
HUBUNGAN KECERDASAN KINESTETIK, INTERPERSONAL DAN INTRAPERSONAL DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK

Fidiani Aisyah¹, Indra Safari², Ayi Suherman³.

¹ Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

² Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

³ Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi tentang pengaruh antara kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal dengan kebugaran jasmani. Hipotesis penelitian ini 1) terdapat hubungan kecerdasan kinestetik terhadap kebugaran jasmani (2) terhadap hubungan kecerdasan interpersonal terhadap kebugaran jasmani (3) terhadap hubungan kecerdasan interpersonal terhadap kebugaran jasmani (4) terdapat hubungan kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani. Jenis penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah peserta didik kelas V di Kecamatan Sumedang Utara dengan mengambil sampel kelas V menggunakan teknik *purposive sampling*. Informasikan instrumen yang peneliti gunakan untuk mengambil data keempat variabel penelitian. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan *Microsoft excel* dan *SPSS versi 26.00* digunakan dalam menganalisis data. Dari data yang telah diperoleh berupa hasil penilaian menggunakan data primer. Berdasarkan pengolahan data dengan menggunakan uji statistik, ternyata secara empiris (1) terdapat hubungan kecerdasan kinestetik terhadap kebugaran jasmani (2) tidak terhadap hubungan kecerdasan interpersonal terhadap kebugaran jasmani (3) tidak terhadap hubungan kecerdasan interpersonal terhadap kebugaran jasmani (4) terdapat hubungan kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini menekankan pentingnya ketiga variabel tersebut terhadap kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Kecerdasan Kinestetik, Kecerdasan Interpersonal, Kecerdasan Intrapersonal, Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan suatu bangsa sangat mempengaruhi kualitas pendidikan. Pendidikan pada hakekatnya adalah proses membantu manusia untuk berkembang agar mampu menghadapi segala perubahan dan permasalahan era globalisasi, Indonesia pada umumnya dan Sumedang pada khususnya, yang sangat membutuhkan kontribusi optimal warga negara terhadap pendidikan. Hal ini sangat dimungkinkan apabila setiap anggota masyarakat mendapat

Correspondence author: Fidiani Aisyah, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.

Email: fidianiaisyah@upi.edu



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

kesempatan untuk mengenyam pendidikan, maka kecerdasan dan keterampilan dapat dikembangkan secara optimal. Belajar adalah proses perubahan dari ketidakmampuan menjadi kemampuan, dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan. Proses ini melewati berbagai bentuk kehidupan manusia dan berlanjut sepanjang hidup, dari masa kanak-kanak hingga akhirat. Tanda bahwa seseorang telah mempelajari sesuatu adalah perubahan perilaku. Perubahan tersebut timbul melalui interaksi dengan lingkungan dan bukan melalui proses pertumbuhan atau pematangan fisik. bukan karena kelelahan, sakit atau efek obat dan perubahannya bersifat permanen menurut Sadiman dalam Irwansyah (2015:92). Kecerdasan secara garis besar dapat di bagi menjadi tujuh jenis kecerdasan. Yaitu: kecerdasan linguistik, kecerdasan logis matematika, kecerdasan visual spasial, kecerdasan musical, kecerdasan kinestetik, kecerdasan interpersonal, kecerdasan intrapersonal, Gardner dalam Irwansyah (2018:49).

Kecerdasan kinestetik adalah saat dimana seseorang mampu menggerakkan tubuh dengan baik. Gardner memaparkan tiga kriteria yang termasuk kedalam sebuah kecerdasan. Pertama, bentuk afasia otak yang dapat mempengaruhi kecerdasan apabila terdapat satu bagian otak yang rusak (menunjukkan multiplisitas). Kedua, cara kecerdasan berkontribusi pada evolusi umat manusia. Ketiga, sejauh mana budaya telah mengidentifikasi contoh-contoh dari kecerdasan otak tersebut menurut Blumenfeld dalam Meylinda (2023:60). Kecerdasan kinestetik-badani menurut Gardner (1973) adalah kemampuan menggunakan tubuh atau gerak tubuh untuk mengekspresikan gagasan atau perasaan. Menurut Gardner (Grafura, 2011:75) kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan menggunakan tubuh secara terampil untuk mengungkapkan ide atau pemikiran dan perasaan, mampu bekerja dengan baik dalam menangani dan memanipulasi objek. Keterkaitan dengan kebugaran jasmani ditinjau dari definisi yang dikemukakan oleh Muchtar (2021) bahwa kebugaran jasmani merupakan gambaran tentang kemampuan fungsional dari alat-alat tubuh. Hal ini di dasarkan pada hasil yang dicapai. Seperti contoh: Seorang atlet yang memiliki kemampuan yang kurang tetapi memiliki tubuh yang sehat (statis) dengan melatih fisiknya maka ia akan mampu menjadi seorang atlet yang lebih terampil dalam bidangnya (dinamis). Lebih lanjut menurut Vanhees et al, (2015) mengungkapkan bahwa, kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta terhindar dari penyakit kurang gera

(hypokinetik) sehingga menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja. Dengan demikian apabila seorang peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan memiliki kebugaran yang baik pula terhindar dari hypokinetik begitupun sebaliknya.

Amstrong dalam Theodoridis and Kraemer (n.d.) menyatakan bahwa: "Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan untuk memahami dan berinteraksi secara efektif dengan orang lain". Menurut Gardner (1999) Kecerdasan antarpribadi (interpersonal) adalah kemampuan untuk mengerti dan peka terhadap perasaan, intensi, motivasi, watak, dan temperamen orang lain. Kecerdasan interpersonal ini menjadi penting karena pada dasarnya manusia tidak bisa hidup tanpa orang lain. Banyak kegiatan dalam hidup seorang terkait dengan orang lain. Seperti yang dapat dilihat sekarang ini sebagian siswa yang kurang mampu berkomunikasi, baik itu dengan teman sebaya, guru dan lingkungan sekitar. Sehingga dapat berpengaruh pada tingkat kecerdasan interpersonal siswa. Keterkaitan dengan kebugaran jasmani dapat dikemukakan beberapa pengertian tentang pengaruh antara kebugaran jasmani dengan kesehatan yang meliputi kesehatan yang baik, tingkat sakit serta tingkat kematian. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktivitas fisik serta waktu istirahatnya seseorang. Disamping itu kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang (Bouchard dalam Agus, 2012). Kebugaran jasmani harus dipandang dari sesuatu yang berlanjut dan bertingkat, dimulai dari tingkat yang sangat rendah sampai ke tingkat maksimal. Kebugaran yang rendah adalah kesanggupan tugas sehari-hari dengan kesukaran dan mengalami kelelahan dan kekurangan energy. Dengan demikian salah satu factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah keadaan lingkungan yang mana apabila seseorang mempunyai kecerdasan interpersonal yang baik maka kebugaran jasmani juga akan baik pula.

Kecerdasan intrapribadi (intrapersonal) menurut Gardner (2003) adalah kemampuan yang berkaitan dengan pengetahuan akan diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara adaptatif berdasar pengenalan diri itu. Kecerdasan intrapersonal menggambarkan kemampuan seseorang untuk berhubungan dengan diri sendiri. Kecerdasan ini merupakan kemampuan untuk memahami dan menggambarkan perasaan, suasana hati, maksud dan keinginan diri sendiri. Hal ini sesuai pendapat Lewin dalam Wortham et al. (2006), yang mengatakan bahwa kecerdasan intrapersonal adalah kecerdasan mengenai diri

sendiri, kecerdasan ini merupakan kemampuan memahami diri sendiri dan bertanggung jawab pada kehidupannya sendiri. Berbagai penelitian dalam bidang psikologi anak membuktikan anak-anak dengan kecerdasan intrapersonal yang tinggi adalah anak-anak yang bahagia, percaya diri, populer, dan lebih sukses. Mereka lebih mampu menguasai dirinya, menjalin hubungan yang manis dengan orang lain, dapat mengatasi stres, dan memiliki perkembangan bahasa yang baik. Armstrong dalam Azra (2017) menyebutkan bahwa kecerdasan intrapersonal yang dimiliki anak dapat berkembang sampai tingkat kemampuan anak di bidang tertentu. Kecerdasan intrapersonal berkaitan dengan kemampuan memahami diri sendiri, mengetahui siapa diri, apa yang bias dilakukan, apa yang diinginkan dan bagaimana bereaksi terhadap sesuatu. Menurut Bempa dalam Darmawan (2013) mengemukakan bahwa seseorang melakukan latihan untuk mengejar tujuan perbaikan fungsi dan system organ tubuh untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilannya dalam berolahraga. Cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang adalah dengan latihan. Dalam hal ini keterkaitan antara kecerdasan intrapersonal dengan kebugaran jasmani adalah untuk mengatasi sebuah masalah seseorang diperlukan kecerdasan intrapersonal yang baik, salah satu permasalahan yang sering terjadi yaitu seseorang yang enggan meningkatkan kebugaran jasmani yang mana hal tersebut adalah suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan. Apabila seseorang memiliki kecerdasan intrapersonal yang baik maka akan mampu mengenali dan mengendalikan diri sendiri sehingga lebih peduli terhadap kesehatan tubuh dan pikirannya dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani.

Giriwijoyo (2007) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya (hlm. 23). Menurut Muhajir (2007: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Perry dalam Darmawan (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah (hlm. 146).

Menurut hasil pengamatan yang penulis lakukan di salah satu sekolah dasar di Kecamatan Sumedang Utara dapat digambarkan bahwa kebugaran jasmani masih kurang, diasumsikan penitili penyebab dari kurangnya kebugaran jasmani ada hubungannya dengan kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal, hal ini dibuktikan oleh perilaku peserta didik sehari-hari yang cenderung pasif dan monoton, mayoritas peserta didik malas bergerak, terlalu cepat lelah, tidak peduli dengan diri sendiri dan oranglain. Berdasarkan kasus tersebut, penulis tertarik dan merasa penting untuk mengkaji dan meneliti. Maka dari itu penulis mengajukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecerdasan Kinestetik, Interpersonal dan Intrapersonal Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Kecamatan Sumedang Utara”.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat keterkaitan antara satu variabel dengan variabel lainnya sehingga dinamakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Surya Darma (dalam Dartija, 2014:35) ”penelitian korelasional bertujuan untuk mengkaji tingkat keterkaitan antara variasi suatu faktor dengan variasi faktor lain berdasarkan koefisien korelasi”. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Sumedang Utara pada Bulan September 2023 dengan populasi peserta didik kelas V di Kecamatan Sumedang Utara dan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* berjumlah 39 peserta didik berusia rata-rata 10 tahun diantaranya 20 peserta didik laki-laki dan 19 peserta didik perempuan. Sampel yang dipilih melalui pertimbangan yang diperlukan oleh peneliti dan yang terpilih adalah peserta didik yang memiliki prestasi di bidang akademik maupun nonakademik sehingga dipilih menjadi sampel pada penelitian ini. Data masing-masing variabel yang diperoleh melalui proses pengukuran merupakan nilai yang masih mentah. Instrumen yang digunakan yang pertama kecerdasan kinestetik menggunakan tes kecerdasan kinestetik untuk sekolah dasar, kemudian tes kecerdasan interpersonal dan intrapersonal menggunakan angket yang telah di uji terlebih dahulu kepada nonsampel dan terakhir tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia 10-12 tahun. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecerdasan kinestetik, kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal dengan kebugaran

jasmani, maka harus melalui proses penghitungan secara statistika menggunakan aplikasi *SPSS versi 26.00*.

HASIL

Uji Pra Analisis

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara statistik sebenarnya model persamaan regresi yang diajukan adalah sudah memenuhi syarat, dalam arti eratnya hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Tetapi, agar model persamaan tersebut dapat diterima secara ekometrik maka harus memenuhi uji pra analisis antara lain uji normalitas dan multikolinrarisitas.

Uji Normalitas

Uji ini menggunakan untuk mengetahui apakah tiap variabel memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan statistik *Shapiro -Wilk* dengan *SPSS 26.00*. Kriteria yang digunakan adalah melalui nilai *Asymp. Sig (2-Tailed)* dengan nilai alpha yang ditentukan bahwa data tersebut berasal dari populasi yang berdistrinusi normal. Hasil uji normalitas dapat ditunjukkan pada tabel 4.1 berikut.

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Zscore(X1) Kinestetik	.113	39	.200*	.964	39	.239
Zscore(X2) Interpersonal	.091	39	.200*	.966	39	.285
Zscore(X3) Intrapersonal	.103	39	.200*	.958	39	.157
Zscore(Y) TKJI	.114	39	.200*	.968	39	.330

Sumber : Hasil perhitungan dengan SPSS

Kriteria kesimpulan

- Jika nilai sig. > 0,05 maka data Normal
- Jika nilai sig. < 0,05 maka data tidak normal

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa data dari hasil uji normalitas data menggunakan kolmogoriv-smirnov dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,200. Karena nilai *asympt. Sig.* > 0,05 (alpha) atau 0,200 > 0,05, maka nilai residual terstandarisasi dikatakan berdistribusi normal.

Uji Multikolinieritas

Setelah dilakukan uji normalitas, maka selanjutnya dilakukan uji Multikolinieritas, uji multikolinieritas ini bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independent atau variable bebas. Efek dari multikolinearitas ini adalah menyebabkan tingginya variabel pada sampel. Hasil dari analisis uji multikolinieritas tersebut dapat dilihat pada tabel tersebut :

Uji Multikolinieritas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1		
(Constant)		
Zscore(X1) Kinestetik	.982	1.019
Zscore(X2) Interpersonal	.987	1.013
Zscore(X3) Intrapersonal	.977	1.023

Sumber : Hasil perhitungan dengan SPSS

Kriteria kesimpulan

- Apabila nilai VIF > 10 atau tolerance < 0,10, maka dapat dinyatakan terjadi gejala multikolinearitas.
- Apabila nilai VIF < 10 atau tolerance > 0,10 maka dapat dinyatakan tidak terjadi gejala multikolinearitas.

Pada tabel 2, nilai tolerance yang dimiliki variabel kecerdasan kinestetik, interpersonal dan Variabel intrapersonal > 0.10, sedangkan nilai VIF pada variabel kecerdasan kinestetik, interpersonal dan Variabel intrapersonal < dari 10, maka

dapat disimpulkan bahwa tidak terjadinya gejala Multikolinearitas dalam model regresi.

Koefisien Determination

Koefisien Determinasi (R Square) bertujuan untuk mengukur seberapa besar presentase pengaruh variabel independen atau bebas terhadap variabel dependen atau terikat dalam satuan persen pada sebuah model regresi penelitian. Hasil uji koefisien determinasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted Square	R	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.738 ^a	.545	.506		.70316312	1.604

a. Predictors: (Constant), Zscore(X3) Intrapersonal, Zscore(X2) Interpersonal, Zscore(X1) Kinestetik

b. Dependent Variable: Zscore(Y) TKJI

Berdasarkan tabel output SPSS “Model Summary” di atas, diketahui nilai koefisien determinasi/R Square adalah 0,545 atau sama dengan 54,5%. Angka tersebut mengandung arti bahwa variabel kinestetik (X1), interpersonal (X2), dan intrapersonal (X3) secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap variabel kebugaran jasmani (Y) sebesar 54,5%. Sedangkan sisanya (100% - 54,5% = 45,5%) dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas permasalahan yang dirumuskan. Oleh sebab itu jawaban sementara ini harus diuji kebenarannya secara empiris. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik regresi sederhana untuk hipotesis pertama dan kedua, sedangkan untuk hipotesis yang ketiga menggunakan teknik regresi berganda. Penjelasan tentang hasil pengujian hipotesis ini adalah sebagai berikut:

Uji T

Pengujian hipotesis dan uji signifikansi secara parsial (uji T) bertujuan untuk melihat hubungan masing-masing variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Uji t digunakan untuk melihat hubungan masing-masing variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Uji T dapat dilakukan dengan cara membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} . Hasil Uji T dapat dilihat pada tabel berikut:

Hasil Uji T

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-1.177E-16	.112		.000	1.000
	Zscore(X1) Kinestetik	.664	.114	.664	5.810	.000
	Zscore(X2) Interpersonal	.104	.114	.104	.910	.369
	Zscore(X3) Intrapersonal	-.234	.114	-.234	-2.041	.049

a. Dependent Variable: Zscore(Y) TKJI

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
	(Constant)	6.612E-17	.113		.000	1.000
	Zscore(X1) Kinestetik	.658	.115	.658	5.716	.000

Zscore(X2) Interpersonal	.106	.115	.106	.920	.364
Zscore(X3) Intrapersonal	-.224	.115	-.224	-1.943	.060

a. Dependent Variable: Zscore(Y) TKJI

Mengenai hasil pengujian secara parsial (Uji t) , menunjukkan terdapat hubungan secara parsial antara variabel X1 yaitu Kecerdasan kinestetik, X2 Interpersonal dan X3 Intrapersonal dengan Y kebugaran jasmani. Untuk mengetahui t_{tabel} pada *degree of freedom* dengan menggunakan taraf signifikansi alpha = 5% dan diperoleh t_{tabel} sebesar 1,689. Dengan membandingkan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} , maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan kinestetik dengan kebugaran jasmani dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ dan $t_{hitung} 5,716 > t_{tabel} 1,689$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara interpersonal dengan kebugaran jasmani dengan nilai signifikansi $0,365 > 0,05$ dan $t_{hitung} 0,920 < t_{tabel} 1,689$ sehingga H_0 diterimadan H_2 ditolak.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intrapersonal dengan kebugaran jasmani dengan nilai signifikansi $0,060 > 0,05$ dan $t_{hitung} 2,041 > t_{tabel} 1,689$ sehingga H_0 ditolak H_3 diterima.

Pengujian Hipotesis dan Uji Signifikansi Secara Simultan (Uji F)

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh secara keseluruhan variabel X terhadap variabel Y. Uji F dapat dilakukan dengan membandingkann f_{hitung} dengan f_{tabel} untuk menguji signifikansi dari analisis regresi. Pengujian Signifikansi secara simultan (Uji F) dapat dilihat pada berikut:

Hasil Uji F

ANOVA^a

Model		Sum Squares	of Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20.695	3	6.898	13.952	.000 ^b

Residual	17.305	35	.494		
Total	38.000	38			

a. Dependent Variable: Zscore(Y) TKJI

b. Predictors: (Constant), Zscore(X3) Intrapersonal, Zscore(X2) Interpersonal, Zscore(X1) Kinestetik

Mengenai hasil uji secara simultan menunjukkan bahwa nilai f_{hitung} sebesar 13,952 merupakan nilai dari korelasi kecerdasan kinetik (X1), interpersonal (X2) Intrapersonal (X3) dengan kebugaran jasmani (Y) secara simultan dengan tingkat probabilitas sig. 0,000. Nilai f_{hitung} adalah 13,952 jika dibandingkan dengan f_{tabel} yaitu 3,267 yang berarti bahwa kecerdasan kinetik (X1), interpersonal (X2) Intrapersonal (X3) secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani (Y). Karena nilai $f_{hitung} > f_{tabel}$ maka H_o ditolak dan H_a diterima. artinya terdapat hubungan yang signifikan kecerdasan kinetik, interpersonal dan Intrapersonal secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal terdapat hubungan dengan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis, maka pembahasan tentang hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Hubungan Kecerdasan Kinestetik dengan Kebugaran Jasmani

Pada hasil uji statistik menggunakan spss mendapatkan hasil bahwa nilai signifikansi pada kecerdasan kinestetik dengan kebugaran jasmani memiliki nilai lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu H_o ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan kinestetik terhadap kebugaran jasmani. Ini terbukti bahwa signifikansi $0,00 < 0,05$ dan $t_{hitung} 5,716 > t_{tabel} 1,689$ sehingga H_o ditolak dan H_1 diterima. Ini terbukti bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan kinestetik dengan kebugaran jasmani.

Kecerdasan kinestetik atau kecerdasan fisik menurut Amstrong dalam Aguayo Torrez (2021:18) yaitu kecerdasan seseorang untuk mampu atau terampil dalam menggerakkan gerak tubuhnya untuk melakukan gerakan seperti berlari,

menari, membangun sesuatu, melakukan kegiatan seni, dan hastyakarya. Anak dengan kecerdasan kinestetik yang baik dapat menggunakan otot kecil maupun otot besar, biasanya menyukai aktifitas yang melibatkan fisik dan berbagai jenis olahraga. Sedangkan kebugaran jasmani menurut Erikssen dalam Muchtar (2021:6) adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Konsep ini didasari oleh suatu pemikiran bahwa manusia selalu memerlukan dukungan fisik jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik atau jasmani merupakan faktor dasar sehari-hari.

Dengan penjelasan hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan kinestetik dengan kebugaran jasmani, didukung pula oleh teori hubungan antara kecerdasan kinestetik terhadap kebugaran jasmani yang menunjukkan bahwa ketika seseorang memiliki kecerdasan kinestetik yang baik sejalan dengan hasil kebugaran jasmani yang baik pula.

Hubungan Kecerdasan Interpersonal dengan Kebugaran Jasmani

Pada hasil uji statistik menggunakan spss mendapatkan hasil bahwa nilai signifikansi pada kecerdasan interpersonal dengan kebugaran jasmani memiliki nilai lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu H_0 diterima artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan interpersonal terhadap kebugaran jasmani. Ini terbukti bahwa signifikansi $0,365 > 0,05$ dan $t_{hitung} 0,920 < t_{tabel} 1,689$ sehingga H_0 diterimadan H_2 ditolak, bahwa tidak terdapat hubungan antara kecerdasan interpersonal dengan kebugaran jasmani.

Kecerdasan interpersonal, kemampuan untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain, dapat mempengaruhi kebugaran jasmani melalui berbagai mekanisme. Interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan motivasi untuk berolahraga, memperkuat dukungan sosial, dan mengurangi tingkat stres, yang semuanya dapat berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian oleh Goleman (1995) menunjukkan bahwa kecerdasan interpersonal dapat memainkan peran penting dalam membangun hubungan yang sehat, termasuk dukungan sosial yang dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk menjaga kesehatan fisiknya. Dukungan sosial ini dapat mencakup dorongan emosional,

informasional, dan instruksional yang dapat memotivasi individu untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Namun, perlu diingat bahwa kecerdasan interpersonal hanyalah salah satu dari banyak faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani. Faktor-faktor lain seperti tingkat aktivitas fisik secara langsung, pola makan, genetika, dan faktor lingkungan juga dapat berperan penting dalam menentukan tingkat kebugaran seseorang.

Dengan penjelasan hasil analisis data menunjukkan tidak adanya hubungan antara kecerdasan interpersonal terhadap kebugaran jasmani.

Hubungan Kecerdasan Intrapersonal dengan Kebugaran Jasmani

Pada hasil uji statistik menggunakan spss mendapatkan hasil bahwa nilai signifikansi pada kecerdasan intrapersonal dengan kebugaran jasmani memiliki nilai lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu H_0 diterima artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan intrapersonal terhadap kebugaran jasmani. Ini terbukti bahwa signifikan antara intrapersonal dengan kebugaran jasmani dengan nilai signifikansi $0,060 > 0,05$ dan $t_{hitung} 2,041 > t_{tabel} 1,689$ sehingga H_0 ditolak dan H_3 diterima. Ini terbukti bahwa tidak terdapat hubungan antara kecerdasan intrapersonal terhadap kebugaran jasmani.

Dengan penjelasan hasil analisis data menunjukkan tidak adanya hubungan antara kecerdasan intrapersonal terhadap kebugaran jasmani.

Hubungan Kecerdasan Kinestetik, Interpersonal dan Intrapersonal dengan Kebugaran Jasmani

Pada hasil uji statistika menggunakan spss mendapatkan hasil bahwa nilai signifikansi pada kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal dengan kebugaran jasmani memiliki nilai lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal terhadap kebugaran jasmani. Dimana nilai tingkat probability sig. 0,000 dan nilai f_{hitung} adalah 13,952 jika dibandingkan dengan f_{tabel} yaitu 3,267 yang berarti bahwa kecerdasan kinetik (X1), intrapersonal (X2) Interpersonal (X3) secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani (Y) dan nilai r sebesar 0,545 atau sama dengan 54,5%, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal dengan kebugaran jasmani dan keterikatan

variabel yang cukup kuat antar hubungan. Angka tersebut mengandung arti bahwa variabel kinestetik (X1), interpersonal (X2), dan intrapersonal (X3) secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap variabel kebugaran jasmani (Y) sebesar 54,5%. Sedangkan sisanya ($100\% - 54,5\% = 45,5\%$) dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

Dalam kesimpulannya, penelitian ini telah berhasil menemukan adanya hubungan positif antara kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal terhadap kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi guru penjas mengetahui kelebihan dan kekurangan kebugaran jasmani peserta didik secara objektif, salah satunya melalui kualitas kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal. Sehingga nantinya dapat menyesuaikan dengan gaya mengajar, model pembelajaran, materi ajar yang akan disampaikan dan evaluasi pembelajaran, bukan hanya sekedar memberikan materi bahan ajar tanpa dasar sepengetahuan guru terhadap kemampuan masing-masing peserta didik yang umumnya memiliki kemampuan kebugaran jasmani yang berbeda-beda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data hasil penelitian, yang diperoleh melalui pengukuran kecerdasan kinestetik, kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal terhadap kebugaran jasmani, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan antara kecerdasan kinestetik terhadap kebugaran jasmani peserta didik.
- 2) Tidak terdapat hubungan antara kecerdasan interpersonal terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

- 3) Terdapat hubungan antara kecerdasan intrapersonal terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

Terdapat hubungan antara kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih Kesih kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian artikel ini.

REFERENSI

- Aguayo Torrez, Madahi Veronica. 2021. "Kecerdasan Kinestetik Pada Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Bela Diri Karate Di Mi Negeri 1 Banyumas." <https://repository.uinsaizu.ac.id/9673/2/>
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Sukabumi Press.
- Azra, Azyumardi. 2017. "Kecerdasan Interpersonal". 13-37. <http://dx.doi.org/10.35931/aq.v16i1.693>
- Darmawan, Ibnu. 2013. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani". *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan 2* (5):143-54. <https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Dartija, Dadi. 2014. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Sawang Kabupaten Aceh Selatan." *Penjaskesrek Journal I*. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v1i1.713>
- Gardner, Howard, *Frames of Mind, Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for The 21st Century*, New York: Basic Books, 1973.
- Gardner, Howard, *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for The 21st Century*, New York: Basic Books, 1999.
- Gardner, Howard, *Multiple Intelligences: Kecerdasan Majemuk, Teori dalam Praktek*, terj. Alexander Sindoro, Batam: Interaksara, 2003.
- Giriwijoyo. 2007. *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*. Edisi 7. Bandung: Buku ajar FPOK UPI.
- Giriwijoyo dan Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Goleman, D. 1995. *Emotical Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Grafura Lubis, dkk. 2011. *Permainan Edukatif Untuk Pembelajaran Atraktif*. Jakarta: Prestasi Pustaka publisher.
- Irwansyah, Dodi. 2015. Hubungan Kecerdasan Kinesterik Dan Interpersonal Serta Intrapersonal Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Di MTSN Kuta Baro Aceh Besar". *Jurnal Pendidikan Administrasi* 3(1):92-107.
<http://www.ojs3.mahesainstitute.web.id/index.php/jehss/article/view/11>
- Irwansyah, D. (2018). Analisis Kecerdasan Kinestetik, Interpersonal dan Intrapersonal dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *JEHSS: Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, 1(1), 48 - 51. Retrieved from <http://www.ojs3.mahesainstitute.web.id/index.php/jehss/article/view/11>
- Meylinda. 2023. "Analisis Hubungan Kecerdasan Kinestetik Dan Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Dengan Literasi Fisik Siswa Usia 8-12 Tahun Pada Pendidikan Jasmani Di Sd Negeri 2 Gondosuli Temanggung." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Mi):5–24. <https://eprints.uny.ac.id/78368/1>
- Muchtar, Anggi Setia Lengkana & Tatang. 2021. *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Theodoridis, Theodoros, and Juergen Kraemer. n.d. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Kecerdasan Interpersonal Siswa." 1–4. <https://repository.uinjkt.ac.id/>
- Wortham, The Countryside. 2006. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengembangan Kecerdasan Intrapersonal Pada Anak." *Transportation* 1(January):21–30. doi: 10.1002/ejoc.201200111.