

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Ubud

SMA Negeri 1 Ubud terletak di Jalan Suweta Ubud. Bertempat di daerah pariwisata dan letaknya yang sangat strategis, SMA Negeri 1 Ubud merupakan Sekolah Menengah Atas yang didirikan nomor 2 di Kabupaten Gianyar pada tahun 1981 dengan nama SMA Negeri 2 Gianyar. Pada tanggal 8 April tahun 1982 Gedung SMA Negeri 2 Gianyar diresmikan oleh Menteri Depdikbud Dr. Daoed Yoesoef dan pada tahun yang sama terjadi perubahan status serta nama SMA Negeri 2 Gianyar menjadi SMA Negeri 1 Ubud. Sekolah Menengah Atas dengan status kepemilikan Daerah ini saat ini sudah mengantongi akreditasi A (Amat Baik).

Saat ini, SMA Negeri 1 Ubud memiliki jumlah guru sebanyak 74 orang dan tenaga kependidikan berjumlah 23 orang. Jadi total keseluruhan pegawai di SMA Negeri 1 Ubud sebanyak 97 orang. Jumlah siswa pada tahun pelajaran 2018/2019 sebanyak 1073 siswa yang tersebar pada 3 tingkat yaitu tingkat X, XI dan XII. Sebaran siswa berdasarkan tingkat selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Sebaran Jumlah Siswa Menurut Kelas di SMA Negeri 1 Ubud

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah	%
		L	P		
1	X	144	211	354	32,99
2	XI	157	154	311	28,98
3	XII	195	212	407	37,93
	Jumlah	496	577	1072	100,00

SMA Negeri 1 Ubud memiliki 28 ruang kelas, 6 ruang laboratorium, 1 perpustakaan, 1 ruang UKS dan 1 gedung aula. Sebagai lembaga pendidikan formal, SMA Negeri 1 Ubud memiliki peran yang sangat penting dalam upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani yang kelak akan menjadi pelaku kegiatan pembangunan untuk kemajuan bangsa. Dalam upaya tersebut, Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMA Negeri 1 Ubud melakukan beberapa kegiatan rutin diantaranya pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada seluruh siswi SMA N 1 Ubud. Pemberian tablet tambah darah ini bekerja sama dengan pihak UPT Kesmas 1 Ubud, yang mana tablet tambah darah tersebut diberikan secara langsung kepada siswi oleh pihak puskesmas setiap 3 bulan sekali sebanyak 12 tablet.

Dari tahun-tahun sebelumnya, SMA Negeri 1 Ubud telah banyak meraih prestasi pada berbagai ajang kejuaraan. Terhitung pada tahun 2019 ini, SMA Negeri 1 Ubud telah berhasil merebut juara pada lomba pidato Sacura Cup 60 Tahun Hubungan Jepang-Indonesia serta sebagai juara umum I dan III pada Olimpiade Akuntansi di Universitas Mahasaraswati Denpasar. Selain prestasi dibidang akademik, SMA Negeri 1 Ubud juga banyak meraih kejuaraan dibidang olahraga, seperti lomba panjat tebing Bali di Kabupaten Buleleng, Record Junior Perorangan Putra dan masih banyak prestasi lainnya yang telah diraih.

Pada sistem penilaian hasil belajar siswa, SMA Negeri 1 Ubud memiliki Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang digunakan sebagai acuan dalam penilaian, nilai siswa dapat dikategorikan Amat Baik (A) apabila 86-100, Baik (B) apabila 70-85, Cukup (C) 60-69 dan dikategorikan Kurang (D) apabila nilai siswa < 60. SMA

Negeri 1 Ubud ditunjang berbagai prestasi dan diberikan kehormatan untuk menyelenggarakan beberapa kebijakan terbaru dari Kementerian Pendidikan, diantaranya sebagai sekolah model, sekolah *cluster*, sekolah penyelenggara UNBK dan UNP dan sebagai sekolah rujukan. Selain kebijakan-kebijakan tersebut, SMA Negeri 1 Ubud juga telah menerapkan sistem *full day school* sejak awal tahun 2018. *Full day school* diartikan sebagai sekolah yang menyelenggarakan pembelajaran sehari penuh yaitu dari pukul 7.30 hingga pukul 15.30, namun hanya berlangsung selama 5 hari yaitu dari hari Senin hingga Jumat.

2. Karakteristik Subyek Penelitian

a. Umur sampel

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dari 80 sampel didapatkan sebaran umur sampel terbanyak pada kelompok umur 16 tahun yaitu sebanyak 32 sampel (40,00%) dan sebaran umur sampel paling sedikit terdapat pada kelompok umur 18 tahun yaitu hanya 1 sampel (1,25%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9
Sebaran Sampel Menurut Umur

Umur (tahun)	f	%
15	26	32,50
16	32	40,00
17	21	26,25
18	1	1,25
Jumlah	80	100,00

b. Sebaran sampel berdasarkan kelas

Adapun sebaran sampel pada penelitian ini yaitu sebesar 40 sampel (50,00%) diambil dari kelas X dan 40 sampel (50,00%) dari kelas XI.

Tabel 10
Sebaran Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	f	%
X	40	50,00
XI	40	50,00
Jumlah	80	100,00

3. Status Anemia

a. Sebaran sampel berdasarkan status anemia

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah seseorang lebih rendah dari normal. Dalam penelitian ini, penentuan status anemia dilakukan dengan cara mengukur kadar Hb sampel kemudian dibandingkan dengan standar, lalu dikategorikan menjadi anemia apabila kadar Hb terukur < 12 g/dL dan dikategorikan tidak anemia apabila kadar Hb ≥ 12 g/dL.

Dari hasil pengukuran kadar Hemoglobin (Hb) sampel, didapatkan rata-rata kadar Hb yaitu 12,3 g/dL dengan kadar Hb terendah yaitu 7,7 g/dL dan kadar Hb tertinggi yaitu 16,6 g/dL. Sehingga didapatkan sebanyak 32 sampel (40,00%) mengalami anemia dan sebanyak 48 sampel (60,00%) tidak anemia. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Anemia

Status Anemia	f	%
Anemia	32	40,00
Tidak Anemia	48	60,00
Jumlah	80	100,00

b. Kebiasaan sarapan

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa sarapan merupakan hal yang penting dan sangat dianjurkan untuk dilakukan secara rutin. Kebiasaan sarapan yang tidak rutin dapat berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah sehingga menyebabkan anemia. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 80 sampel, sebanyak 33 sampel (41,25%) rutin sarapan memiliki rata-rata kadar Hb 12,21 g/dL dan sebanyak 47 sampel (58,75%) yang tidak rutin sarapan justru memiliki rata-rata kadar Hb yang lebih tinggi yaitu 12,40 g/dL. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat kecenderungan pada kebiasaan sarapan terhadap rata-rata kadar Hb sampel. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 12.

Tabel 12
Rata-rata Kadar Hb Berdasarkan Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	f	Rata-rata Kadar Hb (g/dL)
Ya	33	12,21
Tidak	47	12,40

c. Konsumsi tablet tambah darah

Selain kebiasaan sarapan, mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin juga penting untuk dilakukan khususnya pada remaja putri. Hal ini dikarenakan remaja putri secara normal kehilangan darah setiap bulannya melalui siklus menstruasi. Remaja putri rutin mendapatkan 4 butir tablet setiap bulannya yang diberikan dari Puskesmas. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 54 sampel (67,50%) yang mengonsumsi tablet tambah darah memiliki rata-rata kadar Hb 12,25 g/dL dan sebanyak 26 sampel (32,50%) yang tidak mengonsumsi tablet tambah darah ternyata

memiliki rata-rata kadar Hb lebih tinggi yaitu 12,46 g/dL. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat kecenderungan antara kebiasaan mengonsumsi tablet tambah darah terhadap rata-rata kadar Hb sampel. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13
Rata-rata Kadar Hb Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi TTD

Kebiasaan Mengonsumsi TTD	f	Rata-rata Kadar Hb
Mengonsumsi	54	12,25
Tidak Mengonsumsi	26	12,46

d. Perbedaan Prestasi Belajar Berdasarkan Status Anemia

Dari 80 sampel penelitian didapatkan sebanyak 32 sampel (40,00%) yang mengalami anemia memiliki rata-rata hasil belajar yaitu 77,88 sedangkan pada 48 sampel (60,00%) yang tidak mengalami anemia ternyata memiliki rata-rata hasil belajar yang lebih tinggi yaitu 78,01. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel yang mengalami anemia cenderung memiliki rata-rata hasil belajar lebih rendah. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 14.

Tabel 14
Prestasi Belajar Berdasarkan Status Anemia

Status Anemia	Prestasi Belajar				
	n	Mean	SD	Min	Max
Anemia	32	77,88	2,96	72,56	83,83
Tidak Anemia	48	78,01	2,10	73,06	83,30

Setelah dilakukan analisis statistik dengan uji *Independent Samples Test*, diperoleh nilai $p = 0,840$ ($p > 0,05$) yang berarti secara statistik tidak terdapat perbedaan prestasi belajar berdasarkan status anemia.

4. Kebugaran Fisik

a. Sebaran sampel berdasarkan kebugaran fisik

Kebugaran fisik merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Pengukuran kebugaran fisik pada penelitian ini dilakukan dengan tes lari (*single test*) yang dilakukan pada 80 sampel. Dari hasil tes lari (*single test*) dapat diketahui bahwa sebagian besar kebugaran fisik sampel tergolong kurang yaitu sebanyak 65 sampel (81,25%) dan hanya terdapat 15 sampel (18,75%) dengan kategori kebugaran fisik baik. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15
Sebaran Sampel Berdasarkan Kebugaran Fisik

Kebugaran Fisik	f	%
Baik	15	18,75
Kurang	65	81,25
Jumlah	80	100,00

b. Frekuensi olahraga

Frekuensi olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran fisik seseorang. Melakukan latihan fisik 3 kali seminggu atau lebih dapat meningkatkan kebugaran fisik pada seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 69 sampel (86,25%) dengan frekuensi olahraga < 3 kali seminggu memiliki rata-rata waktu tempuh pada tes lari yaitu selama 7 menit 37 detik dan pada 11 sampel (13,75%) dengan frekuensi olahraga \geq 3 kali seminggu ternyata memiliki rata-rata waktu tempuh yang lebih singkat yaitu selama 7 menit 20 detik. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat kecenderungan antara

frekuensi olahraga terhadap rata-rata waktu tempuh sampel. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 16.

Tabel 16
Rata-rata Waktu Tempuh Berdasarkan Frekuensi Olahraga

Frekuensi Olahraga	f	Rata-rata Waktu Tempuh
< 3 kali	69	7'37"
≥ 3 kali	11	7'20"

c. Perbedaan prestasi belajar berdasarkan kebugaran fisik

Dari 80 sampel penelitian, sebanyak 15 sampel (18,75%) dengan kebugaran fisik baik memiliki rata-rata hasil belajar sebesar 77,77 dan pada 65 sampel (81,25%) dengan kebugaran fisik kurang ternyata memiliki rata-rata hasil belajar yang lebih tinggi yaitu sebesar 78,00. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sampel dengan kebugaran fisik kurang cenderung memiliki rata-rata hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan sampel dengan kebugaran fisik baik. Hal ini kemungkinan disebabkan karena sebaran sampel lebih dominan pada kebugaran fisik kurang, sehingga sebaran sampel tidak merata. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat kembali pada tabel 15.

Tabel 17
Prestasi Belajar Berdasarkan Kebugaran fisik

Kebugaran Fisik	Prestasi Belajar				
	n	Mean	SD	Min	Max
Baik	15	77,77	2,12	73,20	80,03
Kurang	65	78,00	2,55	72,56	83,83

Setelah dilakukan analisis statistik dengan menggunakan uji *Independent Samples Test*, diperoleh nilai $p = 0,745$ ($p > 0,05$) yang berarti secara statistik tidak terdapat perbedaan prestasi belajar berdasarkan kebugaran fisik.

B. Pembahasan

1. Perbedaan Prestasi Belajar Berdasarkan Status Anemia

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah yang lebih rendah dari normal, sebagai akibat dari defisiensi salah satu atau beberapa unsur makanan esensial yang dapat mempengaruhi timbulnya defisiensi tersebut (Arisman, 2009). Dari 80 sampel penelitian didapatkan sebanyak 32 sampel (40,00%) mengalami anemia dan sebanyak 48 sampel (60,00%) tidak anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia di SMA Negeri 1 Ubud lebih tinggi dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yang mana prevalensi anemia hanya sebesar 21,70%.

Tingginya prevalensi anemia di SMA Negeri 1 Ubud disebabkan karena remaja putri tidak sepenuhnya mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) yang diberikan dari Puskesmas. Remaja putri secara rutin diberikan tablet tambah darah sebanyak 4 butir tablet setiap bulannya. Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 54 sampel yang mengonsumsi tablet tambah darah, sebanyak 41 sampel (75,92%) yang hanya mengonsumsi 1-3 tablet setiap bulannya dan hanya terdapat 13 sampel (24,07%) yang rutin mengonsumsi tablet tambah darah yaitu sebanyak 4 butir tablet dalam 1 bulan. Dari 80 sampel penelitian didapatkan sebanyak 26 sampel (32,50%) yang sama sekali tidak mengonsumsi tablet tambah darah yang diberikan dengan alasan takut untuk mengonsumsi tablet tersebut. Dari 41 sampel yang tidak rutin mengonsumsi tablet, sebagian besar mengaku sering lupa untuk mengonsumsi sehingga tidak semua tablet di konsumsi setiap bulannya.

Anemia merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seseorang. Anemia pada seseorang dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak. Selain itu, anemia juga dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar (Dewi et al., 2013). Kadar Hemoglobin darah yang kurang dari standar atau anemia sangat berhubungan dengan prestasi belajar pada seseorang. Apabila seseorang dalam keadaan anemia, maka konsentrasi akan berkurang, sehingga merasa cepat lelah dan lesu. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi hasil belajar atau prestasi belajar pada seseorang (Saadah & Santoso, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 sampel yang mengalami anemia memiliki rata-rata hasil belajar sebesar 77,88 dan pada 48 sampel yang tidak anemia ternyata memiliki rata-rata hasil belajar lebih tinggi yaitu sebesar 78,01. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan antara status anemia terhadap rata-rata hasil belajar pada sampel. Hasil pengamatan lain terhadap subyek penelitian didapatkan bahwa, dari 32 sampel yang anemia dan memiliki rata-rata hasil belajar lebih rendah, didapatkan sebanyak 27 sampel (84,37%) mengaku tidak menyukai beberapa mata pelajaran dengan sebgaaian besar alasan karena guru kurang menyenangkan dan materi sulit untuk dipahami. Didapatkan pula sebagian besar sampel tidak mengikuti bimbingan belajar diluar sekolah yaitu sebanyak 21 sampel (65,62%) dan sebanyak 21 sampel (65,62%) mengaku tidak ada motivasi dalam belajar, sedangkan secara teori motivasi belajar merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi prestasi belajar pada seseorang.

Setelah dilakukan analisis statistik dengan uji *Independent Samples Test*, diperoleh nilai $p=0,840$ ($p>0,05$) yang berarti secara statistik tidak terdapat perbedaan prestasi belajar berdasarkan status anemia. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh I Dewa Ayu, dkk (2013) yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh kadar Hb yang rendah terhadap prestasi belajar seseorang. Hal ini disebabkan karena prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kadar Hb yang rendah atau anemia, namun terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar seperti faktor sosial dan nonsosial serta faktor lain dari dalam diri pelajar itu sendiri (Suryabrata, 2010).

Hasil senada juga dikemukakan pada penelitian Perdana (2015), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kadar Hemoglobin terhadap prestasi belajar pada siswa MI Muhammadiyah Program Khusus Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Yanti (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa prestasi belajar pada seseorang tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh kadar hemoglobin. Terdapat beberapa faktor lain yaitu faktor dari individu itu sendiri seperti bakat, minat dan motivasinya dalam belajar. Selain itu faktor dari luar seperti lingkungan keluarga dimana status sosial ekonomi dan tingkat pendidikan orang tua sangat berpengaruh.

Namun hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ubud bertentangan dengan teori yang dikemukakan oleh Almatsier (2009), yang mengatakan bahwa seseorang yang mengalami anemia dapat menimbulkan apatis, mudah tersinggung, menurunkan konsentrasi sehingga dapat berdampak pada prestasi belajar. Selain itu, teori lain menyebutkan bahwa dampak negatif dari anemia adalah dapat mengganggu

proses mental serta menurunkan kecerdasan, gangguan imunitas dan menurunkan kapasitas untuk belajar sehingga dapat menyebabkan prestasi belajar menurun (Sudoyo et al., 2010).

2. Perbedaan Prestasi Belajar Berdasarkan Kebugaran Fisik

Selain anemia, kebugaran fisik juga dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar seseorang. Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depkes RI, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 15 sampel dengan kebugaran fisik baik memiliki rata-rata hasil belajar sebesar 77,77 dan sebanyak 65 sampel dengan kebugaran fisik kurang memiliki rata-rata hasil belajar yang lebih tinggi yaitu 78,00. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat kecenderungan antara kebugaran fisik terhadap rata-rata hasil belajar pada sampel. Dilihat dari hasil pengamatan lain terhadap subyek penelitian, dari 15 sampel dengan kebugaran fisik baik namun memiliki rata-rata hasil belajar lebih rendah didapatkan sebagian besar sampel mengaku tidak menyukai beberapa mata pelajaran yaitu sebesar 80,00% dan sebesar 66,66% sampel tidak mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah. Setelah dilakukan analisis statistik dengan uji *Independent Samples Test*, diperoleh nilai $p=0,745$ ($p>0,05$) yang berarti secara statistik tidak terdapat perbedaan prestasi belajar berdasarkan kebugaran fisik.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Suryanti (2009) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa di SD Negeri Dabin Candra Kecamatan Wonopringgo Kabupaten

Pekalongan. Hasil ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Slameto (2010) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kebugaran fisik yang rendah juga dapat memperoleh prestasi belajar yang baik apabila memiliki kesehatan yang baik. Dengan kata lain prestasi belajar pada seseorang tidak dapat hanya ditentukan berdasarkan tingkat kebugaran fisik dari orang tersebut, namun terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Menurut teori Gestalt, prestasi belajar siswa dapat dipengaruhi oleh siswa itu sendiri dan lingkungannya. Pendapat senada dikemukakan oleh Walisman 2007 (dalam Susanto, 2013) bahwa prestasi belajar yang dicapai oleh seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, namun merupakan interaksi antara berbagai faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal.

Namun hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ubud bertentangan dengan hasil penelitian dari Jumainah (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar remaja putri di SMK Penerbangan Bina Dhirgantara Karanganyar, ia menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswi maka semakin baik pula prestasi belajar pada siswi. Semakin tinggi tingkat kebugaran fisik seseorang, maka semakin baik kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Kebugaran fisik pada seseorang dapat dipengaruhi oleh frekuensi olahraga. Melakukan latihan fisik 3 kali seminggu atau lebih dapat meningkatkan kebugaran fisik pada seseorang. Dari 80 sampel penelitian, sebanyak 69 sampel (86,25%) dengan frekuensi olahraga < 3 kali seminggu memiliki rata-rata waktu tempuh selama 7 menit 37 detik dan pada 11 sampel (13,75%) dengan frekuensi olahraga ≥ 3 kali seminggu ternyata memiliki rata-rata waktu tempuh yang

lebih cepat yaitu selama 7 menit 20 detik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan antara frekuensi olahraga terhadap rata-rata waktu tempuh sampel pada saat tes lari.

Secara teori latihan fisik yang dilakukan dengan baik, benar, terukur, dan teratur dapat meningkatkan suplai oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga berdampak pada peningkatan kontraksi otot termasuk otot jantung yang akan meningkatkan jumlah darah ke seluruh tubuh (curah jantung per menit) dengan jumlah nadi yang cukup (kerja otot jantung lebih efisien). Hal ini akan meningkatkan pemanfaatan oksigen ke seluruh tubuh oleh organ-organ tubuh sehingga kapasitas fisik atau kebugaran fisik akan meningkat dan peserta didik tidak mudah lelah dalam belajar dan jika harus belajar lebih lama.

Selain itu, metabolisme sistem hormon tubuh juga lebih efisien sehingga fungsi organ-organ tubuh menjadi lebih optimal. Kombinasi dari ke 2 hal tersebut menyebabkan kemampuan semua sistem organ-organ tubuh termasuk persarafan menjadi lebih optimal khususnya dalam daya serap seorang anak pada pelajaran. Jika kondisi ini berlangsung terus menerus, maka akan dapat meningkatkan prestasi belajar pada siswa. Sehingga dapat dikatakan bahwa kebugaran fisik memiliki dampak atau peranan yang positif bagi pelajar (Kemenkes RI, 2013). Namun teori tersebut bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ubud yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan prestasi belajar berdasarkan kebugaran fisik.