



Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani (TKSI) Dan Kinerja Akademik Pada Fase B SDN Handil Bakti Banjarmasin

*Relationship Between Physical Fitness Level (Tksi) And Academic Performance
In Phase B Of Sdn Handil Bakti Banjarmasin*

**Muhammad Habibie¹, Andi Kasanrawali², Muhammad Irfan³, Oddie
Bernanda Rizki⁴**

¹²³*Pendidikan Olahraga/FKIP, Universitas Islam Kalimantan, Banjarmasin, Kalimantan Selatan,
kode pos, Indonesia*

⁴*Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Bengkulu, Provinsi Bengkulu.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa (TKSI) dengan kinerja akademik pada Fase B (kelas 3 dan 4) di SDN Handil Bakti Banjarmasin. Penelitian menggunakan metode korelasional dengan teknik purposive sampling, melibatkan 39 siswa sebagai sampel. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk mengukur tingkat hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara tingkat kebugaran jasmani dengan kinerja akademik siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif secara fisik atau memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik untuk meningkatkan prestasi akademik siswa.

Kata kunci: kebugaran jasmani, kinerja akademik, korelasi, SDN Handil Bakti.

Abstract

This study aims to determine the relationship between students' physical fitness levels (TKSI) and academic performance in Phase B (grades 3 and 4) at SDN Handil Bakti Banjarmasin. The study used a correlational method with purposive sampling, involving 39 students as a sample. Data were analyzed descriptively and quantitatively to measure the degree of relationship between the two variables. The results showed a significant and positive relationship between physical fitness levels and student academic performance. This indicates that students with high levels of physical fitness tend to have better academic performance compared to students who are less physically active or have low levels of fitness. These findings have important implications for the development of learning programs that integrate physical activity to improve student academic achievement.

Keywords: physical fitness, academic performance, correlation, SDN Handil Bakti

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional memegang peran strategis dalam membentuk generasi masa depan yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki karakter mulia, kesehatan yang prima, serta rasa tanggung jawab terhadap masyarakat. Oleh karena itu, pengembangan potensi peserta didik menjadi fokus utama dalam sistem pendidikan di Indonesia. Kebijakan Merdeka Belajar yang diluncurkan oleh Kemendikbud merupakan salah satu wujud penting yang memberikan fleksibilitas dalam cara melakukan evaluasi dan pembelajaran. Kebijakan ini menekankan capaian pembelajaran secara menyeluruh, yang tidak hanya mengukur aspek kognitif, tetapi juga aspek fisik, sosial, dan emosional peserta didik, sehingga pendidikan yang holistik dapat tercapai (Syafi'i, 2021; Dirjen Dikti Kemendikbud, 2020).

Sebagai salah satu mata pelajaran wajib dalam kurikulum, Pendidikan Jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam pengembangan peserta didik. Pendidikan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga bertindak sebagai media pembentukan karakter dan peningkatan kualitas kesejahteraan siswa secara menyeluruh. Aspek intelektual dan sosial peserta didik pun turut terpengaruh secara positif melalui aktivitas pembelajaran jasmani yang terstruktur dan sistematis (Mustafa, 2022; Lengkana & Sofa, 2017).

Kebugaran jasmani sendiri merupakan kemampuan dasar yang mendukung setiap individu agar dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kondisi kebugaran tersebut berkontribusi besar terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup seseorang, terutama pada usia sekolah yang merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh sebab itu, menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani menjadi sangat penting bagi peserta didik (Adriani & Fadilah, 2023).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengungkap adanya hubungan positif yang signifikan antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik umumnya menunjukkan kinerja akademik yang unggul dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani

tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menunjang kemampuan belajar dan pencapaian akademik (Hermawan et al., 2020; Desferi Sonny, 2021).

Namun, dalam praktiknya, pengukuran kebugaran jasmani di Indonesia sering kali mengalami kendala. Salah satu hambatan utama adalah ketidaksesuaian alat ukur dengan kondisi sarana dan prasarana di berbagai daerah. Hal ini menjadi tantangan tersendiri terutama di daerah-daerah yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga, seperti di SDN Handil Bakti Banjarmasin. Untuk mengatasi masalah ini, Kemendikbud mengembangkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada tahun 2023 sebagai instrumen yang lebih relevan dan adaptif terhadap kondisi di berbagai wilayah di Indonesia.

Kebaruan dari penelitian ini adalah penerapan TKSI yang merupakan instrumen terbaru dan telah disesuaikan dengan kondisi lokal, khususnya di sekolah yang memiliki keterbatasan sarana olahraga. Studi ini memfokuskan pada siswa Fase B di SDN Handil Bakti Banjarmasin, yang memberikan kontribusi penting dalam memperkaya literatur tentang hubungan antara kebugaran jasmani dan kinerja akademik dengan menggunakan alat ukur yang sesuai dan adaptif dengan realitas lapangan.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah mengkaji keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi akademik mereka pada Fase B menggunakan instrumen TKSI. Dengan hasil yang diperoleh, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran guru dan siswa akan pentingnya menjaga kebugaran fisik sebagai bagian integral dari keberhasilan dalam bidang akademik. Selain itu, temuan ini juga memberikan dasar bagi pengembangan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani yang tidak hanya efektif, tetapi juga disesuaikan dengan kondisi sarana dan prasarana daerah masing-masing.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan model pembelajaran Pendidikan Jasmani yang tepat guna dan responsif terhadap kebutuhan siswa di daerah dengan sarana terbatas, tetapi juga memperkuat bukti ilmiah tentang pentingnya interaksi antara kebugaran fisik dan prestasi akademik. Penelitian ini mendukung tujuan pendidikan nasional yang

holistik dan berkelanjutan dalam mencetak generasi yang unggul, sehat, dan bertanggung jawab.

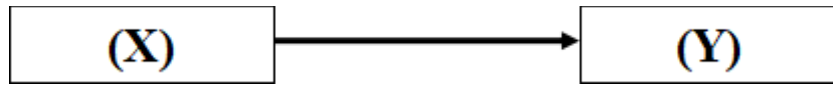
METODE

Penelitian dilaksanakan di SDN Handil Bakti Banjarmasin, dengan waktu pelaksanaan mulai bulan Mei hingga Juli 2025, dan Proses Pengambilan Data dilaksanakan di SDN Handil Bakti pada tanggal 8 Mei 2025. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa Fase B yang meliputi kelas 3 dan kelas 4 di SDN Handil Bakti, dengan jumlah total 50 siswa. Sampel diambil berjumlah 39 Siswa menggunakan teknik purposive sampling, yaitu dengan mempertimbangkan karakteristik dan ketersediaan siswa yang memenuhi kriteria penelitian, sehingga memperoleh data yang relevan dengan tujuan penelitian.

Pengukuran data tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang telah dikembangkan oleh Kemendikbud sebagai instrumen standar dan sesuai dengan kondisi sarana prasarana di sekolah. Sedangkan kinerja akademik diukur berdasarkan nilai raport siswa yang mencerminkan hasil belajar mereka selama semester Genap 2024-2025.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasi Deskriptif Kuantitatif untuk menentukan tingkat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan kinerja akademik siswa. Sebelum melakukan analisis korelasi, data terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang melibatkan kegiatan pengumpulan data sebagai penentu adanya hubungan dan tingkatan hubungan antara 2 variabel atau lebih (Marlina, 2021). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara literasi fisik (physical literate) dengan kebugaran jasmani peserta didik Fase B SDN Handil Bakti. Untuk lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam bagan di bawah ini:



(Sumber: Sugiyono, 2019)

Keterangan:

(X) = Literasi Fisik

(Y) = Kebugaran Jasmani

r_{xy} = Hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani

Persamaan dan rumus

Dalam menulis artikel jurnal, persamaan rumus korelasi adalah persamaan matematika yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Salah satu rumus korelasi yang paling sering digunakan adalah rumus korelasi Pearson Product Moment (r). Rumus ini digunakan ketika data berbentuk interval atau rasio.

Rumus korelasi Pearson Product Moment adalah:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

1. r adalah koefisien korelasi,
2. n adalah jumlah pasangan data,
3. x dan y adalah nilai variabel.
4. Nilai r ini menunjukkan:
5. $r=1$ atau $r=-1$ berarti hubungan sempurna,
6. $r=0$ berarti tidak ada hubungan linier,
7. Nilai antara 0 dan 1 menunjukkan derajat kekuatan hubungan linier positif atau negatif.

Rumus ini sangat penting dalam analisis data penelitian karena menunjukkan sejauh mana dua variabel berhubungan, dan biasanya disertai interpretasi statistik untuk melihat signifikan atau tidaknya korelasi tersebut.

HASIL

Deskriptif Statistik Kinerja Akademik

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, rata-rata nilai kinerja akademik siswa fase B SDN Handil Bakti adalah 81, dengan nilai median 80, mode 80, dan standar deviasi 4. Nilai akademik terendah yang diperoleh siswa adalah 73, sedangkan nilai tertinggi mencapai 95. Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki capaian akademik yang relatif homogen, dengan perbedaan nilai antar siswa tidak terlalu jauh. Secara umum, nilai rata-rata 81 berada pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kinerja akademik siswa sudah cukup tinggi.

Tabel 1. Statistik Kinerja Akademik

Keterangan	Nilai
Mean	81
Median	80
Mode	80
Standard Deviation	4
Minimum	73
Maximum	95
Sum	3063
Count	39

Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani (TKSI)

Hasil pengukuran kebugaran jasmani melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) menunjukkan bahwa rata-rata skor siswa adalah 19, dengan median 18, mode 18, dan standar deviasi 3. Nilai minimum yang diperoleh siswa adalah 14, sedangkan nilai maksimum mencapai 23

Tabel 2. Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani (TKSI)

Keterangan	Nilai
Mean	19
Median	18
Mode	18
Standard Deviation	3
Sample Variance	7
Minimum	14
Maximum	23
Count	39

Jika dilihat dari distribusi kategori bisa dilihat pada tabel 3:

Tabel 3. Distribusi Kategori

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik Sekali	2	4%
2	18-21	Baik	33	60%
3	14-17	Sedang	20	36%
4	10 - 13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			55	100%

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik (60%), dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa fase B di SDN Handil Bakti cenderung berada pada kategori baik hingga sedang.

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi untuk kinerja akademik sebesar 0,061 dan untuk TKSI sebesar 0,311, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti distribusi data pada kedua variabel berdistribusi normal, sehingga memenuhi prasyarat untuk dilakukan uji statistik lanjutan.

Tabel 4. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	<i>P</i>	Sig	Keterangan
Kinerja Akademik (X)	0,61	0,05	Normal
Kebugaran Jasmani	0,311	0,05	Normal

Uji Linieritas

Hasil uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,242 > 0,05$, yang berarti hubungan antara variabel kebugaran jasmani (X) dan kinerja akademik (Y) bersifat linier. Dengan demikian, asumsi linieritas terpenuhi dan analisis korelasi dapat dilanjutkan.

Tabel 5. Uji Linieritas X-Y

Variabel	<i>P</i>	Sig	Keterangan
X – Y	0,242	0,05	Normal

Uji Hipotesis (Korelasi Pearson)

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,41 dengan signifikansi (p) 0,803. Meskipun nilai p menunjukkan tidak signifikan secara statistik pada taraf 5%, namun arah hubungan bersifat positif, yang berarti semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka kinerja akademiknya juga cenderung meningkat.

Tabel 6. Uji Korelasi Pearson

Variabel	<i>P</i>	Sig	Keterangan
X – Y	0,803	0,41	Positif - Signifikan

Dengan kata lain, meskipun hubungan yang ditemukan belum kuat secara statistik, tetapi secara praktis hasil penelitian ini memberikan indikasi bahwa kebugaran jasmani tetap memiliki kontribusi penting terhadap kinerja akademik siswa. Faktor ini juga didukung oleh teori bahwa aktivitas fisik mampu meningkatkan fungsi otak, konsentrasi, dan motivasi belajar, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik.

PEMBAHASAN

Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah menjawab masalah penelitian atau menunjukkan bagaimana tujuan penelitian itu dicapai dan menafsirkan/analisis hasil. Mulailah dengan memaparkan hasil temuan. Kemudian kaitkan dengan teori dan penelitian terdahulu, apakah hasil temuan tersebut memperkuat atau justru mengoreksi temuan/teori yang sudah ada. Tekankan aspek baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil. Sertakan juga bahasan dampak penelitian dan keterbatasannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani (TKSI) dan kinerja akademik pada siswa fase B di SDN Handil Bakti Banjarmasin, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kinerja akademik siswa berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 81, sedangkan tingkat kebugaran jasmani mayoritas siswa juga berada pada kategori baik dengan rata-rata skor 19. Hasil uji normalitas dan linieritas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan hubungan kedua

variabel bersifat linier. Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dengan nilai koefisien 0,41, meskipun tingkat signifikansinya belum kuat secara statistik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani memiliki kecenderungan memberikan pengaruh positif terhadap kinerja akademik, di mana siswa dengan kebugaran yang lebih baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi. Temuan ini memperkuat pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar sebagai bagian dari upaya untuk mendukung pencapaian akademik sekaligus membentuk generasi yang sehat, bugar, dan berprestasi.

REFERENSI

- Adriani, D., & Fadilah, T. (2023). Peran Kadar Hemoglobin Pada Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 199–214. <https://doi.org/10.25105/Pdk.V8i2.14312>
- Ali, A., & Erihadiana, E. (2021). Peningkatan Kinerja Teknologi Pendidikan Dan Penerapannya Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam . *Jurnal Dirosah Islamiyah*, 3(3), 332–341. <https://doi.org/10.47467/Jdi.V4i1.445>
- Ari Iswanto. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 48(2), 39–62.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp. *Sport Science And Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/Um062v3i52021p218-234>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V16i1.3666>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Al-Mudarris*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/Al-Mudarris.V1i1.96>
- Desferi Sonny. (2021). *Ekstrakurikuler Bolavoli*.
- Dirjen Dikti Kemendikbud. (2020). Buku Panduan Pelayanan Merdeka Belajar Dan Kampus Merdeka. *Merdeka Belajar-Kampus Merdeka*, 1–33. <http://dikti.kemdikbud.go.id/Wp-Content/Uploads/2020/04/Buku-Panduan-Merdeka-Belajar-Kampus-Merdeka-2020>
- Gori, T., Sunyoto, A., & Al Fatta, H. (2024). Preprocessing Data Dan Klasifikasi Untuk Prediksi Kinerja Akademik Siswa. *Jurnal Teknologi Informasi Dan*

- Ilmu Komputer*, 11(1), 215–224.
<https://doi.org/10.25126/Jtiik.20241118074>
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan Porprov 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 371–380.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani Dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.37742/Jo.V3i1.67>
- Muhajarah, K. (2022). Beragam Teori Kecerdasan, Proses Berpikir Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 116–127.
<https://doi.org/10.53565/Pssa.V8i1.442>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
<https://doi.org/10.5281/Zenodo.6629984>
- Nurhayati, & Nasution, J. S. (2022). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Bahasa Arab Pada Siswa Kelas Viii Smpit Fajar Ilahi Batam. *Jurnal As-Said*, 2(1), 100–115.
- Putri Maisaroh, Athar, M. K. (2020). Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 80–83.
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
<https://doi.org/10.52060/Pgsd.V6i2.1657>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional Fmipa Undiksha Iv*, 389–398.
- Syafi'i, F. F. (2021). Merdeka Belajar: Sekolah Penggerak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar "Merdeka Belajar Dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0," November*, 46–47.
- Umniyya, A., Kartika, A., Sari, A. L. A., Satriatama, D. A., Febrianita, D. E., Irawan, R. A., & Supriyanto, A. (2023). Strategi Pengembangan Akademik Dan Peningkatan Kualitas Layanan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(9), 837–851.
<https://doi.org/10.17977/Um065v3i92023p837-851>
- Widiastuti, T., & Olahraga, P. (2015). *Pt Raja Grafindo Persada*. Jakarta.