

## Kontribusi Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang

Yayank Thania<sup>1</sup>, Hendri Neldi<sup>2</sup>, Darni<sup>3</sup>, Ibnu Andli Marta<sup>4</sup>

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

[yayankthania@gmail.com](mailto:yayankthania@gmail.com), [hendrineldi@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi@fik.unp.ac.id), [darni@fik.unp.ac.id](mailto:darni@fik.unp.ac.id),

[ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id](mailto:ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.6>

**Kata kunci** : Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Hasil Belajar

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah masih adanya hasil belajar siswa yang belum mencapai batas KKM pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor didalamnya, diantaranya tingkat kebugaran jasmani yang rendah, motivasi belajar, dan banyak faktor lainnya. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah melihat kontribusi antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang. Penelitian ini tergolong kepada jenis penelitian korelasional. Populasinya yaitu siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang yang berjumlah 154 orang siswa. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 27 orang. Jenis data dalam penelitian ini yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti. Sedangkan data sekunder, data yang diambil dari sekolah. Instrumen tes penelitian yaitu, tes TKSI, Angket motivasi, dan Hasil UTS mata pelajaran PJOK. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian ini adalah terdapat kontribusi antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK ( $R_{y12} (0,64) > \text{dari perolehan } R_{tabel} (0,396) \text{ pada } \alpha=0,05$ ). Dengan persentase kontribusi sebesar 40,96%. Sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang.

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

**Abstract** : *The problem in this study is that there are still student learning outcomes that have not reached the KKM limit in the subject of Physical Education, Sports and Health (PJOK) which is likely caused by several factors, including low levels of physical fitness, learning motivation, and many other factors. Thus, the purpose of this study is to see the contribution between physical fitness and learning motivation to the learning outcomes of PJOK students at SD Negeri 42 Baringin, Padang City. This study is classified as a correlational study. The population is 154 students at SD Negeri 42 Baringin, Padang City. The sample was taken using a purposive sampling technique, thus the number of samples is 27 people. The type of data in this study is primary data, data collected directly by the researcher. While secondary data, data taken from the school. The research test instruments are, TKSI test, motivation questionnaire, and UTS results for PJOK subjects. The data analysis technique in this study uses descriptive statistics. The results of this study indicate that there is a contribution between physical fitness and learning motivation to the learning outcomes of PJOK ( $R_{y12} (0.64) > \text{from the } R_{table} (0.396) \text{ at } \alpha = 0.05$ ). With a contribution percentage of 40.96%. So it can be interpreted that there is a positive relationship between physical fitness and learning motivation to the learning outcomes of PJOK students at SD Negeri 42 Baringin, Padang City.*

## **PENDAHULUAN**

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda (Astuti, Y, 2017).

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang berguna untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata peningkatan kesehatan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi, aktivitas fisik sangat penting untuk Kesehatan dan kebugaran (Marta, I. A., 2021)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Hendri Neldi, 2018).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan efektif tanpa merasa Lelah yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi (Emral, Edwarsyah, & Marta, 2023)

Kebugaran jasmani sangat berperan terhadap siswa untuk mengikuti proses belajar dengan waktu yang lama mulai dari pagi sampai siang tanpa asupan gizi atau nutrisi yang cukup dan seimbang (Asnaldi, A., 2020).

Olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2017).

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).

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 adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis untuk mengembangkan individu secara organik, kognitif dan emosional (Darni, D., 2025).

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajaran (Neldi, H., 2023).

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang berkaitan dengan kreativitas, nilai-nilai pribadi siswa serta hasil belajar siswa diperlukan sebuah model pembelajaran yang baik. Adanya model pembelajaran yang tepat, guru akan dapat menciptakan suasana belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa.

Menurut Cerika Rismayanthi, (2012:32) hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pengolahan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar siswa dapat mencapai hasil belajar yang maksimal (Junaidi, 2018:37).

Hasil belajar yang baik adalah hasil yang diperoleh oleh siswa sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Tingginya hasil belajar dapat menyatakan bahwa siswa telah menguasai setiap materi pembelajaran yang diberikan.

Hasil belajar menurut Sukmadinata dalam Darni, Edwarsyah dan Eldawaty, (2018:11) menyatakan "hasil belajar adalah realisasi dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki oleh seseorang dan ditambah hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan tetapi juga kecakapan keterampilan".

Menurut Ade Wahyudi dan Bafirman, (2019:473) untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan maka siswa harus memperhatikan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa, faktor internal yang dimaksud disini adalah kecerdasan emosional, bakat, minat, motivasi, tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa.

Salah satu wujud hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, (Indriana, Husin, and Wicaksono, 2019:62).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah sesuatu yang telah dilakukan oleh siswa yang di tandai dengan adanya perubahan yang terjadi di diri siswa tersebut setelah melakukan kegiatan pembelajaran jasmani (Muryadi, 2017:62).

Berdasarkan faktor-faktor di atas, motivasi belajar siswa merupakan faktor utama yang menjadi pusat perhatian penulis. 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, 2015:62).

Motivasi merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya yang khas yaitu dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk berolahraga (Asnaldi et al., 2018).

Motivasi belajar merupakan sesuatu yang bermanfaat untuk mendukung siswa agar berhasil dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah (Sjukur, 2012). Dari beberapa uraian tersebut, 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 baik maka hasil pembelajaran PJOK juga tidak akan baik. Salah satu Sekolah Dasar yang turut berperan serta mengembangkan tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK adalah SD Negeri 42 Baringin, Kota Padang.

Berdasarkan informasi dari salah satu guru PJOK di sekolah tersebut beliau menerangkan bahwa masih ada hasil belajar siswa yang belum mencapai batas KKM pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yaitu 80.

Dari hasil nilai rapor semester Juli-Desember 2024 di sekolah tersebut ditemukan sebanyak 12 orang (44,44%) siswa yang belum tuntas atau belum mencapai KKM yang telah ditetapkan dari jumlah siswa 27 orang, yang tuntas berjumlah 15 orang (55,56%) siswa.

Permasalahan ini didapatkan berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan pada siswa kelas V yang berjumlah 27 orang siswa. Hal ini terbukti pada saat proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, masih ditemukannya siswa yang malas melakukan gerakan yang diberikan oleh guru PJOK.

Perasaannya kurang gairah atau tidak bersemangat, cepat lelah ketika melakukan aktivitas gerak, kurang berminat atau merasa bosan, kurangnya partisipasi dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas belajar baik di dalam kelas maupun di lapangan.

Dari fenomena yang dikemukakan di atas penulis menduga bahwa banyaknya hasil belajar PJOK siswa tidak mencapai batas KKM berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor di dalamnya, diantaranya tingkat kebugaran jasmani siswa rendah, motivasi belajar rendah seperti kurangnya minat untuk belajar, faktor keluarga.

Kemampuan guru dalam menyampaikan materi masih menggunakan metode ceramah, lingkungan tempat belajar, metode pembelajaran yang kurang efektif atau kurang menarik, kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga membuat siswa tersebut malas belajar sehingga mempengaruhi hasil belajar PJOK.

Apabila hal ini dibiarkan terus-menerus, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas belajar siswa, khususnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta hasil belajar PJOK siswa di SD Negeri 42 Baringin.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasi. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pjok.

Adapun variabel bebas yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani (X1) motivasi belajar (X2) sedangkan variabel terikatnya yaitu hasil belajar pjok (Y). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan

Mei 2025. Tempat pelaksanaan penelitian ini dilakukan di lapangan SD Negeri 42 baringin.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang yang berjumlah 154 orang.

Sampel adalah Sebagian yang diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yang artinya suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu.

Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, maka sampel yang ditarik dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 42 Baringin Kota Padang yang berjumlah 27 orang.

Dalam penelitian ini menggunakan prosedur penelitian kebugaran jasmani (TKSI), motivasi belajar (angket) dan hasil belajar (UTS). Penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda.

## HASIL

### A. Deskripsi Data

#### 1. Tes Kebugaran Jasmani

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan terhadap 27 orang sampel, didapat skor tertinggi 21 dan skor terendah 8, rata-rata (mean)12,81, simpangan baku (standar deviasi) 2,78. Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Tes Kebugaran Jasmani

No	Kelas Interval	Fa	Fr
1	8 – 10	5	18%
2	11 – 13	11	41%
3	14 – 16	9	33%
4	17 – 19	1	4%
5	20 – 22	1	4%
Jumlah		27	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 27 sampel, ternyata 5 orang (18%) memiliki kebugaran jasmani dengan interval 8-10, sedangkan 11 orang (41%) memiliki kebugaran jasmani dengan interval 11-13,

kemudian 9 orang (33%) memiliki kebugaran jasmani dengan interval 14-16, untuk 1 orang (4%) memiliki kebugaran jasmani dengan interval 17-19 dan 1 orang (4%) memiliki kebugaran jasmani dengan interval 20-22.



Gambar 1. Pelaksanaan *Child ball test*  
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Pelaksanaan *Tok Tok Ball Test*  
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Pelaksanaan *Move The Ball Test*  
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Pelaksanaan *Shuttle Run 8x10m Test*  
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 5. Pelaksanaan *600m Run Test*  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

## 2. Motivasi Belajar

Pengukuran motivasi belajar dilakukan terhadap 27 orang sampel, didapat skor tertinggi 60, skor terendah 39, rata-rata (mean) 48,22 simpangan baku (standar deviasi) 6,28. Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Motivasi Belajar

No	Kelas Interval	Fa	Fr
1	39 - 44	10	37%
2	45 - 50	8	30%
3	51 - 56	5	18%
4	57 - 62	4	15%
Jumlah		27	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 27 sampel, ternyata 10 orang (37%) memiliki hasil motivasi belajar dengan interval 39-44, sedangkan 8 orang (30%) memiliki hasil motivasi belajar dengan interval 45-50,

kemudian 5 orang (18%) memiliki hasil motivasi belajar dengan interval 51-56, sedangkan 4 orang (15%) memiliki hasil motivasi belajar dengan interval 57-62.



Gambar 6. Pelaksanaan Tes Motivasi Belajar  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 3. Hasil Belajar PJOK

Pengukuran hasil belajar PJOK dilakukan terhadap 27 orang sampel, didapat skor tertinggi 86, skor terendah 25, rata-rata (mean) 61,18 simpangan baku (standar deviasi) 17,55. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Belajar PJOK

No	Kelas Interval	Fa	Fr
1	57 - 61	8	30%
2	62 - 66	7	26%
3	67 - 71	6	22%
4	72 - 76	3	11%
5	77 - 81	3	11%
Jumlah		27	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 27 sampel, ternyata 8 orang (30%) memiliki hasil belajar PJOK dengan interval 57-61, sedangkan 7 orang (26%) hasil belajar PJOK dengan interval 62-66,

Kemudian 6 orang (22%) memiliki hasil belajar PJOK dengan interval 67-71, untuk 3 orang (11%) memiliki hasil belajar PJOK dengan interval 72-76, dan 3 orang (11%) hasil belajar PJOK dengan interval 77-81.

## Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas dengan Liliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Ket
1	Kebugaran Jasmani	0,142	0.166	Normal
2	Motivasi Belajar	0,130		Normal
3	Hasil Belajar PJOK	0,137		Normal

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwasanya variabel kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar pjok terdistribusi normal, hal ini ditunjukkan dengan harga nilai  $Lo < L_{Tabel}$ .

## Uji Hipotesis

### 1. Uji hipotesis pertama ( $X_1$ - $Y$ )

Tabel 5. Uji korelasi  $X_1$ - $Y$

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$
$X_1$ - $Y$	0,52	0.396	3,04	1.708

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil korelasi antara kebugaran jasmani ( $X_1$ ) dengan hasil belajar Pjok ( $Y$ ), diperoleh data nilai  $r_{hitung} 0,52 > r_{tabel} 0.396$ , maka dapat dikatakan bahwa terdapatnya hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pjok.

Dan nilai signifikan koefisien korelasi antaran kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pjok Siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang, yang dilakukan melalui uji t memperoleh nilai  $t_{hitung} 3,04 > t_{tabel} 1.708$ ,

maka dari hasil ini diketahui bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pjok Siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang

### 2. Uji hipotesis kedua ( $X_2$ - $Y$ )

Tabel 6. Uji korelasi  $X_2$ - $Y$

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$
$X_2$ - $Y$	0,50	0.396	2,88	1.708

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil korelasi antara motivasi belajar ( $X_2$ ) dengan hasil belajar Pjok ( $Y$ ), diperoleh data nilai  $r_{hitung} 0,50 > r_{tabel} 0.396$ , maka dapat dikatakan bahwa terdapatnya hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar Pjok.

Dan nilai signifikan koefisien korelasi antaran motivasi belajar dengan hasil belajar Pjok Siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang, yang dilakukan melalui uji t memperoleh nilai  $t_{hitung} 2,88 > t_{tabel} 1.708$ ,

maka dari hasil ini diketahui bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar Pjok Siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang

### 3. Uji hipotesis ketiga ( $X_1-X_2-Y$ )

**Tabel 7. Uji korelasi  $X_1-X_2-Y$**

Variabel	$R_{hitung}$	$R_{tabel}$	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$
$X_1-X_2-Y$	0,64	0.396	8,32	3,40

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil korelasi antara kebugaran jasmani ( $X_1$ ) dan motivasi belajar ( $X_2$ ) dengan hasil belajar Pjok Siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang, diperoleh data nilai  $R_{hitung} 0,64 > R_{tabel} 0.396$ ,

Maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar Pjok. Dan nilai signifikan koefisien korelasi diperoleh harga nilai  $F_{hitung} 8,32 > F_{tabel} 3.40$ ,

maka dari hasil ini diketahui bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Pjok Siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang.

## PEMBAHASAN

### 1. Terdapat Hubungan kebugaran Jasmani dengan Hasil belajar PJOK

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang yang mencerminkan

kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya.

Pada siswa, kebugaran jasmani sangat berperan dalam menunjang aktivitas belajar, terutama dalam mata pelajaran PJOK yang menuntut keterlibatan fisik secara langsung. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa akan lebih siap secara fisik dan mental dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Siswa juga akan memiliki stamina yang cukup untuk berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Dari hasil perhitungan korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK diperoleh  $r_{hitung} 0,52$ , sedangkan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  yaitu  $0,396$ . Berarti dalam hal ini terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK.

### 2. Terdapat Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan uraian di atas, dilakukan perhitungan korelasi antara motivasi belajar ( $X_2$ ) dengan hasil belajar PJOK ( $Y$ ) menggunakan rumus korelasi Product Moment. Kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, dan sebaliknya.

Dari hasil perhitungan, diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar  $0,50$ , sedangkan nilai  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  adalah  $0,396$ . Karena  $r_{hitung}$  lebih besar daripada  $r_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara motivasi belajar dan hasil belajar PJOK.

Meskipun nilai korelasi yang diperoleh cukup tinggi, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa, maka semakin baik pula hasil belajar PJOK yang dicapai. Temuan ini memperkuat pentingnya peran motivasi dalam mendukung keberhasilan belajar.

Bagi siswa, motivasi belajar berperan dalam meningkatkan semangat, disiplin, dan tanggung jawab terhadap tugas-tugas sekolah. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih aktif dalam mengikuti pelajaran, berusaha memahami materi dengan baik.

### **3. Terdapat Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar PJOK**

Temuan hasil penelitian ketiga dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan hasil belajar PJOK, dan diterima kebenarannya secara empiris.

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji R) didapat R hitung = 0,64 sedangkan R tabel diperoleh sebesar 0,396, jadi  $R_{hitung} > R_{tabel}$ .

Artinya terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kebugaran jasmani (X1) dan motivasi belajar (X2) dengan hasil belajar PJOK (Y). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara ketiga variabel tersebut.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor tersebut sangat dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK pada siswa. Semakin baik motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa maka semakin baik juga siswa untuk mendapatkan hasil belajar PJOK yang baik.

Meskipun dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK, namun kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa unsur lainnya diantaranya asupan/gizi yang kurang, dan lingkungan yang bersih.

Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan siswa untuk lebih aktif dan fokus dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sehingga berdampak positif pada pencapaian hasil belajar. Selain itu, motivasi belajar yang tinggi juga mendorong siswa untuk lebih giat dan konsisten dalam belajar, sehingga hasil belajar PJOK menjadi lebih optimal.

Hubungan simultan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut saling mendukung dalam meningkatkan prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK.

Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar perlu menjadi perhatian penting dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa di bidang PJOK.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka terdapat kontribusi sebesar 40,96% antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK yaitu

perolehan distribusi product moment  $R_{y12}$  (0,64) > dari perolehan  $R_{tabel}$  (0,381) pada  $\alpha=0,05$ .

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat kontribusi antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa SD Negeri 42 Baringin Kota Padang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Mensana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., & Richi, A. P. (2020). Deskripsi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 75-84.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Mensana*, 3(2), 16-27.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini (studi eksperimen pada siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01-16.
- Bafirman, B. (2019). HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 KOTA SUNGAI PENUH. *STAMINA*, 2(3), 471-482.
- Darmawan, A. F. (2017). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1).
- Darni, D. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII di SMPN 7 Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(9), 2893-2902.
- Darni, F. U., & Edwarsyah, F. U. (2018). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa Fik Unp. *Jurnal Mensana*, 3(1), 473101.
- Emral, E., Edwarsyah, E., & Martha, I. A. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMA N 2 Pasaman. *Jurnal JPDO*, 6(8), 1-7.
- Indriana, A. M., Husin, S., & Wicaksono, L. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Ketepatan Smash Bola Voli. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(1).
- Junaidi, I. A. (2018). Peningkatan keterampilan chest pass bola basket melalui metode peer teaching mahasiswa program studi pendidikan olahraga. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(1), 37-44.
- Kurniawan, A. P. (2015). *Pengaruh kompetensi pedagogik guru terhadap motivasi belajar siswa di SMP Negeri 5 Blitar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Marta, I. A., Zalindro, A., & Wisma, N. (2021). Pendampangan Peningkatan Imun Tubuh

Melalui Aktifitas Fisik Bagi Lansia. *MATAPPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 556-562.

Muryadi, A. D. (2017). Model evaluasi program dalam penelitian evaluasi. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).

Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.

Neldi, H. (2023). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal JPDO*, 6(1), 53-58.

Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*.

Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(2), 133-138.

Sjukur, S. B. (2012). Pengaruh blended learning terhadap motivasi belajar dan hasil belajar siswa di tingkat SMK. *Jurnal pendidikan vokasi*, 2(3), 368-378.