

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK PADA SISWA SMP N 14 PALEMBANG

A. Ridho Kurniawan^{1*}, Syamsuramel², Herri Yusuf³

Universitas Sriwijaya^{1,2,3}

Ridho100104@gmail.com¹, syamsuramel@fkip.unsri², herriyusfi@fkip.unsri.ac.id³

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan motivasi terhadap hasil belajar PJOK di SMP N 14 Palembang. Sampel sebanyak 98 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrument tkpn, dan angket kuesioner. Teknik analisis yang digunakan menggunakan uji regresi dan korelasi dengan bantuan SPSS versi 26. Kesimpulan kebugaran jasmani dengan motivasi terhadap hasil belajar tidak memiliki hubungan Berdasarkan uji anova diperoleh nilai signifikan yaitu sebesar 015b dan putri .226b, menunjukkan r nilai yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani motivasi terhadap hasil belajar Dan dari hasil uji regresi yang menunjukkan adanya koefisien determinasi $R=301a$ untuk putra dan $R=449a$ untuk putri jika $R=0.81$ s.d 0.90 berarti memiliki korelasi sempurna. Simpulan, ada hubungan kebugaran jasmani dengan motivasi terhadap hasil belajar PJOK di SMPN 14 Palembang
Kata kunci : *Kebugaran jasmani, Motivasi, Hasil belajar*

ABSTRACT

This type of quantitative research aims to determine the relationship between physical fitness and motivation on PJOK learning outcomes at SMP N 14 Palembang. This research was conducted from December 1 to December 10 2024. The sample was 98 students. Data collection used TKPN instruments and questionnaires. The analysis technique used uses regression and correlation tests with the help of SPSS version 26. The conclusion is that physical fitness and motivation on learning outcomes have no relationship. Based on the ANOVA test, a significant value was obtained, namely 015b and .226b for women. shows a value smaller than $\alpha = 0.05$, which means there is no relationship between physical fitness, motivation and learning outcomes. And the results of the regression test show that there is a coefficient of determination $R=301a$ for men and $R=449a$ for women if $R=0.81$ to 0.90 means it has perfect correlation. Conclusion, There is a relationship between physical fitness and motivation towards PJOK learning outcomes at SMPN 14 Palembang

Keywords: physical fitness, motivation, learning outcomes

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik. Jadi kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan fungsi tubuh manusia dan kesegaran jasmani merupakan bagian dari total fitness (Hidayat, 2019). Motivasi adalah istilah yang paling sering dipakai untuk menjelaskan keberhasilan atau kegagalan hampir semua tugas yang rumit. Hampir semua pakar juga setuju bahwa suatu teori tentang motivasi berkenaan dengan faktor-faktor yang mendorong tingkah laku dan memberikan arah kepada tingkah laku itu, juga pada umumnya diterima bahwa motif seseorang untuk terlibat dalam satu kegiatan tertentu didasarkan atas kebutuhan yang mendasarinya, (Kholid, 2017). Berdasarkan hasil

Observasi dan Wawancara yang telah dilakukan dengan guru PJOK di SMP N 14 Palembang terdapat permasalahan pada hasil belajar dikarenakan tidak fokusnya siswa pada saat pembelajaran berlangsung dan mudah letihnya siswa setelah melaksanakan pembelajaran praktik PJOK.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hasil belajar pendidikan jasmani untuk menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani serta mengetahui tingkat motivasi belajar siswa di SMP Negeri 14 Palembang, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Motivasi Terhadap Hasil Belajar PJOK Pada Siswa di SMP Negeri 14 Palembang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes, yaitu mengukur dan dokumentasi. Tes dan pengukuran dilihat dari hasil kebugaran jasmani, motivasi belajar, sedangkan Hasil belajar PJOK diukur menggunakan nilai ujian tengah semester (UTS) dan ujian akhir semester (UAS) yang diperoleh dari guru mata pelajaran PJOK. Instrumen penelitian Data yang diperlukan dalam penelitian ini tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN). Instrumen Untuk Mengukur Motivasi Menggunakan angket kuesioner Hasil belajar menggunakan nilai rapor semester ganjil, Teknik analisis data Analisis Deskriptif

Menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan distribusi data kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar PJOK. Menggunakan analisis regresi ganda untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara simultan terhadap hasil belajar PJOK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Perempuan
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	33.609	4	8.402	1.086	.373 ^b
1 Residual	394.516	51	7.736		
Total	428.125	55			

a. Dependent Variable: hasil belajar

b. Predictors: (Constant), pacer, v sit reach, squat thrust, sit up

Hipotesis pada penelitian ini adalah: Tidak ada hubungan kebugaran(XI) terhadap hasil belajar siswa perempuan di SMP N 14 Palembang (Y). Dasar pengambilan keputusan: Jika nilai signifikan $< 0,05$ ada hubungan antara variabel., Jika nilai signifikan $> 0,05$ tidak ada hubungan antar variabel. Hasil yang didapatkan perhitungan SPSS 26 nilai signifikan yaitu sebesar .373^b menunjukkan nilai yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani (x^1) dan hasil belajar (y) pedoman derajat hubungan sebagai berikut:

1. Nilai pelarson correlation 0.00 s/d 0.20 = Tidak Ada Korelasi
2. Nilai pelarson correlation 0.21 s/d 0.40 = Korelasi Lemah
3. Nilai pelarson correlation 0.41 s/d 0.60 = Korelasi Sedang
4. Nilai pelarson correlation 0.61 s/d 0.80 = Korelasi Kuat
5. Nilai pelarson correlation 0.81 s/d 1.00 = Korelasi Sempurna

Tabel 2 Motivasi Dengan Hasil Belajar Perempuan
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	12.840	1	12.840	1.510	.226 ^b
Residual	340.136	40	8.503		
Total	352.976	41			

a. Dependent Variable: hasil belajar

b. Predictors: (Constant), MOTIVASI

Hipotesis pada penelitian ini adalah: Tidak ada hubungan kebugaran(XI) terhadap hasil belajar siswa perempuan di SMP N 14 Palembang (Y) Dasar pengambilan keputusan: Jika nilai signifikan $<0,05$ ada hubungan antara variabel, Jika nilai signifikan $> 0,05$ tidak ada hubungan antar variabel. Hasil yang didapatkan perhitungan SPSS 26 nilai signifikan yaitu sebesar .226^b menunjukkan nilai yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan motivasi (x^2) dan hasil belajar (y) pedoman derajat hubungan sebagai berikut: Nilai pearson correlation 0.00 s/d 0.20 = Tidak Ada Korelasi

1. Nilai pearson correlation 0.21 s/d 0.40 = Korelasi Lemah
2. Nilai pearson correlation 0.41 s/d 0.60 = Korelasi Sedang
3. Nilai pearson correlation 0.61 s/d 0.80 = Korelasi Kuat
4. Nilai pearson correlation 0.81 s/d 1.00 = Korelasi Sempurna

Tabel 3 Kebugaran Jasmani dengan Motivasi terhadap Hasil Belajar Perempuan

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.301 ^a	.091	.000	2.790	

a. Predictors: (Constant), motivasi, v sit reach, squat thrust, pacer, sit up

Dilihat dari uji regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi $R=301$ yang berarti bahwa kebugaran jasmani(X^1) dan motivasi (X^2) tidak berkorelasi terhadap hasil belajar (Y). Jadi kesimpulannya adalah kebugaran jasmani (X^1) dan motivasi (X^2) tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar (Y) yang tidak memiliki korelasi dengan pedoman derajat hubungan.

Tabel 4 Kebugaran jasmani dengan hasil belajar laki – laki

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	90.589	4	22.647	3.422	.015 ^b
	Residual	337.536	51	6.618		
	Total	428.125	55			

a. Dependent Variable: hasil belajar

b. Predictors: (Constant), pacer, sit up, v sit reach, squat thrust

Tidak ada hubungan kebugaran(XI) terhadap hasil belajar siswa laki - laki di SMP N 14 Palembang (Y) Dasar pengambilan keputusan:

1. Jika nilai signifikan $<0,05$ ada hubungan antara variabel.
2. Jika nilai signifikan $> 0,05$ tidak ada hubungan antar variabel.

Hasil yang didapatkan perhitungan SPSS 26 nilai signifikan yaitu sebesar .015^b menunjukkan nilai yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani (x^1) dan hasil belajar (y) pedoman derajat hubungan sebagai berikut:

1. Nilai pearson correlation 0.00 s/d 0.20 = Tidak Ada Korelasi

2. Nilai pelarson correllation 0.21 s/d 0.40 = Korelasi Lemah
3. Nilai pelarson correllation 0.41 s/d 0.60 = Korelasi Sedang
4. Nilai pelarson correllation 0.61 s/d 0.80 = Korelasi Kuat
5. Nilai pelarson correllation 0.81 s/d 1.00 = Korelasi Sempurna

Tabel 5 Motivasi dengan Hasil Belajar Laki – Laki

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	.914	1	.914	.065	.800 ^b
Residual	558.991	40	13.975		
Total	559.905	41			

a. Dependent Variable: hasil belajar

b. Predictors: (Constant), motivasi

Tidak ada hubungan motivasi (X₂) terhadap hasil belajar siswa laki - laki di SMP N 14 Palembang (Y). Dasar pengambilan keputusan:

1. Jika nilai signifikan <0,05 ada hubungan antara variabel.
2. Jika nilai signifikan > 0,05 tidak ada hubungan antar variabel.

Hasil yang didapatkan perhitungan SPSS 26 nilai signifikan yaitu sebesar .800^b menunjukkan nilai yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani (x¹) dan hasil belajar (y) pedoman derajat hubungan sebagai berikut:

1. Nilai pelarson correllation 0.00 s/d 0.20 = Tidak Ada Korelasi
2. Nilai pelarson correllation 0.21 s/d 0.40 = Korelasi Lemah
3. Nilai pelarson correllation 0.41 s/d 0.60 = Korelasi Sedang
4. Nilai pelarson correllation 0.61 s/d 0.80 = Korelasi Kuat
5. Nilai pelarson correllation 0.81 s/d 1.00 = Korelasi Sempurna

Tabel 6 Kebugaran Jasmani dengan Motivasi terhadap Hasil Belajar
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.449 ^a	.202	.091	2.798

a. Predictors: (Constant), MOTIVASI, sit up, v sit reach, pacer, squat thrust

Dilihat dari uji regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi R=449 yang berarti bahwa kebugaran jasmani(X¹) dan motivasi (X²) tidak berkorelasi terhadap hasil belajar (Y). Jadi kesimpulannya adalah kebugaran jasmani (X¹) dan motivasi (X²) tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar (Y) yang tidak memiliki korelasi dengan pedoman derajat hubungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap Hasil belajar laki – laki . dengan hasil uji anova diperoleh nilai signifikan yaitu sebesar .015^b dan perempuan .226^b menunjukkan nilai yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi . Dan dari hasil uji regresi yang menunjukkan adanya koefisien determinasi R=.301^a untuk putra dan R=.449^a untuk putri jika R=0.81 s.d 0.90 berarti memiliki korelasi sempurna.

Motivasi hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar berdasarkan uji anova diperoleh nilai signifikan yaitu sebesar .226^b dan putri .015^b menunjukkan nilai yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada motivasi terhadap hasil belajar. Dan dari hasil uji regresi yang menunjukkan adanya koefisien determinasi $R = .449^a$ untuk putra dan $R = .301^a$ untuk putri jika $R = 0.41$ s.d 0.60 berarti tidak memiliki korelasi.

Kebugaran jasmani dengan motivasi terhadap hasil belajar tidak memiliki hubungan dengan hasil uji anova diperoleh nilai signifikan yaitu sebesar 015^b dan putri .226^b menunjukkan nilai yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani motivasi terhadap hasil belajar. Dan dari hasil uji regresi yang menunjukkan adanya koefisien determinasi $R = .301^a$ untuk putra dan $R = .449^a$ untuk putri jika $R = 0.81$ s.d 0.90 berarti tidak memiliki korelasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 118–125. doi: 10.33369/jk.v2i1.9196
- Amanda, L. (2022). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Di Sd Negeri 5 Panjalu (Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas IV SD Negeri 5 Panjalu)*. Universitas Siliwangi.
- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021. *JAS (Journal Active Of Sport)*, 1(1), 10–18.
- 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. doi: 10.32478/almudarris.v1i1.96
- Asmah, S. (2021). Efektivitas Penggunaan Peta Konsep Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Ponre Kecamatan Ponre Kabupaten Bone. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3). doi: 10.58258/jime.v7i3.2306
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 116–122. doi: 10.31539/jpjo.v3i2.1044
- Aznedra, A. (2017). Pengaruh Kontribusi Penerimaan Pajak Hotel Dan Pajak Restoran Terhadap Pendapatan Asli Daerah Di Wilayah Kota Batam Tahun 2012-2014 (Studi Kasus Dinas Pendapatan Asli Daerah di Kota Batam). *Jurnal Dimensi*, 6(2). Doi: 10.33373/Dms.V6i2.1049 *Buku Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. (N.D.).
- Dewi, A. L., & Duda, H. J. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Student Teams Achievement Divisions Terhadap Kognitif Siswa Pada Materi Sistem Pernapasan Manusia. *JPBIO (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 3(1), 18–25. doi: 10.31932/jpbio.v3i1.262