

Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi

Asep Maulana¹, Sepriadi², Nurul Ihsan³, Sefri Hardiansyah⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

asepchuy@gmail.com, sepriadi@fik.unp.ac.id, nurulihshan@fik.unp.ac.id,
sefrihardiansyah@fik.unp.ac.id,

Link Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.7>

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Siswa SMP

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah penampilan dan sikap siswa ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) ada yang tidak mau melakukan gerakan praktek, ada juga yang malas bergerak, dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta mereka cenderung cepat lelah disebabkan oleh kurangnya motivasi dan daya tahan mereka yang kurang serta menurun. Jadi dalam hal tersebut peneliti melihat adanya kekurangan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII di SMP 7 Kota Bukittinggi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih sifatnya independen tanpa membuat hubungan maupun perbandingan dengan variabel lain. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes kebugaran jasmani dan tes motivasi belajar siswa. Berdasarkan perhitungan uji statistic didapatkan hasil penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi memiliki rata-rata kebugaran sebesar 15,8, berada pada kategori sedang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi sedangkan untuk motivasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK sendiri berada pada kategori sangat tinggi.

Keywords : *Physical Fitness, Learning Motivation, Junior High School Students*

Abstract : *The problem in this study is the appearance and attitude of students when practicing and playing, for example, during physical education, sports and health (PJOK) learning, some do not want to do practical movements, some are lazy to move, and their sports games are less agile and nimble and they tend to get tired quickly due to lack of motivation and their endurance is lacking and decreasing. So in this case the researcher saw a lack of physical fitness in class VIII students at SMP 7 Bukittinggi City. Research Descriptive research is a study conducted to determine the value of each variable, either one or more variables are independent without making a relationship or comparison with other variables. The sampling technique in this study is random sampling. Data collection using physical fitness tests and student learning motivation tests. Based on the calculation of statistical tests, the results of the study were obtained, namely the level of physical fitness of class VII students of SMP Negeri 7 Bukittinggi City had an average fitness of 15.8, in the moderate category, meaning that the physical fitness of class VII students of SMP Negeri 7 Bukittinggi City was not at the maximum level of physical fitness that must be possessed by a student and must be further improved, while for student learning motivation in PJOK learning itself, it was in the very high category.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga yang teratur seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja.

Olahraga mempunyai makna tidak saja hanya untuk kesehatan, prestasi, pendidikan tetapi olahraga juga sebagai sarana untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa yang nantinya berpengaruh terhadap pembangunan nasional.

Kebugaran Jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas setiap hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari”(Arifin, 2018).

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental,serta emosional. (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Dessi Novita Sari,2020).

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017)

sedangkan menurut (Sepriani & Eldawaty, 2018) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan perkerjaan sehari-hari tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti” sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga maka seorang siswa dapat , dibina sekaligus dibentuk.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Anthony, 2018).

Mata pelajaran PJOK di sekolah merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran tidak dapat melakukannya.

Menurut Wiarto (2015) Kebugaran Jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin, genetik, dan makanan

Deswandi (2013) secara fisiologik ada beberapa komponen pada tubuh yang perlu dikembangkan atau dipertahankan secara biologik dengan aktivitas jasmani semuanya akan terkait dengan sel, jaringan, organ dan bahan-bahan kimia tubuh seperti enzim, hormon dan lain sebagainya.

Kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang dan keberhasilan proses belajar mengajar. Di lingkungan pendidikan, kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola aktivitas fisik yang dilakukan siswa baik di dalam maupun di luar jam pelajaran.

Aktivitas fisik yang teratur sangat berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, konsentrasi, serta perkembangan fisik dan mental siswa. Namun, masih banyak siswa yang belum memperoleh tingkat kebugaran yang optimal, akibat kurangnya waktu atau kesempatan untuk berolahraga serta kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik.

Selain itu, status gizi siswa merupakan salah satu faktor penentu dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Status gizi yang baik memungkinkan siswa untuk menjalani aktivitas harian dengan energi yang cukup. Namun, kenyataan menunjukkan bahwa masih ada sebagian siswa yang mengalami masalah gizi.

Dalam meningkatkan kemampuan gerak sangat perlu dilakukan pembaharuan secara berkala agar permasalahan dilapangan bisa dikomunikasikan dan dicarikan jalan keluarnya. (Asnaldi,2019)

Faktor ini mempengaruhi kinerja fisik dan kognitif mereka di sekolah. Oleh karena itu, perlu adanya upaya bersama untuk memperbaiki pola makan siswa dengan memastikan mereka memperoleh makanan yang bergizi seimbang.

Lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman sangat mendukung terciptanya kebugaran jasmani siswa. Kualitas udara, sanitasi, serta keberadaan fasilitas yang memadai seperti tempat cuci tangan, toilet yang bersih, dan ruang kelas yang sehat memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan siswa.

Lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyebaran penyakit dan menurunkan daya tahan tubuh siswa, sehingga mempengaruhi kualitas proses belajar. Ruang kelas yang nyaman, serta alat-alat olahraga yang terawat menjadi sangat penting dalam mendukung kebugaran jasmani siswa.

Sarana dan prasarana yang tidak memadai atau tidak terpelihara dengan baik dapat menghambat siswa dalam melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Dengan memperhatikan berbagai faktor ini secara menyeluruh, sekolah diharapkan dapat menciptakan kondisi yang mendukung kebugaran jasmani, kesehatan, dan kesejahteraan siswa.

Setiap orang memiliki potensi kreatif dalam derajat yang berbeda-beda dan dalam bidang yang berbeda-beda, potensi ini perlu dipupuk agar bisa diwujudkan, untuk itu diperlukan kekuatan-kekuatan pendorong, baik dari luar dan dari individu itu sendiri (Asnaldi,2008).

Oleh karena itu, penting bagi seluruh pihak yang terlibat, baik siswa, guru, orang tua, maupun pemerintah, untuk berkolaborasi dalam upaya menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, menyediakan gizi yang tepat, dan menyediakan sarana serta prasarana yang mendukung aktivitas fisik siswa.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur.

Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran dapat terlaksana

dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya.

Adapun faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi dan lingkungan sekolah.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada saat kegiatan Praktek Lapangan Kependidikan di SMP N 7 pada bulan juli tahun 2024, khususnya pada saat siswa mengikuti PJOK terlihat sebagian siswa tidak bersemangat, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius.

Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran Kebugaran Jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak, dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta mereka cenderung cepat lelah.

Hal ini disebabkan oleh kurangnya motivasi dan daya tahan mereka kurang serta menurun. Jadi dalam hal tersebut peneliti melihat adanya kekurangan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII di SMP 7 Kota Bukittinggi

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait "Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP 7 Kota Bukittinggi". Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2017:10) penelitian deskriptif adalah "penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa

membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Wiratna (2023:11) "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih sifatnya independen tanpa membuat hubungan maupun perbandingan dengan variabel lain."

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 7 Kota Bukittinggi yang berjumlah 212 orang.

Penarikan sampel menggunakan teknik random sampling dimana pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Dalam penelitian ini menggunakan prosedur penelitian kebugaran jasmani dan motivasi belajar.

HASIL

A. Deskripsi Data

Variabel penelitian ini adalah kebugaran jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 7 Kota Bukittinggi. Data yang diperoleh dari tes dan pengukuran dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D dan Angket Motivasi Belajar yang kemudian di klasifikasikan kedalam norma pengukuran yang telah ditetapkan sesuai petunjuk tes dan pengukuran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi.

B. Kebugaran Jasmani

1. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kota Bukittinggi yang telah dilakukan, dari 16 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 21, nilai terendah 12, nilai rata-rata

sebesar 16,4, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,4. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	5	31,25	Baik
14-17	9	56,25	Sedang
10-13	2	12,5	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang sekali
Σ	16	100	

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 30 orang siswa yang diteliti, tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 5 orang (31,25%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, 9 orang (56,25%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 2 orang (12,5%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, tidak ada siswa laki laki yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi ≤ 9, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putra kelas kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi berada pada rata-rata 16,4, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 7 Bukittinggi berada pada kategori sedang.

2. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putri VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kota Bukittinggi yang telah dilakukan, dari 14 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 18, nilai terendah 13, nilai rata-rata

sebesar 15,1, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1.7. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	2	7,14	Baik
14-17	20	71,4	Sedang
10-13	3	21,4	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang sekali
Σ	14	100	

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (7,14%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, 10 orang (71,4%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 3 orang (21,4%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi ≤ 9, berada pada kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi berada pada rata-rata 15,1, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi berada pada kategori sedang.

3. Tes Kebugaran Jasmani Keseluruhan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kota Bukittinggi yang telah dilakukan, dari 30 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 21, nilai terendah 12, nilai rata-rata sebesar 15,8, dan

simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,19. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	6	20	Baik
14-17	19	63	Sedang
10-13	5	17	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang sekali
Σ	30	100	

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 30 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali, 6 orang siswa (20%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, 19 orang (63%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 5 orang (17%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi ≤ 9, yaitu yang berada pada kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa VIII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi berada pada rata-rata 15,8 , dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi berada pada kategori sedang.

C. Motivasi Belajar Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi

Motivasi Belajar siswa secara keseluruhan baik variabel intrinsik maupun variabel ekstrinsik yang terdiri dari 36 item pernyataan yang disebarkan kepada 30 orang siswa yang dijadikan responden , berdasarkan

perhitungan statistik ditemukan yakni sebagai berikut :

Motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi secara keseluruhan dalam kategori sangat tinggi sebanyak 19 orang (63,3%) ,kategori tinggi sebanyak 10 orang (33,3%) dan kategori sedang sebanyak 1 orang (3,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar

No	Klasifikasi	kategori	fa	fi%	Capaian
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	19	63.33	83%
2	61% - 80%	Tinggi	10	33.33	
3	42% - 60%	Sedang	01	3.33	
4	21% - 40%	Rendah	0	0.00	
5	0 - 20%	Sangat Rendah	0	0.00	
Jumlah			30	100	

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4 di atas, jelaslah untuk variabel motivasi belajar secara keseluruhan baik itu intrinsik maupun ekstrinsik siswa di SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi diperoleh tingkat capaian sebesar 82%. Menurut Riduwan (2015:89) klasifikasi 81%-100% adalah "Sangat Tinggi".

PEMBAHASAN

1. Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 30 orang siswa yang diteliti, tidak ada satupun siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali yaitu pada klasifikasi 22-25 ,6 orang siswa (20%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik , 19 orang siswa (63%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 5 orang (17%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, 16 orang (37,3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-12, berada pada kategori

kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki memiliki kebugaran jasmani yang berada pada kategori kurang sekali.

Artinya 30 orang siswa ini harus banyak melakukan aktivitas gerak diluar jam sekolah agar tingkat kebugaran jasmaninya perlahan meningkat, sementara guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar lebih pintar dalam memodifikasi permainan yang banyak melakukan aktifitas gerak, agar tujuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat terwujud.

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan.

Dari hasil penelitian yang didapatkan, kebugaran jasmani pada level sedang, peneliti berasumsi keadaan siswa yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, bergadang, latihan dan istirahat. Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam melaksanakan pembelajaran masih belum maksimal. Di sisi lain siswa masih cenderung kurang bergerak karena terlihat siswa dalam kegiatan sehari-hari sibuk dengan gadget atau smartphone mereka yang kebanyakan melakukan aktifitas game online yang sedang marak saat sekrang ini.

Berdasarkan problema yang terjadi di atas, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus membatasi aktifitas siswa dalam lingkungan sekolah terutama yang berhubungan

dengan gadget atau penggunaan smartphone disekolah. Guru selayaknya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar praktek, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud. Menurut Pitnawati dan Damrah (2019:121) "pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya".

2. Motivasi Belajar

Berdasarkan pertanyaan penelitian pertama yang diajukan yaitu "bagaimana Tinjauan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi. Ternyata hasil analisis data dalam penelitian ini dari jawaban 30 orang siswa yang dijadikan sampel dengan 36 item pernyataan tentang motivasi belajar diperoleh tingkat capaian 82%.

Menurut Riduwan (2015:89) klasifikasi antara 81%-100% berada diklasifikasi "Sangat Tinggi". Dengan demikian dapat diartikan bahwa siswa di SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi memiliki motivasi belajar yang sangat tinggi di dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Perhitungan data diperoleh rata-rata tingkat pencapaian motivasi secara keseluruhan baik intrinsik maupun ekstrinsik sebesar 83% Meskipun dalam penelitian ini ditemukan bahwa motivasi siswa, baik motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik dikatakan tinggi terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan namun perlu guru penjasorkes sebagai seorang pendidik, perlu ada

upaya dan usaha yang harus dilakukan untuk lebih meningkatkan motivasi siswa.

Misalnya saja guru penjasorkes dalam usaha membangunkan tingkat motivasi peserta didiknya secara efektif, yang dilakukan adalah dengan mempelajari kebutuhannya yang sesuai dengan kebutuhan peserta didiknya. Dengan demikian seorang guru penjasorkes dapat mempergunakan suatu strategi pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didiknya.

Peserta didik yang termotivasi secara intrinsik pada hakekatnya memandang proses belajar mengajar hanyalah sebagai sarana atau alat dalam mencapai tujuannya. Sehingga tingkah laku yang biasanya diperlihatkan menganggap belajar bukan hal yang mutlak dapat dipengaruhi tujuan yang ingin dicapainya.

Selanjutnya ada beberapa usaha dan upaya yang dapat dilakukan dalam menumbuhkan dan meningkatkan motivasi dalam diri siswa yaitu antara lain adalah guru penjasorkes dalam memberikan materi pembelajaran penjasorkes tersebut dalam bentuk modifikasi dalam bentuk permainan, sarana dan prasarana yang dibutuhkan perlu ditingkatkan, memberikan pujian dan penghargaan kepada siswa yang memiliki ketekunan dan rajin serta menyukai pembelajaran penjasorkes, memberikan perhatian khusus bagi siswa yang mempunyai kesulitan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut dan lain-lain sebagainya. Dengan demikian dapat dikatakan modifikasi dalam pembelajaran dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan baik.

Kemudian meningkatkan motivasi siswa dalam belajar, khususnya dalam pembelajaran penjasorkes juga dipengaruhi oleh dorongan dan perhatian dari pihak keluarga, apakah dari saudaranya atau dari orang tua.

Perhatian dan pengawasan orang tua terhadap kegiatan belajar anaknya merupakan salah satu upaya yang dapat memberikan rangsangan positif bagi anak atau membuat anak akan menghargai orang tuanya, sehingga dia lebih giat lagi belajar, menginginkan yang terbaik di mata orang tuanya.

Namun akan terjadi sebaliknya apa bila seorang anak tidak pernah diperhatikan dan pengawasan terhadap kegiatan belajarnya, maka anak tersebut akan malas belajar dan bertindak seenaknya. Hal ini lama kelamaan menjadikan belajar itu tidak penting dan bukan suatu keharusan atau menjadi pemalas untuk belajar.



**Gambar 1. Tes Kebugaran Jasmani
Sumber : Dokumentasi Penelitian**



**Gambar 2. Tes Motivasi Siswa
Sumber : Dokumentasi Penelitian**



Gambar 3. Foto Bersama

Sumber : Dokumentasi Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yang sesuai dengan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi

Hasil pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran siswa berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 15,8. Kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan fisik siswa dalam aspek kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, power, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi belum berada pada tingkat yang optimal sebagaimana yang diharapkan untuk usia SMP. Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan aktivitas fisik secara teratur baik dalam maupun di luar jam pelajaran.

2) Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK

Berdasarkan data angket motivasi belajar yang dianalisis dengan pendekatan skala Likert, diperoleh bahwa rata-rata skor motivasi siswa berada pada kategori sangat tinggi, yaitu sebesar 83%. Faktor dominan yang mempengaruhi motivasi tersebut adalah minat dan bakat siswa terhadap pembelajaran PJOK. Namun demikian, terdapat aspek lain seperti alat pembelajaran dan lingkungan belajar yang masih kurang mendukung dan perlu perbaikan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie Asnaldi, Yessi, and Hendri Neldi. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar." *Jurnal JPDO* 6.1 (2023): 53-58.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arsil. (2019). Pembinaan kondisi fisik. FIK UNP.
- Arsil, & Anthony. (2018). Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga. FIK UNP.
- Asnaldi, Arie. (2019) *Explosion of limb muscles on the ability of Mae Geri Chudan Karateka Lemkari*. Jurnal Performa.
- Asnaldi, Arie. (2008). Hakekat Kreativitas. In *Blogspot*. (Issue Hurlock, 1978, pp. 1-2).
- Deswandi. (2013). Teori dan Praktik Kesegaran Jasmani. FIK UNP.
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi . (2021). Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D (SMP). Jakarta :PPPTK PENJAS DAN BK
- Masni, H. (2015). Strategi meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Dikdaya*, 5(1), 34-45.
- Prihartanta, W. (2015). Teori-Teori Motivasi Prestasi. *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 1(83), 1-11.

-
- Riduwan. (2015). Skala Pengukuran Variabel Variabel Penelitian. Bandung. Alfabeta. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 27.
- R Sepriani, E Eldawaty, 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman: Jurnal Mensana, Vol, 3 No. 2 Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. Jurnal Keolahragaan, 5(2), 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Rosmawati, R. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru. Jurnal JPDO,2(3), 21-25. Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sport Sainatika* 5.2 (2020): 133-138. Sujarweni, V. W. (2023). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. Jurnal Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Wiarto, G. (2015). Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Graha Ilmu.