https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 116-129 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.27571

Motivasi Berolahraga Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa

Hidayat Rachmat*, Febrianti Rafia, Jalil Rasyidah

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

* Correspondence: rachmathidayat@umpalopo.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to identify the relationship between exercise motivation and physical behavior of students in class VIII SMPN 3 Bajo. By using quantitative descriptive methodology. The population in this study were all 8th grade students of SMP Negeri 3 Bajo totaling 209 students divided into 8 classes. This study used purposive random sampling technique and totaled 45 students. The methods used for data collection are questionnaires and measurement tests. Descriptive analysis resulted in an average exercise motivation of 59.64 and physical fitness of 14.31. Data normality shows that both variables have a normal distribution. Regression analysis showed a positive and significant relationship between exercise motivation (variable X) and physical fitness motivation (variable Y) with a correlation coefficient (R) of about 0.762. Variable X has a significant influence on variable Y with a p-value of 0.000. The very high category includes 8 students (18%), high category includes 14 students (31%), medium category includes 18 students (40%), low category includes 5 students (11%), and very low category includes 0 students (0%).

Keywords: Exercise; physical fitness; motivation

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara motivasi berolahraga dan perilaku jasmani siswa di kelas VIII SMPN 3 Bajo. Dengan menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo berjumlah 209 siswa yang terbagi dalam 8 kelas. Penelitian ini menggunakan teknik purposive random sampling dan berjumlah 45 siswa. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah angket dan tes pengukuran. Analisis deskriptif menghasilkan rata-rata motivasi berolahraga sebesar 59,64 dan kebugaran jasmani sebesar 14,31. Normalitas data menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi yang normal. Analisis regresi menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi berolahraga (variabel X) dan motivasi kebugaran jasmani (variabel Y) dengan koefisien korelasi (R) sekitar 0,762. Variabel X memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y dengan nilai p-value sebesar 0,000. Kategori sangat tinggi meliputi 8 siswa (18%), kategori tinggi meliputi 14 siswa (31%), kategori sedang meliputi 18 siswa (40%), kategori rendah meliputi 5 siswa (11%), dan kategori sangat rendah meliputi 0 siswa (0%).

Kata kunci: Berolahraga; kebugaran jasmani; motivasi

Received: 26 September 2024, 13 Januari 2025 | Revised: 11 Februari, 11 Maret 2025
Accepted: 13 Maret 2025 | Published: 7 April 2025

Jurnal Porkes is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah jenis pengajaran yang menggabungkan gerakan untuk meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran fisik, dan perilaku serta informasi yang berkaitan dengan perkembangan mental, emosional, dan perilaku (Nugraha, 2015). Pendidikan Jasmani berfungsi sebagai sarana untuk membantu masyarakat memahami sifat aslinya dan bagaimana mereka dapat berkontribusi dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2009). Tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan kemampuan tubuh untuk bertumbuh dalam hal kesehatan dan vitalitas, serta pertumbuhan mental, emosional, sosial, dan intelektual (Bangun, 2016).

Sebagai metode pengajaran di sekolah, pendidikan jasmani memberikan motivasi kepada anak untuk mempelajari keterampilan motorik dan memperoleh pengetahuan yang dibutuhkan untuk mengikuti berbagai aktivitas fisik (Mustafa & Winarno, 2020). Tujuan pendidikan jasmani, yang merupakan komponen penting pendidikan secara umum, adalah menggunakan aktivitas fisik untuk meningkatkan perilaku moral, hidup sehat, kesadaran lingkungan, keterampilan sosial, pemikiran kritis, stabilitas emosi, dan kebugaran jasmani. Mencapai tujuan pendidikan Nasional dengan olehraga dan kesehatan yang ditujukan secara sistematis (Supriyadi, 2018).

Pendidikan jasmani adalah metode yang menggunakan latihan fisik sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik, neuromuskular, persepsi, kognitif, sosial, dan emosional seseorang (Wahyupurnomo et al., 2014). Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi medis yang menunjukkan kemampuan seseorang menyelesaikan suatu tugas dengan sukses tanpa mengalami kemunduran yang berarti (Sobarna et al., 2020). Kebugaran jasmani mengacu pada upaya tubuh untuk menyesuaikan diri (beradaptasi) dengan pekerjaan fisik yang dituntut dari mereka (pekerjaan mereka) tanpa mengalami efek samping apa pun (Sepriadi, 2017).

Motivasi merupakan unsur psikologis non-intelektual yang penting dalam menumbuhkan tekad, kegembiraan, dan ketenangan untuk keberanian (Asnaldi et al., 2018). Dalam atletik, ambisi memengaruhi tingkat aktivitas fisiologis, kebersamaan, dan efisiensi akademis. Motivasi individu terhalang oleh faktor psikologis, motorik, dan latar belakang hingga keberhasilan olahraga. (Damai & Yuliastrid, 2022). Motivasi olahraga mencerminkan minat dan apresiasi terhadap aktivitas olahraga (Putra, 2020; Saputra et al., 2014). Motivasi berolahraga bervariasi antara individu karena kebutuhan untuk kepuasan pribadi (Santoso, 2015).

Adapun indikator motivasi berolaharaga menurut (Indriono, 2014) jasmani merupakan instrumen fundamental yang harus digunakan untuk memperlancar aktivitas sehari-hari. Ambang batas jasmani yang tinggi dapat mengganggu aktivitas rutin, sedangkan ambang batas jasmani yang baik dapat meminimalkan aktivitas rutin (Dawan, 2017). Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan dikenal sebagai kelelahan jasmani dan merupakan faktor penting yang perlu dipertahankan atau ditingkatkan. (Sinuraya & Barus, 2020). Kesehatan dan kebugaran yang terkait dengan kemampuan melakukan aktivitas gerak, yang dipengaruhi oleh dukungan fisik, menjadi salah satu faktor yang sangat penting bagi setiap manusia (Subarjah, 2016).

Salah satu komponen kesehatan secara keseluruhan yang tidak boleh dilewatkan adalah kebugaran jasmani, atau fisik. Dalam hal kemampuan fisik untuk membuat pekerjaan produktif sehari-hari tanpa berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang atau melakukan aktivitas mendadak (Prasetio et al., 2018). Sejumlah elemen yang membentuk dasar pendidikan Islam mencakup aspek kesehatan yang dapat diterima dengan pendidikan Islam di sekolah dan kehidupan sehari-hari, seperti daya tahan jantung-paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelentukan (Muspita et al., 2018). Namun masih ada beberapa komponen jasmani diantaranya kelenturan, komposisi tubuh, daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot. Penepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan waktu reaksi yang mempengaruhi dengan keterampilan meliputi (Riyoko, 2019).

Dengan menelaah temuan penelitian observasional yang dilakukan selama 1 bulan, ditemukan beberapa masalah terkait motivasi dan sikap siswa terhadap pendidikan dalam konteks kesehatan dan pendidikan jasmani di Kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo. Berikut ini adalah ringkasan temuan yang dimaksud. Sekitar 70% siswa melaporkan memiliki motivasi yang kuat untuk belajar kesehatan dan pendidikan jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak antusias mengikuti kelas di antara mereka yang cukup antusias, 60% merasa tidak puas dengan materi yang biasanya diberikan instruktur. Materi yang terlalu kaku dan tidak terlalu bervariasi menimbulkan masalah bagi seluruh siswa.

Sekitar 80% siswa beranggapan bahwa materi yang diberikan guru kaku dan membosankan. Materi yang mencakup materi besar, kecil, dan atletik dianggap kurang menarik dan tidak variatif, artinya tidak dapat membangkitkan semangat siswa sekitar 75% siswa melaporkan merasa agak lemah saat mengikuti proses pembelajaran. Hal ini terlihat dari perilaku mereka yang tidak menentu dalam sesi pembelajaran yang sedang berlangsung, yang berdampak negatif pada konsentrasi dan kinerja belajar mereka. Wawancara dengan guru menunjukkan bahwa partisipasi siswa dalam pembelajaran, khususnya di kelas pendidikan jasmani, tidak dianggap serius.

Akibatnya, proses pembelajaran terhambat dan tujuan pendidikan jasmani tidak tercapai. Oleh karena itu, penekanan yang lebih besar perlu diberikan pada mutu proses belajar mengajar, dan daya cipta guru sangat penting bagi proses pembelajaran. Lebih jauh, infrastruktur dan fasilitas, terutama peralatan yang rusak parah di gudang, tidak cukup mendukung proses pembelajaran. Untuk meningkatkan antusiasme siswa dan memenuhi tujuan pendidikan jasmani yang telah ditetapkan, guru harus kreatif dalam cara mengajar sambil menggunakan teknik yang tepat dan data yang dapat diandalkan.

Apakah ada hubungan antara motivasi berolahraga siswa SMP Negeri 3 Bajo dengan tingkat kebugaran jasmani mereka? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah motivasi berolahraga dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Bajo saling berhubungan. Dengan menggunakan variabel motivasi berolahraga sebagai variabel bebas dalam menentukan hubungan dengan kebugaran jasmani siswa, penelitian ini bersifat baru atau masih dalam tahap wajar. Contoh penelitian terdahulu yang sebanding dan relevan dengan penelitian saat ini "Motivasi olahraga untuk kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Bajo," yang telah dilakukan di seluruh wilayah Indonesia, yang melibatkan hal berikut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sepriadi, 2017) tentang penelitian ini membahas tentang pengaruh status gizi dan motivasi berolahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan pembahasan dan analisis yang telah dilakukan, dapat diduga bahwa variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat motivasi berolahraga, sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani. Yang termasuk dalam sampel untuk analisis adalah 41 mahasiswa. Tes lari 2400 meter untuk menentukan kebugaran fisik, penilaian indeks massa tubuh (IMT) untuk membandingkan status gizi, dan kuesioner untuk mengukur motivasi berolahraga merupakan beberapa teknik pengumpulan data yang dilakukan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa 1) tingkat kebugaran fisik dipengaruhi oleh motivasi berolahraga sebesar 15,93%; 2) tingkat kebugaran fisik dikendalikan oleh status gizi sebesar 7,54%; dan 3) tingkat kebugaran fisik diatur oleh motivasi berolahraga dan status gizi sebesar 24,30%. Hasil Penelitian yang dilaukukan oleh (Indriono, 2014) penelitian ini mengkaji tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 4 Depok, Kabupaten Sleman, serta motivasi siswa untuk mengikuti program pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa dari total tiga puluh siswa (atau lima puluh persen), sebagian besar siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman memiliki motivasi sedang untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, dengan frekuensi 31 siswa (51,7%), siswa kelas VIII di sekolah yang sama sebagian besar berada pada kelompok kebugaran jasmani sedang.

Metode

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyajikan deskripsi objektif dan benar tentang situasi terkini, penelitian ini termasuk dalam istilah umum penelitian deskriptif kuantitatif. Fokus utamanya adalah untuk menyediakan beberapa konteks dan solusi untuk masalah yang diteliti. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan dua variabel motivasi siswa kelas VIII untuk rolahraga dan kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 Bajo. Dalam penelitian ini, tidak dilakukan uji hipotesis. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian independen karena tidak mengaitkan satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau mengilustrasikan data yang telah dikumpulkan sesuai dengan ketentuan pembuktian.

Metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah angket dan tes pengukuran. Tempat penelitian dilakukan di SMPN 3 Bajo. Sekolah ini berlokasi di, Kecamatan Bajo, Desa Pangi, Kabupaten Luwu, Provinsi, Sulawesi Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo Kabupaten Luwu yang berjumlah 209 siswa yang terbagi dalam 8 kelas. Kelas VII terdiri dari dua kelas dengan rata-rata 32 siswa, Kelas VIII terdiri dari tiga jenjang dengan rata-rata 26 siswa, dan Kelas IX terdiri dari tiga kelas dengan rata-rata 22 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik purposive random sampling untuk pengambilan sampel. Dari ketiga kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo, dipilih delapan siswa sebagai sampel partisipan untuk masing-masing kelas. Setelah itu, delapan siswa dari masing-masing jenjang kelas ditetapkan sebagai responden sampel penelitian.

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 116-129 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.27571

Tabel 1. Jumlah populasi dan sampel SMP Negeri 3 Bajo

No	Kelas	Jumlah		Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
		Pa	Pi		
1	Ix A	13	13	26	15
2	Ix B	15	10	26	15
3	Ix C	12	15	27	15
Jumlah Total				79	45

Menurut (Lestari & Siswono, 2022) aspek penting dan kritis dari keseluruhan proses penelitian adalah perangkat penelitian. Jenis data yang dibutuhkan dan relevan dengan masalah yang diteliti harus diperhitungkan saat merancang perangkat penelitian. Instrumen penelitian sangat penting dalam proses penelitian karena berfungsi sebagai sarana pengumpulan data, analisis data, dan pendalaman subjek yang diteliti. Penelitian ini menggunakan metode survei, dan data dikumpulkan melalui penggunaan angket.

Tabel 2. Angket penelitian intrinsik

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Motivasi Berolahraga	Intrinsik	Fisik	1,2,3	3
		Pengetahuan	4,5,6	3
		Keterampilan	7,8,9	3
		Rasa Senang	10	1
Jumlah Intrinsik				10

Tabel 3. Angket penelitian ekstrinsik

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Motivasi Berolahraga	Ekstrinsik	Penghargaan	11,12,13	3
		Metode Mengajar	14,15,16	3
		Sarana Dan Prasarana Permainan/ Pertandingan	17,18 19.20	2 2
Jumlah Intrinsik				10

Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), yang mencakup tes-tes berikut lari jarak pendek 60 meter, baring duduk selama 60 detik, angkat tubuh selama 60 detik, loncat tegak, dan lari sejauh 800 meter. Tehnik Pengumpulan data, kuesioner akan digunakan untuk memperoleh data tentang "motivasi olahraga", dan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) yang terdiri dari lari 800 meter, lari jarak pendek 60 meter, pull-up 60 detik, sit-up 60 detik, dan lompat vertikal, akan digunakan untuk mengumpulkan data tentang "kebugaran fisik". Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Bajo di Kabupaten Luwu.

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif sebagai metode analisis datanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan penyajian dan frekuensi data guna menggambarkan gambaran kebugaran jasmani yang realistis. Tahap selanjutnya setelah mengumpulkan informasi adalah menganalisisnya untuk membuat kesimpulan.

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 116-129 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.27571

Metode analisis ini memerlukan penggunaan perangkat lunak SPSS for windows versi 26 untuk menghitung statistik persentase. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas suatu bentuk analisis statistik yang disebut uji normalitas digunakan untuk memastikan apakah data dalam sampel memiliki distribusi normal atau tidak.

Distribusi berbentuk lonceng yang simetris dan memiliki nilai yang sama persis untuk mean, median, dan modus disebut distribusi normal. Uji linearitas pendekatan statistik yang disebut uji linearitas digunakan untuk menilai apakah ada hubungan linear antara dua variabel. Dengan kata lain, uji ini menentukan apakah perubahan dalam satu variabel sesuai dengan perubahan proporsional pada variabel kedua, sehingga grafik sebaran dapat menunjukkan garis lurus yang menghubungkan kedua variabel.

Hasil

Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Bajo. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 3 Bajo, kelas VIII A, B, dan C, yang dijadikan subjek dalam penelitian ini.

Tabel 4. Jumlah populasi dan sampel SMP Negeri 3 Bajo

No	Kelas	Jumlah				Jumlah
		Pa	Gu	Pi	Gu	Sampel
1	VIII A	13	0	13	0	15
2	VIII B	15	0	10	0	15
3	VIII C	12	0	15	0	15
Jumlah Total						45

Pengambilan data pada siswa SMP Negeri 3 Bajo berfokus pada variabel motivasi berolahraga dan kebugaran jasmani siswa kelas VIII. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara motivasi berolahraga dan kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Bajo. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan data penelitian. Analisis deskriptif yang dilakukan untuk siswa SMP Negeri 3 Bajo meliputi mean, median, mode, std. deviation, range, minimum, maximum, sum.

Tabel 5. Hasil analisis data deskriptif data penelitian

Statistik	Motivasi Berolahraga	Kebugaran Jasmani
Sampel	45	45
Mean	59,64	14,31
Median	59,00	15,00
Mode	60	15
Std. Deviation	4,018	2,324
Range	19	10
Minimum	53	9
Maximum	72	19
Sum	2684	644

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 116-129 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.27571

Hasil analisis deskriptif motivasi berolahraga siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo menunjukkan nilai mean sebesar 59,64, nilai median 59,00, nilai mode 60, nilai deviasi standar 4,018, rentang (range) 19, nilai minimum 53, dan nilai maksimum 72. Hasil analisis deskriptif kebugaran jasmani menunjukkan nilai mean sebesar 14,31, nilai median 15,00, nilai mode 15, nilai deviasi standar 2,324, rentang (range) 10, nilai minimum 9, dan nilai maksimum 19. Hasil distribusi frekuensi variabel motivasi berolahraga& kebugaran jasmani dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 6. Distribusi frekuensi motivasi berolahraga

Interval	frekuensi	Presentase	Kategori
64 >	8	18%	Sangat tinggi
60 – 63	14	31%	Tinggi
56 – 54	18	40%	Sedang
51 – 55	5	11%	Rendah
< 51	0	0%	Sangat rendah
	45	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa yang berada dalam kategori sangat tinggi berjumlah 8 orang, atau sekitar 18%. Siswa yang termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 14 orang, atau sekitar 31%. Siswa yang berada dalam kategori sedang berjumlah 18 orang, atau sekitar 40%. Siswa yang masuk dalam kategori rendah berjumlah 5 orang, atau sekitar 11%. Sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori sangat rendah tidak ada, atau 0%.

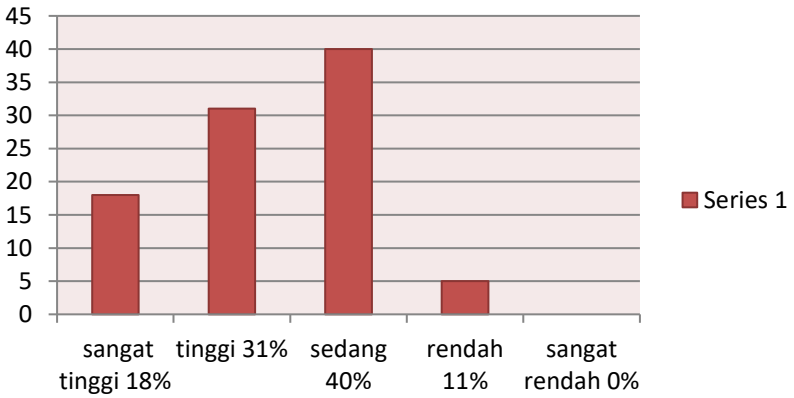

Diagram 1. Histogram motivasi berolahraga

Tabel 7. Distribusi kebugaran jasmani

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
24 >	0	0%	Sangat tinggi
20 – 23	3	7 %	Tinggi
14 – 17	27	60%	Sedang
10 – 13	14	31%	Rendah
9 <	1	2%	Sangat rendah
	45	100%	

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 116-129 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.27571

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi berjumlah 0 orang, atau 0%. Siswa yang berada dalam kategori tinggi berjumlah 3 orang, atau 6%. Siswa yang masuk dalam kategori sedang berjumlah 27 orang, atau 60%. Siswa yang berada dalam kategori rendah berjumlah 14 orang, atau 31%. Sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori sangat rendah berjumlah 1 orang, atau 2%.

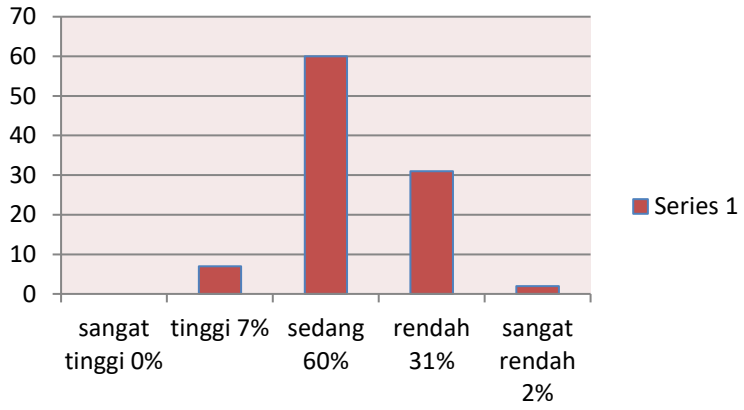

Diagram 2. Histogram kebugaran jasmani

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah variabel mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS versi 24. Data dianggap normal jika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05, dan dianggap tidak normal jika nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hasil perhitungan uji normalitas adalah sebagai berikut.

Tabel 8. Uji normalitas data

Variabel	Shapiro-wilk	Sig.	Df	Ket
Motivasi berolahraga	0,921	0,098	0,45	Normal
Kebugaran jasmani	0,963	0,164	0,45	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, data motivasi berolahraga menunjukkan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,921, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,098 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, data ini dikatakan berdistribusi normal. Sementara itu, data kebugaran jasmani memiliki nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,963, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,164 yang juga lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data kebugaran jasmani juga dikatakan berdistribusi normal. Uji regresi adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel dependen (terikat) dengan satu atau lebih variabel independen (bebas). Tujuan dari uji regresi adalah untuk mengukur seberapa kuat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen serta untuk menentukan apakah hubungan tersebut signifikan secara statistik.

Tabel 9. Uji regresi

Variabel	R	F-hitung	t-tabel	Sig.
X-Y	0,762	59,454	7,711	0,000

Hasil analisis data dari tabel uji regresi menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara variabel X dan Y, dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,762. Nilai F-hitung sebesar 59,454 menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan, karena nilai p-value sebesar 0,000 jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi yang umum digunakan (0,05). Selain itu, koefisien regresi untuk variabel X terhadap Y juga signifikan, dengan nilai t-hitung sebesar 7,711 dan p-value sebesar 0,000. Ini menunjukkan bahwa variabel X memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y.

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 45 siswa, diketahui bahwa motivasi berolahraga siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo terbagi dalam kategori sebagai berikut kategori sangat tinggi meliputi 8 siswa (18%), kategori tinggi meliputi 14 siswa (31%), kategori sedang meliputi 18 siswa (40%), kategori rendah meliputi 5 siswa (11%), dan kategori sangat rendah meliputi 0 siswa (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Bajo memiliki minat yang baik untuk berkompetisi dan berpartisipasi aktif dalam pelajaran pendidikan jasmani. Banyak penelitian terdahulu yang relevan dengan tingkat kebugaran dan motivasi berolahraga siswa Indonesia mendukung hal ini.

Pembahasan

Berikut ini adalah beberapa contoh penelitian terkait yang relevan dengan pemeriksaan kebugaran dan motivasi berolahraga siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo. Menurut (Purba et al., 2022) Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji motivasi berolahraga peserta didik di SMP Negeri 3 Plakat Tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan teknik survei. Populasi penelitian terdiri dari 112 siswa, dan sampel yang diambil sebanyak 73 siswa menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner motivasi berolahraga yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas sebesar 0,708 dengan skala Likert.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa a) Motivasi berolahraga berdasarkan faktor intrinsik adalah 79,2, yang masuk dalam kategori tinggi. b) Motivasi berolahraga berdasarkan faktor ekstrinsik adalah 62,5, yang termasuk dalam kategori cukup tinggi. c) Secara keseluruhan, motivasi berolahraga peserta didik adalah 70,5, yang juga termasuk dalam kategori cukup tinggi. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa, dengan mengetahui tingkat motivasi berolahraga peserta didik, guru diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan motivasi siswa dalam berolahraga.

Menurut (Ginting et al., 2022) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat, Kecamatan Belantikan Raya. Penelitian ini menggunakan metode Ex-Post Facto dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari semua siswa putra dan putri yang duduk di kelas IV, V, dan VI di Sekolah Dasar Negeri Desa Bayat, Kecamatan Belantikan Raya, berjumlah 122 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 93 orang. Teknik pengumpulan data untuk tingkat kebugaran jasmani menggunakan TKJI (Tes Kebugaran

Jasmani Indonesia) yang ditujukan untuk usia 10-12 tahun, sedangkan data motivasi belajar diperoleh melalui kuesioner.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berbentuk persentase. Hasil analisis data menunjukkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani siswa SDN di Desa Bayat, Kecamatan Belantikan Raya sebagian besar berada dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 53 anak (56,99%), diikuti oleh kategori cukup dengan 38 anak (40,86%), dan 2 anak berada pada kategori baik (2,15%). Tidak ada siswa yang berada pada kategori baik sekali atau kurang sekali,tingkat motivasi belajar siswa SDN di Desa Bayat, Kecamatan Belantikan Raya menunjukkan bahwa 66 siswa (71%) berada dalam kategori tinggi, 26 siswa (28%) berada dalam kategori sedang, dan 1 siswa (1%) berada dalam kategori rendah.

Menurut (Puspitasari et al., 2021) konsentrasi belajar adalah fokus perhatian dalam proses perubahan perilaku, yang ditunjukkan melalui penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap, nilai-nilai, pengetahuan, dan keterampilan dasar dalam berbagai bidang studi. Berbagai faktor dapat memengaruhi konsentrasi belajar, baik faktor internal maupun eksternal, seperti olahraga/aktivitas fisik dan motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara olahraga dan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan metode *cross-sectional*, menggunakan *purposive sampling* dengan total sampel sebanyak 180 orang.

Kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo, dengan total sampel sebanyak 45 orang, menunjukkan distribusi kategori sebagai berikut: Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori sangat tinggi (0%), yang mungkin menunjukkan bahwa program latihan fisik yang ada saat ini belum cukup efektif untuk mendorong siswa mencapai tingkat kebugaran yang optimal. Kategori tinggi mencakup hanya 3 siswa (6%), yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik. Faktor seperti motivasi pribadi, partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan dukungan keluarga mungkin berkontribusi pada hasil ini.

Sebagian besar siswa, yaitu 27 orang (60%), berada dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa kebanyakan siswa memiliki tingkat kebugaran yang cukup, namun masih ada potensi untuk perbaikan. Program pendidikan jasmani saat ini mungkin cukup efektif, tetapi masih perlu peningkatan agar lebih banyak siswa mencapai kategori tinggi atau sangat tinggi. Sebanyak 14 siswa (31%) berada dalam kategori rendah, menunjukkan bahwa sepertiga dari sampel memiliki tingkat kebugaran yang kurang memadai. Faktor seperti kurangnya partisipasi dalam kegiatan fisik, gaya hidup yang kurang aktif, atau masalah kesehatan mungkin berkontribusi pada hasil ini.

Program intervensi khusus mungkin diperlukan untuk siswa dalam kategori ini. Kategori sangat rendah mencakup hanya 1 siswa (2%), yang menunjukkan bahwa meskipun jumlahnya kecil, siswa ini mungkin memerlukan perhatian khusus atau intervensi kesehatan tambahan untuk meningkatkan kebugarannya. Menurut (Pratiwi et al., 2023) Dari hasil interpretasi, dapat dilihat bahwa di SMK An-Naba, mayoritas siswa (85%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Sebagian kecil siswa (12%) berada dalam kategori kebugaran jasmani sedang, dan hanya 4% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah.

Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik, baik sekali, atau sedang dalam hal kebugaran jasmani. Temuan ini menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa di SMK An-Naba, yang serupa dengan hasil temuan di dua sekolah lainnya. Interpretasi data ini dapat menjadi dasar untuk merancang program-program yang mendukung peningkatan kesehatan fisik dan kebugaran siswa di sekolah ini. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan siswa dari ketiga sekolah menengah kejuruan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Kategori "kurang" dan "kurang sekali" mendominasi distribusi tingkat kebugaran jasmani di semua sekolah.

Hasil ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan fisik dan kebugaran siswa di lingkungan sekolah. Menurut (Rozi et al., 2023) masalah dalam penelitian ini adalah bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Kota Solok belum berjalan dengan optimal, yang mungkin disebabkan oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK di kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Kota Solok. Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 3 Kota Solok dengan total 357 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*, sehingga sampel yang diambil berjumlah 36 siswa. Data dikumpulkan dengan cara responden mengisi angket yang dirancang untuk memperoleh informasi yang objektif. Analisis data dilakukan menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase P = F/N × 100%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, sub variabel motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK memiliki tingkat pencapaian sebesar 73,91% dan tergolong baik, sub variabel motivasi ekstrinsik siswa dalam pembelajaran PJOK memiliki tingkat pencapaian sebesar 80,04% dan tergolong baik, Secara keseluruhan, motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK di kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Kota Solok memperoleh tingkat pencapaian sebesar 76,98% dan tergolong baik.

Menurut (Manalu, 2017) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara metode pembelajaran bermain dan metode pembelajaran latihan serta dampaknya terhadap motivasi belajar siswa dan hasil belajar lari cepat. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SD Santa Maria Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah treatment by level 2 x 2. Populasi penelitian terdiri dari 82 siswa, dan sampel yang digunakan berjumlah 44 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis varians dua jalur (*anava*) yang dilanjutkan dengan uji Tukey pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai hasil belajar lari cepat dengan metode pembelajaran bermain (A1) lebih rendah dibandingkan dengan metode latihan (A2) di SD Santa Maria Jakarta, terdapat interaksi antara metode bermain (A) dan motivasi belajar (B) terhadap hasil belajar lari cepat di SD Santa Maria Jakarta, nilai hasil belajar dengan metode latihan dan motivasi belajar tinggi (A1B1) lebih tinggi dibandingkan dengan metode bermain dan motivasi percaya diri tinggi (A2B1) di SD Santa Maria Jakarta, nilai hasil belajar lari cepat dengan metode bermain dan motivasi percaya diri rendah (A1B2) lebih rendah dibandingkan dengan metode latihan dan motivasi percaya diri rendah (A2B2) di SD Santa Maria Jakarta.

Berdasarkan hasil uji normalitas, data motivasi berolahraga menunjukkan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,921 dengan tingkat signifikansi 0,098, yang lebih besar dari 0,05, sehingga

data dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan data kebugaran jasmani menunjukkan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,963 dengan tingkat signifikansi 0,164, juga lebih besar dari 0,05, sehingga data ini juga dikatakan berdistribusi normal.

Simpulan

Hubungan antara motivasi dan kebugaran jasmani meskipun 49% siswa memiliki motivasi berolahraga yang tinggi dan sangat tinggi (18% sangat tinggi dan 31% tinggi), hanya 6% siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa meskipun motivasi berolahraga merupakan faktor penting, faktor lain seperti kualitas dan intensitas latihan serta kondisi fisik individu juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Kategori Sedang, sebagian besar siswa berada dalam kategori motivasi sedang (40%) dan kategori kebugaran jasmani sedang (60%). Hal ini menunjukkan bahwa motivasi berolahraga yang cukup berhubungan dengan tingkat kebugaran yang juga sedang.

Siswa dengan motivasi sedang cenderung memiliki kebugaran yang cukup baik, namun masih memerlukan dorongan lebih untuk mencapai tingkat kebugaran yang lebih tinggi. Kategori rendah dan sangat rendah, terdapat 13% siswa dengan motivasi rendah dan sangat rendah (11% rendah dan 2% sangat rendah). Selain itu, 33% siswa berada dalam kategori kebugaran jasmani rendah dan sangat rendah (31% rendah dan 2% sangat rendah). Ini menunjukkan bahwa rendahnya motivasi berolahraga berkorelasi signifikan dengan tingkat kebugaran yang rendah. Siswa dalam kategori ini memerlukan perhatian khusus untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi mereka dalam kegiatan fisik. Distribusi normal**,** uji normalitas menunjukkan bahwa data motivasi berolahraga dan kebugaran jasmani berdistribusi normal, dengan nilai *Shapiro-Wilk* untuk motivasi berolahraga sebesar 0,921 (signifikan 0,098) dan untuk kebugaran jasmani sebesar 0,963 (signifikan 0,164). Ini menunjukkan bahwa hasil analisis dapat diterima dan interpretasi data dapat dilakukan secara valid.

Pernyataan Penulis

Dengan ini, saya menyatakan bahwa penelitian berjudul "hubungan motivasi berolahraga dengan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bajo" adalah hasil karya saya sendiri dan juga tim. Segala informasi yang terdapat dalam penelitian ini diperoleh dari sumber yang dapat dipertanggungjawabkan, dan saya telah menyusun penelitian ini sesuai dengan kaidah akademik yang berlaku.

Daftar Pustaka

Asnaldi, A., Zulman, Z., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga dan Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, *3*(2), 16-27. https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75

Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, *6*(3). 156-167. https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270

Damai, C. P. B., & Yuliastrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*(4), 7–12. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48502

Dawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, *7*(2), 143–154. https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/1700

Firmansyah, H. (2009). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* *6*(1), 30–33. https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/430

Ginting S. D, Warni, H., & Arifin, S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora. 7(2).*172-183. https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155

Indriono, T. (2014). *Motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas viii di smp negeri 4 depok kab. sleman*.

Lestari, E. P., & Siswono, T. Y. E. (2022). Profil Berpikir Kritis Siswa Smp Menyelesaikan Soal Numerasi Berdasarkan Tingkat Kemampuan Numerasi. *Jurnal MATHEdunesa*, 11(2), 538–547. https://doi.org/10.26740/mathedunesa.v11n2.p538-547

Manalu, W. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Lari Cepat. *Jurnal JPJO*. 2(2), 53–60. https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8179

Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semeter I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, *3*(1), 70–78. https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/1306

Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Pengembangan Buku Ajar Pengajaran Remedial dalam Pendidikan Jasmani untuk Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *19*(1), 1–12. https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.7629

Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, *4*(1), 557–564. https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344

Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Kinestetik*, *2*(2), 166–172. https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738

Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK : Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio*. *9*(4), 1719–1725. https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774

Putra, M. F. P. (2020). Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa di Papua? *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, *5*(1), 51–60. https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24415

Purba, O. Z., Iyakrus, I., Bayu, W. I.,, & Victorian, A. R. (2022). Survei Motivasi Berolahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Porkes*, *5*(1), 94–104. https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5300

Puspitasari, T. O., Putri, Y. E., & Yohanes, Y. (2019). Sikap Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fisika di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Inovasi Pendidikan Fisika dan Riset Ilmiah*. 3(2).79-85. https://doi.org/10.30599/jipfri.v3i2.537

Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran

Jasmani. *Jurnal Olympia*, *1*(1), 29–35. https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.294

Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, & Asril. (2023). Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Jurnal Wahana Didaktika*. 21(1). 143–153. https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11011

Santoso, D. A. (2015). Perbedaan Motivasi Berpartisipasi dalam Olahraga Antara Suku Jawa, Madura dan Cina. *Jurnal Penjakora*, *2*(1), 73–82. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11344

Saputra, F., Rif'at, M., Hakim, A. F. (2014). Penerapan Pembelajaran Rekreasi untuk Meningkatkan Motivasi Berolahraga Siswa Kelas XI IPA Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh. *Jurnal Pendidikan Jamsani dan Rekreasi. 1*(1), 20–27. https://www.jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/JPJKR/article/view/47

Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal Penjakora*, *4*(1), 77-89. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11755

Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Kinestetik*, *4*(1), 23–32. https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359

Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, *1*(1), 1–11. https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2

Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Sosial DaSosio Humanika: Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan*, *9*(1), 117–130. https://www.journals.mindamas.com/index.php/sosiohumanika/article/view/660

Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, *1*(2), 64–73. https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136

Wahyupurnomo, M. A., Kaswari, K., Supriatna, E. (2014). Keterampilan Guru dalam Membuka dan Menutup Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMAN. *Jurnal Khatulistiwa*, 3(8), 1–14. https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/6577