DJS (Dharmas Journal of Sport)
Volume: 07 No.01. 03, 27; pp. 38-48
E-ISSN: 2798-8325
DOI: 10.56667
Submitted: 31-08-26; Rivised: 29-10-26; Accepted: 29-10-26

Hubungan Daya Ingat Belajar Terhadap Kebugaran Fisik Peserta Didik Fase C Di SD Negeri Sungai Landas Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan

Noor 'Aien[1], Ari Tri Fitrianto[2], Ahmat Fauzi[3], muhammad Habibie[4]
Email:nooraien1612@gmail.com
[1234]Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya daya ingat belajar dan ketahanan fisik dalam mendukung proses pembelajaran peserta didik. Daya ingat belajar berperan dalam kemampuan peserta didik menerima, menyimpan, dan mengingat kembali informasi, sedangkan ketahanan fisik berkaitan dengan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ingat belajar terhadap ketahanan fisik peserta didik Fase C di SD Negeri Sungai Landas Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengumpulan data daya ingat belajar dilakukan menggunakan angket atau kuesioner, sedangkan ketahanan fisik diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat daya ingat peserta didik Fase C secara umum berada pada kategori baik, sedangkan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan TKSI berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,038 < 0,05 dengan koefisien korelasi sebesar 0,368, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan tingkat keeratan rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ingat belajar dengan ketahanan fisik peserta didik Fase C di SD Negeri Sungai Landas Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan.

Kata Kunci: Daya Ingat Belajar, Ketahanan Fisik, Fase C

Abstract

This research was motivated by the importance of learning memory and physical endurance in supporting students' learning processes. Learning memory plays a role in students' ability to receive, store, and recall information, while physical endurance is related to the body's ability to perform activities without experiencing excessive fatigue. This study aimed to determine the relationship between learning memory and physical endurance among Phase C students at SD Negeri Sungai Landas, Karang Intan District, Banjar Regency, South Kalimantan. This research used a quantitative method with a correlational approach. The sampling technique used total sampling. Data on learning memory were collected using a questionnaire, while physical endurance was measured using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. The results showed that the learning memory level of Phase C students was generally categorized as good, while their physical fitness level based on TKSI was categorized as moderate. The Pearson correlation test showed a significance value of 0.038 < 0.05 with a correlation coefficient of 0.368, indicating a positive relationship with a low degree of correlation. Thus, it can be concluded that there is a significant relationship between learning memory and physical endurance among Phase C students at SD Negeri Sungai Landas, Karang Intan District, Banjar Regency, South Kalimantan.

Keywords: Learning Memory, Physical Endurance, Phase C

Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan suatu proses yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, sikap sportif, serta kecerdasan emosional. Lingkungan belajar dalam PJOK diatur sedemikian rupa untuk mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, baik dalam ranah jasmani, psikomotor, kognitif, maupun afektif (Alfajri & Hadi, 2024). Pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan, yaitu secara afektif (sikap), kognitif (pengetahuan), dan psikomotor (pengalaman gerak tubuh), sehingga dapat memotivasi para siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematik (Fitrianto, 2023). Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diikuti oleh semua siswa. Terutama di Sekolah Dasar, keberhasilan siswa dalam mempelajari keterampilan gerak sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Mata pelajaran ini memiliki kekhasan dibandingkan pelajaran lainnya, yaitu penggunaan aktivitas gerak fisik sebagai media dalam proses pendidikan. Oleh karena itu, pelaksanaan pembelajaran PJOK memerlukan ruang dan peralatan yang cukup memadai (Sari *et al*., 2024).

Menurut Nugraha (2016), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk mengembangkan berbagai aspek individu, termasuk fisik, mental, emosional, dan sosial. Nilai afektif seperti *fair play*, *sportivitas*, empati, simpati, tutur kata yang santun, dan sikap spiritual dapat diakui sebagai bagian dari pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam pembelajaran PJOK, tidak hanya kemampuan fisik yang diasah, tetapi juga kemampuan kognitif, seperti daya ingat, ikut berperan dalam penyerapan instruksi dan penerapan gerakan yang tepat. Banyak siswa mengalami kesulitan menghafal karena mereka tidak menggunakan strategi belajar yang tepat. Selain faktor dari dalam diri siswa, faktor luar juga sangat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengingat. Salah satu faktor eksternal yang paling penting adalah metode mengajar yang digunakan guru. Jika cara mengajarnya monoton dan tidak disesuaikan dengan gaya belajar siswa, bisa terasa sulit dan membosankan. Padahal, tiap siswa punya gaya belajar yang berbeda, ada yang lebih suka visual, auditori, ataupun kinestetik. Karena itu, strategi pembelajaran seharusnya disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Misalnya, untuk siswa dengan gaya belajar visual, penggunaan diagram, gambar, atau video edukatif bisa sangat membantu mereka mengingat materi dengan lebih baik (Hasibuan & Handayani, 2025).

Kesehatan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang perlu dijaga melalui kebiasaan hidup yang baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan ialah menjalankan aktivitas fisik secara teratur, baik pada usia anak-anak, remaja, dewasa, maupun lanjut usia. Olahraga menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu tubuh tetap bugar dan mendukung kemampuan seseorang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Lailatur Rohmah (2021) menjelaskan bahwa kesehatan dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi serta melakukan olahraga sesuai dengan porsi latihan, karena pola hidup sehat berkaitan dengan kebiasaan yang dilakukan secara rutin. Aktivitas gerak yang cukup dapat membantu tubuh tetap aktif dan mengurangi kebiasaan kurang bergerak yang dapat berdampak pada menurunnya kebugaran. Pemenuhan kebutuhan gizi juga perlu disesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan, disertai waktu istirahat yang cukup agar kondisi tubuh tetap terjaga.

Kondisi fisik yang sehat dapat terlihat dari kemampuan tubuh dalam menjalankan berbagai aktivitas secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Siti Zakiatul Balqis et al. (2024) menjelaskan bahwa kesehatan fisik berkaitan dengan kondisi tubuh yang mampu mendukung individu dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik dan tanpa keluhan kesehatan yang berarti. Kebugaran jasmani memiliki peranan penting bagi siswa karena kondisi tubuh yang bugar dapat mendukung proses belajar, aktivitas fisik, serta perkembangan kemampuan siswa di lingkungan sekolah. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu sarana yang dapat membantu siswa memelihara kebugaran jasmani melalui kegiatan olahraga dan aktivitas gerak yang terarah. Kondisi kebugaran yang baik

diharapkan dapat mendukung perkembangan siswa sehingga memiliki kemampuan fisik yang lebih optimal dan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Daya ingat belajar dan ketahanan fisik merupakan dua aspek yang penting dalam pembelajaran PJOK. Dalam pembelajaran PJOK, daya ingat diperlukan untuk mengingat instruksi dan gerakan yang telah dipelajari, sedangkan ketahanan fisik diperlukan agar peserta didik mampu mengikuti aktivitas jasmani tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kedua aspek tersebut perlu diperhatikan karena pembelajaran PJOK tidak hanya melibatkan kemampuan kognitif, tetapi juga kemampuan fisik peserta didik.

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang beragam mengenai keterkaitan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan kemampuan memori pada anak usia sekolah. Penelitian Hasanah (2017) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan kemampuan memori. Sejalan dengan temuan tersebut, Fahrezi dan Ekayanti (2026) menemukan adanya hubungan positif dengan tingkat keeratan sedang antara aktivitas fisik dan daya ingat sesaat. Temuan dari kedua penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berkaitan dengan kemampuan memori pada anak usia sekolah. Meskipun demikian, penelitian terdahulu lebih berfokus pada hubungan kebugaran jasmani atau aktivitas fisik dengan kemampuan memori, sedangkan penelitian ini mengkaji hubungan daya ingat belajar dengan ketahanan fisik peserta didik. Perbedaan fokus tersebut menjadi dasar untuk mengkaji lebih lanjut hubungan kedua variabel dalam konteks peserta didik Fase C di SD Negeri Sungai Landas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara daya ingat belajar dan ketahanan fisik peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada tanggal 20 juli 2025 di SD Negeri Sungai Landas khususnya kelas V dan VI. Di temukan masalah yang dilatar belakangi oleh fasilitas dan tenanga pengajar yang tetap. Karena masih ada yang menjadi guru honorer dan sedang menempuh program studi. Pada mata pembelajaran PJOK SD Negeri Sungai Landas berlangsung ada ditemukan masalah sebagai berikut: masalah yang pertama yakni masih ada peserta didik mengalami kesulitan mengingat gerakan saat melakukan pembelajaran PJOK, dan masih ada peseta didik yang mudah kelelahan saat melakukan aktivitas gerak, sedangkan guru memberikan penjelasan atau menerangkan materi menggunakan metodepyang sama tetapi masih ada peserta didik yang kurang paham, juga terdapat peserta didik yang terlihat enggan melakukan aktivitas gerak pada saat pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan permasalahan tersebut, terdapat kendala yang dialami peserta didik selama pembelajaran PJOK, terutama dalam mengingat gerakan dan mengikuti aktivitas fisik. Namun, hubungan antara daya ingat belajar dan ketahanan fisik peserta didik belum dapat dipastikan hanya melalui hasil observasi. Berdasarkan informasi awal yang diperoleh peneliti, penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada peserta didik Fase C di SD Negeri Sungai Landas, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ingat belajar dan ketahanan fisik peserta didik melalui pengujian empiris guna membuktikan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh dalam penelitian berupa angka atau skor yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik. Pendekatan korelasional digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel yang diteliti, yaitu daya ingat belajar sebagai variabel bebas (X) dan kebugaran fisik sebagai variabel terikat (Y). Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Fazrin *et al*., 2018).

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Sungai Landas Kecamatan Karang Intan

Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik Fase C yang terdiri atas peserta didik kelas V dan kelas VI dengan jumlah keseluruhan 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian (Puji *et al*., 2020). Dengan demikian, seluruh peserta didik Fase C dijadikan sebagai sampel penelitian, yaitu sebanyak 32 orang yang terdiri atas 17 peserta didik kelas V dan 15 peserta didik kelas VI. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket daya ingat belajar dan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Angket digunakan untuk memperoleh skor daya ingat belajar peserta didik, sedangkan TKSI digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani melalui lima jenis tes, yaitu *Child Ball*, *Tok Tok Ball*, *Move The Ball*, *Shuttle Run*, dan lari 60 meter. Pelaksanaan setiap tes mengikuti prosedur dalam pedoman TKSI Fase C.

Validitas merupakan ketepatan instrumen dalam mengukur variabel penelitian (Yusup, 2018). Uji validitas angket dilakukan dengan mengorelasikan skor setiap butir pernyataan dengan skor total menggunakan teknik korelasi yang sesuai. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi angket dalam mengukur daya ingat belajar peserta didik (Anggraini *et al*., 2022). Hasil pengujian validitas dan reliabilitas digunakan untuk menentukan kelayakan angket berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Penilaian TKSI dilakukan dengan mengonversi hasil setiap tes menjadi skor berdasarkan pedoman penilaian Fase C. Hasil tes *Child Ball*, *Tok Tok Ball*, *Move The Ball*, *Shuttle Run*, dan lari 60 meter dinilai sesuai dengan ketentuan masing-masing tes. Skor dari setiap tes selanjutnya diolah sesuai prosedur dalam pedoman TKSI untuk memperoleh skor kebugaran jasmani peserta didik. Hasil penilaian kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori yang berlaku dalam pedoman tersebut.

Kategori penilaian hasil tes ditentukan berdasarkan jenis kelamin dan rentang hasil yang diperoleh. Kategori tes TKSI disajikan pada Tabel dibawah ini:.

Tabel 1 Kategori Tes *Child Ball*

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 17	≥ 14	5	Baik Sekali
14 - 16	11 - 13	4	Baik
11 - 13	8 - 10	3	Sedang
8 - 10	5 - 7	2	Kurang
≤ 7	≤ 4	1	Kurang Sekali

Tabel 2 Kategori Tes *Tok Tok Ball*

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 8	≥ 7	5	Baik Sekali
6 - 7	5 - 6	4	Baik
3 - 5	3 - 4	3	Sedang
1 - 2	1 - 2	2	Kurang
0	0	1	Kurang Sekali

Tabel 3 Kategori Tes *Move The Ball*

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 17	≥ 16	5	Baik Sekali
14 - 16	13 - 15	4	Baik
12 - 13	10 - 12	3	Sedang
10 - 11	8 - 9	2	Kurang
≤ 9	≤ 7	1	Kurang Sekali

Tabel 4 Kategori Tes *Shuttle Run*

Putera	Puteri	Skor	Kategori

≤ 23.18	≤ 24.58	5	Baik Sekali
23.19 - 27.19	24.59 - 28.29	4	Baik
27.20 - 30.18	28.30 - 31.02	3	Sedang
30.19 - 34.20	31.03 - 35.75	2	Kurang
≥ 34.21	≥ 35.76	1	Kurang Sekali

Tabel 5 Kategori Tes Lari 60 Meter

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≤ 02.52.00	≤ 03.54.00	5	Baik Sekali
02.53.00-04.57.00	03.55.00-04.79.00	4	Baik
04.58.00-05.27.00	04.80.00-06.04.00	3	Sedang
05.28.00-06.63.00	06.05.00-07.30.00	2	Kurang
≥ 06.64.00	≥ 07.31.00	1	Kurang Sekali

Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu analisis statistik deskriptif, uji normalitas, uji heteroskedastisitas, uji linearitas, dan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai data masing-masing variabel melalui nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data penelitian. Selanjutnya, uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya gejala ketidaksamaan varians residual. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara daya ingat belajar dan ketahanan fisik bersifat linear. Setelah memenuhi persyaratan analisis, hubungan kedua variabel diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Uji korelasi tersebut digunakan untuk mengetahui arah, tingkat keeratan, dan signifikansi hubungan antara daya ingat belajar dengan ketahanan fisik peserta didik Fase C.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Analisis Statistik Deskriptif Kuesioner/Angket

   Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel daya ingat belajar yang diukur pada 32 peserta didik memiliki nilai minimum sebesar 29 dan nilai maksimum sebesar 64. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 47,09 dengan standar deviasi sebesar 10,774. Hasil tersebut memberikan gambaran umum mengenai tingkat daya ingat belajar peserta didik dalam penelitian ini. Nilai rata-rata yang diperoleh menunjukkan bahwa daya ingat belajar peserta didik berada pada tingkat yang cukup baik berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen penelitian.

Tabel 6 Analisis Deskriptif Kuesioner/Angket

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Daya Ingat Belajar	32	29	64	47,09	10,774

2. Analisis Statistik Deskriptif TKSI

   Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap indikator ketahanan fisik yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada 32 peserta didik, diperoleh hasil bahwa indikator *Child Ball* memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 3,09 dengan standar deviasi 1,228. Indikator *Tok Tok Ball* memiliki rata-rata sebesar 2,59 dengan standar deviasi 0,712. Selanjutnya, indikator *Move The Ball* memperoleh rata-rata sebesar 2,94 dengan standar deviasi 0,914. Pada indikator *Shuttle Run*, rata-rata yang diperoleh sebesar 2,19 dengan standar deviasi 1,330. Sementara itu, indikator Lari 60 meter memiliki rata-rata tertinggi, yaitu 4,47 dengan standar deviasi 0,507.

   Dari nilai rata-rata tersebut, indikator Lari 60 meter menunjukkan capaian tertinggi dibandingkan indikator lainnya, sedangkan *Shuttle Run* memiliki rata-rata terendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik pada setiap indikator ketahanan fisik

memiliki tingkat pencapaian yang berbeda.

Tabel 7 Analisis Deskriptif TKSI

Indikator TKSI	N	Mean	Std. Deviasi
Child Ball	32	3,09	1,228
Tok Tok Ball		2,59	0,712
Move The Ball		2,94	0,914
Shuttle Run		2,19	1,330
Lari 60 meter		4,47	0,507

3. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan sebagai tahap analisis untuk melihat pola distribusi data penelitian dan memastikan apakah data yang diperoleh memenuhi asumsi distribusi normal. Pada penelitian ini, pemeriksaan normalitas diterapkan menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, mengingat jumlah sampel berada di bawah 50 responden, yaitu sebanyak 32 peserta didik. Hasil pengujian memperlihatkan bahwa variabel X memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,128, sementara variabel Y menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,227. Kedua nilai tersebut berada di atas batas signifikansi 0,05, sehingga data pada variabel X dan Y memenuhi kriteria distribusi normal.

Tabel 8 Uji Normalitas

Variabel	N	Sig	Keterangan
Daya Ingat Belajar (X)	32	0,128	Normal
Ketahanan Fisik (Y)		0,227	Normal

4. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas bertujuan untuk melihat apakah model penelitian menunjukkan perubahan atau ketidakseragaman varians residual. Dalam penelitian ini, pemeriksaan dilakukan melalui Uji Glejser, yaitu dengan menguji hubungan antara nilai absolut residual dan variabel independen. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel X memiliki nilai signifikansi sebesar 0,375, sedangkan variabel Y memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,721. Kedua nilai tersebut lebih tinggi daripada tingkat signifikansi 0,05, sehingga hasil pengujian menunjukkan bahwa model tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa asumsi heteroskedastisitas pada model telah terpenuhi dan model dapat digunakan untuk melanjutkan tahap analisis berikutnya.

Tabel 9 Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	α	Keterangan
Daya Ingat Belajar (X)	0,375	0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Ketahanan Fisik (Y)	0,721	0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

5. Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,819, yaitu lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel daya ingat belajar dan ketahanan fisik bersifat linear.

Tabel 10 Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity Sig.	α	Keterangan

Daya Ingat Belajar (X) dan Ketahanan Fisik (Y)	0,819	0,05	Linear

6. Uji Korelasi

Analisis hubungan antarvariabel dilakukan dengan metode korelasi *Pearson Product Moment* untuk melihat keterkaitan antara daya ingat belajar dan ketahanan fisik peserta didik. Hasil perhitungan menghasilkan nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) sebesar 0,368 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,038. Nilai signifikansi tersebut berada di bawah 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara daya ingat belajar dan ketahanan fisik peserta didik Fase C di SD Negeri Sungai Landas, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Koefisien korelasi yang bernilai positif menggambarkan arah hubungan yang sejalan, sehingga peningkatan daya ingat belajar cenderung diikuti oleh peningkatan ketahanan fisik peserta didik. Nilai korelasi sebesar 0,368 juga menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel termasuk dalam kategori rendah.

Tabel 11 Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation (r)	Sig. 2-tailed	α	Keterangan
Daya Ingat Belajar (X) dan Ketahanan Fisik (Y)	0,368	0,038	0,05	Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan, terdapat hubungan yang signifikan antara daya ingat belajar dan ketahanan fisik peserta didik fase C di SD Negeri Sungai Landas, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik dalam mengingat dan memahami materi pembelajaran memiliki keterkaitan dengan kondisi ketahanan fisik yang dimilikinya. Peserta didik yang mempunyai daya ingat belajar lebih baik cenderung menunjukkan ketahanan fisik yang lebih baik pula ketika mengikuti berbagai kegiatan di sekolah.

Hubungan tersebut juga terlihat dari kondisi peserta didik yang memiliki daya ingat belajar rendah dan cenderung menunjukkan ketahanan fisik yang lebih rendah. Daya ingat belajar dan ketahanan fisik menjadi dua aspek yang dapat mendukung keterlibatan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran serta aktivitas sekolah. Kondisi fisik yang baik dapat membantu peserta didik tetap aktif dalam kegiatan, sedangkan kemampuan mengingat yang baik dapat mendukung penerimaan dan pemahaman materi selama pembelajaran. Hasil uji korelasi tersebut memberikan gambaran bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan yang perlu diperhatikan dalam mendukung perkembangan peserta didik fase C.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,368 menunjukkan bahwa hubungan antara daya ingat belajar dengan ketahanan fisik berada pada tingkat keeratan rendah. Meskipun tingkat hubungan yang diperoleh rendah, hasil tersebut tetap menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel. Hal ini berarti daya ingat belajar memiliki hubungan dengan ketahanan fisik peserta didik, tetapi bukan merupakan satu-satunya hal yang berkaitan dengan ketahanan fisik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rosyidi *et al* (2026) yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar juga berkaitan dengan aktivitas fisik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik, sehingga kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan satu faktor saja.

Secara teoritis, daya ingat belajar dan ketahanan fisik berkaitan dengan aspek kognitif dan kemampuan fisik peserta didik. Daya ingat membantu peserta didik mengingat instruksi dan urutan gerakan dalam pembelajaran PJOK, sedangkan ketahanan fisik mendukung kemampuan melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Aktivitas fisik juga dapat berkaitan dengan fungsi kognitif melalui perubahan fisiologis, termasuk perubahan aliran darah ke otak

yang berperan dalam penyediaan oksigen dan nutrisi bagi jaringan otak (Komaruddin *et al*., 2023). Sejalan dengan itu, Hasanah (2017) menemukan hubungan positif antara kebugaran jasmani dan kemampuan memori siswa sekolah dasar. Namun, kebugaran jasmani dan ketahanan fisik serta kemampuan memori dan daya ingat belajar tidak sepenuhnya merupakan konsep yang sama.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa daya ingat belajar merupakan kemampuan individu dalam menerima, menyimpan, dan mengingat kembali informasi yang telah diperoleh. Dalam pembelajaran PJOK, kemampuan mengingat sangat diperlukan agar peserta didik mampu memahami instruksi, mengingat urutan gerakan, serta melaksanakan aktivitas fisik secara benar dan berkelanjutan. Kemampuan tersebut membuat peserta didik lebih mudah mengikuti pembelajaran sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan secara optimal. Keterkaitan antara aspek kognitif dan kondisi fisik juga dapat dilihat dari penelitian Kasanrawali *et al* (2025) yang mengkaji hubungan kebugaran jasmani yang diukur menggunakan TKSI dengan tingkat konsentrasi siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berkaitan dengan aspek fungsi kognitif seperti daya pikir, memori, dan konsentrasi, meskipun hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa kebugaran jasmani bukan faktor dominan yang menentukan konsentrasi siswa.

Ketahanan fisik merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Ketahanan fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, kondisi kesehatan, motivasi, usia, serta kemampuan kognitif. Salah satu kemampuan kognitif yang dapat mendukung pelaksanaan aktivitas fisik adalah daya ingat. Peserta didik yang mampu mengingat instruksi gerakan dengan baik akan lebih mudah memahami pembelajaran, lebih percaya diri, dan lebih aktif mengikuti aktivitas PJOK. Namun, ketahanan fisik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan aktivitas peserta didik. Penelitian Pradana *et al* (2026) menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar, dengan koefisien korelasi sebesar 0,382 dan nilai signifikansi 0,034. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kebugaran jasmani peserta didik.

Rendahnya tingkat hubungan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa daya ingat belajar hanya menjadi salah satu hal yang berkaitan dengan ketahanan fisik peserta didik. Setiap peserta didik memiliki kemampuan fisik yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari hasil masing-masing indikator pada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Penelitian Hutagalung dan Usman (2026) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI dapat diukur melalui beberapa komponen TKSI Fase C, yaitu *Child Ball Test*, *Tok-Tok Ball Test*, *Move The Ball Test*, *Shuttle Run*, dan lari 60 meter. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketahanan fisik peserta didik terdiri dari beberapa kemampuan, sehingga daya ingat bukan menjadi satu-satunya hal yang berkaitan dengan ketahanan fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prawibowo *et al* (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kemampuan konsentrasi belajar siswa. Selain itu, penelitian Hamonangan (2020) menunjukkan bahwa penerapan model *Brain Based Learning* dapat meningkatkan daya ingat peserta didik dalam proses pembelajaran. Meskipun memiliki variabel dan objek penelitian yang berbeda, kedua penelitian tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara kemampuan kognitif dengan aktivitas dan proses belajar peserta didik. Penelitian Kasanrawali *et al* (2025) juga menunjukkan bahwa hubungan antara aspek fisik dan kognitif tidak selalu kuat. Penelitian tersebut menemukan bahwa kebugaran jasmani yang diukur menggunakan TKSI tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi siswa. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kemampuan fisik dan kemampuan kognitif dapat berbeda sesuai dengan variabel, karakteristik, dan kondisi peserta didik yang diteliti.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian terdahulu dalam hal adanya keterkaitan antara kemampuan kognitif dan aktivitas fisik peserta didik. Penelitian ini

menunjukkan hubungan positif dengan tingkat keeratan rendah antara daya ingat belajar dan ketahanan fisik, dengan nilai korelasi sebesar 0,368. Hasil tersebut dapat dibandingkan dengan penelitian Fahrezi dan Ekayanti (2026), yang menemukan hubungan positif dan signifikan dengan tingkat keeratan sedang antara aktivitas fisik dan daya ingat sesaat pada anak usia sekolah (r = 0,494; p = 0,001). Hasil ini sejalan dengan penelitian Permatadewi *et al* (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kemampuan dan kemampuan daya ingat sesaat pada anak sekolah dasar di Peguyangan, Bali (p=0,000, r=0,555). Penelitian oleh Komaruddin *et al* (2023) menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik dan daya ingat siswa sekolah dasar, dengan mekanisme psikologis seperti peningkatan aliran darah ke otak, pengaruh terhadap neurotransmitter, dan peningkatan pembuluh darah di korteks serebral. Aktivitas fisik meningkatkan produksi BDNF yaitu protein yang mendukung kesehatan sel saraf, pertumbuhan neuron, dan plasticitas sinaptik. Peningkatan BDNF akibat aktivitas fisik terbukti meningkatkan fungsi kognitif, termasuk daya ingat, dengan memperkuat hubungan antar neuron yang terlibat dalam penyimpanan informasi (Alomari *et al*. 2020).

Berdasarkan hasil observasi selama penelitian di SD Negeri Sungai Landas, peserta didik yang memiliki kemampuan mengingat instruksi gerakan dengan baik cenderung lebih cepat memahami materi, lebih aktif mengikuti pembelajaran PJOK, serta mampu menyelesaikan aktivitas fisik hingga selesai. Sebaliknya, peserta didik yang sering lupa terhadap urutan gerakan tampak lebih sering berhenti, bertanya kembali kepada guru, atau kurang percaya diri ketika melakukan aktivitas sehingga ketahanan fisiknya terlihat lebih rendah. Temuan tersebut memberikan gambaran yang mendukung hasil analisis statistik bahwa kemampuan daya ingat belajar memiliki keterkaitan dengan pelaksanaan aktivitas fisik peserta didik, meskipun hubungan yang diperoleh secara statistik berada pada tingkat rendah.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah sampel hanya 32 peserta didik dari satu sekolah sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Pengukuran daya ingat belajar menggunakan angket juga bergantung pada pemahaman peserta didik terhadap pernyataan yang diberikan. Selain itu, hubungan positif dengan tingkat keeratan rendah yang ditemukan mungkin berkaitan dengan faktor lain, seperti aktivitas fisik sehari-hari, kualitas tidur, dan status gizi yang tidak diteliti. Pendekatan korelasional juga tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan daya ingat belajar dan ketahanan fisik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa daya ingat memiliki hubungan dengan ketahanan fisik peserta didik. Oleh karena itu, guru PJOK diharapkan dapat menerapkan strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan daya ingat siswa, seperti demonstrasi gerakan, pengulangan materi, permainan edukatif, dan pemberian umpan balik. Melalui strategi tersebut, kemampuan mengingat peserta didik diharapkan dapat berkembang dan mendukung pelaksanaan aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK.

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ingat belajar dengan ketahanan fisik peserta didik Fase C di SD Negeri Sungai Landas Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan. Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,038 < 0,05 dengan koefisien korelasi sebesar 0,368. Nilai tersebut menunjukkan hubungan positif dengan tingkat keeratan rendah. Artinya, semakin baik daya ingat belajar peserta didik, maka ketahanan fisiknya cenderung semakin baik. Meskipun demikian, rendahnya tingkat keeratan menunjukkan bahwa ketahanan fisik tidak hanya berkaitan dengan daya ingat belajar, tetapi dapat berkaitan dengan faktor lainnya.

Daftar Pustaka

Akhmar, I. A., Lestari, H., & Ismail, Z. (2021). Metode Efektif Menghafal Al-Qur'an Bagi Siswa Madrasah Ibtidaiyah (Sebuah Kajian Pustaka). *Jurnal Pengabdian Mansyarakat*, *1*, 1–20. https://doi.org/47467/elmujtama.v1i1.261

Alfajri, M. F., & Hadi, M. S. (2024). Peran Guru Olahraga dalam Mendorong Partisipasi Minat Siswa dalam Olahraga dan Aktivitas Fisik disekolah SMP Muhammadiyah Al Mujahidin. *Jurnal UMJ.* 1(2), https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1469

Alomari, M. A., Khabour, O. F., Alawneh, K., Alzoubi, K. H., & Maikano, A. B. (2020). The importance of physical fitness for the relationship of BDNF with obesity measures in young normal-weight adults. *Heliyon*, 6(3), e03490. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03490

Al Wahid, S. M., & Prayoga, H. D. (2019). Peningkatan Keterampilan Memberi Umpan Balik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Studi Pada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, *1*(1), 5. https://doi.org/10.31602/rjpo.v1i1.1700

Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, *6*(4), 6491–6504. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206

Aprilyanto, A. B., & Alfan, M. (2026). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa fase C kelas V ditinjau dari hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada pembelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(3). https://doi.org/10.23969/jp.v11i03.59229

Ardana, M. I. S., Syafrianto, D., Bafirman, & Ilham. (2025). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 05 Padang Pasir Kota Padang. *Jurnal IKEOR*, 3(3). https://doi.org/10.24036/ikeor.v3i3.550

Fahrezi, H. F. J., & Ekayanti, I. (2026). Hubungan antara status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan daya ingat sesaat pada anak usia sekolah di SD Negeri Semplak 2, Bogor, Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 5(1), 332–340. https://doi.org/10.25182/jigd.2026.5.1.332-340

Fauzi, A., Kristiyandaru, A., Rachman, A., & Tuasikal, S. (2021). *Media Pembelajaran Gaya Mengajar Komando Untuk Guru PJOK*. *8*(1), 33–42. https://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE/article/view/540

Fazrin, B. F., Rusdiyani, I., & Khosiah, S. (2018). Hubungan Reward Orang Tua Dengan Sikap Percaya Diri Anak (Penelitian Kuantitatif Korelasional pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Islam Tirtayasa Serang-Banten). *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(2), 81. https://doi.org/10.30870/jpppaud.v5i2.4686

Hamonangan, R. H. (2020). Peningkatan Daya Ingat Menggunakan Model Pembelajaran Brain Based Learning. *De_Journal (Dharmas Education Journal)*, *1*(2), 201–208. https://doi.org/10.35790/msj.v8i1.59939

Hasanah, S. U. (2017). Hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan memori dan konsentrasi siswa dalam penjas di SDN 2 Cibogo. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. http://repository.upi.edu/31842/

Hasibuan, N. F., & Handayani, A. P. (2025). Analisis Faktor-faktor Penyebab Siswa Keseluruhan Dalam Menghafal Analysis Of Factor Causing Students' Difficulty In Memorizing. *Jurnal Intelek Insan Cendika*, *2*(4), 6470–6477. https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.10069

Hutagalung, N. T., & Usman, K. (2026). Profil kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI melalui instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) Fase C di SD Negeri 178492 Pagar Batu. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2). https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.56087

Kasanrawali, A., Habibie, M., Prayoga, H. D., Nurulita, R. F., & Pratiwi, E. (2025). Hubungan antara kebugaran jasmani TKSI terhadap tingkat konsentrasi pada siswa SD Negeri Telaga Biru *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 405–415. https://doi.org/10.33369/gymnastics.v6i2.45177

Komaruddin, K., García-Jiménez, J. V., Saryono, S., Meikahani, R., Iswanto, A., Perdana, S., & Pamungkas, G. (2023). The relationship between physical activity and academic performance on elementary school students. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 42(1), 90–99. https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.58068

Lailatur Rohmah, H. N. M. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan PJOK Universitas Negeri Surabaya*, *09*(01), 511–519. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani

Nugraha Bayu. (2016). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, *4*(1).

https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344

Permatadewi, P. B., Nugraha, M. H. S., Saraswati, N. L. P. G. K., & Putra, I. P. Y. P. (2023). Association between nutritional status and physical activity level towards short term memory ability in elementary school students. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 4(1), 95–101. https://doi.org/10.51559/ptji.v4i1.83

Pradana, I., Putri, W. L., Wahyuni, S., Yuliawan, E., & Prayoga, A. (2026). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 106/IX Sebapo Muaro Jambi. *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, 11(1). https://doi.org/10.22437/jptd.v11i1.55227

Prawibowo, M., Jannah, Z., Firdaus Umari, T., Saputra, A., & Hedrin, D. (2025). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Selama Pembelajaran PJOK Daring. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 66–72. https://doi.org/10.21009/jpja.v8i02.61681

Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., & Ulfa, U. (2020). Hubungan Mutu Pelayanan Dengan Minat Kunjungan Ulang Pasien Rawat Inap RS Bhineka Bakti Husada. *Edu Masda Journal*, *4*(2), 167. https://doi.org/10.52118/edumasda.v4i2.107

Rosyidi, M. R., Wibowo, S., & Prihanto, J. B. (2026). Analisis Penggunaan Gadget Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,* 11(3). https://doi.org/10.23969/jp.v11i03.58129

Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, *6*(2), 478–488. https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657

Siti Zakiatul Balqis, Putri Nabila Indriani, Siti Zahra Aglia Irian, Desi Sri Rahayu, & Burhan Hambali. (2024). Pengembangan Personal Melalui Pendidikan Jasmani: Peran Penting Dalam Pembentukkan Kesehatan Mental dan Fisik. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *24*(2), 29–38. https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3576

Tri Fitrianto, A. (2023). Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual. al ghazali *: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 148–166. https://doi.org/10.69900/ag.v3i2.194

Yusup, F. (2018). Uji Validasi dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *7*(1), 17–23. https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100