

## **ANALISIS MOTIVASI BELAJAR SISWA MATA PELAJARAN PJOK DITINJAU DARI GENDER, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI**

**Putri Septiana Dwy Ayu Permatasari<sup>1</sup>, Sapto Wibowo<sup>2</sup>**

Universitas Negeri Surabaya<sup>1,2</sup>  
putriseptianadap29@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian yaitu untuk menganalisis motivasi belajar siswa kelas VII dalam mata pelajaran PJOK pada jam pelajaran 7-9 dipengaruhi oleh faktor gender, aktivitas fisik, dan status gizi. Penelitian menggunakan metode *cross sectional study* menghasilkan temuan bahwa motivasi belajar siswa secara keseluruhan tergolong rendah. Motivasi belajar siswa laki-laki lebih tinggi (96) dibandingkan siswa perempuan (92). Aktivitas fisik siswa secara umum rendah (52%), dengan perbedaan motivasi belajar yang signifikan antar kategori aktivitas fisik. Status gizi siswa mayoritas baik (55%), dengan perbedaan motivasi belajar yang signifikan antar kategori status gizi. Secara spesifik, aktivitas fisik sangat rendah dan sedang, serta sangat rendah dan tinggi, menunjukkan perbedaan signifikan dalam motivasi belajar. Begitu pula dengan perbandingan status gizi kurang dan baik, kurang dan lebih, serta baik dan obesitas. Simpulan, terdapat perbedaan motivasi belajar siswa antara gender, aktivitas fisik, dan status gizi. Motivasi siswa laki-laki cenderung lebih tinggi, aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat meningkatkan motivasi belajar, dan status gizi baik cenderung mendukung motivasi belajar.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Gender, Motivasi belajar Siswa, Status Gizi

### **ABSTRACT**

*The research aims to analyze the learning motivation of class VII students in the PJOK subject in lesson hours 7-9, which is influenced by gender factors, physical activity, and nutritional status. Research using the cross-sectional study method found that students' overall learning motivation was relatively low. The learning motivation of male students is higher (96) than female students (92). Students' physical activity is generally low (52%), with significant differences in learning motivation between physical activity categories. Most students' nutritional status is good (55%), with significant differences in learning motivation between nutritional status categories. Specifically, very low, moderate, and very low and high physical activity showed significant differences in learning motivation. Likewise, there is a comparison between poor and good nutritional status, less and more, and good and obesity. In conclusion, there are differences in student learning motivation between gender, physical activity and nutritional status. Male students' motivation tends to be higher, higher physical activity can increase learning motivation, and good dietary status supports learning motivation.*

*Keywords: Nutritional Status, Physical Activity, Gender, Student Learning Motivation*

## **PENDAHULUAN**

Berbicara tentang pendidikan di Indonesia, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan, terutama dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan di Indonesia diarahkan untuk menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, di mana siswa dapat mengembangkan kekuatan mental, penguasaan diri, karakter, kebijaksanaan, moral, dan psikomotor. Pendidikan di abad ke-21 menuntut keberhasilan siswa dalam empat keterampilan utama, yaitu mata pelajaran dan tema pada abad ke-21, keterampilan dalam pembelajaran inovatif, literasi informasi, media, dan teknologi, serta keterampilan hidup dalam karir (Sojanah *et al.*, 2021).

Pemerintah Indonesia telah mengatur sistem pendidikan melalui Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. Dengan pengaturan ini, pendidikan mencakup tingkat dan jalur, seperti pendidikan formal, non-formal, dan informal, serta pendidikan dasar, menengah, atas, dan tinggi. Pendidikan dasar menjadi landasan untuk memperoleh sumber daya manusia berkualitas dengan tujuan memajukan pemerataan dan mutu (S & Ana, 2019).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Indonesia berperan sebagai mekanisme pendidikan yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan siswa dari segi jasmani, intelektual, dan motorik. Tujuan utamanya adalah menciptakan manusia yang bugar, memiliki keterampilan gerak, dan bermoral untuk mendukung kualitas hidup di masa depan (Mustafa, 2022). PJOK tidak hanya sebagai dekorasi dalam program sekolah, melainkan sebagai proses penting yang secara alami mengembangkan keterampilan, kehidupan sehat, pertumbuhan sosial, serta fisik dan mental siswa (Irianto, 2018).

Namun, dalam implementasinya, terdapat tantangan di lapangan, terutama terkait dengan waktu jam pembelajaran di siang hari dan cuaca yang kurang mendukung. Hal ini dapat mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK (Sojanah *et al.*, 2021). Motivasi merupakan faktor kunci dalam belajar, di mana kebutuhan, motif, dan tujuan berperan dalam mendorong siswa mencapai hasil belajar yang baik (Masni, 2015).

Ruang lingkup PJOK meliputi berbagai kegiatan, seperti permainan dan olahraga, senam, kegiatan akuatik, kegiatan ritme, dan kegiatan luar kelas. Pembelajaran gerak dalam PJOK memiliki keterkaitan erat dengan aktivitas fisik, dianggap sebagai upaya untuk menjaga kesehatan siswa (Prakosa & Yuli Hartati, 2022). Aktivitas fisik yang cukup dan status gizi yang baik menjadi faktor pendukung utama dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, serta berkontribusi pada kebugaran jasmani (Misbahuddin, 2019).

Hasil observasi di SMP Hang Tuah 1 Surabaya menunjukkan bahwa jam pembelajaran PJOK pada jam pelajaran ke-7, 8, dan 9, yaitu pukul 11.15 sampai 13.55 WIB, menghadapi kendala terutama terkait dengan kondisi cuaca dan panasnya sinar matahari. Siswa mengeluh dan berteduh, sehingga instruksi guru sulit didengar dan aktivitas fisik siswa tidak selalu sesuai dengan yang diinstruksikan. Kondisi ini dapat berdampak pada motivasi belajar siswa.

Dalam konteks ini, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kondisi pembelajaran PJOK, seperti penyesuaian jam pelajaran atau pengaturan kegiatan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungan. Faktor-faktor seperti cuaca dan waktu pembelajaran dapat mempengaruhi efektivitas pembelajaran, sehingga perlu dilakukan penyesuaian agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Selain itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang motivasi siswa dan keterkaitannya dengan aktivitas fisik

## **KAJIAN TEORI**

### **Motivasi**

Motivasi, menurut Vincent T & Kumar, (2019), diartikan sebagai arah dari perilaku seseorang dan apa yang mendorongnya untuk mengulangi suatu tindakan, yang merupakan hasil dari interaksi antara faktor yang disadari dan tidak disadari. Motivasi dianggap krusial dalam mendorong kemajuan seseorang, terinspirasi oleh orang lain, peristiwa, atau diri sendiri, dikenal sebagai motivasi ekstrinsik dan intrinsik. Sifat motivasi adalah fenomena psikologis yang muncul dari kekurangan dalam diri seseorang, mendorongnya untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Menurut Randah Jafriani Fauziah & Oki Candra, (2023), motivasi didefinisikan sebagai usaha untuk menggerakkan, memusatkan, dan mempertahankan sikap seseorang agar mencapai tujuan tertentu. Motivasi dan keterampilan memiliki keterkaitan erat, dan individu yang tingkat motivasinya tinggi cenderung memiliki keterampilan yang baik. Motivasi dianggap sebagai dorongan psikologis yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku seseorang.

Dalam klasifikasi jenis motivasi, Prihartanta, (2015) membaginya menjadi dua, yakni motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan untuk aktif dan berfungsi tanpa adanya stimulus eksternal, berdasarkan keinginan dan kepuasan pribadi, sedangkan motivasi ekstrinsik berpusat pada dorongan eksternal, seperti pujian atau hukuman. Misalnya, seseorang membaca buku karena keinginan intrinsiknya terhadap kegiatan tersebut, atau belajar untuk ujian dengan motivasi ekstrinsik guna mendapatkan pujian dari teman-temannya.

### **Belajar**

Belajar, menurut Setiawati, (2018), adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar oleh seseorang untuk merubah sikap atau perilakunya dalam situasi yang berbeda setelah melakukan tindakan serupa secara berkelanjutan sebelum memasuki situasi belajar. Belajar tidak hanya melibatkan aspek membaca, menulis, mendengarkan, dan menyelesaikan tugas, tetapi juga mencakup perkembangan perilaku sebagai hasil dari interaksi aktif dan perubahan yang permanen dalam proses belajar. KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mendefinisikan belajar sebagai upaya memperoleh kecerdasan atau pengetahuan, yang menyebabkan perubahan perilaku berdasarkan pengalaman.

Ciri-ciri belajar, seperti yang dijelaskan, melibatkan perubahan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Perubahan bersifat permanen dan memerlukan usaha, dengan faktor lingkungan menjadi komponen utama dalam proses tersebut. Aspek hasil belajar terbagi menjadi tiga ranah, yakni kognitif, afektif, dan psikomotor, yang masing-masing mencakup berpikir, sikap dan nilai, serta keterampilan motorik dan manual.

Ciri-ciri perubahan perilaku dalam belajar mencakup kesadaran terhadap perubahan, fungsionalitas perubahan, sifat positif dan aktif, ketidakbersifatan sementara, tujuan dan arah perubahan, serta melibatkan seluruh aspek tingkah laku. Proses belajar dianggap sebagai perubahan yang permanen, seperti kemampuan yang tetap ada dan berkembang seiring penggunaan yang terus menerus. Perubahan perilaku tersebut juga memiliki tujuan yang terarah, dihasilkan secara positif, dan mencakup seluruh aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan seseorang setelah mengalami suatu proses belajar.

## Motivasi Belajar

Menurut Sugiyanto *et al.* (2020), motivasi menjadi landasan penting dalam kegiatan belajar, dimana perilaku manusia didorong oleh kebutuhan-kebutuhan spesifik seperti rasa aman, cinta, hormat, kebutuhan fisiologis, aktualisasi diri, keinginan mengetahui dan memahami, serta kebutuhan estetika. Ernata, (2017), menekankan bahwa motivasi belajar merupakan daya pendorong psikologis umum siswa yang membangkitkan aktivitas belajar, menjamin berlangsungnya aktivitas belajar, dan memberi arah pada aktivitas untuk mencapai tujuan. Jenis motivasi belajar di sekolah dapat dibagi menjadi intrinsik dan ekstrinsik, dimana motivasi intrinsik bersumber dari dalam individu tanpa rangsangan eksternal, sedangkan motivasi ekstrinsik diaktifkan oleh rangsangan dari luar.

Motivasi intrinsik menjadi kunci dalam kegiatan belajar, karena kurangnya motivasi intrinsik dapat menyulitkan aktivitas belajar seseorang. Seseorang yang bermotivasi intrinsik cenderung lebih mudah terlibat dalam kegiatan belajar berkelanjutan karena memiliki dorongan untuk maju. Prinsip motivasi belajar melibatkan peran maksimal dari motivasi, dengan beberapa poin utama, seperti menjadi pendorong mendasar kegiatan belajar, dominansi motivasi intrinsik dibandingkan ekstrinsik dalam proses belajar, penggunaan pujian lebih direkomendasikan daripada hukuman, keterkaitan antara kebutuhan belajar dan motivasi, pendorong optimisme dalam belajar, dan pengarahan pada keberhasilan belajar.

Cara meningkatkan motivasi belajar siswa, seperti yang dijelaskan oleh Oktiani, (2017), melibatkan pembelajaran yang berfokus pada siswa, penggunaan media yang sesuai, penunjukan semangat guru, memberikan apresiasi terhadap hasil kerja siswa, dan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa, antara lain cita-cita siswa, kemampuan siswa, kondisi fisik dan mental siswa, serta kondisi lingkungan siswa. Motivasi yang tinggi dari siswa dianggap sebagai indikator kualitas pendidikan, dan berbagai faktor tersebut dapat saling berinteraksi memengaruhi motivasi belajar siswa dalam konteks pendidikan.

## Pembelajaran

Menurut Faizah, (2020), pembelajaran merupakan suatu proses pengajaran yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi untuk membantu mencapai keinginan belajar secara efektif dan efisien. Pembelajaran dapat dilihat sebagai sebuah sistem dengan unsur-unsur terorganisir seperti tujuan, media, pengorganisasian, penilaian, dan rencana tindak lanjut. Proses pembelajaran melibatkan kegiatan-kegiatan yang berlangsung dalam lingkungan pendidikan dan dilaksanakan oleh guru untuk mencapai pembelajaran yang diinginkan, mulai dari perencanaan hingga perencanaan tindak lanjut.

Faizah, (2020) mengidentifikasi tiga proses pembelajaran, yaitu persiapan melalui perencanaan program, melaksanakan proses aktivitas dengan mengacu pada program pembelajaran, dan menindaklanjuti proses dengan memberikan pengayaan atau remedial sesuai kebutuhan siswa. Komponen pembelajaran, menurut Dolong (2016), melibatkan tujuan pendidikan, peserta didik, pendidik, bahan pembelajaran, metode, media, sumber belajar, dan penilaian. Keterpaduan komponen tersebut menjadi faktor penentu keberhasilan dalam pembelajaran, dan pemahaman lebih lanjut mengenai komponen-komponen ini penting untuk menciptakan pembelajaran yang berkualitas.

Komponen pembelajaran, menurut Dolong, (2016), mencakup tujuan pendidikan, peserta didik, pendidik, bahan pembelajaran, metode, media, sumber belajar,

dan penilaian. Tujuan pendidikan dan standar kompetensi menjadi elemen mendasar dalam pembelajaran, yang memandu proses kegiatan pembelajaran yang baik. Siswa memegang peran penting sebagai subjek pengajaran, dan pendidik bertanggung jawab atas pendidikan peserta didik, termasuk perencanaan bahan pembelajaran, metode, dan penilaian.

Metode pembelajaran dan media menjadi dua komponen yang saling terkait dalam proses pembelajaran. Metode adalah cara guru menyampaikan isi pembelajaran, keterampilan, dan sikap agar pembelajaran terjadi secara efektif, sedangkan media adalah seperangkat alat atau materi yang mendukung metode tersebut. Evaluasi merupakan kegiatan penilaian hasil belajar siswa setelah kegiatan pembelajaran, dan keseluruhan komponen ini berkontribusi pada keberhasilan pembelajaran.

Faizah, (2020) menjelaskan tentang jam pembelajaran sebagai waktu dengan durasi tertentu untuk memberikan pelajaran kepada siswa. Wakil kepala sekolah bidang kurikulum bertugas mengatur jadwal pelajaran. Waktu pembelajaran yang efektif diluar ruangan juga menjadi fokus, dengan disarankan aktivitas dilakukan pada pukul 07.00-11.00 WIB dan sore hari pukul 15.00-17.00 WIB. Aktivitas diluar ruangan pada waktu panas terik dapat berbahaya dan menyebabkan kelelahan akibat panas yang parah.

Pengetahuan akan konsep-konsep tersebut diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang sistem pembelajaran dan mendukung upaya penciptaan lingkungan pembelajaran yang efektif dan aman.

### **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran dan merangsang perkembangan keterampilan kognitif, kestabilan emosi, serta keterampilan sosial dan moral setiap individu melalui aktivitas fisik dan olahraga (Supriyadi, 2018). Dalam konteks ini, PJOK tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga memperhatikan aspek kritis berpikir siswa. Selain itu, mata pelajaran ini dapat meningkatkan keterampilan siswa, memperkuat minat terhadap pendidikan jasmani, dan menggali bakat melalui kegiatan yang bermanfaat. Guru PJOK diharapkan memiliki kemampuan untuk mengajarkan berbagai gerak, mulai dari gerak dasar hingga gerak spesifik, keterampilan gerak, dan strategi permainan dalam berbagai olahraga.

### **Gender**

Gender merupakan cara pandang seseorang antara perempuan dan laki-laki yang tidak didasarkan pada perbedaan jenis kelamin secara biologis (Sulistyowati, 2021). Jenis kelamin akan menciptakan perbedaan dalam seluruh aspek hidup manusia, termasuk struktur sosial dimana perempuan menduduki status lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini diartikan sebagai pembeda dalam nilai dan perilaku.

### **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah gerak yang dilakukan tubuh dengan sistem penunjangnya (Sholihin & Sugiarto, 2015). Gerakan tubuh akan dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi biasa disebut dengan aktivitas fisik. Mleczko *et al* (2020) menjelaskan bahwa suatu perilaku yang akan melibatkan gerakan tubuh melalui ruang. Aktivitas fisik paling sering dilihat dari segi energi pengeluaran dan tekanan serta ketegangan yang terkait dengan gaya menahan beban dan memiliki komponen kinerja utama yang terutama di keterampilan gerak tertentu dan ukuran kebugaran jasmani. Oleh

karena itu, dapat diartikan sebagai gerakan seluruh otot tubuh dengan sistem penunjangnya, yang akan mengeluarkan energi.

### Status Gizi

Kondisi tubuh sehat yang dipengaruhi akan interaksi antara makanan, tubuh, dan tempat tinggal disebut status gizi (Lembong, 2018). Pertumbuhan pada anak dan remaja tidak hanya menunjukkan perubahan ukuran bentuk tubuh, tetapi akan menggambarkan keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan gizi. Sedangkan menurut Saputri (2018) yaitu ukuran dimana keadaan dalam tubuh seseorang yang dikenali dari makanan. Kesehatan yang baik merupakan hal hal yang penting bagi kesejahteraan seseorang dari berbagai umur. Masa remaja ialah masa pertumbuhan yang pesat dimana berhubungan dengan peningkatan kebutuhan gizi (Dhua *et al.*, 2022). Status gizi ungkapan dengan kondisi keseimbangan dengan bentuk tertentu (Nurkholidah & Siti Khadijah Batubara, 2022).

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional study*, yang merupakan jenis penelitian survei dengan pengukuran data variabel independen dan dependennya hanya dilakukan sekali pada satu waktu tertentu. Survei dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebagai alat utama pengumpulan data Lokasi pengambilan data adalah SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Jl. Bogowonto No.57, Darmo, Kec.Wonokromo, Kota Surabaya Prov. Jawa Timur 60241, dengan pengambilan data dilakukan pada bulan Desember selama 2 hari, yaitu tanggal 6-7 Desember 2023. Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas VII SMP Hang Tuah 1 Surabaya yang mengikuti jam pelajaran PJOK pada jam ke-7 hingga ke-9, dengan jumlah siswa sebanyak 100 orang. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen, yaitu jam pelajaran ke-7 hingga ke-9, dan variabel dependen, termasuk motivasi belajar, gender, aktivitas fisik, dan status gizi.

### HASIL PENELITIAN

#### Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 1.  
Jenis Kelamin

No	Keterangan	Frekuensi	Persen
1	Laki-laki	46 Siswa	46 %
2	Perempuan	56 Siswa	56 %
Total		100 Siswa	100 %

Berdasarkan tabel tersebut, dari hasil penelitian terdiri dari 100 responden yang didalamnya terdapat siswa dengan gender laki-laki sebesar 46% dengan jumlah 46 dan siswa gender perempuan sebesar 56% dengan jumlah 56.

Tabel 2.  
Hasil Statistik Deskriptif Motivasi Belajar

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Motivasi Belajar	100	72a	119	94	10
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel 1 tersebut, hasil penelitian motivasi belajar yang diisi oleh 100 responden memperoleh hasil dengan kategori sangat rendah 5% dengan jumlah 5, kategori Rendah 44% dengan jumlah 44, kategori Sedang 29% dengan jumlah 29, kategori Tinggi 15% dengan jumlah 15, dan kategori Sangat Tinggi 7% dengan jumlah 7. Berdasarkan hasil tersebut motivasi belajar siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya berkategori rendah.

Tabel 3.  
Hasil Statistik Deskriptif Aktivitas Fisik

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		MIN	MAX
					Lower Bound	Upper Bound		
Sangat Rendah	11	89.2727	6.03475	1.81954	85.2185	93.3269	80.00	102.00
Rendah	52	93.2308	8.38910	1.16336	90.8952	95.5663	79.00	115.00
Sedang	31	96.1613	11.25195	2.02091	92.0340	100.2885	72.00	119.00
Tinggi	6	103.5000	10.83974	4.42531	92.1244	114.8756	91.00	119.00
Total	100	94.3200	9.68794	.96879	92.3977	96.2423	72.00	119.00

Berdasarkan grafik tersebut, hasil penelitian aktivitas fisik yang diisi oleh 100 responden memperoleh hasil kategori Sangat Rendah 11% dengan jumlah 11, kategori Rendah 52% dengan jumlah 52, kategori Sedang 31% dengan jumlah 31, dan kategori Tinggi 6% dengan jumlah 6. Berdasarkan hasil tersebut aktivitas fisik siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya berkategori rendah berdasarkan jumlah yang paling banyak yaitu 52 siswa/52%.

Tabel 4.  
Hasil Statistik Deskriptif Status Gizi

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		MIN	MAX
					Lower Bound	Upper Bound		
Gizi Kurang	6	83.0000	6.44981	2..63312	76.2313	89.7687	72.00	91.00
Gizi Baik	55	97.4545	10.08633	1.36004	94.7278	100.1813	79.00	119.00
Gizi Lebih	22	94.9091	7.94570	1.69403	91.3862	98.4320	84.00	114.00
Obesitas	17	87.4118	2.91674	.70741	85.9121	88.9114	82.00	91.00
Total	100	94.3200	9.68794	.96879	92.2423	96.2423	72.00	119.00

Berdasarkan tabel tersebut, hasil penelitian status gizi yang diukur oleh 100 siswa memperoleh hasil kategori Gizi Kurang 6% dengan jumlah 6, kategori Gizi Baik 55% dengan jumlah 55, kategori Gizi Lebih 22% dengan jumlah 22, dan kategori Obesitas 17% dengan jumlah 17. Berdasarkan hasil tersebut status gizi siswa di SMP Hang Tuah

1 Surabaya berkategori gizi baik berdasarkan jumlah yang paling banyak yaitu 55 siswa/55%.

### Hasil Uji Independent Motivasi Belajar dan Gender

Tabel 5.  
Motivasi Belajar Siswa Berdasarkan Gender

	Gender	N	Mean	Std. Deviation
Motivasi Belajar	Laki-laki	46	96	11
	Perempuan	54	92	8

Berdasarkan tabel tersebut diketahui jumlah data motivasi belajar untuk gender laki-laki sebanyak 46 dan untuk perempuan sebanyak 54. Nilai rata-rata motivasi belajar siswa atau mean untuk gender laki-laki 96 dan untuk gender perempuan 92. Dengan demikian secara deskriptif statistik dapat disimpulkan ada perbedaan motivasi belajar siswa antara laki-laki dan perempuan. Untuk membuktikan perbedaan tersebut signifikan (nyata) dapat dilihat pada tabel dimana menunjukkan nilai sig 0.028 dan 0.033 yaitu lebih kecil dari pada 0.05

### Uji One Way Anova dan Uji Post Hoc Motivasi Belajar dengan Aktivitas Fisik

Tabel 6.  
Hasil Uji One Way Anova dan Uji Post Hoc Motivasi Belajar dengan Aktivitas Fisik

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	952.654	3	317.551	3.656	.015
Within Groups	8339.106	96	86.866		
Total	9291.760	99			

Berdasarkan tabel tersebut, hasil dari uji one way anova menunjukkan nilai sig 0.015 yaitu lebih kecil dari 0.05 yang berarti terdapat perbedaan rata-rata dari kategori aktivitas fisik. Untuk mengetahui suatu kategori aktivitas fisik apakah memiliki perbedaan yang signifikan terhadap kategori aktivitas fisik lainnya, maka dilakukan uji post hoc LSD

Tabel 7

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: Motivasi Belajar						
LSD						
(I) Aktivitas Fisik	(J) Aktivitas Fisik	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Sangat Rendah	Rendah	-3.95804	3.09312	.204	-10.0978	2.1817
	Sedang	-6.88856*	3.27093	.038	-13.3813	-.3958
	Tinggi	-14.22727*	4.73017	.003	-23.6166	-4.8380
Rendah	Sangat Rendah	3.95804	3.09312	.204	-2.1817	10.0978
	Sedang	-2.93052	2.11486	.169	-7.1285	1.2674
	Tinggi	-10.26923*	4.01847	.012	-18.2458	-2.2926
Sedang	Sangat Rendah	6.88856*	3.27093	.038	.3958	13.3813
	Rendah	2.93052	2.11486	.169	-1.2674	7.1285
	Tinggi	-7.33871	4.15689	.081	-15.5901	.9127

Uji Post Hoc	Tinggi	Sangat Rendah	14.22727*	4.73017	.003	4.8380	23.6166
		Rendah	10.26923*	4.01847	.012	2.2926	18.2458
LSD		Sedang	7.33871	4.15689	.081	-9127	15.5901

\*.The mean difference is significant at the 0.05 level.

#### Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa aktivitas fisik Sangat Rendah dan Rendah tidak terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.204, aktivitas fisik Sangat Rendah dan Sedang terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.038, aktivitas fisik Sangat Rendah dan Tinggi terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.003. Aktivitas fisik Rendah dan Sedang tidak terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.169, aktivitas fisik Rendah dan Tinggi terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.012. Aktivitas fisik Sedang dan Tinggi tidak terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.081.

### Uji One Way Anova dan Uji Post Hoc Motivasi Belajar dengan Status Gizi

Tabel 8.  
Hasil Uji One Way Anova dan Uji Post Hoc Motivasi Belajar dengan Status Gizi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2128.188	3	709.396	9.507	.000
Within Groups	7163.572	96	74.621		
Total	9291.760	99			

Berdasarkan tabel tersebut, hasil dari uji one way anova menunjukkan nilai sig 0.000 yaitu lebih kecil dari 0.05 yang berarti terdapat perbedaan rata-rata dari kategori status gizi. Untuk mengetahui suatu kategori status gizi apakah memiliki perbedaan yang signifikan terhadap kategori status gizi lainnya, maka dilakukan uji post hoc LSD.

Tabel 9.  
Uji Post Hoc Status Gizi

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: Motivasi Belajar						
LSD						
(I) Status Gizi	(J) Status Gizi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval Lower Bound	Upper Bound
Gizi Kurang	Gizi Baik	-14.45455*	3.71396	.000	-21.8267	-7.0824
	Gizi Lebih	-11.90909*	3.97852	.004	-19.8064	-4.0118
	Obesitas	-4.41176	4.10198	.285	-12.5541	3.7306
Gizi Baik	Gizi Kurang	14.45455*	3.71396	.000	7.0824	21.8267
	Gizi Lebih	2.54545	2.17912	.246	-1.7801	6.8710
	Obesitas	10.04278*	2.39712	.000	5.2845	14.8064
Gizi Lebih	Gizi Kurang	11.90909*	3.97852	.004	4.0118	19.8064
	Gizi Baik	-2.54545	2.17912	.246	-6.8710	1.7801
	Obesitas	7.49733*	2.78950	.008	1.9602	13.0344
Obesitas	Gizi Kurang	4.41176	4.10198	.285	-3.7306	12.5541
	Gizi Baik	-10.04278*	2.39712	.000	-14.8010	-5.2845
	Gizi Lebih	-7.49733*	2.78950	.008	-13.0344	-1.9602

---

\*.The mean difference is significant at the 0.05 level.

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa status Gizi Kurang dan Gizi Baik terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.000, status Gizi Kurang dan Gizi Lebih terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.004, status Gizi Kurang dan Obesitas tidak terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.285. Status Gizi Baik dan Gizi Lebih tidak terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.246, status Gizi Baik dan Obesitas terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.000. Status Gizi Lebih dan Obesitas terdapat perbedaan motivasi belajar karena memiliki nilai sig 0.008.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan kuisioner motivasi belajar, aktivitas fisik PAQ-C, dan status gizi (diukur dengan IMT/U) terhadap siswa kelas VII dalam mata pelajaran PJOK pada jam pelajaran ke 7-9. Dari hasil pengolahan data, terdapat 46% siswa laki-laki dan 54% siswa perempuan. Motivasi belajar siswa secara keseluruhan tergolong rendah sebanyak 52%, dengan perbedaan antara siswa laki-laki (rata-rata 96) dan siswa perempuan (rata-rata 92), menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki motivasi belajar lebih besar. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki motivasi belajar lebih tinggi dalam mata pelajaran PJOK.

Aktivitas fisik siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya pada jam pelajaran ke 7-9 umumnya tergolong rendah, dengan hasil uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan antar kategori aktivitas fisik. Uji post hoc LSD menunjukkan bahwa aktivitas fisik sangat rendah dan rendah tidak memiliki perbedaan motivasi belajar yang signifikan, tetapi aktivitas fisik sangat rendah dan sedang, serta aktivitas fisik sangat rendah dan tinggi, menunjukkan perbedaan motivasi belajar yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa.

Pengukuran status gizi siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII di SMP Hang Tuah 1 Surabaya memiliki status gizi baik. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan antar kategori status gizi. Uji post hoc LSD menunjukkan bahwa status gizi kurang dan gizi baik, status gizi kurang dan gizi lebih, serta status gizi baik dan obesitas, semuanya memiliki perbedaan motivasi belajar yang signifikan. Status gizi yang baik dianggap faktor penting dalam belajar, seiring dengan temuan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa status gizi berkontribusi pada motivasi belajar.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa gender, aktivitas fisik, dan status gizi memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Aktivitas fisik yang baik dan status gizi yang seimbang berpotensi meningkatkan kondisi jasmani siswa, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi motivasi belajar. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk memperhatikan dan mendukung faktor-faktor ini guna meningkatkan motivasi belajar siswa.

## SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi belajar siswa kelas VII dalam mata pelajaran PJOK pada jam pelajaran ke 7-9 di SMP Hang Tuah 1 Surabaya berada pada kategori rendah, mencapai 52%. Terdapat perbedaan signifikan dalam motivasi belajar antara siswa laki-laki dan perempuan, dengan motivasi siswa laki-laki mencapai 94, sedangkan siswa perempuan mencapai 92, menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa laki-laki lebih tinggi daripada siswa Perempuan.

Hasil dari pengisian angket aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C)* menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa kelas VII dalam mata pelajaran PJOK pada jam pelajaran ke 7-9 di SMP Hang Tuah 1 Surabaya berada pada kategori sangat rendah (11%), rendah (52%), sedang (31%), dan tinggi (6%). Adanya perbedaan motivasi belajar antar kategori aktivitas fisik menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa.

Hasil dari pengukuran status gizi siswa dengan menggunakan IMT/U menunjukkan bahwa siswa kelas VII dalam mata pelajaran PJOK pada jam pelajaran ke 7-9 di SMP Hang Tuah 1 Surabaya memiliki kategori gizi buruk sebesar 6%, gizi baik sebesar 55%, gizi lebih sebesar 22%, dan obesitas sebesar 17%. Terdapat perbedaan motivasi belajar antar kategori status gizi, menunjukkan bahwa status gizi dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azhuri, L. R., Resita, C., & Setiawan, M. A. (2022). Survei Motivasi Belajar Penjas Siswa SLB Sekabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 218–226.
- Dhua, R., Das, B., Patsa, M. K., & Maiti, R. (2022). IJFANS INTERNATIONAL JOURNAL OF FOOD AND NUTRITIONAL SCIENCES Nutritional Status and Its Associated Factors among Adolescents Residing in Different Countries : A Review. *Ijfans International Journal of Food and Nutritional Sciences*, 11(December), 388–404.
- Djollong, A. F. (2019). Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research). *Istiqlah : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1), 86–100. <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/istiqlah/article/view/224>
- Dolong, H. M. J. (2016). Teknik Analisis dalam Komponen Pembelajaran. *Jurnal UIN Alauddin*, 5(2), 293–300. [file:///C:/Users/User/Downloads/3484-Article Text-7439-1-10-20170924.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/3484-Article%20Text-7439-1-10-20170924.pdf)
- Ernata, Y. (2017). Analisis Motivasi Belajar Peserta Didik Melalui Pemberian Reward Dan Punishment Di Sdn Ngaringan 05 Kec.Gandusari Kab.Blitar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 5(2), 781. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.vol5.no2.781-790>
- Faizah, S. N. (2020). Hakikat Belajar Dan Pembelajaran. *At-Thullab : Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 175. <https://doi.org/10.30736/atl.v1i2.85>
- Irianto, T. (2018). Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 58–61.
- Lembong, E. (2018). Penilaian Status Gizi Balita Dan Ibu Hamil Rw 01 Desa Cileles Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(8), 84–93.
- Masni, H. (2015). Strategi meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Dikdaya*, 5(1), 34–45.
- Misbahuddin, M. (2019). Kontribusi Status Gizi Terhadap Motivasi Belajar Penjas Siswa Sd Inpres Bonto-Bontoa Sungguminasa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <http://eprints.unm.ac.id/13283/>
- Mleczko, E., Szymańska, E., & Wojnar, K. (2020). The Contemporary Model of The Physical Activity and Sedentary Behavior in The Concepts of Behavioral Epidemiology as The Basis for Obesity Research and The Choice of Methods

- and Tools for Measuring Behavior and Human Movement of Children and Youth. *Discus. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 30(92), 81–99. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.9289>
- Nurkholidah, & Siti Khadijah Batubara. (2022). Description of the Nutritional Status of Pregnant Women in the Work Area of Malintang Community Health Center. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 1(2), 179–182. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.125>
- Oktiani, I. (2017). Kreativitas Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Kependidikan*, 5(2), 216–232. <https://doi.org/10.24090/jk.v5i2.1939>
- Prakosa, T. K. W., & Yuli Hartati, S. C. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Aktivitas Fisik Ringan Dalam Pembelajaran Pjok. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 39. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.7818>
- Prihartanta, W. (2015). Teori-Teori Motivasi Prestasi. *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 1(83), 1–11.
- Rohmantunisa, S., Wahyudi, U., & Yudasmara, D. S. (2020). Survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket pada peserta sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 2(2), 119–129. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11266/5286>
- S, N., & Ana. (2019). Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Budi Pekerti. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Saputri, W. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 2 Klego Boyolali. In *STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*.
- Setiawati, S. M. (2018). 'HELPER' Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP UNIPA*, 35(1), 31–46.
- Sholihin, A. D., & Sugiarto. (2015). Analisis aktivitas fisik dan aktivitas belajar pada mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri semarang dalam memanfaatkan waktu luang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 34–37.
- Sojanah, J., Suwatno, Kodri, & Machmud, A. (2021). Factors affecting teachers' technological pedagogical and content knowledge (A survey on economics teacher knowledge). *Cakrawala Pendidikan*, 40(1), 1–16. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.31035>
- Sugiyanto, Badaruddin, M., Herpratiwi, Untung, S., & Sabarudin. (2020). The influence of learning motivation on the learning outcomes of vocational students at lampung university. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 133–140.
- Sulistyowati, Y. (2021). Kesetaraan Gender Dalam Lingkup Pendidikan Dan Tata Sosial. *IJouGS: Indonesian Journal of Gender Studies*, 1(2), 1–14. <https://doi.org/10.21154/ijougs.v1i2.2317>
- Vincent T, V., & Kumar, S. (2019). Motivation: meaning, definition, nature of motivation. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 4(1), 483–484. [www.theyogicjournal.com](http://www.theyogicjournal.com)
- Yunitasari, E., Triningsih, A., & Pradanie, R. (2020). Analysis of Mother Behavior Factor in Following Program of Breastfeeding Support Group in the Region of Asemrowo Health Center, Surabaya. *NurseLine Journal*, 4(2), 94. <https://doi.org/10.19184/nlj.v4i2.11515>