



Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Zery Atwi¹, Kamal Firdaus²

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

zeryatwi11@gmail.com

Kata kunci : kebugaran jasmani, motivasi belajar

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan kurangnya motivasi saat mengikuti mata pelajaran Penjasorkes di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji korelasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dimana $r_{hit} (0.604) > r_{tab} (0.361)$.

Keywords : *physical fitness and lack of motivation*

Abstract: *The problem of this study is that there are still many students who have low physical fitness and lack of motivation when attending Penjasorkes subjects at school. This study aims to determine the relationship between physical fitness and learning motivation of class XI students of SMA Negeri 2 South Bengkulu. This study uses quantitative research methods with correlational analysis techniques. The population in this study were all students of South Bengkulu 2 High School. This sampling technique is purposive sampling. The data analysis technique is using the correlation test. The results of the analysis show that there is a significant relationship between physical fitness and learning motivation of class XI students of SMA Negeri 2 South Bengkulu where $r_{hit} (0.604) > r_{tab} (0.361)$.*

PENDAHULUAN

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegalah bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciftakan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan memiliki keterampilan sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan pribadi yang terpuji

sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya. Dalam UU No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005) bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan

membinapersatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan diatas, kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kebugaran jasmani erat hubungannya dalam kemampuan anak dalam motivasi untuk mengerjakan tugas sehari-hari karena secara tidak langsung anak akan memiliki motivasi belajar jika anak tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Selain itu kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur yang bermanfaat untuk kesehatan. Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah di harapkan siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembinaan fisik yang layak.

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani siswa tentunya perlu dengan wadah yang tepat, salahsatunya dengan mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Ahli mengungkapkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan “kumpulan beberapa ilmu pengetahuan yang ditata dan diajarkan pada sebuah program pendidikan formal” (Henry, 1964) dalam Bakhtiar (2016). Konsep pendidikan jasmani yang diperkenalkan Henry merupakan konsep interdisiplin yang menegaskan bahwa pendidikan jasmani bukanlah ilmu tradisional yang sederhana. Konsep ini kemudian diadaptasi oleh banyak negara, sehingga pendidikan jasmani dikemas sebagai kumpulan ilmu akademik biomekanika gerak, anatomi dan fisiologi olahraga, biokimia olahraga, motor learning, gerak dasar, psikologi olahraga, sosiologi, antropologi dan sejarah olahraga

Berdasarkan kutipan yang di kemukakan, berarti kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem

dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat di latih melalui program latihan kemampuan aerobic antara lain dapat di ketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai kedalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobic yang di ukur melalui kemampuan ambangan aerobic dan kekuatan kontraksi otot.

Motivasi didefinisikan sebagai kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu, dan membuat kita tertarik dalam kegiatan tertentu. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya penghargaan dan penghormatan.

Motivasi merupakan salah satu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengkspresikan kemampuan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendaknya. Dalam proses belajar mengajar paktor motivasi yang dimiliki guru maupun siswa merupakan hal yang sangat penting dalam menggerakkan dan mendorong aktivitas-aktivitas untuk mencapai tujuan pengajaran, motivasi tidak lepas dari adanya rangsangan, rangsangan dalam bentuk hadiah atau hukuman yang diberikan oleh guru di sekolah. Motivasi juga menyangkut kebiasaan yang telah dimiliki siswa, misalnya kebiasaan yang baik dapat memperkuat motivasi seperti kebiasaan menyelesaikan tugas atau pekerjaan sampai tuntas. sedangkan tujuan akhir dari pengajaran adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa.

Berdasarkan informasi guru penjasorkes dan observasi penulis terhadap siswa kelas XI sekolah SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan, masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan kurangnya motivasi saat mengikuti mata pelajaran Penjasorkes di sekolah.

Melihat kenyataan di atas penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian dengan maksud mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: Hubungan Tingkat Kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji korelasi.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di simpulkan” (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2012). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (sampel bersyarat), teknik ini digunakan apabila penentuan sampel menggunakan syarat tertentu yang di tentukan oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan tes terhadap sampel penelitian. Sebelum melakukan tes, pelaksanaan tes melaksanakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak yang berumur antara 16 sampai 17 tahun, untuk mengambil data motivasi belajar siswa yaitu melalui angket, langkah-langkah yang dilakukan dalam pembuatan angket yaitu terlebih dahulu membuat kisi-kisi pertanyaan berdasarkan indikator-indikator dari variabel, kemudian barulah disusun untuk dijadikan sebagai angket. Selanjutnya untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, pemeliti menggunakan lima jawaban alaternative, “Sangat setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak setuju dan Sangat tidak setuju. Teknik Anilis Data

Uji normalitas Uji normalitas untuk mengetahui apakah data pada populasi tersebar secara normal atau tidak selanjutnya analisa statistik yang digunakan sesuai dengan hasil uji normalitas yang akan dilakukan dengan menggunakan rumus chi-kuadrat.

Klasifikasi nilai yang dicapai oleh responden menggunakan klasifikasi menurut Subjana (1982) dengan pengkategorian sebagai berikut:

90% - 100%	sangat baik
80% - 89%	baik
65% - 79%	cukup
55% - 64%	kurang baik
0% - 54%	tidak baik

Sedangkan yang dicapai oleh responden dengan menggunakan kriteria interpretasi skor menurut Ridwan (2002) dengan pengkategorian sebagai berikut:

Angka 0% - 20%	=	
sangat lemah		
Angka 21% - 40%	=	lemah
Angka 41% - 60%	=	cukup
Angka 61% - 80%	=	kuat
Angka 81% - 100%	=	
sangat kuat		

Analisis Korelasi

Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa maka digunakan analisis *Korelasi Product Moments* dengan rumus

$$r_{xy} = \frac{N(\sum xy) - (\sum x) - (\sum y)}{\{(N\sum x^2) - (\sum x)^2\}\{(N\sum y^2) - (\sum y)^2\}}$$

Keterangan:

r_{xy}	: Koefisien korelasi skor satu item dengan total skor item
N	: Jumlah responden
$\sum x$: Jumlah skor seluruh item dalam setiap indikator
$\sum y$: Jumlah skor setiap item
$\sum xy$: Jumlah hasil klaim skor x dan y

2. Tingkat kebugaran jasmani ditentukan berdasarkan tes kebugaran jasmani (TKJI) yang telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku diseluruh indonesia, karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak indonesia dengan tabel nilai dan norma tes kebugaran jasmani (TKJI) tahun 2010.

HASIL PENELITIAN

1. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Tabel Hasil Uji Korelasi Sederhana

Korelasi	r-hit	r-tab $\alpha=0,05$	Ket
Kebugaran Jasmani Dengan Motivasi Belajar Siswa Putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan	0.928	0.532	Signifikan
Kebugaran Jasmani Dengan Motivasi Belajar Siswa Putri kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan	0.763	0.497	Signifikan

Berdasarkan uji korelasi antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung 0,604. Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0,928 > 0.532$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

Berdasarkan uji korelasi antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa putri kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung 0,604. Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0,763 > 0.497$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa putri kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji korelasi antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung 0,928. Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0,928 > 0.532$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

Sutarman dalam Arsil (2008) menyatakan, "kebugaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical fitness*) yang layak". Hal ini berarti bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain kebugaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktivitas fisik manusia.

Pendapat lain disampaikan oleh Sadoso dalam Arsil (2008:11) mengatakan bahwa, "kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya) atau kerja fisik dengan cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan". Kebugaran jasmani merupakan satu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Hal ini dapat disebabkan karena jika siswa tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan mempunyai kondisi fisik yang bagus sehingga lebih bersemangat untuk belajar dan akan mempegaruhi motivasi belajar siswa. Sebagaimana tertuang dalam UU No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005) menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan membina persatuan bangsa.

Berdasarkan kutipan diatas, kebugaran dalam sistem keolahragaan nasional. Kebugaran jasmani erat hubungannya dalam kemampuan anak dalam motivasi untuk mengerjakan tugas sehari-hari karena secara tidak langsung anak akan memiliki motivasi belajar jika anak tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik dan jasmani merupakan salah satu bagian penting.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, anak yang gerak nya baik akan termotivasi baik dibandingkan dengan anak yang gerak nya kurang baik. sehingga akan tampak ketimpangan dan kelas antara mereka. Hal ini yang menyebabkan kurang nya motivasi dalam belajar penjas. Kondisi ini akan menyebabkan dampak yang sangat fatal dan akan berpengaruh terhadap psikis anak jika dibandingkan dengan teman sebaya yang memiliki gerak dasar yang baik. Penguasaan keterampilan gerak dasar adalah suatu hal yang sangat wajib bagi anak, guru pendidikan jasmani disekolah dasar merupakan actor utama yang bertanggung jawab dalam implementasi gerak yang benar. Banyak bentuk gerak dasar yang harus dikenalkan dan diajarkan, Oktarifaldi Dkk, (2019).

Dalam merealisasikan pembelajaran diharapkan guru dapat menyajikan dengan kreatif dan menyenangkan. Bakhtiar Dkk (2020) menerangkan, Didalam pembelajaran gerak diharapkan terjadinya interaksi, salah satunya umpan balik selama proses pembelajaran. Kemudian daripada itu, guru diharapkan mampu menggunakan feedback dalam berbagai bentuk. Hal tersebut bermakna bahwa dalam merealisasikan gerak dalam pendidikan jasmani, upaya yang harus dilakukan guru adalah membimbing, mengajarkan serta memberikan program latihan dan pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengalaman gerak yang benar serta meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik penting bagi anak dalam menjelajahi lingkungannya. Aktifitas fisik yang monoton tentu membuat jenuh bagi anak, sehingga perlu didampingi oleh guru dengan menggunakan pendekatan atau strategi yang tepat dan efisien. Beberapa penelitian

membuktikan bahwa bermain merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam merangsang anak untuk beraktivitas fisik, Bakhtiar Dkk (2019). dengan demikian akan timbul motivasi dari dalam diri anak untuk bergerak, senang beraktivitas dan tentunya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dimana r_{hit} (0.928) $>$ r_{tab} (0.532).

DAFTAR RUJUKAN

- A.M Sardiman (2001). Interaksi Belajar-Mengajar. PT Raja Grafindo Persada
- Arsil, 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga. Suka bina: wineka media.
- Arsil, 2008. Pembinaan Kondisi Fisik. FIK UNP
- Arsil, 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. FIK UNP
- Bakhtiar, S. (2016, December). Identitas Pendidikan Jasmani: Kaitannya Dengan Ilmu Keolahragaan. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM (pp. 1-8).
- Bakhtiar, S., Khairuddin, K., & Yelis, R. (2020). Pengaruh Umpan Balik, Koordinasi Terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa Paud Kota Padang Panjang. *Sporta Sainatika*, 5(1), 59-72.
- Bakhtiar, S., Khairuddin, K., & Afrian, H. (2019). Pengaruh Strategi Pembelajaran Rangkaian Permainan, Indeks Massa Tubuh Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini. *Sporta Sainatika*, 4(2), 84-96.
- Darni, F. U., & Edwarsyah, F. U. (2018). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal MensSana*, 3(1), 10-18.
- Depdiknas. 2010. Tes kebugaran Jasmani indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional
- Gusril, 2004. Perkembangan Motorik pada

- masa Anak-anak. Dirjen Olahraga
Depertemen Pendidikan Nasional.
- Ismaryati, 2008. Tes dan Pengukuran
Olahraga. UNS Surakarta
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P.
(2019). The Effect Of Agility,
Coordination and Balance On The
Locomotor Ability Of Students Aged 7
To 10 Years. *Jurnal Menssana*, 4(2),
190-200.
- Riduwan. (2002). Belajar Mudah Penelitian
(Untuk guru, kariawan dan peneliti
Pemula). Bandung: Alfa Beta.
- Sugiyuno, 2012. Metode Penelitian Kualitatif.
Bandung: Alfabeta
-2013. Metode Penelitian Pendekatan
Kuantitatif, Kualitatif. Bandung.
Alfabeta
- UU No.20 Tahun 2003.(2005). Sistem
Pendidikan Nasional. Jakarta: Peraturan
Pemerintah No.20 Tahun 2003 tentang
Standar Nasional Pendidikan
- Zarwan, F. U., Rosmawati, F. U., & Arsil, F. U.
(2018). Motivasi Siswa Dalam Aktivitas
Pengemangan Diri Bidang
Kepramukaan di Gugus Depan SDN 22
Ulak Karang Utara Kota Padang. *Jurnal
MensSana*, 3(1), 1-9.