

**KORELASI ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS*) DAN KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HEALTH*)
DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
DI SMP NEGERI 1 JETIS KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh :

**Naafi Aminatul Ummah
NIM 19601241066**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

**KORELASI ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS*) DAN KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HEALTH*)
DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
DI SMP NEGERI 1 JETIS KABUPATEN BANTUL**

Oleh :

Naafi Aminatul Ummah
NIM. 19601241066

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dan Kesehatan mental terhadap prestasi belajar penjas di SMP Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dengan memiliki populasi seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jetis Bantul. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 53 orang yang ditentukan dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dengan panduan TKJI untuk usia 13-15 tahun, tes angkat Kesehatan mental, dan hasil nilai belajar penjas. Hasil uji validitas angket menunjukkan 27 pertanyaan dinyatakan valid dengan nilai r hitung $>$ r tabel nilai reliabilitasnya sebesar 0,834.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa variabel kebugaran jasmani dan Kesehatan mental secara simultan mempunyai pengaruh positif terhadap prestasi belajar Penjas. Hal ini dapat dibuktikan dari nilai F_{hitung} 36,15, sedangkan F_{tabel} 3,18 dengan taraf signifikan 5%. Karena hasil $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka koefisien korelasi signifikan. Berdasarkan hasil uji t variabel kebugaran jasmani bernilai positif dengan nilai T_{hitung} sebesar 8,26 $>$ 2,00 nilai T_{tabel} dan nilai signifikansi sebesar 0,00 $<$ 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kebugaran jasmani berpengaruh positif signifikan terhadap prestasi belajar penjas. Sedangkan variabel Kesehatan mental bernilai positif dengan nilai T_{hitung} 3,10 $>$ 2,00 nilai T_{tabel} dan nilai signifikan sebesar 0,03 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 sehingga variabel Kesehatan mental berpengaruh positif signifikan terhadap variabel prestasi belajar Pendidikan jasmani.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Kesehatan Mental, Prestasi*

**CORRELATION BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND
MENTAL HEALTH TOWARDS THE PHYSICAL EDUCATION LEARNING
ACHIEVEMENT AT SMP NEGERI 1 JETIS, BANTUL REGENCY**

Abstract

This research aims to determine whether there is a significant correlation between the level of physical fitness and mental health towards the physical education learning achievement at SMP Negeri 1 Jetis (Jetis 1 Junior High School), Bantul Regency.

This research used a correlational type of study with a population of all eighth grade students at SMP Negeri 1 Jetis Bantul. The research sample was for about 53 students who were selected by using purposive sampling technique. The data collection techniques used survey methods with test and measurement techniques. The research instruments were a physical fitness test using TKJI guidelines for 13-15 years old, a mental health lift test, and physical education learning scores. The results of the questionnaire validity test showed that 27 question items were declared valid with a calculated r value $>$ r table reliability value of 0.834.

The results of multiple linear regression analysis show that the physical fitness and mental health variables simultaneously have a positive influence on the physical education learning achievement. This can be proven from the F_{count} value at 36.15, while the F_{table} is at 3.18 with a significance level of 5%. Because the results of $F_{count} > F_{table}$, the correlation coefficient is significant. Based on the results of the t test, the physical fitness variable is positive with a T_{count} value of 8.26 $>$ 2.00, a T_{table} value and a significance value of 0.00 $<$ 0.05. It shows that the physical fitness variable has a significant positive effect towards physical education learning achievement. Meanwhile, the mental health variable has a positive value with a T_{count} value of 3.10 $>$ 2.00, a T_{table} value and a significant value of 0.03, which is smaller than the significance level of 0.05, so that the mental health variable has a significant positive effect on the physical education learning achievement variable.

Keywords: *Physical Fitness, Mental Health, Achievement*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

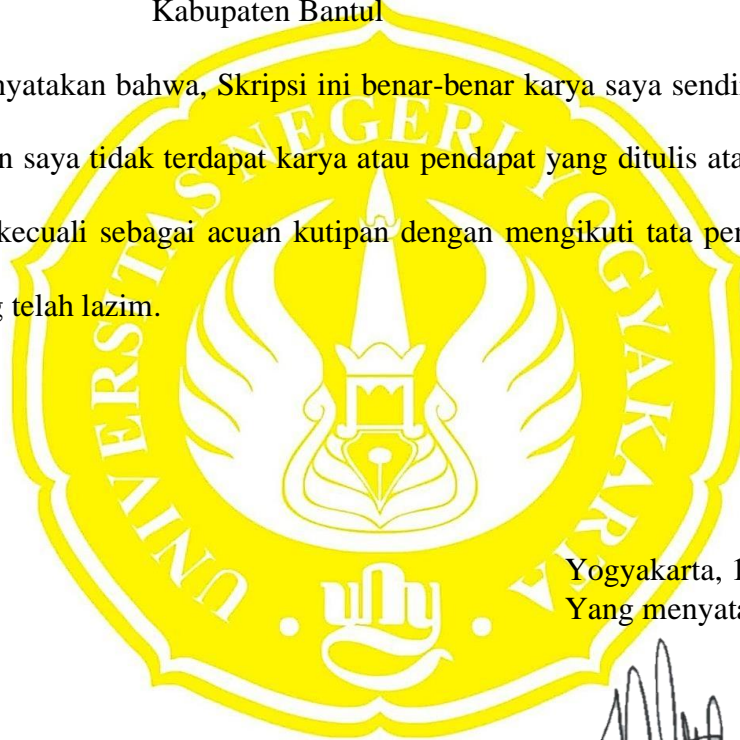
Nama : Naafi Aminatul Ummah

NIM : 19601241066

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Health*) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di SMP Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul

Menyatakan bahwa, Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.



Yogyakarta, 11 September 2023
Yang menyatakan,

Naafi Aminatul Ummah
NIM. 19601241066

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

KORELASI ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS*) DAN KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HEALTH*) DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI SMP NEGERI 1 JETIS KABUPATEN BANTUL

Disusun Oleh

Naafi Aminatul Ummah

NIM. 19601241066

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan



Yogyakarta, 11 September 2023

Mengetahui
Koordinator Program Studi PJKR

Disetujui
Dosen Pembimbing,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Dr. Sujarwo, S.Pd., M.Or.
NIP. 19830314 200801 1 012

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

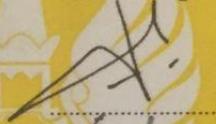
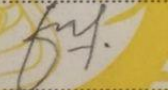
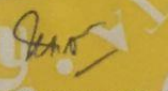
KORELASI ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS*) DAN KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HEALTH*) DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI SMP NEGERI 1 JETIS KABUPATEN BANTUL

Disusun Oleh:

Naafi Aminatul Ummah
NIM. 19601241066

Telah dipertahankan di depan TIM Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal 19 Oktober 2023

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sujarwo, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji		07/11/2023
Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		03/11/2023
Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd. Penguji Utama		02/11/2023

Yogyakarta, November 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

MOTTO

“Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah”

(QS. AL Ghafir : 44)

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya untuk menemukanmu”

(Ali bin Abi Thalib)

“*nyaman itu jebakan*”

(Anonim)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahiim segala puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta Karunia-Nya sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan, beserta sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Tugas Akhir ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Mukhlis dan Ibu Eni yang telah memberikan kasih sayang, mendidik, dan senantiasa tiada henti mendoakan keberhasilan saya, serta pengorbanan yang tidak bisa saya balas dengan apapun. Semoga Bapak dan Ibu selalu dalam lindungan Allah SWT.
2. Kakak-kakak saya Alfi, Rofi, Defi terimakasih telah memberikan dukungan materi maupun memberikan nasihat motivasi terbaik untuk saya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, karena atas ridho dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Health*) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di SMP Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul”. Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu proses penulisan ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Sujarwo. S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama masa perkuliahan hingga pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu selama saya menjadi mahasiswa.
5. Kepala Sekolah, Guru Pendidikan Jasmani beserta staff di SMP Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul yang telah memberikan izin, bantuan dan fasilitas selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Kedua orang tua dan kakak-kakak saya yang tidak berhenti memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Sahabat-sahabat saya Pramesti, Nafisa, Ida, Virga yang selalu menemani, membantu dan tidak bosan mendengarkan keluh kesah selama pengerjaan skripsi ini.

8. Girls Squad (Brigita, Agista, Shinta, Eno, Rindi, Rani, Dwi, Aisah) yang selalu memberikan dukungan selama pengerjaan skripsi.
9. Mas Rudi Harianto yang selalu memberikan support dan mendengarkan saya selama pengerjaan skripsi.
10. Diri saya sendiri terima kasih untuk tidak menyerah dalam proses pengerjaan skripsi sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
11. Pihak-pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga pihak diatas senantiasa diberikan kesehatan dan kemudahan dalam segala hal. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Yogyakarta, 11 September 2023
Yang menyatakan,



Naafi Aminatul Ummah
NIM. 19601241066

DAFTAR ISI

	halaman
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Kebugaran jasmani	9
2. Kesehatan mental.....	16
3. Pendidikan jasmani.....	19
4. Prestasi belajar.....	21
5. Karakteristik Peserta Didik SMP N 1 Jetis Bantul.....	23
C. Kajian Penelitian yang Relevan	25
D. Kerangka Berpikir.....	27
E. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Definisi Operasional Variabel.....	32
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	33
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	35
G. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data.....	40
B. Analisis Data	44
C. Pembahasan Hasil Penelitian	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	57
A. KESIMPULAN	57
B. SARAN	57

DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 1 kisi-kisi instrument Kesehatan mental	34
Tabel 2 Kriteria klasifikasi reliabilitas	37
Tabel 3 Hasil tes TJKI.....	40
Tabel 4 Hasil Kesehatan mental.....	42
Tabel 5 Hasil Nilai penjas	42
Tabel 6 Hasil uji validitas angket Ke sehatan mental	44
Tabel 7 Hasil uji normalitas	47
Tabel 8 Hasil uji multikolenearitas	48
Tabel 9 Ringkasan hasil regresi berganda.....	49
Tabel 10 Hasil uji t.....	50
Tabel 11 Hasil uji F.....	51
Tabel 12 Hasil SR dan SE.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Surat izin uji instrument penelitian.....	62
Lampiran 2. Surat izin penelitian	64
Lampiran 3. Uji coba angket Kesehatan mental	66
Lampiran 4. Hasil uji validitas dan reliabilitas angket.....	68
Lampiran 5. Instrumen penelitian	72
Lampiran 6. Hasil SPSS	79
Lampiran 7. Dokumentasi penelitian	81

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses pokok dari pengembangan kualitas sumber daya manusia. Untuk dapat menentukan kualitas masa depan manusia dan menjadikan manusia sebagai individu yang sadar akan pentingnya proses berpikir. Pendidikan maupun pembelajaran dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan atau masyarakat, teknologi yang semakin canggih, dan terutama melalui bangku sekolah.

Seperti yang telah ditetapkan pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada bab II Pasal 3 menyatakan bahwa Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Upaya untuk menunjang tercapainya pendidikan nasional tidak hanya dilihat dari kemampuan intelektualnya saja, melainkan ditentukan oleh kemampuan jasmani dan kesehatan yang mencukupi. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis,

penalaran, emosional, aspek pola hidup sehat dan lain-lain. Menurut Depdiknas (2006: 131) pendidikan jasmani ialah satu mata pelajaran yang diberikan pada jenjang sekolah tertentu yang menjadi bagian dari pendidikan keseluruhan dengan mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat guna menyeimbangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004). Kurangnya gerak jasmani manusia dapat menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh hingga gangguan syaraf. Memiliki kesegaran jasmani yang baik maka segala aktivitas akan berjalan dengan lancar. Seperti anggapan masyarakat bahwa tingkat kesegaran jasmani berhubungan dengan prestasi belajar yang akan dicapai. Ketika seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka prestasi yang akan dicapai akan baik juga. Sayangnya, masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bagaimana cara untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. Hal tersebut dikarenakan masyarakat masih berpikiran sederhana mengenai kesegaran jasmani. Masyarakat beranggapan bahwa seseorang yang memiliki kesegaran baik adalah orang yang sehat tidak sakit, tanpa memperhatikan seberapa sehat mereka.

Masa remaja merupakan suatu periode transisi, adanya masa perubahan usia yang bermasalah, masa dimana seorang individu mencari identitas untuk menuju kedewasaan (Santrock, 2011). Perubahan yang terjadi pada

usia remaja seringkali menimbulkan konflik antara remaja dengan lingkungan sekitarnya maupun dengan dirinya sendiri. Konflik-konflik yang ditimbulkannya belum dapat terkontrol dengan baik, apabila konflik-konflik tersebut tidak terselesaikan dengan baik dapat menimbulkan pengaruh negatif terhadap perkembangannya. Konflik yang terjadi di lingkungan sekolah, lingkungan rumah, maupun konflik pribadi yang dialaminya.

Gangguan mental yang sering dihadapi oleh anak seperti rendah diri, cemas, lesu tidak bersemangat. Hal seperti ini yang akan berpengaruh pada kondisi kesehatan mental peserta didik yang berpengaruh pada hasil pembelajaran di sekolah. Mental yang sehat pada remaja menjadikan potensi serta kemampuannya secara maksimal untuk dapat menghadapi masalah dan menjalin hubungan dengan orang lain dengan baik.

Prestasi belajar bagi setiap individu tidaklah sama, ada yang tinggi, sedang maupun rendah. Dapat diketahui bahwa masing-masing individu memiliki tingkat kesehatan yang berbeda tergantung dari peserta didik itu sendiri maupun dari lingkungannya. Hasil belajar tersebut dipengaruhi beberapa faktor seperti kebugaran jasmani dan Kesehatan mental. Kedua faktor tersebut sangat penting kaitannya dengan prestasi belajar PJOK. Dalam melaksanakan pembelajaran, peserta didik harus dalam keadaan siap untuk melaksanakan kegiatan belajar sehingga mampu menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan. Peserta didik yang dapat menyesuaikan diri berarti memiliki jasmani dan Rohani yang sehat. Kesehatan tersebut sebaiknya didukung oleh lingkungan sekitar seperti

lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan Masyarakat. Setiap aktifitas membutuhkan tenaga dan mental yang sehat terutama pada pembelajaran jasmani di sekolah. Diharapkan aktivitas pembelajaran berjalan dengan baik sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal dalam kegiatan belajar. Karena kondisi fisik maupun mental pada umumnya sangat berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar seorang peserta didik.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan peneliti di SMP N 1 Jetis pada bulan Januari 2023, peneliti melakukan pengumpulan data sementara terkait masalah yang akan diteliti dengan melakukan wawancara kepada guru mata pelajaran PJOK. Selama Beliau mengajar terdapat berbagai macam sifat atau watak peserta didik yang beragam, banyak anak yang serius mengikuti pembelajaran, namun juga tak sedikit peserta didik yang tidak serius dalam kegiatan pembelajaran, mengingat pembelajaran PJOK yang sering dilakukan di luar kelas sehingga menyebabkan kondisi yang kurang kondusif,

Berdasarkan observasi lebih lanjut yang dilakukan peneliti di SMP N 1 Jetis, peneliti mengamati proses berlangsungnya kegiatan pembelajaran. Terdapat permasalahan yang ditemukan seperti peserta didik yang masih saling mengobrol dan tidak memperhatikan, peserta didik yang terlihat tidak bersemangat atau lesu dalam menjalasi pembelajaran PJOK, beberapa peserta didik yang mengalami kelelahan, sebagian peserta didik yang kurang percaya diri ketika praktik pembelajaran, hal tersebut dikarenakan peserta didik merasa takut apabila melakukan kesalahan sehingga

ditertawakan oleh peserta didik yang lain, selain itu terdapat peserta didik yang kurang dalam pengendalian emosinya, dan kurangnya dukungan positif dari lingkungannya.

Kehilangan semangat dan merasa lesu dapat mempengaruhi partisipasi peserta didik dalam kegiatan pembelajarn PJOK, serta kelelahan yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti terlalu banyak melakukan aktivitas mengakibatkan Sebagian peserta didik terlihat kehilangan minat dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal tersebut dapat berpengaruh negatif terhadap Kesehatan jasmani maupun rohani peserta didik dan prestasi belajar yang akan dicapai.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengambil judul “Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) Dan Kesehatan Mental (*Mental Health*) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP N 1 Jetis Kabupaten Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya percaya diri peserta didik dalam melakukan praktik pembelajaran.
2. Kurangnya minat berolahraga peserta didik.
3. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani peserta didik.
4. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya Kesehatan mental peserta didik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, adapun batasan dari penelitian ini yaitu mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental dengan prestasi belajar PJOK peserta didik SMP N 1 Jetis, Bantul.

D. Rumusan Masalah

Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diusahakan dalam pemecahan masalah. Berdasar uraian tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa SMP N 1 Jetis Bantul?
2. Adakah hubungan yang berarti antara kesehatan mental dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa SMP N 1 Jetis Bantul?
3. Adakah hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa SMP N 1 Jetis Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan diacapainya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani.

2. Mengetahui hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani.
3. Mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani.

F. Manfaat Penelitian

Penulis berharap, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan khususnya mengenai kebugaran jasmani dan kesehatan mental serta dapat memperkuat teori-teori yang sudah ada.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Penulis

Upaya Menambah dan memperluas wawasan tentang tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental.

2) Bagi pihak Universitas

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi positif, terutama bagi Universitas yang memiliki program studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

3) Bagi Guru Penjasorkes

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan kesehatan mental.

Dapat memberikan pengetahuan mengenai pengaruh tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental dengan prestasi belajar.

Dapat memberikan informasi dan pengarahan kepada guru atau lingkungan sekolah untuk lebih memahami kondisi peserta didiknya

4) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan Kesehatan mental siswa.

BAB II **KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori

1. Kebugaran jasmani

a. Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh untuk menyesuaikan perubahan yang terjadi terhadap perubahan fisiologis yang disebabkan oleh aktivitas tertentu sehingga menggambarkan tingkat Kesehatan fisik seseorang.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004) Kebugaran adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Soedjatmo Soemarwodo (2002) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk dapat menyesuaikan atau beradaptasi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban suhu, dan sebagainya) serta dapat melakukan kerja fisik dengan efisien tanpa lelah secara berlebihan. Menurut (Lutan, 2001) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kegiatan fisik yang membutuhkan kekuatan daya tahan dan fleksibilitas. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan untuk menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungannya karena pikiran dan tubuhnya berada pada keselarasan yang sempurna (Lengkana & Muhtar, 2021).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan memiliki kekuatan daya tahan serta fleksibilitas sehingga dapat melaksanakan aktivitas fisik sehari-hari dengan optimal tanpa rasa lelah yang berlebihan sehingga masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luangnya.

b. Komponen kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani memiliki komponen yang saling berkaitan antara satu dengan lainnya, dan setiap komponen memiliki fungsi yang berbeda, komponen tersebut harus dalam keadaan baik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004) bahwa terdapat 4 komp (Lengkana & Muhtar, 2021)onen dasar kesegaran jasmani, yaitu :

1. Daya tahan jantung dan paru-paru
Kemampuan sistem paru-jantung secara efektif dan efisien guna menjalankan kerja otot dengan baik dalam jangka waktu cukup lama.
2. Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan kondisi fisik seseorang oleh otot maupun sekelompok otot melawan beban dalam suatu kontraksi.
Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang menggunakan ototnya untuk melakukan serangkaian kerja secara terus-meneru dalam waktu yang relatif lama.
3. Kelentukan
Kemampuan sendi yang dapat bergerak secara leluasa.
4. Komposisi tubuh
Perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003 menjelaskan komponen kesegaran jasmani atau kondisi fisik memiliki 10 komponen, sebagai berikut: (1) Daya tahan (*Endurance*), (2) Kekuatan Otot (*Muscle Strenght*), (3) Daya ledak otot (*Muscular power*), (4)

Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Ketangkasan (*Ability*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8), Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Ketepatan waktu (*Reaction time*).

Masing-masing penjelasan dari kesepuluh komponen di atas akan dibahas sebagai berikut:

1. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan ada 2 yaitu, daya tahan umum (*general endurance*) dan daya tahan otot (*Local endurance*). Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menjalankan sistem jantung, paru-paru maupun sistem peredaran darah secara efisien untuk memberikan intensitas tinggi jangka waktu yang cukup lama dalam menjalankan kerja otot. Daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus saat menahan beban dalam waktu yang relatif lama.

2. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Menurut Yunusul Hairiy (2004) kekuatan otot merupakan sekelompok otot yang mampu mengangkat atau sekali mendorong beban yang berat secara maksimal. Kekuatan otot merupakan kemampuan kondisi fisik seseorang dalam melakukan kontraksi otot secara maksimal yang dihasilkan oleh otot maupun sekelompok otot.

3. Tenaga Ledak Otot (*Muscular Explosive Power*)

Tenaga ledak otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan kerja secara eksplosif

4. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Yunusul Hairy (2004) mengatakan bahwa kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang paling singkat. Pendapat lain mengatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin.

5. Daya Lentur (*Flexibility*)

Menurut Ismaryanti (2008) kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

6. Ketangkasan (*Ability*)

Ketangkasan merupakan kemampuan yang dimiliki manusia untuk dapat beradaptasi dengan segala posisi tubuh, misalnya posisi tubuh bergerak ke kanan ke kiri atau ke depan ke belakang.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk dapat menggerakkan bagian tubuh yang tak sama ke dalam satu gerakan yang efektif.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan dalam mengendalikan saraf otot sehingga dapat menggerakkan tubuh dengan baik.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan atau akurasi merupakan kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan terhadap sasaran yang dituju.

10. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan reaksi adalah waktu yang digunakan tubuh untuk menanggapi suatu gerakan atau rangsangan.

Kemampuan tiap manusia dipengaruhi oleh beberapa hal seperti keturunan, jenis kelamin, lingkungan, aktivitas sehari-hari, dan lain-lain. Dengan demikian tidak berarti bahwa seseorang harus mengembangkan dari keseluruhan komponen diatas. Karena perkembangan komponen seseorang berbeda-beda antara individu satu dengan yang lain.

c. Faktor-faktor kebugaran jasmani

Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu:

1. Makanan

Aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang cukup, sehingga penting untuk mengkonsumsi makanan yang dapat membantu untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu unsur-unsur gizi dalam makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air harus mencukupi untuk beraktivitas.

2. Olahraga

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani manusia apabila dilakukan dengan cara yang tepat.

3. Usia

Semakin tua tubuh akan mengalami beberapa masalah seperti ukuran jantung yang mengecil sehingga kekuatan untuk memompanya berkurang, pada pembuluh nadi terjadi kekakuan, kulit semakin menipis yang menyebabkan aktivitas menjadi lambat. Masalah ini terjadi karena fungsi tubuh yang melemah. Namun, melakukan olahraga di usia muda dapat menghambat atau memperlambat terjadinya pelemahan fungsi tubuh.

Menurut Afandi Kusuma (2009) kesegaran jasmani mengalami peningkatan pada anak-anak hingga mencapai umur 25-39 tahun, setelah itu kesegaran jasmani akan mengalami penurunan kapasitas fungsional tubuh 0,8-1% per tahun, namun penurunan ini dapat dikurangi dengan rajin berolahraga

4. Kebiasaan hidup

Kebiasaan atau aktivitas sehari-hari individu dengan individu yang lain berbeda-beda,

5. Lingkungan

Pembentukan kebiasaan hidup aktif dipengaruhi juga oleh faktor lingkungan sosial anak seperti, keluarga, teman, sosial media, maupun lingkungan sosial lainnya.

d. Manfaat kebugaran jasmani

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, secara garis besar manfaat kebugaran jasmani yaitu :

1. Meningkatkan prestasi belajar

Memiliki badan yang sehat dan bugar dapat membantu dalam proses pembelajaran sehingga penyerapan materi yang diberikan dapat diterima dengan baik.

2. Meningkatkan prestasi olahraga

Jika seseorang ingin menjadi atlet yang berprestasi hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik.

Menurut Rusli Lutan (2002) manfaat kesegaran jasmani diantaranya :

- (1) Meningkatkan daya tahan aerobik, (2) Terbentuknya kekuatan dan daya tahan, (3) Membakar kalori sehingga dapat menghindari obesitas, (4) Mengurangi stres, (5) Meningkatkan semangat hidup, (6) Meningkatkan kelincahan.

e. Kriteria kebugaran jasmani (13-15 tahun)

Dalam penelitian ini kriteria kebugaran jasmani menyesuaikan dengan panduan tes menggunakan panduan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Untuk putra terdiri dari :

1. Lari 50 meter (13-15 tahun)
2. Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
3. Baring duduk (*sit up*) 60 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun)

Untuk putri terdiri dari :

1. Lari 50 meter (13-15 tahun)

2. Gantung angkat tubuh (*pull up*) 60 detik
3. Baring duduk (*sit up*) 60 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari 800 meter (13-15 tahun)

2. Kesehatan mental

a. Pengertian kesehatan mental

Terwujudnya keharmonisan fungsi-fungsi jiwa dan memiliki kesanggupan untuk menghadapi masalah yang terjadi dengan tenang secara positif merupakan ciri-ciri kesehatan mental yang baik yang dimiliki seseorang. Menurut Zakiyah Darodjat (2016) kesehatan mental merupakan tercapainya keharmonisan yang nyata antara fungsi jiwa dan terciptanya adaptasi diri antara individu dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya. Menurut Kartini Kartono dalam jurnal (Fatimah, 2020) orang yang memiliki mental yang sehat ialah orang yang ditandai dengan sifat-sifat khas antara lain: memiliki kemampuan untuk bertindak secara efisien, mempunyai tujuan hidup, memiliki koordinasi antara segenap potensi diri dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi dan integrasi kepribadian dan selalu tenang batinnya. Kesehatan mental meliputi usaha untuk mengatasi stress, ketidakmampuan untuk beradaptasi maupun berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Diana Vidya Fakhriyani, 2019). WHO menyebutkan beberapa karakteristik mental yang sehat yaitu:

1. Mampu belajar dari suatu pengalaman
2. Mampu menyesuaikan diri

3. Lebih senang memberi daripada menerima
4. Cenderung membantu daripada dibantu
5. Memiliki rasa kasih sayang
6. Memperoleh kesenangan dari segala hasil usahanya
7. Menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman
8. Selalu berpikir positif

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi batin yang berada dalam keadaan tenang, aman, tentram dan terhindar dari penyakit mental seperti cemas, gelisah, dan ketegangan batin lainnya.

b. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Kesehatan mental dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya faktor internal maupun eksternal. Menurut Muhyani (2012)

1. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri yaitu faktor biologis dan psikologis. Faktor biologis yang mempengaruhi kesehatan mental diantaranya: otak, sistem endokrin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama kehamilan. Sedangkan faktor psikologi yang mempengaruhi kesehatan mental meliputi: pengalaman, proses pembelajaran, dan kebutuhan.
2. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar meliputi sosial budaya, lingkungan keluarga, serta lingkungan sekolah.

Menurut Davies (2009) faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu:

1. Umur

Menurut WHO masa muda lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental, banyak perubahan serta penyesuaian yang terjadi pada masa muda baik secara psikologis, emosional, maupun finansial.

2. Pendidikan

Menurut Suhardjo (2007) nilai yang terbentuk bagi seseorang untuk dapat menerima hal baru dalam hidup salah satunya melalui pendidikan formal.

3. Jenis kelamin

Dilihat dari perbedaan biologis, wanita cenderung lebih tertarik mengenali kesehatan mental.

4. Pekerjaan

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah lingkungan pekerjaan, dimana seseorang mendapat tekanan sehingga sulit untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan dengan tepat.

c. Perkembangan kesehatan mental remaja

Remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri anak, baik jasmani maupun rohaninya. Perubahan jasmani ditandai adanya pubertas pada remaja. Masa remaja adalah masa penuh problema, baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi orang tua. Problema yang terjadi antara remaja satu berbeda dengan remaja lainnya.

Menurut Widyastuti dkk (2009) perubahan kejiwaan pada masa remaja mengalami perubahan yang meliputi :

1. Perubahan emosi

Kondisi ini perasaan remaja menjadi lebih sensitif atau peka terhadap situasi sehingga mudah menangis, cemas, frustrasi, maupun tertawa tanpa alasan yang jelas. Agresif dalam bereaksi terhadap gangguan yang dapat mempengaruhinya, sebab itu banyak terjadi perkelahian, guna mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu. Pada kondisi ini remaja memiliki kecenderungan tidak patuh pada orang tua, dan lebih menyukai pergi bersama teman-temannya.

2. Perkembangan Intelegensi

Perubahan ini mengakibatkan remaja cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak, suka memberi kritik. Pada perkembangan ini juga cenderung ingin mencoba hal baru.

3. Pendidikan jasmani

- a. Pengertian pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani merupakan aktivitas jasmani berbentuk Latihan yang memiliki manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kebugaran jasmani. Menurut Evans (2004: 96) pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses pengembangan aktivitas tubuh untuk bergerak serta berekspresi dengan bervariasi.

Dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani adalah program dari pembelajaran yang memberikan perhatian sebanding dengan kemampuan setiap orang pada ranah pembelajaran (psikomotor, kognitif dan afektif). Menurut Wawan S. Suherman (2004) pendidikan jasmani dan Kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap sportif, kecerdasan emosi. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani (Depdiknas: 2006).

Menurut uraian diatas, kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan sarana mengembangkan kemampuan motorik fisik, pengetahuan serta penalaran dan nilai-nilai melalui program pembelajaran.

b. Tujuan pendidikan jasmani

Tujuan pendidikan jasmani menurut Ermawan Susanto (2017: 7) antara lain :

1. Membangun landasan yang kokoh dengan menanamkan nilai-nilai Pendidikan jasmani .

2. Membangun landasan kepribadian yang kokoh, menyukai perdamaian, sikap sosial dan toleransi dalam konteks keberagaman budaya, suku dan agama.
3. Mengembangkan pemikiran kritis melalui tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportivitas, kejujuran, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan motorik dan teknik serta strategi berbagi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan senam, aktivitas ritmik, olahraga air, dan pendidikan di luar kelas.
6. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani
7. Mengembangkan ketrampilan manajemen diri untuk menjaga diri sendiri dan orang lain agar tetap aman.
8. Mengetahui dan memahami konsep olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Waktu luang dapat digunakan untuk aktivitas fisik.

4. Prestasi belajar

a. Pengertian prestasi belajar

Prestasi belajar umumnya ditunjukkan dengan hasil tes atau nilai yang diberikan dari keseluruhan proses pembelajaran yang telah dicapai peserta didik. Menurut Slameto (2012) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Hasil dari belajar merupakan suatu perubahan dalam berbagai bentuk pengetahuan, pengalaman, sikap dan tingkah laku, ketrampilan, kecakapan. Pada penelitian ini lebih fokus pada perubahan pengetahuan, dengan objek penelitian siswa. Perubahan dalam bentuk pengetahuan yang dilihat dari perolehan nilai pendidikan jasmani.

Menurut Suryabrata (2000) prestasi belajar merupakan hasil yang diperoleh siswa setelah melakukan aktivitas belajarnya yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau huruf. Prestasi belajar merupakan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa dalam menerima, menolak dan menilai informasi-informasi yang diperoleh dalam proses belajar mengajar. Prestasi belajar yang diperoleh dari mempelajari materi pembelajaran dibuat dalam bentuk nilai atau rapor. Prestasi belajar sering disebut prestasi akademik.

b. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar

Proses terjadinya pembelajaran memberikan suatu perubahan dan pembaharuan dalam tingkah laku maupun kecakapan peserta didik, baik tidaknya perubahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Slameto faktor belajar memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi, faktor tersebut terbagi menjadi dua golongan yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu.

1. Faktor Internal

- a) Faktor jasmaniah
- b) Faktor psikologis
- c) Faktor kelelahan

2. Faktor Eksternal

- a) Faktor keluarga

b) Faktor sekolah

c) Faktor masyarakat

5. Karakteristik Peserta Didik SMP N 1 Jetis Bantul

Karakter dapat diartikan sebagai ciri khas yang dimiliki seorang individu. Ciri khas tersebut digunakan untuk mengukur kepribadian seorang individu. Masa remaja SMP (Sekolah Menengah Pertama) termasuk ke dalam kategori remaja awal dengan rentang usia 13-15 tahun. Pada masa ini anak mengalami penyesuaian diri baik dengan dirinya sendiri, orang sekitar maupun lingkungannya.

Masa remaja awal memiliki karakteristik yaitu perasaan dan emosi yang sangat peka sehingga tidak stabil, keadaan mental, khususnya kemampuan berpikir yang mulai sempurna atau kristis. Selain itu perubahan yang terjadi pada masa remaja awal mencakup: (a) Perkembangan aspek kognitif, (b) Perkembangan aspek afektif, (c) Perkembangan psikomotorik

Karakteristik yang terbentuk dari perubahan-perubahan yang terjadi menurut (Gainau, 2015) mengatakan :

1. Tidak mau disebut anak-anak
2. Mulai memisahkan diri dari orangtua, atau orang dewasa lainnya
3. Cenderung membentuk kelompok untuk bersaing
4. Memiliki sifat mengidolakan tokoh-tokoh yang memiliki kelebihan
5. Bersikap ragu dan tidak pasti terhadap keputusannya
6. Merasa murung, sedih namun tidak mengerti sebabnya

Perubahan yang terjadi mengakibatkan peserta didik merasa mudah bosan dengan permainan sebelumnya, bosan dengan tugas-tugas sekolah.

Saat perubahan terjadi biasanya mulai menarik diri dari teman-teman maupun lingkungan sekitar sehingga terkadang menyebabkan konflik.

Karakteristik yang terjadi pada uisa remaja awal yaitu :

- a) Meningginya emosi yang tidak stabil
- b) Perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh peserta didik di sekolah maupun luar sekolah, yang dapat menimbulkan masalah baru
- c) Sebagian remaja menuntut kebebasan namun takut untuk bertanggung jawab
- d) Masa remaja sebagai masa mencari identitas
- e) Masa remaja sebagai usia yang bermasalah

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP N 1 Jetis Kabupaten Bantul, ditemukan berbagai ragam karakteristik yang dimiliki peserta didik SMP N 1 Jetis Bantul sebagai berikut:

1. Kultur dan status sosial

Beberapa peserta didik berassal dari luar daerah atau kabupaten, sehingga memiliki norma dan budaya yang berbeda termasuk kepercayaan. Selain itu perbedaan status sosial peserta didik dilihat dari latar belakang ekonomi keluarganya.

2. Minat dan Motivasi

Minat peserta didik tidaklah sama antara satu dengan lainnya. Ada yang memiliki minat belajar tinggi, ada yang sedang, dan ada yang rendah. Hal tersebut dipengaruhi dari motivasi yang ada dalam dirinya maupun

dari lingkungan sekitar. Peserta didik SMP N 1 Jetis Bantul memiliki motivasi belajar yang lebih banyak diterima dari lingkungan sekitar. Terbukti pada saat pembelajaran minat belajar yang ditentukan dari siapa dan bagaimana guru mereka memberikan motivasi.

3. Perkembangan sosial dan moral

Peserta didik SMP N 1 Jetis Bantul memiliki perkembangan sosial yang berbeda satu dengan lainnya yang terjadi dari pengaruh keluarga maupun teman sebayanya, sehingga moral yang dimiliki juga beragam seperti kepedulian terhadap orang lain, mudah menilai baik/buruk terhadap orang lain, dll.

4. Perkembangan emosi

Pengaruh lingkungan bagi perkembangan emosi peserta didik, terdapat peserta didik yang merasa cepat lelah, tidak dapat mengontrol emosi atau masih labil, dan merasa kurang percaya diri.

C. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Jurnal Penelitian yang dilakukan oleh Indrayogi pada tahun 2020 yang berjudul “Korelasi Antara Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kesegaran jasmani dan kesehatan mental memiliki koefisien korelasi yang signifikan terhadap prestasi belajar pada siswa kelas V SD N Banjarsari.

Penelitian ini memiliki variabel yang sama dengan penelitian yang dilakukan yaitu kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan prestasi belajar. Perbedaan penelitian ini terletak pada objek yang diteliti, objek pada penelitian sebelumnya yaitu peserta didik Sekolah Dasar, sedangkan penelitian ini objeknya yaitu peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sonya Januari Putri tahun 2014 yang berjudul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Siswa SD”. Hasil penelitian ini menunjukkan variabel kebugaran jasmani dan kesehatan mental memiliki koefisien hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar pada siswa SD N Ciburial tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini memiliki variabel yang sama dengan penelitian yang dilakukan yaitu kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan prestasi belajar. Perbedaan penelitian ini terletak pada objek yang diteliti, objek pada penelitian sebelumnya yaitu peserta didik Sekolah Dasar, sedangkan penelitian ini objeknya yaitu peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).

3. Penelitian Andi Syaiful (2018) yang berjudul “Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani, Minat Belajar, dan Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Selayar”. Hasil penelitian menunjukkan variabel kebugaran jasmani, minat belajar, dan tingkat kecemasan memiliki pengaruh

terhadap hasil belajar siswa. Pada penelitian sebelumnya memiliki variabel yang sama dengan penelitian yang dilakukan yaitu variabel kebugaran jasmani dan objek penelitian siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

4. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Redha Tri et al (2022) yang berjudul “Hubungan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMP N 17 Pontianak”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kesehatan mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar. Penelitian sebelumnya memiliki variabel yang sama dengan penelitian yang dilakukan yaitu kesehatan mental.
5. Penelitian Panca Nova Swanggaluh (2016) yang berjudul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani, Intelegensi, dan Pergaulan Siswa Dengan Prestasi Kelas XI SMA Negeri 1 Kalibawang Kabupaten Kulon Progo. Variabel kebugaran jasmani, intelegensi dan pergaulan memiliki hubungan yang signifikan dengan pencapaian prestasi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kalibawang Kabupaten Kulonprogo tahun 2015/2016. Selain itu terdapat faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar di luar variabel yang telah dikaji. Penelitian ini memiliki salah satu variabel yang sama dengan penelitian yang dilakukan yaitu kebugaran jasmani.

D. Kerangka Berpikir

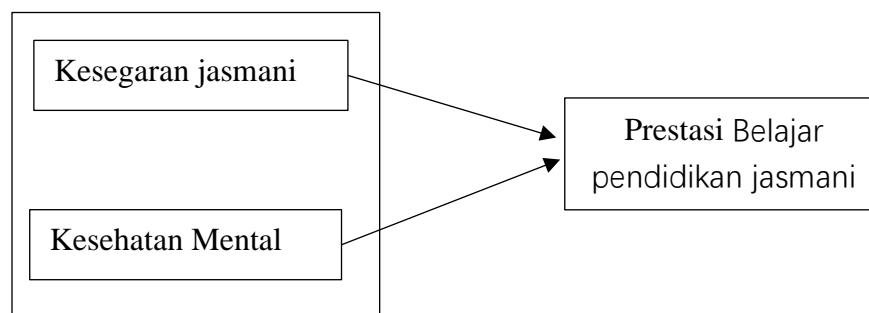
Prestasi belajar atau disebut prestasi akademik merupakan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa dalam menerima, menolak dan menilai

informasi-informasi yang diperoleh dalam proses belajar mengajar. Prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebugaran jasmani dan Kesehatan mental.

Kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk melakukan aktivitas dan pekerjaan sehari hari tanpa rasa lelah yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan, Kesehatan mental merupakan kondisi batin seseorang yang senantiasa merasa tenang sehingga terhindar dari gejala gangguan mental.

Dalam proses kegiatan pembelajaran, peserta didik harus dalam keadaan siap untuk melaksanakan kegiatan belajar sehingga mampu menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan. Peserta didik yang dapat menyesuaikan diri berarti memiliki jasmani dan Rohani yang sehat. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP N 1 Jetis Bantul masih belum diketahui, terlihat banyak peserta didik yang merasakan kelelahan yang berlebih pada saat pembelajaran praktik, dan kurangnya perhatian tentang kesehatan mental peserta didik seperti adanya rasa tidak percaya diri atau minder, lesu, hingga kehilangan minat untuk melakukan aktivitas jasmani. Hal tersebut dapat mempengaruhi hasil prestasi belajar pendidikan jasmani peserta didik. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dan Kesehatan mental dengan prestasi belajar pendidikan jasmani di SMP N 1 Jetis Bantul.

Adapun gambaran secara sederhana telah peneliti gambarkan dalam bentuk sebuah bagan yang digunakan peneliti sebagai acuan selama proses penelitian. Kerangka berpikir dari “Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Helath*) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani di SMP N 1 Jetis Kabupaten Bantul”



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusahan masalah. Menurut Sugiyono (2013) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, jawaban yang diberikan berdasarkan pada teori yang relevan, belum berdasar pada fakta-fakta empirik dengan data. Berikut jenis hipotesis dalam penelitian:

1. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis nol yaitu hipotesis yang menyatakan tidak ada keterkaitan antara satu variabel dengan variabel yang lain.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis Alternatif atau hipotesis kerja adalah hipotesis yang menyatakan ada hubungan atau pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Hipotesis kerja (H_a)
 - 1) Terdapat korelasi yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani.
 - 2) Terdapat korelasi yang signifikan antara kesehatan mental terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani.
 - 3) Terdapat korelasi yang signifikan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani.
- b. Hipotesis Nihil (H_0)
 - 1) Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani.
 - 2) Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kesehatan mental terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani.
 - 3) Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Yusuf (2014) mengatakan penelitian korelasional adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara satu atau beberapa variabel dengan satu atau beberapa variabel lain. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi maupun sampel tertentu, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*, dan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara kesegaran jasmani dan kesehatan mental dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa SMP N 1 Jetis Bantul.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Jetis, Bantul. Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan pada 12-21 Juni 2023 tahun ajaran 2022/2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013) populasi merupakan subjek atau objek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari setelah itu disimpulkan. populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP N 1 Jetis Bantul yang berjumlah 180 siswa.

2. Sampel

Arikunto (2013) mengatakan sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang diteliti. Menurut Arikunto (2017) mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian, tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25% atau lebih.

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik yang digunakan untuk mengambil sampel berdasarkan kriteria yang sudah dipenuhi (Sugiyono, 2008). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 8 SMP Negeri 1 Jetis yang berusia 13-15 Tahun. Untuk mempertimbangkan keterbatasan waktu yang diberikan oleh guru mata pelajaran, karena banyaknya jumlah populasi, maka sampel pada penelitian ini menggunakan 30% dari banyaknya populasi yaitu berjumlah 53 siswa.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2013) Variabel adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti dalam bentuk apa saja untuk kemudian diteliti atau

dipelajari, sehingga mendapatkan informasi dan dapat ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini terdapat 2 jenis variabel yaitu variabel endogen (prestasi belajar) dan variabel eksogen (kesegaran jasmani dan kesehatan mental).

1. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan memiliki kekuatan daya tahan serta fleksibilitas sehingga dapat melaksanakan aktivitas fisik sehari-hari dengan optimal tanpa rasa lelah yang berlebihan sehingga masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luangnya.
2. Kesehatan mental merupakan kondisi batin yang berada dalam keadaan tenang, aman, tentram dan terhindar dari penyakit mental seperti cemas, gelisah, dan ketegangan batin lainnya.
3. Prestasi belajar adalah kemampuan yang diperoleh setelah melalui kegiatan pembelajaran. Prestasi belajar diukur dari tingkat penguasaan ilmu pengetahuan, sikap, ketrampilan dan segala hal yang dipelajari di sekolah.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti untuk diolah agar mendapatkan kesimpulan (Bawono, 2006). Pada penelitian ini data yang dikumpulkan melalui metode tes dengan panduan TKJI, metode angket, dan dokumentasi.

1. Metode angket

Metode angket yang berisikan pertanyaan-pertanyaan diberikan kepada siswa agar siswa menjawab pada suatu daftar jawaban yang telah

disediakan. Terdapat beberapa alternatif jawaban yang masing-masing memiliki skor. Metode angket disusun untuk memperoleh data mengenai kesehatan mental siswa.

Penelitian ini menggunakan instrumen angket tentang kesehatan mental dan dokumentasi hasil belajar Pendidikan Jasmani. Angket pada penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial. Skala likert memiliki 2 bentuk pernyataan, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif. Untuk skor pertanyaan negatif diberi skor 4,3,2,1, sedangkan untuk pernyataan positif diberi skor 1,2,3,4. Bentuk jawaban skala likert terdiri dari selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Untuk mempermudah penyusunan instrument maka perlu digunakan kisi-kisi, Adapun kisi-kisi Angket Kesehatan mental dapat dilihat pada lampiran 5.

Tabel 1 indikator instrument Kesehatan mental

Variabel	Indikator
Kesehatan Mental	Terhindar dari gangguan penyakit jiwa (kecemasan, depresi, emosi)
	Dapat menyesuaikan diri
	Sehat secara sosial

2. Metode Tes dan Pengukuran.

yaitu dengan melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun.

Rangkaian tes kebugaran jasmani antara lain:

- a. Lari 50 meter untuk putra dan puteri.

- b. Gantung angkat tubuh, 60 detik untuk putera dan gantung siku tekuk, 60 detik untuk puteri.
- c. Baring duduk (sit up), ambil sikap berbaring dengan kedua lutut diangkat ke atas. Kedua tangan ditaruh dibelakang kepala. Bangkitlah dengan tangan masih memegang kepala bagian belakang ke posisi duduk hingga mengentuh ke. Lakukan dua lutut, lalu berbaring kembali.
- d. Loncat tegak, yaitu anak diminta meloncat tegak dengan tangan berusaha meraih raihan tertinggi.
- e. Lari 1000 meter untuk putera dan lari 800 meter untuk puteri. Dilakukan di lapangan sekolah atau pun di jalan yang aman. Pada saat melakukan latihan lari 800 meter maupun 1000 meter, anak berusaha untuk tetap mempertahankan langkah kaki kecepatan lari, dan menjaga daya tahan tubuh.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Penelitian akan memberikan hasil yang baik ataupun sebaliknya tergantung pada alat pengumpul data yang digunakan. Alat ukur dikatakan valid jika alat ukur tersebut dapat mengukur dengan tepat. Sedangkan suatu tes dikatakan reliabilitas apabila tes itu memiliki konsistensi atau hasil yang dapat dipercaya maupun diandalkan (Arikunto, 2002: 170). Dengan demikian validitas dan reliabilitas menjadi patokan kualitas alat pengumpul data.

1. Uji Validitas Tes

Validitas item merupakan item yang dikatakan valid apabila memiliki dukungan yang lebih besar terhadap skor total. Dengan kata lain bahwa sebuah item memiliki validitas yang tinggi jika skor item sejajar dengan skor total. Dalam penelitian ini uji validitas instrument dengan menggunakan Pearson product moment.

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien validitas

n = Jumlah peserta tes

x = Skor masing-masing butir soal

y = Skor total

Tes dianggap valid apabila nilai indeks validitas $r_{xy} \geq 0,361$ jika $< 0,361$ maka butir soal tersebut dinyatakan tidak valid dan harus diganti atau diperbaiki dengan soal yang valid.

2. Uji Reliabilitas Angket

Tujuan reliabilitas yaitu untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran lebih dari satu kali terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama.

Setelah melakukan uji validitas, kemudian item-item soal angket diuji reliabilitasnya. Pengujian yang digunakan pada penelitian ini dengan teknik Cronbach's Alpha, yaitu:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan

1 = bilangan konstan

σ_b^2 = jumlah varians butir

σ_1^2 = varians total

Adapun kriteria klasifikasi interpretasi reliabilitas adalah sebagai berikut :

Tabel 2 Kriteria klasifikasi reliabilitas

Nilai	Interpretasi
$0,00 \leq r_{11} \leq 0,20$	Reliabilitas Sangat Rendah
$0,20 < r_{11} \leq 0,40$	Reliabilitas Rendah
$0,40 < r_{11} \leq 0,60$	Reliabilitas Sedang
$0,60 < r_{11} \leq 0,80$	Reliabilitas Tinggi
$0,80 < r_{11} \leq 1,00$	Reliabilitas Sangat Tinggi

G. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu multi korelasi dengan menggunakan tes analisis regresi, karena untuk menganalisis hubungan lebih dari 2 variabel tes. Penganalisisan dengan

menggunakan korelasi yaitu dengan istilah statistik yang menyatakan derajat hubungan garis linier antara variabel dari penelitian yang terdiri lebih dari dua variabel yaitu, dua variabel bebas dan satu variabel terikat, maka penganalisisan data menggunakan analisis regresi.

1. Uji Asumsi Klasik

Sebelum menggunakan model analisis regresi dalam penelitian, harus dilakukan uji asumsi klasik sebagai syarat layak atau tidaknya model regresi yang akan digunakan.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji tingkat kenormalan variable dependen dan variable independen. Menurut Ghozali (2011) uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variable residual memiliki distribusi normal, uji statistic menjadi tidak valid apabila tidak memenuhi

b. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heterokedastisitas bertujuan untuk menguji ada tidaknya kesamaan varian yang terjadi dalam model regresi dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Model regresi mensyaratkan tidak terjadi heterokedastisitas.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik multikolinieritas yaitu adanya hubungan linier antar variable independent dalam model

regresi. Jika variable independent saling berpengaruh diatas 0,09 maka hal tersebut mengidentifikasi terjadinya multikolinieritas.

Model regresi mensyaratkan tidak terjadinya multikolinieritas.

2. Analisis Regresi Berganda

Analisis regresi bertujuan untuk mempelajari hubungan antara dua variabel atau lebih.

a. Uji t (Regresi Parsial)

Uji Parsial atau uji t bertujuan untuk menguji bagaimana korelasi atau hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Uji ini dapat dilakukan dengan membandingkan t hitung dengan t table atau dengan melihat kolom signifikan pada masing-masing t hitung.

b. Uji F (Regresi Simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui korelasi variabel independent secara Bersama-sama (simultan) terhadap variabel dependen. Signifikan berarti hubungan yang terjadi dapat berlaku untuk populasi.

c. Persamaan garis dua variable $Y = a_1X_1$ dan $a_2X_2 + K$

d. Menguji koefisien korelasi berganda

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul, maka hasil penelitian disajikan dalam penyajian data yang sesuai dengan hasil pengukuran yang dilakukan sebelumnya. Peserta didik SMP N 1 jetis yang berjumlah 180 siswa. terdapat siswa yang enggan untuk mengikuti jam pelajaran Pendidikan jasmani, seperti terlihat lesu, maupun tidak percaya diri. Berdasarkan pada pengamatan yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa dalam mengikuti pelajaran Pendidikan jasmani yang berpengaruh terhadap hasil prestasi belajar pendidikan jasmani.

Hasil dari penelitian dapat diketahui setelah data yang terkumpul diolah terlebih dahulu. Hasil pengumpulan data dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan panduan TKJI yaitu Lari 50 m, sit up 60 detik, gantung tubuh/siku tekuk 60 detik, vertical jump, dan lari 800-1000 m. kemudian pengisian angket Kesehatan Mental, dan nilai prestasi belajar Pendidikan jasmani yang diperoleh melalui penilain akhir semester II. Perolehan data dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Tes Tingkat Kebugaran Jasmani

Tabel 3 Hasil tes TKJI

	Jumlah Nilai	Kategori	Jumlah Nilai Tes	Kriteria	Presentase
1	22 – 25	BS	-	-	
2	18 - 21	B	4	Baik	7,5 %
3	14 - 17	S	39	Sedang	73,6 %
4	10 – 13	K	10	Kurang	18,9 %
5	5 – 9	KS	-	-	
	Jumlah		53		100

Berdasarkan tabel diatas maka kategori tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP N 1 Jetis Bantul adalah sebagai berikut :

1. Terdapat 4 anak atau 7,5 % peserta didik SMP N 1 Jetis Bantul tahun ajaran 2022/2023 yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori Baik.
2. Terdapat 39 anak atau 73,6 % peserta didik SMP N 1 Jetis Bantul yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang.
3. Terdapat 10 anak atau 18,9 % peserta didik SMP N 1 Jetis Bantul yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang.

Maka dapat diketahui kategori tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP N 1 Jetis Bantul tahun ajaran 2022/2023, 7,5 % dalam kategori baik, 73,6 % dalam kategori sedang, dan 18,9 % dalam kategori kurang. Secara umum dapat digolongkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP N 1 Jetis Bantul dalam kategori sedang.

b. Hasil Tes Kesehatan Mental

Tabel 3 Hasil Kesehatan mental

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	62-68	6
2	69-74	10
3	75-80	14
4	81-86	9
5	87-92	7
6	93-98	6
7	99-103	1
Jumlah		53

Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa peserta didik yang memiliki nilai paling banyak diperoleh yaitu 75-80 yang berjumlah 14 orang, sekitar 63-68 berjumlah 6 orang, sekitar 69-74 berjumlah 10 orang, sekitar 81-86 sekitar 9 orang, sekitar 87-92 berjumlah 7 orang, sekitar 93-98 berjumlah 6 orang, dan sekitar 99-103 berjumlah 1 orang.

c. Penyajian Nilai Belajar Pendidikan Jasmani Siswa

Tabel 4 Hasil Nilai penjas

NO	NAMA	NILAI
1	ARPP	81
2	AND	61
3	AAR	73
4	ANM	73
5	AA	73
6	AR	61
7	ANA	68
8	BCD	64
9	CNP	61
10	DI	51
11	DS	67
12	DRA	76
13	DHH	82
14	DSI	57

15	FNF	50
16	FA	61
17	FHR	57
18	FM	40
19	FF	68
20	FL	60
21	FBR	70
22	HA	61
23	HZ	50
24	KNK	60
25	KII	68
26	KN	60
27	LCS	70
28	LND	68
29	MR	73
30	MTU	78
31	MAA	73
32	MB	64
33	MP	63
34	MY	50
35	MM	60
36	NN	70
37	NI	64
38	NK	60
39	NM	70
40	NMH	63
41	NA	66
42	RUF	79
43	RJ	63
44	RL	70
45	SD	73
46	SA	73
47	TK	50
48	YN	76
49	VE	37
50	ZB	50
51	ZM	45
52	VD	55
53	FY	60
Mean		63,67

Berdasarkan data penelitian diperoleh bahwa rata-rata nilai belajar pendidikan jasmani peserta didik sebesar 63,67. Sehingga dapat diambil prosentase peserta didik yang nilai belajar Pendidikan jasmani diatas rata-rata sebesar 27 orang, sedangkan peserta didik yang nilai Pendidikan jasmani di bawah rata-rata sebanyak 26 orang.

B. Analisis Data

1. Analisis Data Variabel Kesehatan Mental

a. Uji Validitas Angket

Untuk mengetahui validitas alat ukur, peneliti melakukan uji coba kepada responden di luar sampel yang ditentukan berjumlah 30 orang dengan menggunakan 30 butir soal angket yang dibuat sesuai dengan indikator dari Kesehatan mental.

Tabel 5 Hasil uji validitas angket Kesehatan mental

Nomer Item	rHitung	rTabel	Keterangan
1	0,37	0,361	Valid
2	0,43	0,361	Valid
3	0,5	0,361	Valid
4	0,36	0,361	Valid
5	0,45	0,361	Valid
6	0,36	0,361	Valid
7	0,6	0,361	Valid
8	0,6	0,361	Valid
9	0,44	0,361	Valid
10	0,36	0,361	Valid
11	0,22	0,361	Invalid
12	0,37	0,361	Valid
13	0,75	0,361	Valid

14	0,36	0,361	Valid
15	0,45	0,361	Valid
16	0,58	0,361	Valid
17	0,45	0,361	Valid
18	0,41	0,361	Valid
19	0,39	0,361	Valid
20	0,6	0,361	Valid
21	0,37	0,361	Valid
22	0,22	0,361	Invalid
23	0,56	0,361	Valid
24	0,49	0,361	Valid
25	0,39	0,361	Valid
26	0,51	0,361	Valid
27	0,21	0,361	Invalid
28	0,62	0,361	Valid
29	0,39	0,361	Valid
30	0,38	0,361	Valid

Berdasarkan tabel diatas terdapat item pernyataan nomor 11, 22, 27 masuk ke dalam kategori tidak valid karena r hitung < 0,361, sedangkan terdapat 27 kuesioner yang dinyatakan valid karena r hitung lebih besar dari r tabel. Berdasarkan kriteria tersebut yang akan digunakan untuk mengambil data maka butir pernyataan nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30.

b. Uji Reliabilitas Angket

Setelah melakukan uji validitas angket, kemudian butir-butir soal angkat di uji reliabilitasnya. Untuk menguji reliabilitas angket, peneliti menggunakan Teknik Cronbach's Alpha, yaitu :

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1}\right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_{12}^2}\right)$$

Pengujian reliabilitas menggunakan metode koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha, dengan ketentuan :

- 1) Jika nilai cronbach's alpha > 0,60 maka kuesioner dinyatakan reliabel.
- 2) Jika nilai cronbach's alpha < 0,60 maka kuesioner dinyatakan tidak reliabel atau tidak terpercaya.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.834	27

Dari tabel diatas diketahui banyaknya item atau butir pertanyaan angket sebanyak 27 item dengan nilai cronbach's alpha sebesar 0,834. Karena nilai cronbach's alpha 0,834 > 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa semua item dalam angket variabel Kesehatan mental adalah reliabel atau konsisten.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Teknik statistik kolmogorov-smirnov. Uji normalitas dilakukan dengan melihat apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang baik apabila nilai signifikan > 0,05 maka data

tersebut dapat dikatakan normal. Uji normalitas pada penelitian ini dinyatakan pada table berikut ini:

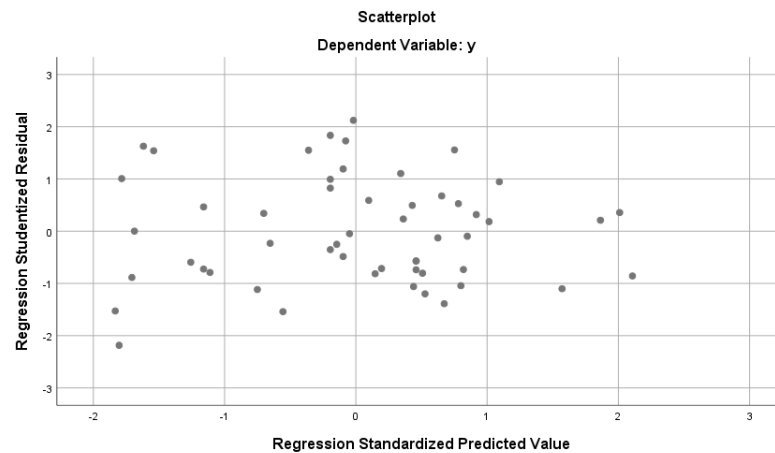
Tabel 6 Hasil uji normalitas

Sampel	Nilai Kolmogorov-Smirnov	Signifikan	Simpulan
53	0,106	0,20	Bebas Normalitas

Berdasarkan table diatas, diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,20. Maka nilai $0,20 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang telah di uji berdistribusi normal.

b. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji ada tidaknya kesamaan varian yang terjadi dalam model regresi dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Cara memprediksi ada atau tidaknya heteroskedastisitas dapat dilihat melalui pola gambar scatterplot, jika titik-titik data menyebar diatas dan dibawah atau sekitar angka 0, titik-titik data yang mengumpul hanya pada atas atau bawah saja, penyebaran data tidak boleh membentuk pola bergelombang melebar kemudian menyempit dan melebar kembali. Penyebaran titik-titik data tidak berpola. Hasil uji heteroskedastisitas sebagai berikut :



Hasil pengolahan data heteroskedastisitas diperoleh titik-titik data menyebar diatas dan dibawah atau sekitar angka 0, dan titik-titik data tidak mengumpul hanya pada atas atau bawah saja, penyebaran titik-titik data tidak berpola, sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas.

c. Uji Multikolinearitas

Metode uji multikolinearitas yaitu dengan melihat nilai tolerance dan inflation factor (VIF) pada model regresi, jika nilai VIF kurang dari 10 dan nilai tolerance lebih dari 0,1 maka disimpulkan bahwa suatu model regresi bebas dari multikolinearitas.

Tabel 7 Hasil uji multikolenearitas

Variabel	Nilai Tolerance	Nilai VIF	Keterangan
Kebugaran Jasmani	0,980	1,021	Bebas Multikolinearitas
Kesehatan Mental	0,980	1,021	Bebas Multikolinearitas

Berdasarkan output koefisien pada table di atas, dapat dilihat pada kolom VIF diketahui bahwa nilai VIF < 10 dan tolerance > 0,1. Maka dapat disimpulkan bahwa model regresi bebas dari multikolinearitas.

d. Analisis Regresi Berganda

Tabel 8 Ringkasan hasil regresi berganda

Variabel	Koefisien	Thitung	Signifikan	Kesimpulan
(Constant)				
Kebugaran Jasmani	3,693	8,266	0,00	Diterima
Kesehatan Mental	0,396	3,101	0,03	Diterima
Prestasi Belajar	2,554	0,269	0,789	
F hitung		3,18	0,00	Diterima
Adjusted R2	0,575			
R Square	0,591			

Berdasarkan tabel hasil analisis regresi berganda di atas, dengan menggunakan bantuan program computer SPSS versi 25 maka diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut :

$$Y = 2,554 + 3,693 X_1 + 0,396 X_2$$

1. Nilai konstanta sebesar 2,554 menunjukkan bahwa jika variabel kebugaran jasmani dan Kesehatan mental pada peserta didik SMP N 1 Jetis Kabupaten Bantul sama dengan nol, maka prestasi belajar Pendidikan jasmani pada peserta didik bernilai 2,554.
2. Koefisien regresi kebugaran jasmani sebesar 3,693 menunjukkan bahwa apabila kebugaran jasmani mengalami peningkatan, maka

prestasi belajar pada peserta didik SMP N1 Jetis Bantul akan meningkat sebesar 3,693.

3. Koefisien regresi Kesehatan mental sebesar 0,396 menunjukkan bahwa apabila Kesehatan mental mengalami peningkatan, maka prestasi belajar peserta didik SMP N1 Jetis Bantul meningkat sebesar 0,396.

3. Pengujian Hipotesis

a. Uji t (Regresi Parsial)

Uji Parsial atau uji t bertujuan untuk menguji bagaimana korelasi atau hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Uji ini dapat dilakukan dengan membandingkan t hitung dengan t table atau dengan melihat kolom signifikan pada masing-masing t hitung.

T hitung $>$ t table (Berpengaruh)

Tabel 9 Hasil uji t

Variabel	T Hitung	T table	Sig
X1	8,266	2,00	0,00
X2	3,101	2,00	0,03

Pengujian masing-masing variabel secara parsial di atas dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Variabel Kebugaran Jasmani (X1)

Hasil pengujian dengan SPSS untuk variabel kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani (Y) diperoleh t_{hitung} 6,036 sedangkan nilai t_{tabel} 2,00. Selain itu, nilai signifikannya

sebesar 0,00 lebih kecil daripada nilai signifikan 0,05. Karena nilai t hitung $>$ t table ($6,036 > 2,00$). Maka hipotesis diterima. Kebugaran jasmani berpengaruh positif terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani (Y).

2) Variabel Kesehatan Mental (x2)

Hasil pengujian dengan SPSS untuk variabel Kesehatan mental (X2) terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani (Y) diperoleh t hitung untuk variabel Kesehatan mental 3,101. Sedangkan nilai t table adalah 2,00. Selain itu, nilai signifikannya adalah sebesar 0,03 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05. Karena nilai t hitung $>$ t table ($3,101 > 2,00$) dan nilai signifikan lebih kecil dari taraf signifikan 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Kesehatan mental (X2) berpengaruh positif signifikan terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani.

a. Uji F (Regresi Simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui korelasi variabel independent secara Bersama-sama (simultan) terhadap variabel dependen. Signifikan berarti hubungan yang terjadi dapat berlaku untuk populasi.

Tabel 10 Hasil uji F

Fhitung	Ftabel	Sig
36,15	3,18	0,00

Dilihat dari nilai sig $0,00 > 0,05$ menunjukkan bahwa setiap variabel independent secara Bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Y.

Berdasarkan hasil uji simultan (uji f) dari tabel diatas diketahui Fhitung sebesar 36,15 dengan nilai signifikan 0,00 sedangkan nilai Ftabel pada tabel distribusi dengan tingkat kesalahan 5% adalah 3,18. Hal ini berarti bahwa Fhitung $>$ Ftabel ($36,15 > 3,18$) dengan nilai signifikan $0,00 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X1 dan X2 terdapat pengaruh simultan yang positif terhadap variabel Y. yang berarti kebugaran jasmani dan Kesehatan mental memiliki pengaruh simultan yang positif terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani.

b. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi dari hasil regresi linear berganda menunjukkan seberapa besar variabel dependen yaitu prestasi belajar Pendidikan jasmani dipengaruhi oleh variabel independent kebugaran jasmani dan Kesehatan mental. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.808 ^a	.653	.639	6.03552

a. Predictors: (Constant), x2, x1

b. Dependent Variable: y

Berdasarkan pada tabel hasil perhitungan koefisien determinasi diatas, maka diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,653 artinya terdapat hubungan positif antara kebugaran jasmani dan Kesehatan mental terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani dan memiliki korelasi sebesar 65,3%, sisanya 34,7% dipengaruhi faktor-faktor lain. Dari hasil tersebut nilai koefisein determinasi sebesar 0,653 hal ini berarti bahwa variabel kebugaran jasmani (X1) dan Kesehatan mental (X2) memiliki kontribusi secara Bersama-sama sebesar 65,3% terhadap variabel prestasi belajar Pendidikan jasmani (Y). sedangkan sisanya yaitu 34,7% dipengaruhi oleh variabel-variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

c. Sumbangan Relatif (SR) dan Sumbangan Efektif (SE)

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda dapat diketahui besarnya Sumbangan Relatif (SR) dan Sumbangan Efektif (SE) masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 11 Hasil SR dan SE

Variabel	Sumbangan Efektif	Sumbangan Relatif
x1	45,88%	70,21%
x2	19,46%	29,78%
Total	65,3%	100%

Berdasarkan analisis yang tercantum dalam tabel di atas dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani memberikan sumbangan relative sebesar 70,21% dan sumbangan efektif 45,88% sedangkan

Kesehatan mental memberikan sumbangan relative sebesar 29,78% dan sumbangan efektif sebesar 19,46%. Secara Bersama-sama variabel kebugaran jasmani dan Kesehatan mental memberikan sumbangan efektif sebesar 65,3% terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pengaruh kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda variabel kebugaran jasmani bernilai positif dengan nilai t hitung sebesar 6,036 lebih besar dari t tabel 2,00 dan nilai signifikan sebesar 0,00 lebih kecil dari nilai taraf signifikan 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kebugaran jasmani berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel prestasi belajar Pendidikan jasmani. Dan hipotesis yang dikemukakan sebelumnya diterima. Bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh positif signifikan terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani di SMP N 1 Jetis kabupaten Bantul.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Andi Syaiful (2018) yang berjudul “Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani, Minat Belajar, dan Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Selayar”. Hasil penelitian ini menunjukkan

bahwa tingkat kebugaran jasmani, dan tingkat kecemasan berpengaruh positif signifikan terhadap hasil belajar Pendidikan jasmani.

2. Pengaruh Kesehatan mental terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh t hitung untuk variabel Kesehatan mental sebesar 3,101 dengan t tabel 2,00. Jadi t hitung > t tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Kesehatan mental memiliki pengaruh terhadap Y (prestasi belajar Pendidikan jasmani).

Hasil pengujian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang mendukung adanya hubungan yang berarti antara Kesehatan mental dengan prestasi belajar yakni penelitian yang dilakukan oleh Redha Tri Juniarti.(2022) yang juga meneliti variabel Kesehatan mental terhadap prestasi belajar, mengatakan bahwa kesehatan mental berpengaruh positif signifikan terhadap prestasi belajar.

3. Berdasarkan hasil uji F, dapat disimpulkan bahwa variabel independent antara lain kebugaran jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan mental (Mental Health), secara simultan dan signifikan berpengaruh terhadap variabel dependen yaitu prestasi belajar Pendidikan jasmani peserta didik SMP N 1 Jetis Kabupaten Bantul tahun ajaran 2022/2023.

Adanya hubungan tingkat kebugaran jasmani (x_1) dan Kesehatan mental (x_2) memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar pada peserta didik SMP N 1 Jetis Kabupaten Bantul tahun ajaran 2022/2021. Bahwa siswa yang memiliki Kesehatan mental yang baik atau dikatakan sehat secara mental, dan tingkat kebugaran jasmani baik ataupun sedang ternyata mempengaruhi hasil dari belajar, khususnya dalam prestasi belajar Pendidikan jasmani, apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani baik maka kebugaran tubuh juga akan baik, sehingga pada saat pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah dapat mengikuti dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Demikian juga dengan siswa yang memiliki rata-rata Kesehatan mental yang baik dapat mengikuti pembelajaran dengan konsentrasi yang baik, baik di dalam maupun di luar ruangan.

Dari hasil data analisis regresi sumbangan efektif, diperoleh dari variabel kebugaran jasmani dan Kesehatan mental. Kebugaran jasmani memiliki tingkat teratas yaitu sebesar 45,88% dan Kesehatan mental sebesar 19,46%, sedangkan sisanya 34,7% yang ditentukan oleh faktor lain.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah, uji hipotesis dan pembahasan terhadap variabel di dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kesegaran jasmani berpengaruh positif signifikan terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani peserta didik SMP N 1 Jetis Kabupaten Bantul tahun ajaran 2022/2023.
2. Kesehatan mental berpengaruh positif signifikan terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani peserta didik SMP N 1 Jetis Kabupaten Bantul tahun ajaran 2022/2023.
3. Disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Health*) memiliki koefisien korelasi yang signifikan terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani pada peserta didik SMP N 1 Jetis Kabupaten Bantul tahun ajaran 2022/2023.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Adapun saran yang dapat diberikan, antara lain:

1. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMP N 1 Jetis Kabupaten Bantul tahun ajaran 2022/2023, rata-rata dalam kategori sedang, sehingga bagi guru Pendidikan jasmani untuk memperhatikannya guna peningkatan prestasi dalam pembelajaran.
2. Bagi pihak sekolah maupun bagi orang tua peserta didik hendaknya memperhatikan kesehatan mental peserta didik agar terhindar dari

penyebab-penyebab gangguan Kesehatan mental serta memberikan motivasi untuk memperoleh hasil belajar yang baik dan meningkatkan prestasi dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA


- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully Human Being Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9-11.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bawono, A. (2006). *Multivariate Analysis dengan SPSS*. Salatiga: STAIN Salatiga Press.
- Chandra, M. (2013). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) Dan Kesehatan (Mental Hygyene) Dengan Prestasi Belajar Penjas Siswa Kelas X.8 SMA Negeri 1 WAY Jepara.
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung.
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Harahap, F. D., Syahuri, F., Almayda, P., Rahmadini, & Divani, D. A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 25-30.
- Hidayat, D. R., & Herdi. (2013). *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental Di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Indrayogi. (2020). Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physicak Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Research Physical Education and Sports* , 7-14.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juniarti, R. T., Lestari, W., & Nugroho, S. (2022). Hubungan Kesehatan Mental Dengan Prestasi Belajar SMP N 17 Pontianak. *EKSISTENSI*, 13-19.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: Cv. Salam Insan Mulia.

- Lutan, R. (2001). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Putri, S. J., Mudjihartono, & Carsiwan. (2014). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental Dengan Prestasi Belajar Siswa SD.
- RI, U.-U. P. (2003). *RI no.20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Retrieved from https://pmpk.kemdikbud.go.id/assets/docs/UU_2003_No_20_-_Sistem_Pendidikan_Nasional.pdf.
- Santosa, P. I. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Pengembangan Hipotesis dan Pengujiannya Menggunakan Smart PLS*. Yogyakarta: Andi.
- Sawanggaluh, P. N. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani, Intelegensi, dan Pergaulan Siswa Dengan Prestasi Kelas XI SMA Negeri 1 Kalibawang Kabupaten Kulonprogo .
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rinika Cipta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, E. (2017). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wawan S, S. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Penjas: Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Penelitian Gabungan* . Jakarta: Prenadamedia Group.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin uji instrument penelitian

IZIN UJI INSTRUMEN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/434/UN34.16/LT/2023 3 April 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian


Yth . Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Pleret
Jl.Imogiri Timur km10, Ketonggo, Ketongo, Wonokromo, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55791

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Naafi Aminatul Ummah
NIM : 19601241066
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir : Korelasi Antara Tingkat Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Health) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul
Waktu Uji Instrumen : Senin - Jumat, 3 - 7 April 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAAHRAGA

SMP NEGERI 1 PLERET

Alamat : Jl.Imogiri Timur Km.10, Jejeran, Wonokromo, Pleret, Bantul
Telepon : 4415220, Kode Pos: 55791, email: smplleretsatu@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: 422/154/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SIDRATUL MUNTOHA, S.Pd., M.Pd.
NIP : 196804041996011002
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit kerja : SMP Negeri 1 Pleret

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Naafi Aminatul Ummah
NIM : 19601241066
Asal perguruan tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Jurusan : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Telah melaksanakan Uji Instrumen Penelitian di SMP Negeri 1 Pleret Bantul pada tanggal 13 April 2023 untuk memperoleh data guna melengkapi Tugas Akhir Skripsi dengan judul "Korelasi Antara Tingkat Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Health) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Pleret, 13 April 2023
Kepala Sekolah
SMP Negeri 1 Pleret



SIDRATUL MUNTOHA, S.Pd., M.Pd
NIP 196804041996011002

Lampiran 2. Surat izin penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1302/UN34.16/PT.01.04/2023 7 Juni 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Jetis
Jl. Imogiri Barat No.Km. 11, Kertan, Sumberagung, Kec. Jetis, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55781

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Naafi Aminatul Ummah
NIM	: 19601241066
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Korelasi Antara Tingkat Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Health) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	: 12 - 30 Juni 2023



Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA

SMP NEGERI 1 JETIS

Alamat : Jl. Imogiri Barat Km 11 Jetis Bantul Kode Pos 55781
Telpn 0274 2810159 e-mail : smpsatujetisbantul@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomer : 420 / 197 / Jet.P.1

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : NAAFI AMINATUL UMMAH
NIM : 19601241066
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekresi
Jenjang : S1
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan penelitian untuk Tugas Akhir dengan judul: "Korelasi Antara Tingkat Kebugaran Jasmani (Pysical Fitness) Dan Kesehatan Mental (Mental Healt) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul" pada tanggal 12 Juni s.d. 21 Juni 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Jetis, 21 Juni 2023

Kepala Sekolah,

Dra. SRI VESTARI, M.Pd.

NIP. 19661216 199402 2 004

Lampiran 3. Uji coba angket Kesehatan mental

UJI COBA ANGKET KESEHATAN MENTAL

Petunjuk Pengisian:

1. Jawablah pernyataan yang tersedia sesuai pengalaman yang dirasakan.
2. Semua pertanyaan mohon dijawab dengan satu jawaban tanpa ada yang terlewatkan.

Keterangan:

4 : Sangat Setuju/ Sangat Sesuai/Selalu

3 : Setuju/ Sesuai/ Sering

2 : Kurang Setuju/ Kurang Sesuai/ Kadang-Kadang

1 : Tidak Setuju/ Tidak Sesuai/ Tidak Pernah

No	Pernyataan	Jawaban			
		1	2	3	4
1	Saya berusaha bersikap baik kepada orang lain. Saya peduli dengan perasaan mereka				
2	Saya gelisah, saya tidak dapat diam untuk waktu yang lama				
3	Saya sering sakit kepala, sakit perut atau macam-macam sakit lainnya				
4	Kalau saya memiliki mainan, CD atau makanan, saya biasanya berbagi dengan orang lain				
5	Saya menjadi sangat marah dan sering tidak dapat mengendalikan kemarahan saya				
6	Saya lebih suka sendirian daripada bersama dengan orang-orang seumur saya				
7	Saya biasanya melakukan apa yang diperintahkan orang lain.				
8	Saya banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apapun				

9	Saya selalu siap menolong jika ada orang yang terluka, kecewa atau merasa sakit				
10	Bila sedang gelisah atau cemas, badan saya sering begrerak-gerak tanpa saya sadari				
11	Saya mempunyai satu orang teman baik atau lebih				
12	Saya sering bertengkar dengan orang lain. Saya dapat memaksa orang lain melakukan apa yang saya inginkan				
13	Saya sering merasa tidak bahagia, sedih atau menangis				
14	Orang lain seumur saya pada umumnya menyukai saya				
15	Perhatian saya mudah teralihkan, saya sulit memusatkan perhatian pada apapun				
16	Saya merasa gugup dalam situasi baru, saya mudah kehilangan rasa percaya dir				
17	Saya bersikap baik terhadap anak-anak yang lebih muda dari saya				
18	Saya sering dituduh berbohong atau berbuat curang				
19	Saya sering diganggu atau dipermainkan oleh anak-anak remaja lainnya				
20	Saya sering menawarkan diri untuk membantu orang lain (orang tua, guru, anak-anak)				
21	Sebelum melakukan sesuatu saya berpikir dahulu tentang akibatnya				
22	Saya mengambil barang yang bukan milik saya dari rumah, sekolah atau dari mana saja				
23	Saya lebih mudah berteman dengan orang dewasa daripada dengan orang-orang yang seumur saya.				
24	Banyak yang saya takuti, saya mudah menjadi takut				
25	Saya menyelesaikan pekerjaan yang sedang saya lakukan. Saya mempunyai perhatian yang baik terhadap apapun				
26	Mudah mengeluh ketika usaha tidak sesuai keinginan				
27	Hilang konsentrasi saat belajar				
28	Merasa tidak yakin pada potensi dan kemampuan diri sendiri				
29	Saya tidak berminat mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di sekolah				
30	saya bercerita kepada anggota keluarga tentang masalah pribadi maupun masalah di sekolah				

Lampiran 4. Hasil uji validitas dan reliabilitas angket

No Res.	No Item									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2
2	4	2	2	2	4	2	4	1	3	3
3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3
4	3	2	1	3	3	2	2	2	4	3
5	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2
6	3	3	2	4	2	3	3	4	3	1
7	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
8	3	2	1	3	2	2	1	2	3	2
9	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
10	3	1	1	2	1	3	3	1	2	1
11	4	2	3	3	2	1	2	2	3	2
12	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3
13	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3
14	4	2	1	2	1	4	2	2	3	1
15	3	4	2	3	2	1	2	2	3	3
16	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1
17	4	3	2	4	2	1	3	4	4	2
18	4	2	2	3	2	1	2	4	3	1
19	3	2	1	2	2	2	2	4	4	4
20	3	2	2	3	2	1	2	2	4	2
21	3	3	1	3	1	1	1	1	3	3
22	4	3	1	4	2	1	3	4	4	2
23	3	2	2	2	1	4	2	2	3	3
24	3	2	4	3	2	1	3	2	3	2
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
26	3	2	2	1	4	2	2	3	4	1
27	3	2	2	3	2	2	3	4	4	1
28	4	2	1	4	2	1	2	2	4	1
29	3	2	1	4	2	2	1	1	4	1
30	4	2	1	4	1	1	2	3	4	2
rHitung	0,37 179	0,43 037	0,50 763	0,36 238	0,45 678	0,36 228	0,60 262	0,60 443	0,44 472	0,26 435
rTabel	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1
V/T	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

No Res.	No Item									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	3	1	1	1	2	2	3	4	3	3
2	4	1	1	1	2	3	4	2	3	3
3	3	1	4	3	2	2	4	4	3	3
4	3	2	2	3	3	2	3	2	1	4
5	3	1	2	2	2	2	3	1	1	2
6	2	1	3	1	3	4	2	3	1	4
7	4	1	4	1	1	4	4	4	2	4
8	3	1	2	1	2	2	3	2	1	3
9	4	3	4	1	2	4	3	4	1	4
10	4	1	1	2	2	3	3	1	4	2
11	4	2	2	3	2	2	4	1	1	3
12	4	1	3	4	2	2	3	2	1	3
13	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2
14	4	1	1	1	2	2	1	4	1	1
15	4	1	1	4	2	3	3	2	1	3
16	4	1	2	1	3	2	2	2	4	2
17	4	1	2	1	2	3	4	1	1	4
18	4	1	2	2	1	1	3	1	1	4
19	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4
20	3	1	2	2	2	2	3	1	1	2
21	3	1	1	1	3	1	3	1	1	3
22	4	1	2	1	2	2	4	1	1	4
23	4	1	2	1	2	3	3	2	1	3
24	4	1	1	1	2	3	4	2	1	2
25	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
26	4	2	2	2	1	3	3	1	1	2
27	4	1	2	2	2	2	4	2	1	4
28	4	1	1	1	2	2	1	4	4	4
29	4	1	1	3	1	2	3	1	1	3
30	4	1	1	4	3	3	4	1	1	4
rHitung	0,22 226	0,36 518	0,75 397	0,37 49	0,45 662	0,58 713	0,45 244	0,41 364	0,29 553	0,60 183
rTabel	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1	0,36 1
V/T	Invalid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

No Res.	No Item										TOT AL
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	75
2	1	1	4	1	4	3	1	3	1	1	71
3	4	1	2	2	3	4	3	2	4	3	87
4	4	1	3	2	3	2	2	2	1	3	73
5	3	1	2	2	3	2	2	2	1	2	61
6	3	1	3	3	3	1	3	2	3	1	75
7	4	1	4	1	2	4	2	4	1	1	91
8	4	1	2	2	3	2	2	2	1	3	63
9	3	1	3	4	2	4	2	4	2	2	84
10	3	1	2	3	2	1	3	2	2	2	62
11	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	68
12	4	1	2	2	2	2	2	2	3	1	73
13	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	61
14	3	2	3	1	2	1	2	2	3	1	60
15	4	1	2	2	2	2	2	2	3	1	70
16	2	3	1	2	2	4	4	4	4	2	72
17	3	1	3	3	4	4	2	3	2	4	81
18	4	1	2	1	3	2	4	2	1	3	67
19	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	93
20	3	2	2	2	3	2	2	2	1	4	65
21	1	1	3	3	3	4	3	2	4	1	63
22	3	1	4	3	4	4	2	2	2	4	79
23	1	1	2	2	4	4	4	4	2	3	73
24	3	1	1	2	2	2	2	2	3	1	65
25	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	111
26	2	2	3	1	2	2	4	4	2	4	71
27	4	1	2	2	2	2	2	2	1	4	72
28	2	2	1	1	4	4	2	2	3	1	69
29	4	1	2	1	4	2	2	2	1	1	61
30	4	1	2	1	4	3	3	3	3	3	77
rHit ung	0,3724	- 0,1666	0,56463	0,49672	0,39365	0,51759	0,21989	0,62244	0,3984	0,3809	
rTabel	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	
V/T	Valid	Invalid	Valid	Valid	Valid	Valid	Invalid	Valid	Valid	Valid	

Uji Reliabilitas angket kesehatan mental

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	69.7667	126.737	.232	.833
X02	70.8333	123.178	.379	.829
X03	71.1667	119.454	.442	.826
X04	70.2000	124.372	.233	.833
X05	70.8667	120.947	.391	.828
X06	70.9333	121.513	.273	.833
X07	70.7000	118.976	.554	.823
X08	70.4667	116.326	.542	.822
X09	69.7667	123.702	.400	.829
X10	71.0000	124.621	.183	.835
X11	71.8333	124.833	.269	.832
X12	71.0333	112.585	.710	.815
X13	71.1333	121.982	.240	.834
X14	70.9333	122.271	.402	.828
X15	70.5333	118.740	.534	.824
X16	69.9333	121.582	.391	.828
X17	71.0000	119.724	.322	.831
X18	71.4667	123.154	.201	.836
X19	70.0000	118.138	.549	.823
X20	70.0667	122.892	.252	.833
X21	70.6333	118.723	.507	.824
X22	71.0333	119.689	.430	.827
X23	70.1667	124.626	.225	.833
X24	70.4667	118.051	.444	.826
X25	70.5333	118.051	.573	.822
X26	70.8333	120.626	.311	.831
X37	70.6667	120.368	.284	.833

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.834	30

Lampiran 5. Instrumen penelitian

Kisi-kisi angket Kesehatan mental

Variabel	Indikator	Pernyataan
Kesehatan Mental	Terhindar dari gangguan penyakit jiwa (kecemasan, depresi, emosi)	<ul style="list-style-type: none">a. Saya gelisah, saya tidak dapat diam untuk waktu yang lamab. Saya sering sakit kepala, sakit perut, atau macam-macam sakit lainnyac. Saya lebih suka sendirian daripada Bersama dengan orang-orangd. Saya menjadi sangat marah dan tidak dapat mengendalikan kemarahan sayae. Saya banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apapunf. Ketika merasa cemas atau gelisah, badan saya sering bergerak tanpa saya sadarig. Saya sering merasa tidak bahagia, sedih, atau menangish. Perhatian saya mudah teralihkani. Mudah mengeluh ketika usaha tidak sesuai keinginanj. Saya mudah menjadi takut
	Dapat menyesuaikan diri	<ul style="list-style-type: none">a. Saya sering bertengkar dengan orang lain. Saya dapat memaksa orang lain untuk melakukan apa yang saya inginkanb. Saya merasa gugup dalam situasi baru, saya mudah kehilangan rasa percaya diric. Saya lebih mudah berteman dengan orang dewasa, daripada dengan orang-orang yang seumur

		<ul style="list-style-type: none"> d. Saya menyelesaikan pekerjaan yang saya lakukan, saya mempunyai perhatian yang baik terhadap apapun e. Sebelum melakukan sesuatu saya berpikir dahulu tentang akibatnya. f. Merasa tidak yakin dengan potensi dan kemampuan diri g. Bercerita kepada anggota keluarga tentang masalah pribadi maupun masalah di sekolah
	Sehat secara sosial	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya berusaha bersikap baik kepada orang lain, saya peduli dengan perasaan mereka b. Kalau saya memiliki mainan atau makanan, saya biasanya berbagi dengan orang lain\ c. Saya biasanya melakukan yang diperintahkan orang lain. d. Saya selalu siap menolong jika ada orang yang terluka, kecewa atau merasa sakit e. Orang lain seumur saya pada umumnya menyukai saya f. Saya bersikap baik terhadap anak-anak yang lebih muda dari saya g. Saya sering dituduh berbohong atau berbuat curang h. saya sering diganggu atau dipermainkan oleh anak-anak remaja lainnya i. Saya sering menawarkan diri untuk membantu orang lain (orang tua, guru, anak-anak) j. Saya tidak berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah

ANGKET PENELITIAN KESEHATAN MENTAL

Petunjuk Pengisian:

3. Jawablah pernyataan yang tersedia sesuai pengalaman yang dirasakan.
4. Semua pertanyaan mohon dijawab dengan satu jawaban tanpa ada yang terlewatkan.

Keterangan:

4 : Sangat Setuju/ Sangat Sesuai/Selalu

3 : Setuju/ Sesuai/ Sering

2 : Kurang Setuju/ Kurang Sesuai/ Kadang-Kadang

1 : Tidak Setuju/ Tidak Sesuai/ Tidak Pernah

No	Pernyataan	Jawaban			
		1	2	3	4
1	Saya berusaha bersikap baik kepada orang lain. Saya peduli dengan perasaan mereka				
2	Saya gelisah, saya tidak dapat diam untuk waktu yang lama				
3	Saya sering sakit kepala, sakit perut atau macam-macam sakit lainnya				
4	Kalau saya memiliki mainan, CD atau makanan, saya biasanya berbagi dengan orang lain				
5	Saya menjadi sangat marah dan sering tidak dapat mengendalikan kemarahan saya				
6	Saya lebih suka sendirian daripada bersama dengan orang-orang seumur saya				
7	Saya biasanya melakukan apa yang diperintahkan orang lain.				
8	Saya banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apapun				

9	Saya selalu siap menolong jika ada orang yang terluka, kecewa atau merasa sakit				
10	Bila sedang gelisah atau cemas, badan saya sering begrerak-gerak tanpa saya sadari				
11	Saya sering bertengkar dengan orang lain. Saya dapat memaksa orang lain melakukan apa yang saya inginkan				
12	Saya sering merasa tidak bahagia, sedih atau menangis				
13	Orang lain seumur saya pada umumnya menyukai saya				
14	Perhatian saya mudah teralihkan, saya sulit memusatkan perhatian pada apapun				
15	Saya merasa gugup dalam situasi baru, saya mudah kehilangan rasa percaya diri				
16	Saya bersikap baik terhadap anak-anak yang lebih muda dari saya				
17	Saya sering dituduh berbohong atau berbuat curang				
18	Saya sering diganggu atau dipermainkan oleh anak-anak remaja lainnya				
19	Saya sering menawarkan diri untuk membantu orang lain (orang tua, guru, anak-anak)				
20	Sebelum melakukan sesuatu saya berpikir dahulu tentang akibatnya				
21	Saya lebih mudah berteman dengan orang dewasa daripada dengan orang-orang yang seumur saya.				
22	Banyak yang saya takuti, saya mudah menjadi takut				
23	Saya menyelesaikan pekerjaan yang sedang saya lakukan. Saya mempunyai perhatian yang baik terhadap apapun				
24	Mudah mengeluh ketika usaha tidak sesuai keinginan				
25	Merasa tidak yakin pada potensi dan kemampuan diri sendiri				
26	Saya tidak berminat mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di sekolah				
27	saya bercerita kepada anggota keluarga tentang masalah pribadi maupun masalah di sekolah				

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

1. Lari 50 meter untuk putra dan puteri.

Bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan

Alat dan fasilitas meliputi :

- a. Lintasan lurus, datar, tidak licin, serta masih memiliki lintasan selanjutnya
 - b. Peluit
 - c. Stopwatch
 - d. Formulir TKJI
 - e. Alat tulis
- ### 2. Gantung angkat tubuh, 60 detik untuk putera dan gantung siku tekuk, 60 detik untuk puteri.

Tes gantung siku tekuk ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu, dengan satuan ukur menit atau detik

Alat dan fasilitas meliputi:

- a. Palang yang dapat diatur ketinggiannya
 - b. Stopwatch
 - c. Formulir tes
 - d. Alat tulis
- ### 3. Baring duduk (sit up), ambil sikap berbaring dengan kedua lutut diangkat ke atas. Kedua tangan ditaruh dibelakang kepala. Bangkitlah dengan tangan masih memegang kepala bagian belakang

ke posisi duduk hingga mengentuh ke. Lakukan dua lutut, lalu berbaring kembali.

Alat dan fasilitas meliputi :

- a. Lantai/lapangan yang rata
 - b. Stopwatch
 - c. Alas/matras
 - d. Formulir tes
4. Loncat tegak, yaitu anak diminta meloncat tegak dengan tangan berusaha meraih raihan tertinggi.

Alat dan fasilitas

- a. Papan berskala centi meter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
 - b. Serbuk kapur
 - c. Alat tulis
 - d. Formulir tes
5. Lari 1000 meter untuk putera dan lari 800 meter untuk puteri. Dilakukan di lapangan sekolah atau pun di jalan yang aman. Pada saat melakukan latihan lari 800 meter maupun 1000 meter, anak berusaha untuk tetap mempertahankan langkah kaki kecepatan lari, dan menjaga daya tahan tubuh.

Ketentuan pelaksanaan

1. Semua butir tes harus dilaksanakan secara terus-menerus dan sesuai dengan urutannya
2. Urutan pelaksanaan tes kebugaran jasmani sebagai berikut:

Pertama : Lari 50 meter

Kedua : -gantungan angkat tubuh untuk putra
-gantungan siku tekuk untuk putri

Ketiga : Baring duduk

Keempat : loncat tegak

Kelima : -lari 1000 meter untuk putra
-lari 800 meter untuk putri

Lampiran 6. Hasil SPSS

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		53
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.42176539
Most Extreme Differences	Absolute	.106
	Positive	.106
	Negative	-.084
Test Statistic		.106
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	6.665	5.040		1.322	.192
X1	-.196	.237	-.117	-.826	.413
X2	.020	.051	.056	.397	.693

a. Dependent Variable: ABSRES

3. Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model	B	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
		Std. Error	Beta	Beta	t			Tolerance	VIF
1	(Constant)	2.554	9.484			.269	.789		
	X1	3.693	.447	.755	8.266	.000	.980	1.021	
	X2	.396	.128	.308	3,101	.003	.980	1.021	

a. Dependent Variable: Y

4. Uji t (Regresi Parsial)

Coefficients^a

Model	B	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
		Std. Error	Beta	Beta	t			Tolerance	VIF
1	(Constant)	2.554	9.484			.269	.789		
	X1	3.693	.447	.755	8.266	.000	.980	1.021	
	X2	.396	.097	.073	3.101	.003	.980	1.021	

a. Dependent Variable: Y

5. Uji F (Regresi Simultan)

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3101.115	2	1550.558	36.153	.000 ^b
Residual	2144.432	50	42.889		
Total	5245.547	52			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Lampiran 7. Dokumentasi penelitian

3. lampiran gambar













