

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI SMAN 3E KUPANG

Fridolin Yohanes Yusman¹, M Rambu P. Wasak², Isak Riwu Rohi,³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
email. Yogiwiranto86@gmail.com

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pemahaman bahwa aktivitas fisik yang diterapkan sehari-hari tidak hanya bermanfaat untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal, tetapi juga dapat mendukung proses pendidikan yang berujung pada peningkatan prestasi belajar.

Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar siswa.

Metode yang digunakan adalah desain potong lintang, dengan sampel sebanyak 30 responden yang dipilih melalui total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur aktivitas fisik dan dengan mengambil nilai rapor untuk menilai prestasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square menggunakan SPSS

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari jumlah 30 sampel, maka hasil menunjukkan 21 orang (70%), berada dalam kategori aktivitas fisik sedang, 6 siswa (20%) berada dalam kategori aktivitas fisik ringan, dan 3 responden (10%) dalam kategori aktivitas fisik berat. Sedangkan prestasi belajar, 13 sampel (43,3%) memiliki kategori prestasi belajar sangat baik (85-100), dan 17 responden (56,7%) berada dalam kategori prestasi belajar baik (75-84), dengan tidak ada responden yang masuk dalam kategori cukup dan kurang. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar dengan nilai $p=0.007<0,05$. Meskipun terdapat hubungan signifikan, korelasi yang ditemukan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar sangat lemah ($r=-.115$) dengan arah korelasi negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin berat aktivitas fisik, semakin buruk prestasi belajar yang diperoleh.

Simpulan, penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar, namun dengan korelasi yang sangat lemah dan arah yang negatif.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Prestasi belajar

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND STUDENTS' LEARNING ACHIEVEMENT OF GRADE XI SMAN 3 KUPANG

Fridolin Yohanes Yusman¹, M Rambu P. Wasak², Isak Riwu Rohi³

Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. Yogiwiranto86@gmail.com

The background of this study is based on the understanding that physical activity applied daily is not only beneficial for achieving optimal health conditions, but can also support the educational process that leads to increased learning achievement.

The purpose of the study was to determine the relationship between physical activity and student learning achievement.

The method used was a cross-sectional design, with a sample of 30 respondents selected through total sampling. Data collection was conducted using a questionnaire to measure physical activity and by taking report card scores to assess academic achievement. Data analysis was conducted using the Chi-Square test.

The results showed that most respondents, namely 21 people (70%), were in the moderate physical activity category, while 6 respondents (20%) were in the light physical activity category, and 3 respondents (10%) were in the heavy physical activity category. In terms of academic achievement, 13 respondents (43.3%) had a very good (85-100) academic achievement category, and 17 respondents (56.7%) were in the good (75-84) academic achievement category, with no respondents in the sufficient and poor categories. The results of the bivariate analysis showed a significant relationship between physical activity and academic achievement with a value of $p = 0.007$. Although there was a significant relationship, the correlation found between physical activity and academic achievement was very weak ($r = -.115$) with a negative correlation direction, indicating that the heavier the physical activity, the worse the academic achievement obtained.

Conclusion, this study confirms that there is a significant relationship between physical activity and academic achievement, but with a very weak correlation and a negative direction.

Keywords: Physical activity, Achievement student