

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SD NEGERI 2 TANJUNG JAWA

Cilvia Liantini¹, Sumarjo²
Universitas Negeri Yogyakarta^{1,2}
cilvialiantinispd@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menguji: (1) hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar mata pelajaran PJOK siswa SD Negeri 2 Tanjung Jawa, (2) hubungan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mata pelajaran PJOK siswa SD Negeri 2 Tanjung Jawa, serta (3) hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama terhadap prestasi belajar mata pelajaran PJOK siswa SD Negeri 2 Tanjung Jawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 24 siswa yang terdiri atas 11 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan, yaitu seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Tanjung Jawa yang terdaftar secara aktif pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Instrumen pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10–13 tahun, motivasi belajar diukur menggunakan kuesioner, sedangkan prestasi belajar diperoleh dari nilai rapor Penilaian Tengah Semester (PTS) mata pelajaran PJOK semester genap tahun ajaran 2025/2026. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) kebugaran jasmani secara parsial memiliki hubungan yang signifikan dan positif terhadap prestasi belajar mata pelajaran PJOK siswa SD Negeri 2 Tanjung Jawa, (2) motivasi belajar secara parsial memiliki hubungan yang signifikan dan positif terhadap prestasi belajar mata pelajaran PJOK siswa SD Negeri 2 Tanjung Jawa, dan (3) kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi belajar mata pelajaran PJOK siswa SD Negeri 2 Tanjung Jawa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dan motivasi belajar merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan prestasi belajar PJOK siswa.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Prestasi Belajar

ABSTRACT

This study aims to analyze and examine: (1) the relationship between physical fitness and learning achievement in Physical Education (PJOK) among students of SD Negeri 2 Tanjung Jawa, (2) the relationship between learning motivation and learning achievement in Physical Education (PJOK) among students of SD Negeri 2 Tanjung Jawa, and (3) the relationship between physical fitness and learning motivation simultaneously with learning achievement in Physical Education (PJOK) among students of SD Negeri 2 Tanjung Jawa. This study employed a quantitative approach using an experimental method. The research sample consisted of 24 students, including 11 male students and 13 female students, comprising all fourth- and fifth-grade students of SD Negeri 2 Tanjung Jawa who were actively enrolled in the even semester of the 2025/2026 academic year. The instrument used to measure physical fitness was the Indonesian Physical Fitness

Test (TKJI) for ages 10–13 years. Learning motivation was measured using a questionnaire, while learning achievement was obtained from the Mid-Semester Assessment (PTS) report card scores for the Physical Education (PJOK) subject in the even semester of the 2025/2026 academic year. The data analysis techniques used were correlation analysis and multiple linear regression. The results showed that: (1) physical fitness partially has a significant and positive relationship with learning achievement in Physical Education (PJOK) among students of SD Negeri 2 Tanjung Jawa; (2) learning motivation partially has a significant and positive relationship with learning achievement in Physical Education (PJOK) among students of SD Negeri 2 Tanjung Jawa; and (3) physical fitness and learning motivation simultaneously have a significant relationship with learning achievement in Physical Education (PJOK) among students of SD Negeri 2 Tanjung Jawa. Therefore, it can be concluded that physical fitness and learning motivation are important factors that contribute to improving students' learning achievement in Physical Education.

Keywords: *Physical Fitness, Learning Motivation, Learning Achievement*

PENDAHULUAN

Prestasi belajar yang optimal juga memiliki pengaruh signifikan terhadap pembangunan karakter peserta didik. Proses meraih prestasi tidak jarang membutuhkan kerja keras, ketekunan, disiplin, dan tanggung jawab. Nilai-nilai positif inilah yang secara perlahan terbentuk melalui pengalaman belajar yang konsisten dan terarah. Dalam konteks ini, prestasi belajar tidak hanya menjadi tujuan akhir, tetapi juga sarana untuk menginternalisasi nilai-nilai karakter yang akan berguna dalam kehidupan bermasyarakat (Kamaruddin, 2012). Kajian mengenai prestasi belajar di sekolah menjadi sangat relevan dan penting dilakukan karena berbagai alasan fundamental. Pertama, prestasi belajar merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor internal maupun eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal mencakup kemampuan intelektual, motivasi belajar, minat, dan kondisi fisik peserta didik, sedangkan faktor eksternal meliputi kualitas pengajaran, lingkungan keluarga, sarana prasarana sekolah, serta kebijakan pendidikan yang diterapkan. Kompleksitas ini menuntut adanya penelitian yang mendalam untuk memahami kontribusi masing-masing faktor secara lebih terukur dan ilmiah.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang strategis dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional karena mengajarkan nilai-nilai sportivitas, disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan semangat kebersamaan. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya diajarkan teknik keterampilan gerak dan penguasaan konsep kesehatan, tetapi juga dibiasakan untuk menerapkan gaya hidup aktif yang dapat memelihara kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan agar siswa memiliki stamina, daya tahan tubuh, dan ketahanan mental yang optimal dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran di sekolah. Kebugaran jasmani merupakan aspek vital yang mendasari kemampuan peserta didik dalam mengikuti proses belajar secara optimal.

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik akan lebih mampu mempertahankan tingkat konsentrasi dalam jangka waktu yang panjang, memiliki ketahanan fisik saat menjalani aktivitas sekolah, dan menunjukkan sikap positif dalam menghadapi tugas akademik. Menurut Donnelly dan Lambourne (2011, p.

523), kebugaran jasmani memiliki kontribusi positif terhadap fungsi kognitif dan prestasi akademik. Mereka menekankan bahwa aktivitas fisik rutin berhubungan erat dengan peningkatan aliran darah ke otak, sehingga mendukung pemrosesan informasi yang lebih efisien. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Bailey (2006), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur berhubungan dengan peningkatan kapasitas konsentrasi, motivasi belajar, dan kesehatan mental peserta didik. Bailey juga menegaskan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada penguatan sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal, tetapi juga membantu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang dapat menghambat proses belajar.

Di SD Negeri 2 Tanjung Jawa, berdasarkan hasil observasi guru PJOK, sebagian besar siswa belum memiliki kebiasaan berolahraga secara teratur di luar jam pelajaran sekolah. Hal ini dapat dilihat dari pelaksanaan tes kebugaran jasmani dasar pada awal semester, yang menunjukkan sebagian siswa tidak mampu mencapai target ketahanan kardiorespirasi maupun kekuatan otot yang ditetapkan sebagai standar minimal kebugaran jasmani. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang mampu meningkatkan kebugaran siswa sekaligus mendukung capaian prestasi belajar. Selain kebugaran jasmani, motivasi belajar juga merupakan salah satu faktor psikologis yang memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan akademik siswa. Motivasi belajar didefinisikan sebagai keseluruhan daya penggerak dalam diri individu yang menimbulkan aktivitas belajar, yang menjamin kelangsungan kegiatan belajar, serta memberikan arah pada aktivitas belajar tersebut (Uno, 2011). Pintrich mengungkapkan bahwa “motivation is the internal process that energizes, directs, and sustains behavior over time” (Pintrich 2003. pp. 669). Artinya, motivasi belajar yang tinggi akan membuat siswa lebih bersemangat dalam menghadapi kesulitan belajar, lebih tekun dalam menyelesaikan tugas, dan lebih konsisten dalam upaya mencapai prestasi optimal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Valiente et al. (2012) di Amerika Serikat menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara motivasi belajar dan capaian akademik pada anak sekolah dasar. Penelitian tersebut menemukan bahwa siswa yang memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi cenderung menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang motivasinya rendah. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar bukan hanya menjadi pendorong aktivitas belajar sehari-hari, tetapi juga berperan penting dalam menentukan keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Temuan ini semakin memperkuat pandangan bahwa upaya peningkatan prestasi belajar sebaiknya disertai dengan penguatan aspek motivasi secara sistematis dan berkelanjutan.

Fenomena rendahnya kebugaran jasmani dan motivasi belajar yang terjadi pada sebagian siswa SD Negeri 2 Tanjung Jawa berdampak pada prestasi belajar yang belum optimal. Berdasarkan data nilai raport semester ganjil tahun ajaran 2024/2025, tercatat hanya 52% siswa yang mampu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal pada mata pelajaran PJOK. Kondisi ini menimbulkan keprihatinan karena prestasi belajar yang rendah akan berdampak jangka panjang terhadap perkembangan potensi siswa di masa depan. Upaya peningkatan prestasi belajar yang hanya difokuskan pada perbaikan metode pengajaran tanpa memperhatikan faktor kebugaran jasmani dan motivasi belajar belum tentu memberikan hasil yang maksimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang bersifat komprehensif dan

integratif. Trudeau dan Shephard (2008) menegaskan bahwa aktivitas fisik secara rutin berpengaruh positif terhadap prestasi akademik melalui peningkatan kebugaran, konsentrasi, dan kepercayaan diri. Dengan demikian, kebugaran jasmani dan motivasi belajar menjadi dua variabel penting yang harus diperhatikan secara bersamaan.

Penelitian mengenai hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri 2 Tanjung Jawa menjadi relevan untuk dilakukan agar diperoleh Gambaran empiris mengenai seberapa besar kontribusi kedua faktor tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru dan pihak sekolah dalam merancang program pembinaan yang tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membangun motivasi belajar siswa.

Berdasarkan kajian literatur, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti pengaruh aktivitas fisik terhadap prestasi akademik atau peran motivasi belajar secara terpisah. Penelitian yang mengkaji hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara simultan terhadap prestasi belajar pada siswa sekolah dasar masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK di SD Negeri 2 Tanjung Jawa.

KAJIAN TEORI

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas tambahan. Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2002), kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kapasitas fisiologis tubuh dalam melaksanakan tugas fisik yang memerlukan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan koordinasi. Donnelly dan Lambourne (2011) menyatakan bahwa kebugaran jasmani secara signifikan memiliki kontribusi terhadap fungsi kognitif dan prestasi akademik peserta didik. Mereka menemukan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang berimplikasi pada peningkatan konsentrasi, kemampuan memecahkan masalah, dan daya ingat. Selain mendukung fungsi kognitif, kebugaran jasmani juga berdampak positif terhadap kesehatan mental peserta didik

Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor psikologis penting yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Motivasi belajar dapat diartikan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri individu yang menimbulkan aktivitas belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar, serta memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai. Uno (2011) menyebutkan bahwa motivasi belajar mencakup dua dimensi utama, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik timbul dari dalam diri siswa sendiri, seperti rasa ingin tahu, minat, dan kepuasan pribadi ketika berhasil menyelesaikan tugas belajar. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik muncul karena pengaruh dari luar diri, seperti penghargaan dari guru, nilai ujian, atau harapan orang tua. Menurut Pintrich (2003), "motivation is the internal process that

energizes, directs, and sustains behavior over time. artinya motivasi menjadi penggerak utama yang menentukan intensitas dan arah perilaku belajar.

Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran dalam periode tertentu, yang biasanya dinyatakan dalam bentuk nilai atau skor. Gagne (1977) menyebutkan bahwa prestasi belajar merupakan manifestasi dari perubahan perilaku yang dapat diukur secara empiris sebagai hasil pembelajaran. Prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi tingkat intelegensi, motivasi, minat, kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta kondisi emosional peserta didik. Sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, kualitas pengajaran, dan sarana belajar. Prestasi belajar merupakan indikator capaian yang diperoleh peserta didik setelah menjalani proses pembelajaran dalam jangka waktu tertentu. Prestasi belajar mencerminkan perubahan perilaku, penguasaan materi, keterampilan, serta sikap yang diukur melalui berbagai bentuk penilaian. Menurut Gagne (1977), prestasi belajar adalah hasil akumulasi pengalaman belajar yang dapat diamati dan diukur secara objektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar PJOK siswa, tanpa memberikan perlakuan khusus pada subjek. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 2 Tanjung Jawa Kabupaten Barito Selatan. Waktu penelitian yaitu semester genap 2025/2026, dengan tahap persiapan instrumen dan izin penelitian, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data, dan penyusunan laporan penelitian. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas IV dan V dan sampel sebanyak 24 siswa ditentukan menggunakan total sampling.

Data kebugaran jasmani dikumpulkan melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang terdiri dari sit-up 60 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter, sedangkan motivasi belajar diukur dengan kuesioner 30 butir berbasis skala Likert 5 poin yang mengacu pada teori Pintrich (2003) dan Schunk et al. (2008), meliputi minat belajar, ketekunan, tujuan belajar, rasa percaya diri, dan tanggung jawab terhadap tugas, sedangkan prestasi belajar diperoleh dari nilai rapor PTS PJOK, sehingga seluruh data yang dikumpulkan dapat memberikan Gambaran yang komprehensif mengenai hubungan ketiga variabel.

Instrumen penelitian telah valid dan reliabel dengan TKJI distandardisasi nasional dan kuesioner diuji validitas isi, validitas empiris, serta reliabilitas Alpha Cronbach ($\alpha \geq 0,70$). Data dianalisis menggunakan SPSS, meliputi uji normalitas, uji linearitas, analisis korelasi Pearson Product Moment, analisis regresi berganda, serta pengujian signifikansi dengan uji t dan uji F pada tingkat 5% ($p < 0,05$).

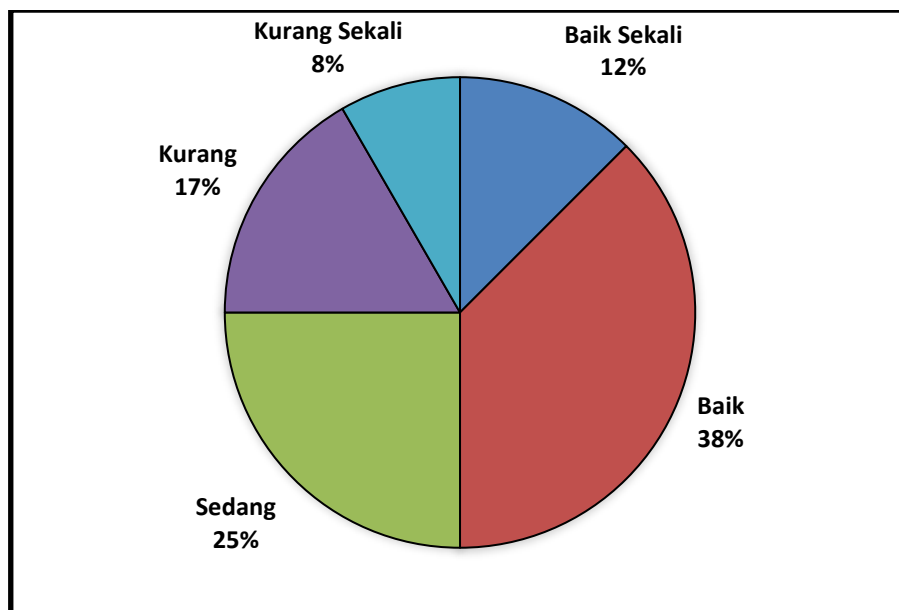
HASIL PENELITIAN

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang kebugaran jasmani siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa, didapat skor terendah (*minimum*) 10, skor tertinggi (*maksimum*) 20, rerata (*mean*) 14,38, nilai tengah (*median*) 14, nilai yang sering muncul (*mode*) 13, *standar deviasi* (SD) 2,45. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1.
Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Tanjung Jawa.

Variabel	Data
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	14,38
<i>Median</i>	14,00
<i>Mode</i>	13
<i>Std. Deviation</i>	2,45
<i>Minimum</i>	10
<i>Maximum</i>	20

Ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kebugaran jasmani siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa disajikan pada Gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Tanjung Jawa

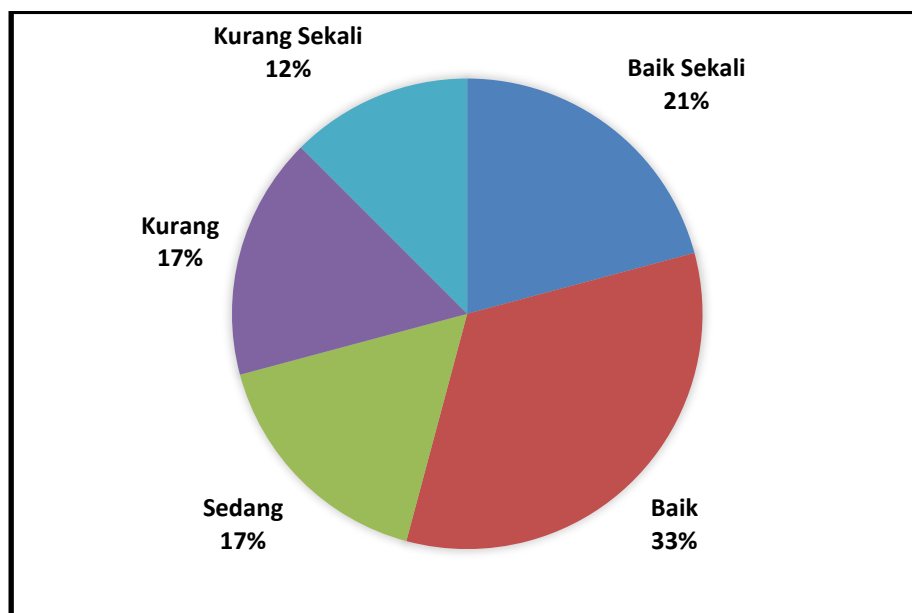
Gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa yang berada pada kategori baik sekali sebesar 3 siswa atau 12%, baik sebesar 9 siswa atau 38%, sedang sebesar 6 siswa atau 25%, kurang sebesar 4 siswa atau 17%, dan kurang sekali sebesar 2 siswa atau 8%. Hasil analisis menggambarkan kebugaran jasmani siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa berada pada kategori baik.

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang motivasi belajar siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa, didapat skor terendah (*minimum*) 109, skor tertinggi (*maksimum*) 149, rerata (*mean*) 130,25, nilai tengah (*median*) 132, nilai yang sering muncul (*mode*) 140, *standar deviasi* (SD) 10,633. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2.
Deskriptif Statistik Motivasi Belajar Siswa SDN 02 Tanjung Jawa

Variabel	Data
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	130,25
<i>Median</i>	132,00
<i>Mode</i>	140
<i>Std. Deviation</i>	10,633
<i>Minimum</i>	109
<i>Maximum</i>	149

Ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, motivasi belajar siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa disajikan pada Gambar 2 sebagai berikut.



Gambar 2. Motivasi Siswa SDN 02 Tanjung Jawa

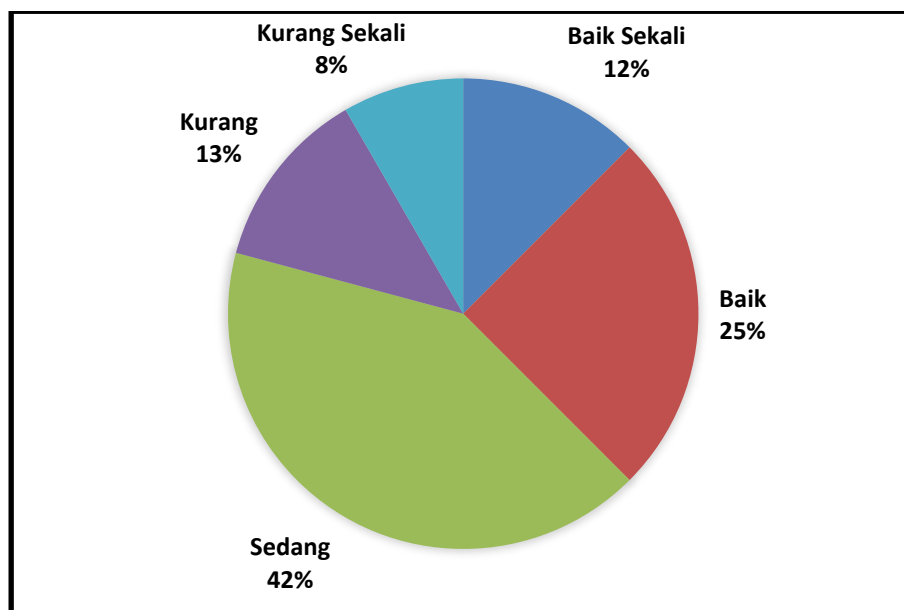
Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat motivasi siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa yang berada pada kategori baik sekali sebesar 5 siswa atau 21%, baik sebesar 8 siswa atau 33%, sedang sebesar 4 siswa atau 17%, kurang sebesar 4 siswa atau 17%, dan kurang sekali sebesar 3 siswa atau 12%. Hasil analisis menggambarkan motivasi siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa berada pada kategori baik.

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang prestasi belajar siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa, didapat skor terendah (*minimum*) 59, skor tertinggi (*maksimum*) 97, rerata (*mean*) 77,42, nilai tengah (*median*) 78, nilai yang sering muncul (*mode*) 78, *standar deviasi* (SD) 8,597. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3.
Deskriptif Statistik Prestasi Belajar Siswa SDN 02 Tanjung Jawa

Variabel	Data
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	77,42
<i>Median</i>	78
<i>Mode</i>	78
<i>Std. Deviation</i>	8,597
<i>Minimum</i>	59
<i>Maximum</i>	97

Ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, prestasi belajar siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 3. Tingkat Prestasi Siswa SDN 02 Tanjung Jawa

Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat prestasi siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa yang berada pada kategori baik sekali sebesar 3 siswa atau 13%, baik sebesar 6 siswa atau 25%, sedang sebesar 10 siswa atau 42%, kurang sebesar 3 siswa atau 13%, dan kurang sekali sebesar 2 siswa atau 8%. Hasil analisis menggambarkan tingkat prestasi siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 2 Tanjung Jawa berada pada kategori sedang. Selanjutnya, hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	P (Statistik Uji)	Sig. (P-Value)	Keterangan
Kebugaran Jasmani	0,945	0,215	Berdistribusi Normal
Motivasi Belajar	0,951	0,283	Berdistribusi Normal
Prestasi Belajar	0,978	0,850	Berdistribusi Normal

Tabel 4 menjelaskan hasil analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*, pada variabel kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan prestasi belajar didapat hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5.
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig. (P-Value)	Keterangan
Kebugaran Jasmani * Prestasi Belajar	1,196	0,414	Linear
Motivasi Belajar * Prestasi Belajar	1,008	0,518	Linear

Tabel 5 di atas, terlihat bahwa korelasi kebugaran jasmani dengan prestasi belajar dan motivasi dengan prestasi belajar, didapatkan nilai signifikansi $p > 0,05$. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6.
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kebugaran Jasmani	0,973	1,028	Bebas Multikolinearitas
Motivasi Belajar	0,973	1,028	Bebas Multikolinearitas

Tabel 6 di atas, diperoleh nilai *variance inflation factor* (VIF) dan *Tolerance* pada variabel kebugaran jasmani dan motivasi belajar memiliki nilai VIF lebih kecil dari 10 dan *tolerance* lebih besar dari 10, sehingga dapat disimpulkan bahwa antar variabel independen tidak terjadi multikolinearitas. Hasil analisis regresi linear berganda dapat dilihat pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7.
Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a			
Model		Unstandardized Coefficients	
		B	Std. Error
1	(Constant)	5.427	12.245
	Kebugaran Jasmani (X1)	2.260	.394
	Motivasi Belajar (X2)	.387	.091

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar (Y)

Tabel 7 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut.

$$Y = 5,427 + 2,260 X_1 + 0,387X_2$$

Hasil interpretasi dari persamaan regresi berganda di atas yaitu nilai konstanta (α) sebesar 5,427 artinya apabila kebugaran jasmani dan motivasi belajar sama dengan nol (0), maka prestasi belajar siswa-siswi di -siswi kelas IV dan V di

SD Negeri 2 Tanjung Jawa sebesar 5,427. Hasil analisis uji parsial dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8.
Hasil Analisis Uji Parsial (*t test*)

Variabel	B	t hitung	Sig.	Keterangan
Keguruan Jasmani (X1)	2,260	5,743	0.000	Signifikan
Motivasi Belajar (X2)	0,387	4,270	0.000	Signifikan

Hasil analisis pada Tabel 8, dapat disimpulkan bahwa pada variabel kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} 5,743 > t_{Tabel} 2,07961 dan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil 0,05 ($sig(0,000) < 0,05$) dengan nilai koefisien positif yaitu 2,260. Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa variabel kebugaran jasmani secara parsial mempunyai hubungan signifikan dan positif terhadap prestasi belajar siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima.

Pada variabel motivasi belajar terhadap prestasi belajar menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} 4,270 > t_{Tabel} 2,07961 dan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil 0,05 ($sig(0,000) < 0,05$) dengan nilai koefisien positif yaitu 0,387. Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa variabel motivasi belajar secara parsial mempunyai hubungan signifikan dan positif terhadap prestasi belajar siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_2 diterima. Hasil analisis uji F dapat dilihat pada Tabel 9 berikut.

Tabel 9.
Hasil Analisis Uji F (Simultan)

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1264.324	2	632.162	30.482	.000 ^b
Residual	435.509	21	20.739		
Total	1699.833	23			

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar (Y)
b. Predictors: (Constant), Motivasi Belajar (X2), Kebugaran Jasmani (X1)

Tabel 9 di atas diperoleh nilai F hitung 30,482, sedangkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_3 yang berbunyi “Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara simultan dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Tanjung Jawa,” diterima. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa kebugaran jasmani dan motivasi belajar bersama-sama berhubungan dengan prestasi belajar dan kualitas hidup siswa-siswi kelas IV dan V SD Negeri 2 Tanjung Jawa. Hasil koefisien determinasi dapat dilihat pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10.
Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate

1	.862 ^a	.744	.719	4.554
a. Predictors: (Constant), Motivasi Belajar (X2), Kebugaran Jasmani (X1)				

Tabel 10, menjelaskan hasil Koefisien determinasi dengan *output* pada nilai *R Square* sebesar 0,744. Hal ini berarti 74,40% prestasi belajar dapat dijelaskan oleh variasi dari variabel independen yaitu kebugaran jasmani dan motivasi belajar. Sisanya sebesar 25,60% dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain di luar model.

PEMBAHASAN

Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar

Hasil analisis hipotesis menjelaskan, variabel kebugaran jasmani secara parsial mempunyai hubungan signifikan dan positif terhadap prestasi belajar siswa dengan nilai $t_{hitung} 5,743 > t_{Tabel} 2,07961$ dan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil 0,05 ($sig (0,000) < 0,05$) dengan nilai koefisien positif yaitu 2,260. Artinya semakin baik kebugaran jasmani maka semakin baik prestasi belajar yang akan diperoleh oleh siswa. Hasil penelitian diperkuat oleh Sujarwo (2016), yang menjelaskan kebugaran jasmani memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prestasi belajar. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memiliki konsentrasi belajar yang baik sehingga meningkatkan prestasi belajar siswa. Penelitian Hilman et al., (2008), menjelaskan kebugaran jasmani memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan fungsi eksekutif, perhatian, dan memori kerja anak usia sekolah. Fungsi eksekutif mencakup kemampuan perencanaan, pengaturan diri, pengendalian impuls, dan pengambilan keputusan yang menjadi landasan keberhasilan akademik. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan aliran oksigen dan nutrisi lebih optimal ke otak, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel saraf serta memelihara konektivitas sinapsis yang diperlukan dalam proses berpikir dan belajar.

Menurut Castelli et al. (2007) kebugaran jasmani juga berkontribusi terhadap pengendalian stres dan peningkatan suasana hati yang positif pada siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu menstimulasi pelepasan hormon endorfin yang berfungsi menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, sehingga siswa lebih tenang dan fokus dalam mengikuti proses pembelajaran. Kondisi fisik yang bugar membuat siswa lebih tahan terhadap kelelahan, baik secara fisik maupun mental, sehingga mereka mampu mempertahankan konsentrasi dan motivasi belajar dalam jangka waktu yang lebih lama.

Hubungan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar

Hasil analisis hipotesis menjelaskan, motivasi belajar secara parsial mempunyai hubungan signifikan dan positif terhadap prestasi belajar siswa dengan nilai $t_{hitung} 4,270 > t_{Tabel} 2,07961$ dan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil 0,05 ($sig (0,000) < 0,05$) dengan nilai koefisien positif yaitu 0,387. Artinya semakin baik motivasi belajar siswa maka dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Motivasi belajar merupakan salah satu faktor psikologis penting yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Motivasi belajar dapat diartikan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri individu yang menimbulkan aktivitas belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar, serta memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai. Penelitian Pintrich (2003) menunjukkan bahwa siswa dengan motivasi intrinsik tinggi

memiliki performa akademik lebih stabil dibandingkan siswa yang hanya digerakkan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik berakar pada rasa ingin tahu, minat pribadi, dan kepuasan yang muncul saat berhasil menyelesaikan tugas. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik lebih banyak berkaitan dengan dorongan mendapatkan penghargaan atau menghindari hukuman.

Motivasi belajar yang tinggi mendorong siswa untuk lebih gigih, tekun, dan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan akademik. Siswa yang termotivasi cenderung memiliki strategi belajar yang lebih efektif, seperti menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu belajar dengan baik, dan aktif mencari sumber belajar tambahan. Hal ini selaras dengan pendapat Sunarti Rahman (2021) yang menyatakan bahwa motivasi belajar berperan sebagai penggerak internal yang membuat siswa berusaha sekuat tenaga dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Dengan demikian, motivasi belajar tidak hanya menjadi faktor pendorong munculnya perilaku belajar, tetapi juga menjadi penentu keberlanjutan dan kualitas dari proses belajar itu sendiri.

Motivasi belajar juga berkaitan erat dengan aspek emosional dan sosial siswa di lingkungan sekolah. Siswa yang memiliki motivasi tinggi biasanya menunjukkan sikap optimis, percaya diri, serta memiliki hubungan positif dengan guru dan teman sekelasnya. Lingkungan belajar yang mendukung, seperti penghargaan terhadap usaha siswa dan suasana kelas yang kondusif, dapat memperkuat motivasi internal yang dimiliki. Penelitian Paradipa dan Agus Lestari (2025) menegaskan bahwa motivasi belajar dapat ditingkatkan melalui umpan balik positif, penetapan tujuan yang realistis, serta dukungan sosial yang baik. Oleh karena itu, penguatan motivasi belajar merupakan strategi penting dalam meningkatkan prestasi belajar siswa secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang positif terhadap prestasi belajar mata pelajaran PJOK siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Tanjung Jawa. Selain itu, motivasi belajar juga memiliki hubungan positif terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Secara bersama-sama, kebugaran jasmani dan motivasi belajar berkontribusi terhadap prestasi belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kebugaran jasmani dan semakin tinggi motivasi belajar siswa, maka semakin baik pula prestasi belajar PJOK yang dapat dicapai oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239–252. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.2.239>
- Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52(Suppl), S36–S42. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>

- Gagné, R. M. (1977). *The conditions of learning* (3rd ed.). Holt, Rinehart and Winston.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2002). *Ilmu kesehatan olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Kamaruddin. (2012). Pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 13(2), 45–53.
- Paradipa, R., & Lestari, A. (2025). Pengaruh motivasi belajar terhadap peningkatan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 10(1), 55–63.
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667–686. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Rahman, S. (2021). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(2), 289–302.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (3rd ed.). Pearson Merrill Prentice Hall.
- Sujarwo. (2016). Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar PJOK pada siswa SMP Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 115–123.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- Uno, H. B. (2011). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.
- Valiente, C., Swanson, J., & Eisenberg, N. (2012). Students' effortful control and academic achievement: Mediation through school bonding and adult support. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 321–332. <https://doi.org/10.1037/a0025626>