

PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN DAN DAMPAKNYA TERHADAP PRESTASI AKADEMIK

Putu Anastasya Nurfitri Matahari¹. Helmy Firmansyah, M.Pd². Arif Wahyudi, S.Pd³. ”Penulis
Penanggung Jawab”

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia
, E-mail: matahari.anastasya@yahoo.com

Abstrak

Kebugaran jasmani dan proses pembelajaran berpengaruh terhadap prestasi akademik. Metode penelitian menggunakan metode kombinasi dengan model *concurrent embedded* yaitu 70% kuantitatif dan 30% kualitatif, teknik pengumpulan data melalui TKJI, observasi, wawancara dan raport siswa SMP Pasundan 7 Bandung dengan sample 15% dari 240 yaitu 36 orang. Teknik pengolahan data menggunakan *path analysis*. Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa kebugaran jasmani-prestasi akademik serta keaktifan siswa-prestasi akademik memiliki pengaruh positif yaitu sebesar 38%, namun kebugaran jasmani dan prestasi akademik memiliki signifikansi yang rendah yaitu 5,4%. Sedangkan kebugaran jasmani terhadap proses pembelajaran sebesar 54%. Rendahnya pengaruh kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik dianalisis sebagai bentuk dari kebugaran jasmani siswa yang harus ditingkatkan, salah satunya dengan rajin berolahraga. Secara bersama-sama kebugaran jasmani dan keaktifan siswa memiliki pengaruh yang positif terhadap prestasi akademik. Pihak sekolah disarankan mengeluarkan kebijakan tentang pentingnya pembinaan kebugaran jasmani bagi siswanya, karena kebugaran jasmani merupakan pra-kondisi untuk kesiapan belajar. Guru penjas hendaknya memperhatikan jenis dan macam latihan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mampu merangsang meningkatkan prestasi belajar kognitif.

Kata kunci : *kebugaran jasmani, proses pembelajaran, keaktifan siswa, prestasi akademik.*

¹Mahasiswa tingkat S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

²Dosen Pembimbing Skripsi I, Dosen FPOK UPI

³Dosen Pembimbing Skripsi II, Dosen FPOK UPI

INFLUENCE OF PHYSICAL FITNESS FOR LEARNING PROCESS AND ITS IMPACT ON ACADEMIC ACHIEVEMENT

Putu Anastasya Nurfitri Matahari¹. Helmy Firman, M.Pd². Arif Wahyudi, S.Pd³.

"Responsible Author"

**Health Physical Education and Recreation
Faculty of Physical Education and Health
Indonesia University of Education**

Abstract

Physical fitness and learning effect on academic achievement. The research method using a combination of embedded concurrent model is 70% quantitative and 30% qualitative data collection techniques through TKJI, observation, interviews and report cards Pasundan 7 Bandung junior high school students with a sample of 15% of 240 is 36 people. Data processing techniques using path analysis. Hypothesis testing showed that physical fitness-academic achievement and involvement of the student-academic achievement has a positive effect in the amount of 38%, but physical fitness and academic achievement have low significance is 5.4%. While physical fitness to the learning process by 54%. The low influence of physical fitness on academic achievement were analyzed as a form of physical fitness of students that have to be improved, one with diligent exercise. Taken together, physical fitness and liveliness of the students have a positive influence on academic achievement. The school is recommended to issue a policy on the importance of physical fitness training for students, because physical fitness is a pre-condition for learning readiness. Penjas teachers should pay attention to the type and kind of physical exercise can improve physical fitness and is able to stimulate increases cognitive learning achievement.

Keywords: physical fitness, learning processes, student activity, academic achievement.