



Keterkaitan Prestasi Olahraga dan Prestasi Akademik: Menemukan Keseimbangan Optimal dalam Tumbuh Kembang Siswa

Muhammad Harliawan ^{1*}

Correspondensi Author

Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Negeri Makassar,
Indonesia
Email:
muhammad.harliawan@unm.ac.id

Keywords :

Prestasi Olahraga
Prestasi Akademik
Keseimbangan Belajar

Abstrak. Urgensi permasalahan dalam penelitian ini yaitu masih kurangnya penelitian yang membahas mengenai hubungan antara kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar khususnya pada siswa yang memiliki prestasi dibidang olahraga. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui korelasi antara prestasi olahraga terhadap kemampuan akademik siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah trend study merupakan penelitian deskriptif untuk melihat kecenderungan perkembangan proses belajar atau prediksi dibuat berdasarkan pertimbangan data longitudinal yang ada. Hasil penelitian prestasi olahraga dapat memberikan banyak dampak positif pada prestasi akademik anak, seperti peningkatan disiplin, keterampilan memecahkan masalah, dan kepercayaan diri. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, anak yang terlalu fokus pada olahraga bisa mengalami penurunan prestasi akademik karena kurangnya waktu dan energi untuk belajar. Penting bagi orang tua, guru, dan pelatih untuk membantu anak menemukan keseimbangan antara olahraga dan akademik agar mereka dapat mencapai potensi terbaiknya dalam kedua bidang tersebut.

Abstract. The urgency of this research lies in the limited studies addressing the relationship between emotional intelligence and academic achievement, particularly among students excelling in sports. The purpose of this study is to determine the correlation between sports achievement and students' academic abilities. The method used in this research is a trend study, a descriptive research approach aimed at observing the development trends in the learning process or making predictions based on available longitudinal data. The results of the study indicate that sports achievement can positively impact children's academic performance, such as improving discipline, problem-solving skills, and self-confidence. However, if not properly managed, children who focus excessively on sports may experience a decline in academic performance due to a lack of time and energy for studying. It is important for parents, teachers, and coaches to help children find a balance between sports and academics so they can achieve their best potential in both areas.



Pendahuluan

Aktivitas olahraga memiliki peran penting dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran fisik siswa, terutama di tingkat sekolah dasar. Olahraga memiliki berbagai manfaat dalam tumbuh kembang anak karena olahraga tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak, tetapi juga meningkatkan keterampilan motorik, mengajarkan keterampilan motorik halus seperti kerja sama tim, interaksi sosial, dan keterampilan mengontrol emosi (Valentino et al., 2017). Olahraga juga dapat membantu anak mengikuti aturan permainan saat ini dan mempertimbangkan setiap keputusan yang akan diselesaikan. Olahraga adalah aktivitas fisik yang memberikan dampak positif pada perilaku siswa di kelas dan pembelajaran mereka (Izzaty et al., 2017). Sebagian orang beranggapan bahwa olahraga dapat menghambat perkembangan kognitif anak-anak dan dianggap berdampak buruk pada akademik (Asih et al., 2021).

Aktivitas olahraga dan fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik anak-anak SD, serta memberikan beragam manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan aspek sosial mereka (Khasanah et al., 2023). Di Indonesia, kurikulum sekolah dasar sudah mencakup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk mendorong aktivitas fisik siswa. Namun, langkah tambahan diperlukan agar siswa tetap aktif di luar jam pelajaran. Dengan demikian, memprioritaskan peningkatan kebugaran jasmani anak-anak melalui olahraga dan aktivitas fisik harus menjadi fokus dalam pendidikan dasar (Mulyana et al., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) kebugaran jasmani berkorelasi dengan tingkat prestasi siswa; (2) faktor utama yang memengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani adalah kebugaran jasmani siswa itu sendiri; dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan

kebugaran jasmani karena adanya faktor yang berpengaruh (Saputra et al., 2021). Simpulan: Pencapaian hasil belajar yang optimal dapat diperoleh ketika individu memiliki kondisi fisik yang bugar. Temuan penelitian diatas memberikan gambaran yaitu Kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap prestasi siswa, baik dalam bidang akademik maupun olahraga. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik (Prasetya et al., 2024). Faktor terpenting dalam mempengaruhi hasil belajar di mata pelajaran pendidikan jasmani adalah kebugaran jasmani siswa itu sendiri. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin baik pula hasil belajarnya. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, di mana aktivitas fisik menjadi salah satu faktor utama yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani pada siswa (Mona et al., 2021).

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas olahraga dan prestasi akademik dalam mata pelajaran PJOK, dengan kekuatan hubungan yang ditunjukkan oleh nilai r hitung sebesar 0,533, lebih besar dari r tabel yaitu 0,227. (2) Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas olahraga dan prestasi akademik pada mata pelajaran IPA, dengan kekuatan hubungan sebesar r hitung 0,483, yang juga lebih besar dari r tabel sebesar 0,227. (3) Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas olahraga dan prestasi akademik pada mata pelajaran IPS, dengan kekuatan hubungan yang lebih tinggi, yaitu r hitung 0,652, melebihi r tabel 0,227. (4) Hubungan antara aktivitas olahraga dan prestasi akademik secara keseluruhan sangat kuat, dengan koefisien korelasi r hitung sebesar 0,729, yang lebih besar dari r tabel sebesar 0,227. Berdasarkan hasil ini, penelitian menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dan

prestasi akademik (Indrayogi, 2020). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa aktivitas olahraga memiliki dampak yang signifikan dan positif terhadap prestasi akademik siswa di berbagai mata pelajaran. Temuan ini selaras dengan memberikan gambaran terkait keseimbangan optimal dalam tumbuh kembang siswa," di mana keseimbangan antara prestasi olahraga dan akademik berperan penting dalam perkembangan siswa secara menyeluruh. Olahraga tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga membantu siswa mencapai hasil akademik yang lebih baik (Pasaribu et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa SDN Bawakaraeng III Kota Makassar (Prastyawan et al., 2022). Pernyataan ini mengindikasikan bahwa kondisi fisik yang baik memiliki dampak positif terhadap peningkatan prestasi belajar dalam pendidikan jasmani. Kesimpulan dalam penelitian ini mendukung gagasan bahwa keseimbangan antara kebugaran fisik dan kinerja akademik penting untuk tumbuh kembang siswa secara optimal. Kebugaran jasmani, yang diperoleh melalui aktivitas fisik atau olahraga, memiliki dampak langsung dalam meningkatkan prestasi belajar siswa (Welong et al., 2020). Hal ini memperkuat konsep bahwa prestasi olahraga dan akademik saling terkait antara keseimbangan aktivitas fisik yang berdampak pada kebugaran jasmani dan fokus pada prestasi akademik akan memberikan hasil yang lebih baik bagi perkembangan siswa secara holistik. Siswa yang sehat secara fisik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal, karena kebugaran ini mencerminkan kemampuan tubuh beradaptasi dengan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah, serta memiliki cukup energi untuk menikmati waktu luang dan siap

menghadapi situasi darurat kapan pun dibutuhkan (Jauhari et al., 2022). Tanpa kebugaran fisik, seseorang sulit untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara berkelanjutan. Tubuh yang bugar membuat siswa lebih aktif bergerak, memiliki inisiatif tinggi, tetap sehat, dan tidak mudah jatuh sakit (Ardian et al., 2019).

Hasil penelitian lain juga mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani, dengan koefisien sebesar 0,464, yang menunjukkan hubungan yang cukup kuat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Bandar Lampung pada tahun 2021 (Khodari, 2017).

Temuan hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa kesehatan fisik yang baik melalui kebugaran jasmani mendukung pencapaian akademik. Ketika siswa berada dalam kondisi fisik yang baik, mereka cenderung lebih mampu berpartisipasi aktif dalam pelajaran dan mencapai hasil belajar yang lebih baik (Abduh et al., 2020). Serta menekankan pentingnya keseimbangan antara prestasi olahraga dan akademik. Tingkat kebugaran jasmani yang baik berperan penting dalam mendukung kesuksesan siswa di bidang olahraga maupun akademik, sehingga keseimbangan antara kedua aspek ini akan membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal, baik secara fisik maupun intelektual (Olivia et al., 2023).

Perbedaan yang signifikan antara kebiasaan belajar di rumah dan di sekolah adalah waktu belajar (Mulyana et al., 2024). Siswa berprestasi cenderung memiliki jam belajar yang terstruktur apabila berada di rumah. Keseimbangan antara keduanya dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa secara optimal. Hal ini penting untuk membangun fondasi yang kuat

bagi siswa, baik dalam aspek fisik maupun intelektual. Kegiatan olahraga dapat berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik, yang pada gilirannya membantu meningkatkan performa akademik siswa (Nurhidayat et al., 2020).

Hasil penelitian mengindikasikan adanya keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa sekolah dasar. Siswa yang tidak dalam kondisi bugar memiliki kemungkinan 5,6 kali lebih besar untuk mengalami prestasi belajar yang rendah dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran yang baik (Andiri et al., 2017). Hasil penelitian ini sangat relevan terhadap Keseimbangan Optimal dalam Tumbuh Kembang Siswa", karena keseimbangan antara kebugaran fisik dan prestasi akademik sangat penting bagi perkembangan holistik siswa. Anak-anak yang sehat secara fisik cenderung lebih mampu mencapai prestasi akademik yang baik, sementara anak yang kurang bugar berisiko mengalami kesulitan dalam belajar. Siswa yang tetap aktif secara fisik dan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan membantu mereka tidak hanya dalam prestasi olahraga, tetapi juga dalam mencapai prestasi akademik yang optimal.

Keterkaitan dengan judul penelitian kaitkan dengan judul Prestasi Olahraga dan Prestasi Akademik "Menemukan Keseimbangan Optimal dalam Tumbuh Kembang Siswa menunjukkan bahwa manajemen kesiswaan yang efektif juga sangat relevan dalam konteks keseimbangan antara prestasi akademik dan olahraga. Manajemen yang baik dapat menyediakan waktu dan sumber daya yang cukup untuk kedua aspek ini, sehingga siswa dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga tanpa mengorbankan prestasi akademik (Khodari, 2017).

Berlandaskan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan belajar dan prestasi akademik, serta hubungan yang signifikan

antara motivasi belajar dan prestasi akademik pada mata pelajaran IPA di kelas IV SDN Ngagel 1/394 Surabaya (Richki et al., 2024). Hasil penelitian ini Menemukan Keseimbangan Optimal dalam Tumbuh Kembang Siswa", penelitian ini menyoroti aspek penting dari kebiasaan dan motivasi, yang juga berlaku dalam konteks olahraga. Kebiasaan belajar yang baik dan motivasi yang kuat dalam aktivitas akademik dapat diimbangi dengan kebiasaan berolahraga dan motivasi dalam aktivitas fisik, yang keduanya berkontribusi pada perkembangan optimal siswa (Subarjah, 2016).

Pertimbangan bakat siswa-siswi yang cukup potensial sebagai calon atlet dan dukungan dari orang tua serta pihak terkait, pengembangan bakat olahraga di SD Negeri Manonjaya dapat dilakukan secara efektif (Afif, 2017) . Hal ini berkontribusi pada tujuan utama penelitian ini, yaitu menemukan keseimbangan optimal antara prestasi olahraga dan prestasi akademik. Pendekatan yang terintegrasi dan kolaboratif dapat membantu siswa tidak hanya dapat mencapai keberhasilan dalam olahraga, tetapi juga dalam pendidikan, yang pada akhirnya mendukung tumbuh kembang mereka secara menyeluruh.

Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Koefisien* korelasi yang signifikan ditemukan antara Kebugaran (*Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Hygiene*) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani pada siswa kelas V di SDN Banjarsari. (Saputra, 2017). Hasil ini dapat menjelaskan pentingnya kedua variable tersebut terhadap Prestasi Belajar khususnya Pelajaran Penjas Kesehatan fisik dan mental memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan akademik dan fisik siswa. Kebugaran jasmani yang baik, selain meningkatkan performa di mata Pelajaran tertentu juga berkaitan dengan prestasi akademik secara keseluruhan, sedangkan kesehatan mental mendukung kestabilan emosi dan motivasi belajar.

Kesimpulannya, keseimbangan antara

kebugaran fisik, kesehatan mental, dan prestasi akademik adalah kunci untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal bagi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan mental tidak hanya mempengaruhi keberhasilan dalam olahraga, tetapi juga mendukung keberhasilan di bidang akademik.

Sekolah dasar harus memperkuat program pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik dan terstruktur, meliputi berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik yang sesuai dengan kelompok usia siswa. Selain itu, penting untuk menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan menciptakan lingkungan yang mendukung kegiatan fisik, termasuk menyediakan lapangan bermain yang aman, alat olahraga yang cukup, serta ruang kelas yang mendukung aktivitas fisik ringan seperti senam atau yoga (Jauhari et al., 2022). Diharapkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di tingkat sekolah dasar mampu memberikan kontribusi optimal terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa, serta membangun kebiasaan hidup sehat sejak usia dini (Sitorus et al.,

2022).

Peran serta yang aktif dari guru, pelatih, dan semua pihak yang terlibat dalam bidang pendidikan sangat penting untuk mengamati dan mengoptimalkan potensi serta bakat siswa. Dengan demikian, mereka dapat memberikan bimbingan kepada anak-anak di tingkat sekolah dasar, sehingga potensi yang dimiliki dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler (Izzaty et al., 2017).

Tinjauan literatur yang telah diuraikan, peneliti memperhatikan bahwa banyak penelitian sebelumnya menunjukkan adanya pengaruh kecerdasan emosional (EQ) terhadap prestasi belajar siswa. Namun, peneliti juga mencatat bahwa masih sedikit kajian yang secara khusus menginvestigasi hubungan antara kecerdasan emosional (EQ) dan prestasi belajar, terutama di kalangan siswa yang berprestasi dalam bidang olahraga. Penulis menekankan pentingnya memperbarui penelitian terkait hubungan antara kecerdasan emosional (EQ) dan hasil belajar pada siswa yang unggul dalam olahraga futsal. Selanjutnya, akan diuraikan prestasi olahraga futsal yang diraih oleh SD II Antang Makassar.

Tabel 1. Prestasi Olahraga Futsal SD II Antang Makassar

Nama Kejuaaraan	Peringkat	Bulan Pelaksanaan
Kejuaraan Dispora Cup	Juara 1	Maret
Telkon School Futsal Competition	Juara 1	April
Hisana Cup II	Juara 1	Agustus
Liga Pelajar Manggala	Juara 3	Agustus
Merdeka Cup II Telkom	Juara 2	September

Penelitian ini akan mengetahui korelasi antara prestasi olahraga terhadap kemampuan akademik siswa, mengetahui apakah dengan prestasi olahraga futsal menjadi penyebab turunnya prestasi belajar siswa, dan juga mengetahui apakah dengan

prestasi olahraga futsal menjadi penyebab meningkatnya prestasi belajar siswa.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadikan rujukan untuk melandasi peningkatan prestasi belajar siswa terkhusus pada siswa berprestasi dibidang olahraga

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *trend study* merupakan penelitian deskriptif untuk melihat kecenderungan perkembangan proses belajar atau prediksi

dibuat berdasarkan pertimbangan data longitudinal yang ada dalam penelitian ini yang menjadi sampel penelitian tim futsal SD antang 2 Kota Makassar kelas besar yaitu

kelas 5 dan kelas 6 yang berjumlah 12 siswa. Tahapan penelitian yang dilakukan dengan wawancara terhadap siswa, terhadap pelatih sekaligus guru PJOK serta wawancara kepada guru kelas.

Trend study adalah metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis perubahan dalam suatu fenomena dari waktu ke waktu, memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola dan hubungan yang ada dengan menggunakan desain penelitian longitudinal, peneliti dapat mengeksplorasi perkembangan dan hubungan antar variabel seiring waktu.

Wawancara dilaksanakan di sekolah SD antang 2 Makassar yang dilakukan secara bergantian, selain wawancara peneliti juga mengumpulkan dokumen terkait hasil belajar siswa yang kemudian nantinya menjadi bahan analisis. Metode wawancara mendalam sering digunakan dalam penelitian untuk menggali pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman individu.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini dengan melihat hasil wawancara terkait dengan hasil belajar beberapa mata Pelajaran sehingga di temukan faktor-faktor yang menjadi latar

belakang dalam proses pembelajaran

Tahapan Penelitian:

Tahap wawancara dilakukan secara bergantian dengan siswa, pelatih yang juga berperan sebagai guru PJOK, serta guru kelas. Wawancara ini berfungsi untuk menggali informasi terkait pengalaman belajar siswa, strategi pembelajaran, serta pengaruh aktivitas olahraga terhadap prestasi belajar.

Pengumpulan Dokumen: Peneliti juga mengumpulkan dokumen hasil belajar siswa, yang menjadi bahan analisis lebih lanjut. Dokumen ini membantu memberikan gambaran objektif tentang prestasi akademik dan pengaruh aktivitas olahraga terhadap hasil belajar siswa.

Analisis Data: Analisis wawancara digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran. Peneliti mengaitkan hasil wawancara dengan kinerja akademik siswa di beberapa mata pelajaran. Peneliti menggunakan hasil dokumen terkait prestasi belajar untuk memperkuat analisis dan memastikan bahwa faktor-faktor yang ditemukan dari wawancara memiliki dasar dalam data yang terukur.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara siswa dan melihat hasil belajar siswa

Kaitan Prestasi Olahraga Terhadap Proses Belajar Siswa Yang Berdampak Baik Pada Hasil Belajar Siswa Di Sekolah

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki hubungan yang positif antara prestasi olahraga dengan pelajaran yang menonjolkan aspek kognitif atau kemampuan berfikir pada anak (Jauhari et al., 2022). Anak yang memiliki prestasi olahraga dan juga kemampuan dalam pelajaran matematika dan pelajaran bahasa inggris dapat merasakan sejumlah dampak positif yang saling mendukung kedua bidang

tersebut, antara lain:

Keterampilan Mengatur Waktu: Anak yang berprestasi dalam olahraga pandai membagi waktu antara latihan, kompetisi, dan belajar. Kemampuan mengatur waktu ini sangat membantu siswa dalam menyelesaikan tugas serta belajar dengan lebih efisien.

Pengembangan Keterampilan Kognitif: Olahraga meningkatkan aliran darah ke otak, yang dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif seperti konsentrasi, ingatan, dan kemampuan berpikir logis. Hal ini dapat berdampak positif pada kemampuan anak dalam mempelajari konsep pelajaran yang mengedepankan kemampuan kognitif dan

berfikir dan memecahkan soal dengan lebih efektif.

Kemampuan Memecahkan Masalah: Anak sering dihadapkan pada situasi di mana mereka harus mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Keterampilan ini berkontribusi pada kemampuan anak dalam menyelesaikan masalah dalam pelajaran, karena mereka terbiasa berpikir logis dan strategis.

Peningkatan Kepercayaan Diri: Prestasi dalam olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri anak. Kepercayaan diri yang tinggi membuat mereka lebih berani menghadapi tantangan dalam proses pembelajaran dan lebih termotivasi untuk mencari solusi saat menemui kesulitan dalam proses belajar.

Mengurangi Stres dan Meningkatkan Konsentrasi: Aktivitas fisik dari olahraga membantu siswa dalam mengurangi stres dan kecemasan, sehingga anak dapat lebih rileks saat belajar. Hal ini membuat mereka lebih mudah berkonsentrasi ketika mempelajari pelajaran yang memiliki konsep yang rumit.

Motivasi untuk Berprestasi: Prestasi di bidang olahraga dapat memicu semangat untuk berprestasi di bidang lain, termasuk matematika. Anak-anak yang sudah merasakan keberhasilan dalam olahraga mungkin lebih termotivasi untuk mencapai hal yang sama dalam pelajaran.

Kerja Tim dan Keterampilan Komunikasi: Anak belajar bekerja sama dan berkomunikasi dengan orang lain. Keterampilan ini bisa diterapkan dalam proses belajar kelompok untuk memecahkan masalah atau belajar bersama.

Kombinasi prestasi olahraga dan kemampuan belajar dapat membuat anak memiliki kepribadian yang lebih seimbang, sehat secara fisik, dan cerdas secara akademis. Beberapa siswa juga agak kurang fokus dalam beberapa pelajaran, seperti pelajaran matematika dan Bahasa Inggris, pelajaran yang menonjolkan hafalan sehingga

berdampak pada hasil belajar yang kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu mengemukakan bahwa kesiapan belajar dan inteligensi secara bersama-sama dapat berperan menjadi prediktor prestasi belajar siswa sekolah dasar (Prastyawan et al., 2022). Keterkaitan dengan artikel ini memperlihatkan pentingnya keseimbangan antara kesiapan kognitif (inteligensi) dan kesiapan belajar yang melibatkan faktor internal dan eksternal dalam mendukung prestasi akademik. Faktor kesiapan fisik dan kebugaran jasmani juga dapat dianggap sebagai bagian dari "kesiapan belajar" yang lebih luas, mencakup kesiapan fisik dan mental. Keseimbangan antara olahraga dan prestasi akademik membutuhkan pengelolaan yang baik antara kecerdasan intelektual dan kesiapan siswa dalam menjalani proses pembelajaran, yang dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sekolah, keluarga, serta kesiapan fisik dan mental. prestasi akademik dan olahraga saling berhubungan melalui kesiapan siswa dalam berbagai aspek, dan keseimbangan antara inteligensi, kesiapan belajar, dan kebugaran jasmani adalah kunci untuk menciptakan perkembangan siswa yang optimal.

Kaitan Prestasi Olahraga Terhadap Proses Belajar Siswa Yang Berdampak Kurang Baik Pada Hasil Belajar Siswa Di Sekolah

Anak yang berprestasi dalam olahraga tetapi memiliki hasil belajar yang kurang baik sehingga mengalami kesulitan karena kurangnya perhatian dalam belajar. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hal ini adalah:

Waktu yang Terbatas: Anak yang aktif dalam olahraga sering kali memiliki jadwal latihan dan kompetisi yang padat. Akibatnya, mereka mungkin memiliki waktu yang terbatas untuk belajar dan menyelesaikan tugas sekolah, sehingga perhatian terhadap pelajaran menjadi kurang.

Kelelahan Fisik: Latihan olahraga yang intensif dapat menyebabkan kelelahan fisik, yang membuat anak merasa lelah dan kurang bersemangat untuk belajar atau mengerjakan tugas sekolah. Kelelahan ini dapat memengaruhi konsentrasi dan kemampuan mereka untuk menyerap materi pelajaran.

Fokus Lebih pada Prestasi Olahraga: Anak yang sangat berprestasi dalam olahraga mungkin lebih fokus pada pencapaian di bidang tersebut daripada pada pencapaian akademis. Waktu dan energi yang tersedia untuk belajar menjadi berkurang apabila perhatian lebih banyak diarahkan pada olahraga.

Kurangnya Dukungan dalam Belajar: Anak yang lebih sering mendapatkan pengakuan dan pujian atas prestasi olahraga daripada prestasi akademis, akan merasa kurang termotivasi untuk belajar. Kurangnya dukungan atau bimbingan dari orang tua atau guru dalam aspek akademis juga bisa membuat mereka kurang perhatian dalam belajar.

Kurang Minat pada Pelajaran Sekolah: Anak yang sangat tertarik dan termotivasi dalam bidang olahraga akan merasa kurang tertarik pada pelajaran sekolah, terutama jika mereka merasa bahwa materi yang diajarkan

tidak relevan dengan minat atau tujuan mereka.

Pengelolaan Waktu yang Kurang Efektif: Anak yang sibuk dengan olahraga belum mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik. Akibatnya, mereka kesulitan menemukan keseimbangan antara latihan, kompetisi, dan belajar.

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu anak yang berprestasi dalam olahraga agar juga mencapai hasil belajar yang baik, yaitu pentingnya peran orang tua, guru, dan pelatih untuk bekerja sama dalam membantu mereka mengatur waktu, memberikan dukungan dalam kedua bidang, dan memberikan motivasi agar mereka tetap memperhatikan pendidikan akademik siswa.

Penelitian selanjutnya disarankan agar memperluas sampel dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan cabang olahraga agar hasil penelitian lebih representatif. Integrasikan faktor eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan aspek psikologis untuk memahami hubungan prestasi olahraga dan akademik secara menyeluruh. Bandingkan pengaruh olahraga individu dan tim terhadap prestasi akademik, karena keduanya mungkin memiliki dampak yang berbeda.

Simpulan

Prestasi olahraga dapat memberikan banyak dampak positif pada prestasi akademik anak, seperti peningkatan disiplin, keterampilan memecahkan masalah, dan kepercayaan diri. Anak yang terlalu fokus pada olahraga bisa mengalami penurunan prestasi akademik apabila manajemen pengelolaan yang tidak baik karena kurangnya waktu dan energi untuk belajar. Penting bagi orang tua, guru, dan pelatih untuk membantu anak menemukan keseimbangan antara olahraga dan akademik agar mereka dapat mencapai potensi terbaiknya dalam kedua bidang tersebut. Ucapan terima kasih kepada siswa SD Negeri

Antang II Makassar yang tergabung pada tim futsal atas partisipasi dalam penelitian ini, terima kasih juga terhadap pelatih futsal sekaligus guru PJOK SD Negeri Antang II yang memberikan ruang bagi peneliti dan saya ucapkan banyak terima kasih kepada para guru kelas yang bersedia meluangkan waktunya untuk wawancara serta memberikan data terkait hasil belajar siswa demi kelancaran penelitian ini. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan seperti, Jumlah sampel: penelitian ini mungkin terbatas pada siswa yang tergabung dalam tim futsal di satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin tidak

dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Keterbatasan waktu: pengumpulan data dilakukan dalam periode waktu tertentu, yang mungkin tidak mencakup seluruh dinamika perubahan kebiasaan belajar siswa.

Faktor eksternal: penelitian ini tidak secara rinci mengeksplorasi faktor eksternal lain yang mungkin mempengaruhi prestasi siswa, seperti dukungan keluarga yang lebih luas atau kondisi ekonomi.

Daftar Rujukan

1. Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
2. Andiri, L., & Sultoni, K. (2017). Hubungan kecerdasan emosi dengan prestasi akademik mahasiswa olahraga. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 137-141. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.8063>
3. Ardian, A., Purwanto, S., & Alfarisi, D. S. (2019). Hubungan prestasi belajar siswa kelas khusus olahraga dengan kecerdasan emosional. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 126-134. <http://dx.doi.org/10.21831/jk.v7i2.28103>
4. Asih, D., & Hasanah, E. (2021). Manajemen kesiswaan dalam peningkatan prestasi siswa sekolah dasar. *Academy Of Education Journal*, 12(2), 205-214. <https://doi.org/10.47200/aoej.v12i2.461>
5. Indrayogi, I. (2020). Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) Dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) Dengan Prestasi Belajarpendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal Respects*, 2(1), 7-14. <https://dx.doi.org/10.31949/jr.v2i1.2008>
6. Izzaty, R. E., Ayriza, Y., & Setiawati, F. A. (2017). Prediktor prestasi belajar siswa kelas 1 sekolah dasar. *Jurnal Psikologi*, 44(2), 153-164. <https://doi.org/10.22146/jpsi.27454>
7. Jauhari, R., Supriatna, S., Fadhli, N. R., & Roesdiyanto, R. (2022). Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Prestasi Akademik pada Atlet Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 4(10), 881-893. <https://doi.org/10.17977/um062v4i102022p881-893>
8. Khasanah, D., & Prasetyo, D. D. (2023). Manajemen Kesiswaan dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Akademik dan Non Akademik Peserta Didik. *Al-Fahim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 155-172. <https://doi.org/10.54396/alfahim.v5i1.484>
9. Khodari, R. (2017). Evaluasi Program Pendidikan Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(2). <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v15i2.2740>
10. Mona, S., & Yunita, P. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan prestasi belajar mahasiswa. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 15(2). <https://doi.org/10.31869/mi.v15i2.2410>
11. Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Al Syifa, N., Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705-2712.

- <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
12. Nurhidayat, N., Triadi, C., & Fathurrahman, F. (2020). Tingkat Prestasi Akademik Ditinjau Dari Kebugaran Jasmani (Vo2 Max) Mahasiswa. *Jurnal Porkes*, 3(1), 26-30. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.2010>
 13. Olivia, N., & Ap, I. (2023). Penerapan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Bagi Siswa SMAK Peter dan Paul Tomohon. *JMPK: Jurnal Manajemen Pendidikan Kristen*, 3(1), 55-62. <https://doi.org/10.51667/jmpk.v3i1.1362>
 14. Pasaribu, E., Simbolon, N. T., Panjaitan, N. R. P., Situmorang, N. D., & Siddik, F. (2024). Pengaruh Program Olahraga Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 1(5), 6502-6508
 15. Prasetya, R., Ningsih, M., Ningsih, S., & Widowati, A. (2024). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Siswa Berprestasi di Bidang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(2), 76-80. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1626>
 16. Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185-193. <http://dx.doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
 17. Richki, F., Siregar, B., Santika, M., Nabila, M., & Ritonga, N. H. (2024). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa di SMP Muhammadiyah 3 Medan. *Journal on Education*, 6(2), 14639-14646. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.5326>
 18. Saputra, R., & Barikah, A. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 60-68. <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4985>
 19. Saputra, Y. D. (2017). Hubungan efikasi diri terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.32682/bravos.v5i1.419>
 20. Sitorus, J., Ndona, Y., & Saragi, D. (2022). Analisis Kebiasaan Belajar Siswa Berprestasi di SD Negeri 107955 Lubuk Pakam. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(03), 477-481. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v2i03.1889>
 21. Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *SOSIOHUMANIKA*, 9(1). <https://doi.org/10.2121/sosiohumanika.v9i1.660>
 22. Valentino, R. F., & Ardian, A. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 41-50. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.71>
 23. Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik: JBM*, 12(2), 125-131. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29516>