



Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMP Negeri 30 Kota Padang

Muzhaffar Rayhan, Kamal Firdaus, Zulman, Mario Febrian

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

Muzhaffarayhan231@gmail.com, dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com, zulman@fik.unp.ac.id,
mariofebrian@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Hasil Belajar PJOK

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah tidak sinkronnya hasil belajar PJOK yang relatif tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK. Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 30 Kota Padang. Penarikan sampel menggunakan purposive sampling, dengan jumlah 53 siswa. Instrument tes penelitian yaitu, tes TKSI, Angket motivasi, dan Hasil raport mata pelajaran PJOK. Hasil penelitian adalah: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 30 Kota Padang, dengan hasil r-hitung (0,611) > r-tabel (0,279). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 30 Kota Padang, dengan hasil r-hitung (0,463) > r-tabel (0,279). (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama – sama antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 30 Kota Padang, dengan hasil F-hitung (3,09) > F-tabel (2,28).

Keywords : *Physical Fitness, Learning Motivation, PJOK Learning Outcomes*

Abstract : *The problem in this study is the relatively high PJOK learning outcomes out of sync. The purpose of this study was to see the relationship between physical fitness and learning motivation on PJOK learning outcomes. This study uses correlational research. The population in this study were students of SMP Negeri 30 Padang City. Sampling used purposive sampling, with a total of 53 students. The research test instruments were TKSI tests, motivational questionnaires, and results of PJOK subject report cards. The results of the study were: (1) There is a significant relationship between physical fitness and PJOK learning outcomes for students of SMP Negeri 30 Padang City, with the results of r-count (0.611) > r-table (0.279). (2) There is a significant relationship between learning motivation and PJOK learning outcomes of SMP Negeri 30 Padang City students, with the results of r-count (0.463) > r-table (0.279). (3) There is a jointly significant relationship between physical fitness and learning motivation on PJOK learning outcomes of SMP Negeri 30 Padang City students, with the results of F-count (3.09) > F-table (2.28).*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang mencakup tiga dimensi, individu, masyarakat atau komunitas nasional dari individu tersebut, dan seluruh kandungan

realitas, baik material maupun spiritual yang memainkan peranan dalam menentukan sifat, nasib, bentuk manusia maupun masyarakat, (Elena-Diana and Vladimir 2018). Pendidikan lebih dari sekedar

pengajaran, yang dapat dikatakan sebagai suatu proses transfer ilmu, transformasi nilai, dan pembentukan kepribadian dengan segala aspek yang dicakupnya, (Ikram and Firdaus 2020). Dengan demikian pengajaran lebih berorientasi pada pembentukan spesialis atau bidang-bidang tertentu, oleh karena itu perhatian dan minatnya lebih bersifat teknis, (Franceschi et al. 2020).

Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, (Sujana 2019). Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik, (Masrurroh, Nawafilah, and ... 2021). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, (Gustama, Firlando, and Syafutra 2021).

Pendidikan jasmani mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut perlu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah, (Mustafa 2022). Keberhasilan proses Belajar Mengajar Penjas tentunya sangat tergantung kepada kemampuan guru penjas dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan apa yang ada dalam kurikulum, (Setiyawan 2017). Pengolahan pembelajaran yang baik dan terencana, juga

dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal, (Junaidi 2018). Salah satu wujud hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, (Indriana, Husin, and Wicaksono 2019). Tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah sesuatu yang telah dilakukan oleh siswa yang ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di diri siswa tersebut setelah melakukan kegiatan pembelajaran jasmani, (Muryadi 2017). Perubahan yang dimaksud adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik sebelumnya.

Agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Menurut Suharjana beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di antaranya; umur, jenis kelamin, makanan, waktu istirahat, keturunan, (Gustiawati, Fahrudin, and Stafai 2014). Faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, motivasi belajar dan status gizi, (Allin 2018).

Berdasarkan faktor-faktor di atas, motivasi belajar siswa merupakan faktor utama yang menjadi pusat perhatian penulis, (Atwi and Firdaus 2020). Motivasi belajar yang tinggi dapat memungkinkan siswa bisa belajar dengan tekun dan penuh semangat. Apabila siswa sudah memiliki ketekunan dan semangat, maka siswa akan belajar dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Motivasi belajar merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti pembelajaran dengan baik, (Kurniawan 2015). Motivasi belajar merupakan sesuatu

yang bermanfaat untuk mendukung siswa agar beehasil dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah, (Sjukur 2012).

Dari beberapa uraian di atas, faktor motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor faktor yang penting dan diduga mempengaruhi hasil belajar siswa. Apabila siswa tidak memiliki motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik maka hasil pembelajaran penjas juga tidak akan baik. Salah satu Sekolah Menengah Pertama yang turut berperan serta mengembangkan tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar penjas adalah SMP N 30 Padang.

Berdasarkan yang terjadi dilapangan dan data yang diperoleh dari salah satu guru penjas di SMP N 30 Padang mengenai motivasi belajar siswa, masih ditemukan siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah. Hal ini terbukti saat proses pembelajaran penjas , masih ditemukan siswa yang bermalas-malsan melakukan gerakan-gerakan yang diberikan guru penjas tersebut. Apabila hal ini terus-menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktifitas belajar siswa, khususnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta hasil belajar penjas siswa di SMP N 30 Padang. Dari data di atas penulis menduga bahwa dengan adanya motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka hasil belajar penjas yang diinginkan akan sesuai dengan harapan. Selanjutnya, motivasi bisa lahir dari guru yang mengajar, siswa yang belajar, sarana dan prasarana serta penghargaan terhadap siswa. Artinya, motivasi belajar siswa lahir dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Tujuan penelitian adalah : (1) Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas. (2) Untuk

mengetahui hubungan motivasi terhadap hasil belajar penjas. (3) Untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar penjas.

METODE

Penelitian ini menggunakan kuantitatif, metode survey dan teknik korelasional, dengan pendekatan korelasi. Variabel terikat adalah hasil belajar siswa (Y), dan variabel bebasnya tingkat kebugaran jasmani (X_1), motivasi (X_2). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 30 Kota Padang. Penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 53 siswa. Instrument tes penelitian yaitu, tes TKSI, Angket motivasi, dan Hasil raport mata pelajaran PJOK. Teknik analisis data menggunakan uji persyaratan normalitas liliefors, dan uji hipotesis product moment kemudian dilanjutkan uji korelasi ganda.

HASIL

Hasil deskripsi data penelitian yang di ambil dari 53 siswa untuk melihat hubungan kebugaran jasmani (X_1) dan motivasi (X_2) terhadap hasil belajar PJOK (Y). Hasil deskripsi data dapat dilihat pada table di bawah ini:

1. Hasil Kebugaran Jasmani

Hasil deskripsi yang dilakukan menggunakan Tes Kebugran Siswa Indonesia (TKSI) kepada 53 siswa. Pada pengolahan data terdapat hasil tertinggi 58, hasil terendah 40, dengan nilai rata – rata 50, dan simpangan baku 5. Hasil pengolahan tersebut dapat di deskriptifkan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Kebugaran Jasmani

Interval	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
----------	-----------	-----------	----------

	Absolut	Kumulatif (%)	
$57 \geq$	6	11	Sangat Baik
52 - 56	17	32	Baik
48 - 51	14	26	Sedang
43 - 47	14	26	Kurang
$42 \leq$	2	4	Sangat Kurang
Jumlah	53	100	

Dari hasil data diatas, dapat dijelaskan 6 siswa (11%) berada pada kelas interval $57 \geq$ dengan kategori Sangat baik, 17 siswa (32%) berada pada kelas interval 52 – 56 dengan kategori Baik, 14 siswa (26%) berada pada kelas interval 48 – 51 dengan kategori Sedang, 14 siswa (26%) berada pada kelas interval 43 – 47 dengan kategori Kurang, dan 2 siswa (4%) berada pada kelas interval $42 \leq$ dengan kategori Sangat Kurang.

2. Hasil Motivasi

Hasil deskripsi yang dilakukan menggunakan angket dengan skala likert kepada 53 siswa. Pada pengolahan data terdapat hasil tertinggi 64, hasil terendah 24, dengan nilai rata – rata 50, dan simpangan baku 10. Hasil pengolahan tersebut dapat di deskriptifkan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Motivasi Belajar

Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif (%)	Kategori
$65 \geq$	0	0	Sangat Baik
55 - 64	22	42	Baik
45 - 54	20	38	Sedang
35 - 44	5	9	Kurang
$34 \leq$	6	11	Sangat

			Kurang
Jumlah	53	100	

Dari hasil data diatas, dapat dijelaskan 0 siswa (0%) berada pada kelas interval $65 \geq$ dengan kategori Sangat baik, 22 siswa (42%) berada pada kelas interval 55 – 64 dengan kategori Baik, 20 siswa (38%) berada pada kelas interval 45 – 54 dengan kategori Sedang, 5 siswa (9%) berada pada kelas interval 35 – 44 dengan kategori Kurang, dan 6 siswa (11%) berada pada kelas interval $34 \leq$ dengan kategori Sangat Kurang.

Hasil Belajar

Hasil deskripsi yang dilakukan menggunakan hasil raport mata pelajaran PJOK kepada 53 siswa. Pada pengolahan data terdapat hasil tertinggi 66, hasil terendah 27, dengan nilai rata – rata 50, dan simpangan baku 10. Hasil pengolahan tersebut dapat di deskriptifkan sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Belajar PJOK

Interva l	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif (%)	Kategori
$65 \geq$	7	13	Sangat Baik
55 - 64	10	19	Baik
45 - 54	23	43	Sedang
35 - 44	8	15	Kurang
$34 \leq$	5	9	Sangat Kurang
Jumlah	53	100	

Dari hasil data diatas, dapat dijelaskan 7 siswa (13%) berada pada kelas interval $65 \geq$ dengan kategori Sangat baik, 10 siswa (19%) berada pada kelas interval 55 – 64 dengan kategori Baik, 23 siswa (43%) berada pada kelas interval 45 – 54 dengan kategori Sedang, 8 siswa (15%) berada pada

kelas interval 35 – 44 dengan kategori Kurang, dan 5 siswa (9%) berada pada kelas interval $34 \leq$ dengan kategori Sangat Kurang.

Dari hasil penelitian diatas, dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani lebih dominan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 30 Kota Padang. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang sehat menjadikan siswa tidak malas dan mengantuk dalam proses belajar mengajar.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu, (Putra et al. 2022). Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari, (Febrian, Tangkudung, and Zamzami 2021). Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, (Afdi, Zulman, and Asmi 2019). Apabila tubuh sudah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Dari beberapa pendapat di atas bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik atau aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti: bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif, (Ihsan, Zulman, and Adriansyah 2018). Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif, (Sulfemi 2019). Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran jasmani umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaniahnya, (Halim 2020). Dengan demikian, maka seseorang tidak mendapat kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari kesegaran jasmani yang baik.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah : (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 30 Kota Padang, dengan hasil r-hitung (0,611) > r-tabel (0,279). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 30 Kota Padang, dengan hasil r-hitung (0,463) > r-tabel (0,279). (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama – sama antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 30 Kota Padang, dengan hasil F-hitung (3,09) > F-tabel (2.28).

DAFTAR PUSTAKA

- Afdi, Rahmat Baitul, Zulman Zulman, and Ali Asmi. 2019. "Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli." *Sport Science* 19(1): 33–40.
- Allin, Hary Perdana. 2018. "Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Melalui Pendekatan Sientifik/K13 Di SMPNegeri 19 Padang Kecamatan Bungus Teluk Kabung."

- Atwi, Zery, and Kamal Firdaus. 2020. "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan." *Jurnal JPDO* 3(1): 24–29.
- Elena-Diana, Sima, and Potop Vladimir. 2018. "Methodological Aspects Of Learning The Freestyle Swimming At Physical Education And Sport Subject In The Higher Education Of Other Profiles." *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health* 18(2 S1): 403–8.
- Febrian, Mario, James Tangkudung, and Iman Sulaiman Zamzami. 2021. "Effect Of Mobile Learning-Based Teaching Materials Towards Learning Outcomes of Forehand Groundstroke In Tennis." *International Journal of Physiotherapy*: 198–202.
- Franceschi, Alberto, Daniele Conte, Marco Airale, and Jaime Sampaio. 2020. "Training Load, Neuromuscular Readiness, and Perceptual Fatigue Profile in Youth Elite Long-Jump Athletes." *International Journal of Sports Physiology and Performance* 1(aop): 1–5.
- Gustama, Kiki, Rais Firlando, and Wawan Syafutra. 2021. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 5(1): 29–39.
- Gustiawati, Resty, Fahrudin Fahrudin, and Muhamad Mury Stafei. 2014. "Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas Dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih Dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes."
- Halim, Abdul. 2020. "Hubungan Motivasi Belajar, Status Gizi Dan Peran Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di SMP Islam Terpadu Lentera Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau."
- Ihsan, Nurul, Zulman Zulman, and Adriansyah Adriansyah. 2018. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman." *Jurnal Performa Olahraga* 3(1): 1–6.
- Ikram, Fadilal, and Kamal Firdaus. 2020. "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang." *Jurnal JPDO* 3(6): 1–6.
- Indriana, Artha Mevia, Sudirman Husin, and Lungit Wicaksono. 2019. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli." *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)* 7(1).
- Junaidi, Ilham Arvan. 2018. "Peningkatan Keterampilan Chest Pass Bola Basket Melalui Metode Peer Teaching Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga." *Jurnal Penjaskesrek* 5(1): 37–44.
- Kurniawan, Angga Putra. 2015. "Pengaruh Kompetensi Pedagogik Guru Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 5 Blitar."
- Masruroh, M, N Q Nawafilah, and ... 2021. "Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19 Berdasarkan Perspektif Dosen Dan Mahasiswa." *Jurnal PTK dan Pendidikan* 7(1).
- Muryadi, Agustanico Dwi. 2017. "Model Evaluasi Program Dalam Penelitian Evaluasi." *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)* 3(1).
- Mustafa, Pinton Setya. 2022. "Peran Pendidikan Jasmani Untuk

- Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8(9): 68–80.
- Putra, Trio Nanda, Wilda Welis, Bambang Muhammad Arba'i, and Boy Sandy. 2022. "Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pjok Siswa Smk Abdurrah Kota Pekanbaru." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)* 7(2): 184–91.
- Setiyawan, S. 2017. "Visi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga." *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)* 3(1).
- Sjukur, Sulihin B. 2012. "Pengaruh Blended Learning Terhadap Motivasi Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Di Tingkat SMK." *Jurnal pendidikan vokasi* 2(3).
- Sujana, I Wayan Cong. 2019. "Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia." *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar* 4(1): 29–39.
- Sulfemi, Wahyu Bagja. 2019. "Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar IPS Di SMP Kabupaten Bogor."