

ABSTRAK

VINDI LANA SALIKA. 2025. **Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani (*Physical Fitnes*) Dan Kesehatan Mental (*Mental Health*) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sdn 1 Pusakasari**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani (*Physical Fitnes*) Dan Kesehatan Mental (*Mental Health*) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SDN 1 Pusakasari, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan Kesehatan mental terhadap prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa SDN 1 Pusakasari, penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yaitu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan karakteristik suatu fenomena, populasi, atau keadaan tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 1 Pusakasari di Kabupaten Ciamis tahun pelajaran 2023/ 2024 yang berjumlah 101 orang dan sampel yang diambil adalah 30 orang, instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI yang terdiri atas tes lari cepat, tes gantung sikut tekuk atau gantung angkat tubuh, tes baring duduk, loncat tegak, selain itu juga dilakukan metode angket. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi, kemudian teknik analisis data dengan cara mengolah dan menganalisis data melalui prosedur penghitungan statistika yang relevan, hasil penelitian yang didapat adalah kebugaran jasmani dengan rata-rata 17 dan standar deviasi 2,3, kesehatan mental dengan rata-rata 161,3 dan standar deviasi 11,9 serta prestasi belajar dengan rata-rata 548,5 dan standar deviasi 5,2. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah kebugaran jasmani memiliki hasil yang signifikan dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa SDN 1 Pusakasari, kesehatan mental memiliki hasil yang signifikan dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa SDN 1 Pusakasari, terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran jasmani dan Kesehatan mental dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa SDN 1 Pusakasari.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Kesehatan Mental, Prestasi Belajar, Pendidikan Jasmani

ABSTRACT

VINDI LANA SALIKA. 2025. *Relationship Between Physical Fitness Level and Mental Health with Physical Education Learning Achievement of Students of Sdn 1 Pusakasari*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

Relationship Between Physical Fitness Level and Mental Health with Physical Education Learning Achievement of Students of Sdn 1 Pusakasari, this study aims to determine whether there is a significant relationship between physical fitness and mental health on physical education learning achievement of students of SDN 1 Pusakasari, this study uses a descriptive research method, namely a method used to describe or describe the characteristics of a phenomenon, population, or certain conditions. The population in this study were students of SDN 1 Pusakasari in Ciamis Regency in the 2023/2024 academic year totaling 101 people and the sample taken was 30 people, the research instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test/TKJI consisting of a sprint test, a hanging elbow bend test or hanging body lift, a lying sitting test, a vertical jump, in addition, a questionnaire method was also used. Data collection techniques used tests and observations, then data analysis techniques by processing and analyzing data through relevant statistical calculation procedures, the results of the study obtained were physical fitness with an average of 17 and a standard deviation of 2.3, mental health with an average of 161.3 and a standard deviation of 11.9 and learning achievement with an average of 548.5 and a standard deviation of 5.2. The conclusion obtained from this study is that physical fitness has significant results with the learning achievement of Physical Education students of SDN 1 Pusakasari, mental health has significant results with the learning achievement of Physical Education students of SDN 1 Pusakasari, there is a significant relationship between Physical Fitness and Mental Health with the learning achievement of Physical Education students of SDN 1 Pusakasari.

Keywords: *Physical Fitness, Mental Health, Learning Achievement, Physical Education*