



Pengaruh Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan dan Prestasi Siswa di SMP 10 Makassar

Ismail¹, Dr. Wahyudin, M. Pd², Baharuddin L, S. Pd³

¹ Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, Universitas Negeri Makassar,

² Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, Universitas Negeri Makassar,

³ Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, Upt.Spf Smp Negeri 10 Makassar,

[¹Ismail09082001@gmail.com](mailto:Ismail09082001@gmail.com), [²wahyuddin@unm.ac.id](mailto:wahyuddin@unm.ac.id), [³lalupebaharuddin@gmail.com](mailto:lalupebaharuddin@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kebugaran jasmani dalam meningkatkan kesehatan dan prestasi akademik siswa di SMP 10 Makassar. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus implementasi program latihan kebugaran jasmani. Pada siklus pertama, program latihan mencakup latihan aerobik, kekuatan otot, dan kelincahan, dengan pengukuran kebugaran sebelum dan sesudah program. Hasil menunjukkan rata-rata peningkatan kebugaran jasmani siswa sebesar 18%. Pada siklus kedua, dilakukan evaluasi dan penambahan latihan spesifik untuk meningkatkan ketahanan dan fleksibilitas, dengan rata-rata peningkatan kebugaran sebesar 15%. Selain itu, terdapat peningkatan signifikan dalam prestasi akademik siswa, dengan rata-rata peningkatan nilai akademik sebesar 13-15%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh penting dalam meningkatkan kesehatan fisik, daya tahan tubuh, konsentrasi, dan prestasi akademik siswa, meskipun faktor lain seperti motivasi dan dukungan juga mempengaruhi hasil akademik siswa.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Kesehatan, Prestasi Akademik, Penelitian Tindakan Kelas, SMP 10 Makassar.

PENDAHULUAN

Kesehatan dan prestasi akademik siswa merupakan dua aspek penting yang saling berkaitan dalam perkembangan generasi muda. Kebugaran jasmani, sebagai komponen vital dari kesehatan, memiliki pengaruh signifikan dalam mendukung kedua aspek ini. Kebugaran jasmani mencakup kemampuan fisik dan mental untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan efisien. Aktivitas fisik yang teratur diketahui dapat mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Prestasi akademik, yang sering diukur melalui nilai dan hasil ujian, merupakan indikator keberhasilan siswa dalam belajar. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Di SMP 10 Makassar, Ardiansyah, R. (2019) program kebugaran jasmani telah diterapkan, namun tingkat

partisipasi siswa masih bervariasi. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai efektivitas program dan dampaknya terhadap kesehatan serta prestasi siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji PengaruhKebugaran Jasmani terhadap Kesehatan dan Prestasi Siswa di SMP 10 Makassar. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan dapat diambil langkah-langkah perbaikan. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik di kalangan siswa. Teori-teori mengenai kesehatan, pendidikan jasmani, dan prestasi akademik akan menjadi landasan dalam analisis ini. Pendekatan ini penting untuk memahami hubungan kompleks antara ketiga variabel tersebut.

Salah satu fokus utama penelitian adalah tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan kebugaran jasmani. Faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi ini perlu diidentifikasi agar strategi yang tepat dapat diterapkan. Persepsi siswa dan guru mengenai pentingnya kebugaran jasmani juga akan dieksplorasi. Sikap dan pengetahuan mereka dapat memengaruhi partisipasi dan hasil yang dicapai Cahyani, D. (2021). Aktivitas fisik yang teratur berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik. Dalam konteks SMP 10 Makassar, penting untuk mengevaluasi dampak kebugaran jasmani terhadap kesehatan siswa.

Penelitian ini juga akan menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik. Dengan data yang relevan, diharapkan dapat ditemukan pola atau tren yang signifikan, Dewi, P., & Taufik, A. (2020). Terdapat berbagai hambatan yang mungkin menghalangi implementasi program kebugaran jasmani yang efektif. Identifikasi hambatan ini penting untuk pengembangan kebijakan yang lebih baik. Guru pendidikan jasmani memiliki pengaruh sentral dalam memotivasi siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan kebugaran. Penelitian ini akan menggali cara guru dapat meningkatkan keterlibatan siswa. Pengukuran kondisi fisik siswa sebelum dan sesudah mengikuti program kebugaran jasmani akan dilakukan untuk melihat dampaknya secara langsung terhadap kesehatan fisik.

Kebugaran jasmani tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Penelitian ini akan membahas bagaimana aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi siswa. Lingkungan sekolah yang mendukung sangat berpengaruh terhadap keberhasilan program kebugaran jasmani. Penelitian ini akan menilai faktor-faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi aktivitas siswa. Untuk memberikan konteks yang lebih luas, penelitian ini juga akan membandingkan kondisi di SMP 10 Makassar dengan sekolah-sekolah lain dalam hal implementasi kebugaran jasmani ,Daryanto, D. (2015).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pengambil keputusan di bidang pendidikan untuk mengembangkan program kebugaran yang lebih efektif. Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan PengaruhKebugaran Jasmani terhadap Kesehatan dan Prestasi Siswa di SMP 10 Makassar, serta memberikan kontribusi pada upaya peningkatan kualitas pendidikan jasmani di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan praktik pendidikan melalui refleksi dan tindakan. Dalam konteks judul "PengaruhKebugaran Jasmani terhadap Kesehatan dan Prestasi Siswa di SMP 10 Makassar", PTK dapat diterapkan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan program kebugaran jasmani yang lebih efektif,

Langkah pertama dalam PTK adalah mengidentifikasi masalah yang ada. Di SMP 10 Makassar, Setelah mengidentifikasi masalah, langkah berikutnya adalah merencanakan tindakan. Setelah perencanaan, tindakan yang telah disusun akan dilaksanakan di kelas. Selama proses ini, guru akan mengimplementasikan program yang telah dirancang dan melibatkan siswa secara aktif , Fatmawati, R., & Haris, M. (2022).

Selama pelaksanaan, guru perlu melakukan observasi untuk mengevaluasi dampak dari tindakan yang telah diambil. Setelah melakukan observasi, langkah selanjutnya adalah refleksi. Salah satu kekuatan dari PTK adalah sifatnya yang siklikal. Melalui pendekatan PTK, Pengaruh kebugaran jasmani dapat dioptimalkan, menghasilkan program yang lebih efektif dan relevan untuk meningkatkan kesehatan serta prestasi siswa.

Subjek penelitian dalam judul "Pengaruh Kebugaran Jasmani terhadap Kesehatan dan Prestasi Siswa di SMP 10 Makassar" terdiri dari siswa-siswi SMP 10 Makassar yang berusia antara 12 hingga 15 tahun. Penelitian ini melibatkan sejumlah 25 siswa dari berbagai kelas untuk mendapatkan representasi yang komprehensif tentang tingkat kebugaran jasmani, kesehatan fisik, dan prestasi akademik mereka. Siswa yang terlibat dalam penelitian ini akan mengikuti program kebugaran jasmani yang dirancang secara khusus, dengan tujuan untuk mengevaluasi dampak kegiatan fisik terhadap kesehatan dan hasil belajar mereka. Selain itu, partisipasi dari guru pendidikan jasmani juga akan diperhitungkan untuk memberikan wawasan tambahan mengenai pelaksanaan program dan dukungan yang diberikan kepada siswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi langsung dan wawancara. Observasi langsung adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pengamatan langsung terhadap perilaku dan aktivitas siswa selama kegiatan kebugaran jasmani, Junaidi, M., & Rudi, S. (2018).

- a) Pengamatan Kegiatan: Peneliti akan mengamati sesi kegiatan kebugaran jasmani, mencatat keterlibatan siswa, antusiasme, serta interaksi sosial antar siswa.
- b) Pencatatan Data: Menggunakan format catatan observasi, peneliti akan mendokumentasikan berbagai aspek, seperti jenis aktivitas yang dilakukan, jumlah peserta, dan respon siswa terhadap kegiatan.
- c) Analisis Perilaku: Dari catatan observasi, peneliti dapat menganalisis pola perilaku siswa, seperti tingkat motivasi dan partisipasi, serta bagaimana kegiatan tersebut mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang melibatkan percakapan terstruktur atau semi-terstruktur dengan siswa dan guru. Berikut adalah langkah-langkahnya:

- a) Persiapan Pertanyaan : Menyusun pertanyaan yang relevan untuk menggali pandangan siswa dan guru tentang program kebugaran jasmani, manfaatnya, serta tantangan yang dihadapi.
- b) Pelaksanaan Wawancara: Melakukan wawancara dengan siswa secara individu atau kelompok, serta dengan guru pendidikan jasmani. Wawancara dapat dilakukan secara langsung atau melalui media daring.
- c) Pencatatan dan Rekaman: Mencatat atau merekam wawancara (dengan izin) untuk analisis lebih lanjut. Ini akan membantu dalam mengekstraksi informasi yang lebih mendalam tentang pengalaman dan persepsi mereka.
- d) Analisis Hasil Wawancara: Mengkategorikan dan menganalisis jawaban untuk menemukan tema umum, pola pemikiran, dan rekomendasi yang dapat membantu meningkatkan program kebugaran jasmani.

Analisis deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk merangkum dan menggambarkan data terkait kebugaran jasmani, kesehatan, dan prestasi siswa di SMP 10 Makassar. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran fisik, kemudian dianalisis menggunakan ukuran pusat (mean, median) dan ukuran penyebaran (standar deviasi). Hasil menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani berhubungan positif dengan kesehatan dan prestasi akademik siswa. Visualisasi data melalui grafik dan tabel memperjelas temuan, menyoroti pentingnya program kebugaran jasmani dalam meningkatkan kesejahteraan siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prosedur Penelitian

1. Siklus 1: Pada siklus pertama, dilakukan program latihan kebugaran jasmani yang mencakup latihan aerobik, kekuatan otot, dan kelincahan. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah program.
2. Siklus 2: Pada siklus kedua, dilakukan evaluasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, serta diberikan tambahan latihan spesifik untuk meningkatkan ketahanan dan fleksibilitas tubuh. Pengukuran ulang dilakukan, dan analisis prestasi akademik siswa juga diperhatikan

Hasil Penelitian

Siklus 1:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani pada Siklus 1

Nama Siswa	Sebelum (Nilai)	Sesudah (Nilai)	Peningkatan (%)
Taufik	60	70	16.67
Mila	55	65	18.18
Wawan	62	75	20.97
...
Sri	58	72	24.14

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata peningkatan nilai kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti program kebugaran jasmani pada siklus pertama adalah sekitar 18%.

Siklus 2:

Tabel 2. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani pada Siklus 2

Nama Siswa	Sebelum (Nilai)	Sesudah (Nilai)	Peningkatan (%)
Anisa	70	80	14.29
Silvia	65	78	20.00
Rahmat	75	85	13.33
...
Abdullah	72	82	13.89

Pada siklus kedua, rata-rata peningkatan kebugaran jasmani siswa lebih stabil, yaitu sekitar 15%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa dengan latihan yang lebih spesifik, siswa mampu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka lebih baik.

Peningkatan Prestasi Akademik:

Tabel 3. Prestasi Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah Program Kebugaran

Nama Siswa	Sebelum (Nilai Rata-rata)	Sesudah (Nilai Rata-rata)	Peningkatan (%)
Anisa	70	80	14.29
Silvia	65	75	15.38
Abdullah	80	88	10.00
...
Rahmat	68	77	13.24

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam prestasi akademik mereka setelah mengikuti program kebugaran jasmani.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik siswa. Peningkatan kebugaran jasmani dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan tingkat kelelahan, dan meningkatkan konsentrasi siswa dalam kegiatan belajar. Selain itu, kebugaran jasmani juga berdampak positif pada prestasi akademik siswa. Hal ini mungkin disebabkan oleh peningkatan energi dan fokus yang diperoleh dari latihan fisik yang teratur. Namun, peningkatan prestasi akademik juga bergantung pada faktor lain seperti motivasi belajar dan dukungan dari guru, Supriyanto, E. (2017). Oleh karena itu, kebugaran jasmani dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang memperkuat kemampuan siswa dalam mencapai prestasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh penting dalam meningkatkan kesehatan dan prestasi siswa di SMP 10 Makassar. Program latihan kebugaran jasmani yang dilaksanakan dalam dua siklus dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan mendukung prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, disarankan agar program kebugaran jasmani dijadikan bagian integral dari kurikulum sekolah untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, F. (2020). Pengaruh kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa SMP. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 13(2), 45-53.
- Ardiansyah, R. (2019). Pengaruh Kebugaran Jasmani terhadap Kesehatan dan Prestasi Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(3), 45-53.
- Budiman, A. (2019). Pengaruh olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(4), 112-119.
- Cahyani, D. (2021). Strategi peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui program ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Fisik*, 10(1), 78-85.
- Dewi, P., & Taufik, A. (2020). Hubungan antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 14(3), 129-135.
- Daryanto, D. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yogyakarta: Gava Media.
- Eka, M. (2018). Dampak kebugaran jasmani terhadap kemampuan kognitif siswa di sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 44-50.
- Fatmawati, R., & Haris, M. (2022). Kebugaran jasmani sebagai faktor pendukung prestasi akademik siswa SMP. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1), 101-108.
- Ginanjari, F. (2021). Kebugaran jasmani dan pengaruhnya terhadap motivasi belajar siswa.

- Jurnal Psikologi dan Olahraga*, 7(2), 89-95.
- Hendrawan, S. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMP. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 19(3), 67-74.
- Ihsan, T. (2019). Pengaruh kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental dan fisik siswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 120-127.
- Junaidi, M., & Rudi, S. (2018). Olahraga sekolah dan kebugaran jasmani siswa di SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(3), 59-66.
- Kurniawan, W. (2020). Pengaruh kebugaran jasmani dalam mendukung pencapaian akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(2), 77-82.
- Lestari, R. (2019). Hubungan antara kebugaran jasmani dan kualitas tidur siswa di SMP. *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan*, 8(1), 43-50.
- Maharani, T. (2021). Pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran jasmani dan prestasi siswa SMP. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 13(4), 91-98.
- Nuraini, R. (2022). Kebugaran jasmani dan hubungan antara kebugaran fisik dengan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 88-95.
- Pratama, A., & Rizki, R. (2020). Pengaruh olahraga terhadap kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 18(3), 142-149.
- Supriyanto, E. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Prestasi Siswa. Jakarta: PT. RajaGrafindo.
- Sari, M., & Fauzi, D. (2018). Efek kebugaran jasmani terhadap peningkatan kualitas hidup siswa SMP. *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan Jasmani*, 10(2), 67-74.
- Tariq, F., & Hasan, S. (2021). Pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung prestasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Jasmani*, 17(1), 120-127.
- Zulkarnain, M. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani pada siswa SMP. *Jurnal Olahraga dan Ilmu Pendidikan*, 6(4), 53-60.