai-nilai individu dan norma-norma sosial. Keempat komponen tersebut, sebagaimana diungkapkan di atas, sangat menentukan kemajuan pembelajaran mesin dan keempat komponen ini memiliki hubungan proporsional yang umumnya berdampak satu sama lain. Individu yang mempunyai potensi mental yang kurang baik akan mendapat hasil belajar yang baik jika tidak didukung oleh gerakan-gerakan yang terkoordinasi dengan baik. Apabila seseorang kurang mempunyai motivasi belajar yang baik, walaupun mempunyai kemampuan berpikir dan gerak tubuh yang baik, maka tidak akan mendapat hasil belajar yang bagus.

Karena persepsi dan motivasi belajar seseorang dipengaruhi oleh lingkungannya, maka nilai-nilai sosial juga akan berdampak pada hasil belajar (Kiram, 2016). Menurut (Soetjningsih, 2018) pertumbuhan, perkembangan fisik, dan keterampilan motorik seseorang semuanya dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Ada dua golongan unsur yang perlu

diperhatikan, yaitu variabel organik dan variabel alam. Sedangkan untuk variabel alam, ada beberapa komponen yang dapat mempengaruhi perkembangan dan peningkatan fisik dan mesin, antara lain ukuran tubuh saat lahir, unsur genetik yang diturunkan, orientasi, dan fase perkembangan. Sementara itu, sejauh menyangkut variabel-variabel ekologi, komponen-komponen seperti budaya, bahasa, keahlian, keadaan keuangan, perspektif politik, keyakinan hidup dan agama dapat mempunyai dampak yang signifikan.

Selain itu, keadaan alam, kebiasaan keluarga, preferensi individu, serta interaksi dalam lingkungan sosial seperti keluarga, kelompok bermain, dan organisasi juga berperan penting dalam pengembangan fisik dan kemampuan motorik seseorang. Dalam pandangan (Kiram, 2019), dinyatakan bahwa kemampuan motorik merujuk pada kemampuan seseorang dalam melaksanakan berbagai tugas gerakan atau keterampilan motorik secara umum, di mana fokus eksekusi dan demonstrasi gerakan-gerakan tersebut terletak pada otot-otot besar. Untuk menjadi pendidik pada olahraga yang berkualitas, penting bagi seseorang untuk memiliki pemahaman mengenai perkembangan tahapan motorik pada anak didiknya.

Variasi dalam kemampuan anak dalam menguasai keterampilan motorik disebabkan oleh beberapa faktor yakni a) perbedaan dalam kapasitas kondisi fisik dan koordinasi tubuh yang dimiliki oleh masing-masing individu. b) perbedaan usia. c) perbedaan tingkat pengalaman dalam gerakan atau aktivitas motorik. d) perbedaan jenis kelamin. e) perbedaan dalam kapasitas kognitif. f) frekuensi dan konsistensi latihan. Dengan dasar pandangan di atas, dapat disarikan bahwa sebagai seorang guru pendidikan jasmani, penting untuk memiliki pemahaman mendalam tentang kemampuan motorik individu dalam kelas. Hal tersebut diperlukan untuk mendapatkan kelancaran proses pendidikan, serta untuk mencegah kesalahan dalam penyampaian materi pembelajaran.

Baik faktor internal maupun eksternal pada umumnya mempunyai dampak terhadap prestasi belajar siswa. Variabel internal merupakan faktor yang berasal dari peserta didik itu sendiri seperti unsur kesejahteraan dan kondisi tubuh, mental (minat, kemampuan, pengetahuan, perasaan, kelelahan, dan pendekatan belajar). Sedangkan variabel luar adalah faktor yang berasal dari luar siswa yang berasal dari keluarga, tempat pendidikan, daerah setempat, dan tempat umum. Karena berdampak terhadap prestasi belajar, maka seluruh faktor tersebut perlu bekerja sama secara sinergis untuk membantu siswa mencapai prestasi belajar terbaiknya. (Rosyid, 2019). Menurut (Mirdanda, 2018), pengaruh terhadap proses belajar bisa dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor dalam diri yang mencakup unsur jasmaniah, psikologis, dan tingkat kelelahan, serta faktor luar yang melibatkan keluarga, tempat pendidikan, dan kelompok sosial.

Ada dua jenis faktor yang mempengaruhi hasil belajar faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu dan meliputi faktor fisiologis, yang mencakup kesehatan dan kondisi tubuh, termasuk keberadaan penyakit atau cacat fisik dan faktor psikologis yang melibatkan perhatian terhadap materi ajar, minat terhadap pembelajaran, bakat yang mempengaruhi hasil belajar, dan kesiapan dalam memberikan respons terhadap pembelajaran, serta faktor eksternal yaitu dari luar individu seperti faktor sekolah, mencakup kurikulum, metode mengajar, hubungan dalam sekolah, peraturan, alat pelajaran, kondisi bangunan, dan perpustakaan sebagai sumber informasi, faktor yang lain yaitu keluarga,

melibatkan didikan orang tua dan kondisi tempat tinggal yang mendukung lingkungan belajar yang nyaman.

Keberhasilan seseorang setelah mengalami pengalaman belajar atau proses pembelajaran tercermin dalam Prestasi Belajar yang diukur dalam kurun waktu tertentu. Sesuai dengan pandangan (Rosyid et al., 2019), Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu variabel dalam dan faktor luar. Faktor dalam diri adalah faktor yang berasal dari diri siswa sendiri seperti faktor fisiologis (kesejahteraan dan kondisi tubuh), unsur mental (minat, kemampuan, pengetahuan, perasaan, kelelahan dan pendekatan belajar). Sedangkan unsur luar adalah faktor yang berasal dari luar individu dan dari keluarga, tempat pendidikan, daerah setempat, dan tempat tinggal. Unsur-unsur tersebut harus saling memberikan kontribusi secara sinergis karena berdampak pada membina lingkungan belajar yang positif dan membantu siswa dalam mencapai hasil belajar terbaiknya.

Informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yang dinyatakan oleh (Sopandi & Andina, 2021), Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh tiga faktor pokok, khususnya unsur tubuh yang melibatkan aspek jasmani (kesehatan dan kondisi tubuh), psikologis (tingkat kecerdasan, perhatian, minat, bakat, motivasi, kedewasaan mental, dan belajar), serta faktor kejenuhan yang bisa memengaruhi kapasitas belajar. Faktor eksternal, yang merupakan lingkungan di luar individu, mencakup faktor keluarga (pendidikan dari keluarga, hubungan keluarga, kondisi keuangan, pendidikan orang tua, dan budaya), faktor pendidikan (cara pengajaran, kurikulum, karakteristik guru-siswa, pertemanan sesama siswa, disiplin sekolah, fasilitas belajar, lama belajar, peraturan pembelajaran, tempat sekolah, metode pembelajaran, dan tugas-tugas rumah), serta faktor masyarakat (partisipasi dalam kegiatan masyarakat, relasi dengan teman sebaya, dan dinamika kehidupan sosial).

Selain itu, pendekatan belajar yang dipilih siswa, termasuk strategi dan metode yang digunakan untuk memahami materi, juga berpengaruh. Oleh karena itu, pihak pendidik perlu mempertimbangkan dan memahami kombinasi dari faktor-faktor ini dalam upaya meningkatkan prestasi belajar siswa. Hasil tes kebugaran jasmani untuk kelompok putra dan putri berpengaruh terhadap hasil belajar, berarti setiap individu yang menginginkan hasil belajar praktik berada pada status yang baik seharusnya diikuti dengan keberadaan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula, maka dari itu dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik, kebugaran berpengaruh pada hasil belajar, jika kebugaran jasmani bagus atau terjaga maka hasil belajar akan bagus juga dan apabila kebugaran buruk maka akan berpengaruh buruk pula ke hasil belajar.

Untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, mahasiswa perlu melakukan optimalisasi jadwal kegiatan dan rutin dalam melakukan latihan. (Nurrochmah et al., 2022) berpendapat bahwa untuk mencapai kondisi yang baik, diperlukan latihan yang dilakukan secara sistematis dan terprogram. Fokus utama adalah perkembangan kebugaran, yang menjadi fokus utama yang harus diperhatikan dan ditangani. (Wiguna, 2021) berpendapat bahwa Proses pelatihan perlu diatur secara terencana dan sistematis, yang tidak lepas dari sejumlah ketentuan yang menjadi pedoman mendasar pelatihan. Latihan harus menerapkan prinsip latihan agar kualitas latihan dapat maksimal. (Amansyah & Daulay, 2019).

Menurut (Arifin, 2018) menyebutkan bahwasanya, Pada prinsipnya, latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap semua bagian dari kebugaran jasmani. Melakukan latihan

dengan baik dan benar dapat meningkatkan fungsi dan kinerja sistem kardiovaskular. Dengan mengulangi latihan secara teratur, seseorang akan mencapai hasil latihan yang dapat meningkatkan kinerja mereka. Oleh karena itu, disarankan untuk aktif dalam beraktifitas fisik secara berulang dan terjadwal dengan tujuan untuk mencapai kebugaran yang optimal. Menurut (Kamaruddin et al., 2022) terdapat beberapa metode yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, termasuk melakukan aktivitas olahraga secara konsisten, menjaga pola hidup sehat dengan memperhatikan faktor-faktor seperti asupan gizi yang seimbang, mengurangi konsumsi rokok, dan mendapatkan istirahat yang cukup.

Latihan yang terencana dan berfokus akan memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa. Latihan olahraga dianjurkan untuk memulai dari sejak usia dini agar perkembangan tubuh dan pikiran dapat berkembang secara menyeluruh. Latihan tersebut harus dilakukan secara konsisten, terus-menerus, dan sistematis. Penting untuk memiliki perencanaan program yang baik, berhati-hati, dan tidak hanya berfokus pada hasil jangka pendek (Dole & Nurrochmah, 2021). Terdapat beberapa cara untuk mempertahankan tingkat kebugaran jasmani, seperti berpartisipasi dalam kerja dan menjaga pola makan sehat, termasuk mengonsumsi makanan yang ditanam dari tanah yang kaya akan antioksidan. Menurut (Hidayat, 2022) cara untuk mempertahankan kebugaran jasmani adalah dengan tetap melakukan aktivitas fisik sesuai dengan dosisnya.

Menurut (Purwantini, 2021) mahasiswa perlu belajar dan berlatih dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka, serta menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani agar dapat mencapai tingkat kinerja yang tinggi. Dengan melakukan pembelajaran dan latihan secara terus-menerus terhadap tugas gerak, kita dapat mengakselerasi penguasaan tugas-tugas motorik (Arsyendi et al., 2022). Hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani pada tingkat yang baik agar berprestasi juga di bidang akademik, prestasi akademik berfungsi sebagai sarana penilaian terhadap proses pembelajaran yang telah selesai, sehingga dapat memberikan motivasi bagi individu untuk melakukan introspeksi diri sebagai upaya perbaikan (Nurrochmah & Wahyudi, 2022).

Keberhasilan akademik, psikomotorik, dan emosional siswa dalam belajar akan terbantu dengan terjaganya kondisi jasmani yang sehat. Hal ini karena individu mempunyai kesehatan fisik yang terjaga juga akan memiliki gaya hidup teratur. Mengingat konsekuensi pemeriksaan yang dipimpin (Abduh et al., 2020) bahwa terdapat hubungan yang sangat besar antara derajat kesehatan nyata dengan hasil belajar siswa. Sama dengan hasil penelitian ini mendapatkan kebugaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar semester gasal pada mahasiswa *offering* A dan C angkatan 2021 pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Malang. Menurut pandangan (Riyanto, 2020) Hasil belajar dipengaruhi oleh kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani, sama halnya dengan (Aryadi, 2020) Kesehatan tubuh berdampak pada hasil pembelajaran.

Hasil penelitian ini selain didukung dengan teori teori yang terkait disajikan diatas juga didukung dan diperkuat dengan hasil hasil penelitan terdahulu sebelumnya sehubungan dengan materi yang dikaji yaitu hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar teori dan praktik Variabel tingkat kebugaran seharusnya dimiliki oleh setiap mahasiswa yang mempelajari bidang ilmu khusus pada mata kuliah teori dan praktik atau pembelajaran keterampilan motorik. Jika peserta didik ingin mendapatkan nilai pembelajaran teori maupun

praktik dengan hasil yang tinggi maka peserta didik harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian ini yang memberikan sumbangan efektifitas dari variabel tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar (mata kuliah teori dan praktik) sebagai variabel tergantung, terhadap variabel tergantung prestasi belajar (matakuliah teori dan praktik).

Berarti, untuk putra dan untuk putri prestasi belajar tergantung atau ditentukan oleh variabel bebas tingkat kebugaran jasmani dan untuk putra dan untuk putri prestasi hasil belajar ditentukan oleh variabel lainya seperti tingkat kecerdasan, motivasi, dan hasil belajar sebelumnya (Rusman, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Subarjah, 2016) yang berjudul “hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan prestasi belajar mahasiswa” dengan kesimpulan menunjukan hasil t -hitung = 7.12, sedangkan t -tabel 0.05 dan $dk(20) = n-2$ adalah 1.73. Dengan demikian maka kebugaran jasmani berkontribusi sebesar 28.09% terhadap prestasi belajar. Dapat disimpulkan bahwa untuk memperoleh hasil belajar yang baik ada beberapa unsur yaitu motivasi diri dan kesehatan tubuh, mengingat kesehatan tubuh merupakan hal penting yang harus dijaga oleh siswa.

Penelitian serupa juga dilaksanakan oleh (Dewi, 2016) dengan penelitian yang berjudul “hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani” disimpulkan hubungan antar variabel adalah sebesar 0,37078 (dibulatkan menjadi 0,37). maka, Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 21 Pontianak dengan hasil belajar penjas, dari hasil tersebut diperoleh tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori sedang dan hasil belajar penjas berada di tingkat yang rendah. Tidak dapat dipungkiri jika siswa jelas memerlukan pendidikan jasmani dalam rangka meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya guna meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani khususnya dan mata pelajaran lainnya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Destriana et al., 2022) yang berjudul “kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa” dengan kesimpulan hasil penelitian dilaporkan terdapat hubungan yang kuat antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK dengan uji chi square 0,788 dengan hasil signifikansi 0,000 (Destriana et al., 2022) dapat disimpulkan bahwa apabila siswa mempunyai kebugaran jasmani yang terjaga maka akan berdampak pada hasil belajarnya. Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik salah satu faktornya adalah kebugaran tubuh, karena kebugaran tubuh merupakan hal penting yang harus dijaga oleh siswa. Sesuai dengan pendapat Riyanto, (2020) dalam status pembelajaran yang salah satunya adalah kesejahteraan, terdapat hubungan yang sangat penting antara persiapan pembelajaran dan prestasi belajar, latihan kesehatan yang sebenarnya adalah salah satu bagian dari kesehatan yang sebenarnya yang penting untuk sekolah umum, khususnya mempersiapkan orang untuk peningkatan kesehatan yang benar dan mendalam. (Riyanto, 2020).

Hasil uji r di atas juga didukung dengan uji lanjut menggunakan uji F . Dengan demikian berarti antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal ada korelasi yang signifikan. Dengan demikian kebugaran jasmani erat kaitannya dengan pencapaian belajar, sehingga pengembangan kebugaran jasmani perlu diperhatikan. Implikasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa mengetahui hubungan antara hasil tes kebugaran jasmani dengan hasil belajar semester gasal serta hubungan antara variabel dengan hasil penelitian

dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan evaluasi pada penelitian sejenis.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hasil tes kebugaran jasmani serta pencapaian hasil belajar selama semester gasal pada mahasiswa *offering* A dan C pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Malang pada angkatan tahun 2021, disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar, terutama pada kelompok mahasiswa putra dengan memberikan sumbangan terhadap hasil belajar yang cukup besar dan untuk kelompok putri memberikan sumbangan terhadap hasil belajar yang cukup besar juga. Temuan yang didapatkan dari penelitian ini adalah hasil tes kebugaran jasmani dan hasil belajar semester gasal pada kedua kelompok, baik mahasiswa putra maupun putri, terdapat keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar mahasiswa, mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani memainkan peran yang signifikan dalam mendukung pencapaian hasil belajar.

Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan karya orisinal yang belum pernah diterbitkan di jurnal manapun sebelumnya.

Daftar Pustaka

- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar pada Siswa dan Usaha Guru BK untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 96–102. <https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/7153>
- Arifin, H. Z. (2017). Perubahan Perkembangan Perilaku Manusia Karena Belajar. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Kependidikan*, 2(1), 53–79. <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/sabilarrayad/article/view/116>
- Asri, N., & Octaviana, E. S. L. (2021). Aktivitas Olahraga di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 53–65. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5213>
- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Adi, S., Supriyadi, M. K., & Masgumelar, N. K. (2020). *Model-model exercise dan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani anak SD*. Malang: Wineka Media
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar-dasar Latihan dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42–48. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat

- Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
<https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arsyendi, E. A. B., Nurrochmah, S., & Mashud, M. (2022). Pengaruh Modifikasi Bola terhadap Peningkatan Hasil Belajar Passing Bola Basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 197–208.
<https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.19332>
- Aryadi, D. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 4(1), 52–62.
<https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/jpds/article/view/93>
- Astorino, T. A., Edmunds, R. M., Clark, A., King, L., Gallant, R. M., Namm, S., ... Wood, K. A. (2016). Increased Cardiac Output and Maximal Oxygen Uptake in Response to Ten sessions of high Intensity Interval Training. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(1–2), 164–171.
[10.23736/s0022-4707.16.06606-8](https://doi.org/10.23736/s0022-4707.16.06606-8)
- Dewi, U. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 175–183.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v5i2.385>
- Dole, R., & Nurrochmah, S. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sport Science and Health*, 3(5), 294–306.
<https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p294-306>
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Fadila. (2016). Mengembangkan Motivasi Belajar Melalui Locus Of Control and Self Esteem. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 83–100.
<http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/belajea/article/view/86>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
<https://jurnal.untad.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16791>
- Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., Billy Yacs, B. T. P. W., & Pranata, D. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina Covid-19. *Jurnal MensSana*, 5(2), 146–156. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.07>
- Hidayat, R. (2022). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Berbasis Aplikasi High Intensity Interval Training QR Code. *Jurnal Guru Dikmen dan Dikus*, 5(2), 223–236.
<https://doi.org/10.47239/jgdd.v5i2.454>
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13–20. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>

- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., ... & Haris, A. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Get Press.
- Kiram, Y. (2016). *Belajar Keterampilan Motorik (Edisi Revisi)*. <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/16266>
- Kiram, P. H. Y. (2019). *Belajar keterampilan motorik*. Jakarta: Prenada Media.
- Lesmana, kadek Y. parta. (2013). Peranan Kesehatan Lingkungan Terhadap Kebugaran dan Kesehatan Jasmani. *Prosiding Seminar Nasional MIPA, 1*, 336–344. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/2727>
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education, 6*(1), 101–106. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1114>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Mirdanda, A. (2018). *Motivasi berprestasi & disiplin peserta didik serta hubungannya dengan hasil belajar*. Pontianak: Yudha English Gallery.
- Mashud, M. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 15*(1), 75–86. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i1.2485>
- Mustafa, P. S. (2022). Statistika Inferensial meliputi Uji Beda dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Tinjauan. *DIDAKTIKA: Jurnal Pemikiran Pendidikan, 28*(2(1)), 71–86. [https://doi.org/10.30587/didaktika.v28i2\(1\).4166](https://doi.org/10.30587/didaktika.v28i2(1).4166)
- Ningsih, S. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran (JINOTEP): Kajian dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran, 7*(2), 124–132. <https://doi.org/10.17977/um031v7i22020p124>
- Nurrochmah, S., Furrochman, R. F., & Firmansyah, G. (2022). Analysis of physical conditions and basic skills of table tennis players in malang city. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 12*(2), 151–164. <https://doi.org/10.35194/jm.v12i2.2738>
- Nurrochmah, S., & Wahyudi, A. H. (2022). Analisis Motivasi dan Hasil Belajar Mahasiswa Atlet Bola Basket. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 10*(4), 262–273. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i4.2775>
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Ray, H. R. D., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 5*(1), 28–40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., Mega Widya, P., Or, M., Januar, A. S., & Amar, M. (2021). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa*. Semarang: CV. Pilar Nusantara. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>

- Purwantini, D. (2021). Kebugaran Jasmani Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 19–25. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.210>
- Putri, S. D. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Pengelolaan Limbah Medis Padat. *Mega Buana Journal of Public Health*, 1(1), 19–26. <https://e-jurnal.umegabuana.ac.id/index.php/MBJPH/article/view/28>
- Ramadhan, R. I., & Yuliasitrid, D. (2021). Workout Sebagai Aktivitas Olahraga Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 193–200. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42854>
- Ratnawati, R., & Hasanah, M. (2021). Peran Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 1(1), 60–69. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v1i1.339>
- Rina, N., & Kurniawan, A. W. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Materi Kebugaran Jasmani di SMKN 3 Batu. *Jurnal Adyraga*, 9(1), 22–45. https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/adi_raga/article/view/7025
- Rahyubi, Heri. 2014. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Rosyid, M. Z. Mustajab, & Abdullah, A. R. (2019). *Prestasi belajar*. Malang: CV Literasi Nusantara Abadi
- Rusman, M. P. (2017). *Belajar & Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.
- Soetjiningsih, C. H. (2018). *Seri psikologi perkembangan: perkembangan anak sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Jakarta: Kencana.
- Sopandi, D., & Andina Sopandi, N. (2021). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Sosiohumanika*, 9(1). <https://doi.org/10.2121/sosiohumanika.v9i1.660>
- Sumantra, K. A., Adi, I. P. P., & Suwiwa, I. G. (2021). Korelasi Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar pada Mata Kuliah TP. Pembelajaran Futsal pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 157-164. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.39269>
- Supriyanto, N. A., Rasyid, A., Feprianto, A., & Helaprahara, D. (2021) Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, 6(2) 131-140. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.3>
- Suryadi, D., Saputra, E., & Wahyudi, I. (2022). Tinggi Badan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lay Up Permainan Bola Basket : Apakah Saling Berhubungan?

- Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 67–74.
<https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.276>
- Tambunan, N. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Minat Belajar Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(3), 207–219. <https://doi.org/10.30998/formatif.v6i3.993>
- Tapo, Y. B. O. (2020). Evaluasi Status Kebugaran Jasmani dan Tingkat Penguasaan Keterampilan Olahraga Sepakbola dan Bola Voli Mahasiswa Pjkr Semester V STKIP Citra Bakti Ngada Berdasarkan Aktivitas Perkuliahan Praktek dan Pembinaan Kegiatan Ukm. *Jurnal IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 4(1), 37–54. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>
- Wiaro, Giri (2015). *Inovasi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksitas
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1-13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162>
- Yunita, N., Firdaus, A. R., & Kuswendi, U. (2022). Pembelajaran Online Materi Sumber Energi dan Kegunaannya dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal COLLASE (Creative of Learning Students ...)*, 5(1), 146–156. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/collase/article/view/5750>