



Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa

Lopi^{1*}

Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Institut Agama Islam Pagaralam (IAIP), Pagaralam, Indonesia; Email: lopi13178@gmail.com

Rahman²

Institut Agama Islam Pagaralam (IAIP), Pagaralam, Indonesia; Email: yahanrahman@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini di latar belakangi masalah yang telah di temukan di SD Negeri 72 Pagaralam yaitu minimnya kebugaran jasmani sehingga siswa terlihat tidak mempunyai motivasi belajar pelajaran PJOK. Ini disebabkan karena faktor, cara guru mengajar sehingga siswa tidak mempunyai semangat mengikuti kegiatan olahraga. Apakah kebugaran jasmani berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa pada mata pelajaran PJOK. Penelitian ini kuantitatif jenis survei. Populasinya siswa SD Negeri 72 Pagarlam berjumlah 326 siswa dan sampelnya kelas V berjumlah 52 siswa. Teknik pengumpulan datanya angket, observasi, dokumentasi. Kemudian di analisis memakai uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas dan uji hipotesis, uji regresi linier sederhana. Hasil yang di peroleh melalui uji hipotesis dilihat signifikan $0,000 < 0,05$ maka Ha diterima dan Ho ditolak. Maka terdapat pengaruh kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa adalah pertama faktor dari dalam diri siswa, yaitu: jenis kelamin, kesehatan fisik, minat belajar. Kedua faktor lingkungan sekolah, yaitu: melakukan pemanasan,cara guru mengajar, teman sebaya, kebiasaan berolahraga.

Kata Kunci: pengaruh, kebugaran jasmani, motivasi belajar, pjok.

Abstract. This research is based on the problems that have been found in SD Negeri 72 Pagaralam, namely the lack of physical fitness so that students seem to have no motivation to learn PJOK lessons. This is due to factors, the way teachers teach so that students do not have the enthusiasm to participate in sports activities. Does physical fitness affect student learning motivation and factors that affect student physical fitness in PJOK subjects. This research is a quantitative survey type. The population of students at SD Negeri 72 Pagaralam amounted to 326 students and the sample was 52 students in grade V. Data collection techniques were questionnaires, observation, documentation. Then analyzed using validity, reliability, normality, linearity and hypothesis testing, simple linear regression tests. The results obtained through the hypothesis test were seen as significant $0.000 < 0.05$ then Ha was accepted and Ho was rejected. So, there is an influence of physical fitness on student learning motivation in PJOK subjects. The factors that affect students' physical fitness are the first factor from within the student, namely: gender, physical health, interest in learning. Second, school environmental factors, namely: warming up, the way teachers teach, peers, exercise habits.

Keywords: influence, physical fitness, learning motivation, pjok.

Article History

Submitted: 30th June 2025

Accepted: 15th October 2025

Published: 20th October 2025

A. PENDAHULUAN

Pendidikan yaitu kondisi apapun atau keadaan hidup yang turut membentuk pertumbuhan seseorang. Pendidikan tidak hanya terbentuk pada suatu keadaan waktu tertentu, tetapi terjadi dan terbentuk terus menerus sepanjang masa selama terjadinya hubungan timbal balik antara sesama manusia dan terdapat pengaruh dari satu dengan yang lainnya. Pendidikan mempunyai tujuan secara luas dan terarah pada apa yang diinginkan dan dicapai selama hidup atau sama dengan tujuan kehidupan, (Waini Rasyidin, 2017). Pendidikan memiliki peranan utama dalam perkembangan jati diri anak bangsa,(Muhammad Dhori, 2022).

Menurut UU No 20 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 ayat (1), (2) yaitu menekankan pendidikan yaitu suatu cara dilaksanakan dengan sengaja direncanakan dengan baik membangun lingkungan belajar yang mendukung, agar siswa bisa giat menggali dan mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya. Hal ini bertujuan supaya dapat mempunyai kekuatan spiritual, mampu menata diri, disertai pembentukan pribadi unggul yang berpengetahuan luas, beretika tinggi, dan terampil yang berguna bagi semunya,(Sarah Indah Elisbet, Goncalwes Sirait, 2020).

PJOK yaitu kegiatan belajar yang melibatkan banyak aktivitas fisik di sekolah. Pelajaran ini punya peran penting karena membuat siswa jadi lebih aktif bergerak, terutama di tingkat sekolah dasar. Anak-anak SD biasanya punya kebiasaan yang berbeda karena mereka sedang dalam masa suka bermain, banyak gerak, dan senang mencoba kegiatan secara langsung, (Desy Hariyanto, Nortje Anita Kumaat, 2022). Kebugaran jasmani merupakan istilah yang sering digunakan dalam melihat sebuah aktifitas ataupun kegiatan seseorang dalam menjaga kesehatan tubuh, (Marvel Manopo, Th.Mautang, 2020). Dalam ranah pendidikan turutama sekolah dasar, yang sangat memerlukan kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran untuk membangkitkan motivasi belajar.

Memiliki motivasi dalam suatu pembelajaran akan memiliki hasil yang memuaskan. Jika melakukan usaha yang tinggi dengan motivasi yang kuat, maka seseorang yang melakukan pembelajaran akan mencapai hasil yang maksimal. Berarti motivasi siswa akan sangat berguna bagi pencapaian prestasinya dalam belajar.

Motivasi belajar yaitu sebuah kondisi yang dimiliki pada setiap orang dengan dorongan dalam menjalankan sesuatu agar dapat mencapainya. Motivasi yaitu sebuah dinamika energi dalam aspek pribadi dengan adanya perasaan dan tanggapan agar dapat menggapai targetnya. Dengan terdapatnya motivasi dicirikan oleh suatu perkembangan suatu daya pendorong internal yang terkadang tidak di sadari,(Rahman, 2021).

Dari temuan yang dilakukan di SD Negeri 72 Pagaralam sesuai dengan masalah-masalahnya temuan ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK di kelas V. Karena kebugaran jasmani di SD Negeri 72 Pagaralam di kelas V sangatlah minim. Dengan kurangnya kebugaran jasmani di SD Negeri 72 Pagaralam anak-anak terlihat tidak mempunyai motivasi. Karena itu di harapakan dapat memberikan gambaran tentang pentingnya kebugaran jasmani sebagai faktor yang mendorong usaha mengoptimalkan motivasi belajar peserta didik.

B. METODE PENELITIAN

Dalam kajian ini diterapkan metode kuantitatif, karena melibatkan data berbentuk angka yang kemudian di analisis dengan bantuan statistik. Peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani memiliki dampak terhadap motivasi siswa dalam belajar. Untuk itu digunakan metode survei sebagai cara pengumpulan datanya. Metode penelitian survei yaitu cara penelitian kuantitatif dilakukan untuk menggali data tentang kejadian dulu ataupun sekarang baik yang berkaitan dengan sikap, pandangan, ciri khas, kebiasaan, maupun keterkaitannya asal sama lain atau untuk menguji beberapa hipotesis yang berkaitan dengan aspek sosial dan psikologis.

Teknik pengambilan sampelnya *purposive sampling*, hal ini mempertimbangkan kriteria yaitu terdapat beberapa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang rendah, seperti siswa yang ngantuk di jam pelajaran dan siswa yang terlihat tidak mempunyai tenaga. Sehingga siswa tersebut terlihat tidak mempunyai motivasi dalam belajar. Kriteria tersebut terdapat di kelas V. Jadi sampel pada penelitian ini kelas V SD Negeri 72 Pagaralam. Pada studi ini pengumpulan datanya menggunakan observasi, kuesioner/angket, dan

dokumentasi, dan terdapat angket kebugaran jasmani dan angket motivasi belajar.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan keseluruhan murid kelas V dengan jumlah 52 murid sebagai sampel *purposive sampling* dalam penelitian. Dimana peneliti melakukan penyabaran angket kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa untuk mengetahui pengaruh dari dua variabel tersebut. Sebelum melakukan penyebaran angket kepada sampel atau responden asli, peneliti melakukan penyebaran angket ke kls 4 dengan siswa yang berjumlah 30 sebagai responden untuk uji coba angket, terdapat 20 pernyataan variabel kebugaran jasmani dan 20 pernyataan variabel motivasi belajar siswa. Adapun untuk mengetahui nilai dari angket tersebut dengan menggunakan skala likert angket dari setiap variabel :

Tabel 1, Pedoman Skala Likert

Pilihan jawaban	Skor
Sangat setuju	4
Setuju	3
Tidak setuju	2
Sangat sejutu	1

Skala likert ini digunakan dalam mengukur pernyataan yang disebarkan ke responden, angket pernyataan dari variabel kebugaran jasmani dan angket pernyataan dari variabel motivasi belajar siswa.

Uji Instrumen

Uji instrumen untuk mengetahui alat ukur yang digunakan dapat menemukan hasilnya, uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas mempunyai tujuan dalam membuktikan kalau angket yang digunakan benar-benar menanyakan hal yang ingin diketahui, (Rahman, Murlita, Nova Tri Evriani, Nurlis, 2025). Uji validitas dengan menggunakan rumus, r tabel diperoleh dari N-30, jadi mengambil r tabel dari 30 responden yaitu: 0,361

Tolak Ukur Uji Validitas: $r_{hitung} > 0,361$

Sign < 0,05

Tabel 2, Hasil Uji Validitas Kebugaran Jasmani

Pernyataan	r hitung	r tabel 5% n=30	Keputusan
X.1	0,551	0,361	Valid
X.2	0,630	0,361	Valid
X.3	0,530	0,361	Valid
X.4	0,603	0,361	Valid
X.5	0,550	0,361	Valid
X.6	0,706	0,361	Valid
X.7	0,536	0,361	Valid
X.8	0,538	0,361	Valid
X.9	0,582	0,361	Valid
X.10	0,537	0,361	Valid
X.11	0,597	0,361	Valid
X.12	0,605	0,361	Valid

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan penyebaran angket dan perhitungan yang telah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 23. Variabel X kebugaran jasmani: terdapat 12 pernyataan yang valid.

Tabel 3, Hasil Uji Validitas Motivasi Belajar

Pernyataan	r hitung	r tabel 5% n=30	Keputusan
Y.1	0,695	0,361	Valid
Y.2	0,664	0,361	Valid
Y.3	0,539	0,361	Valid
Y.4	0,656	0,361	Valid
Y.5	0,593	0,361	Valid
Y.6	0,531	0,361	Valid
Y.7	0,548	0,361	Valid
Y.8	0,676	0,361	Valid
Y.9	0,576	0,361	Valid
Y.10	0,552	0,361	Valid
Y.11	0,654	0,361	Valid
Y.12	0,639	0,361	Valid
Y.13	0,588	0,361	Valid

Berdasarkan tabel di atas setelah dilakukan penyebaran angket dan perhitungan yang telah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 23 Variabel Y motivasi belajar terdapat 13 pernyataan yang valid.

Selanjutnya uji reliabilitas, uji ini digunakan untuk melihat tingkat konsisten angket (Abdullah et al., 2022). Setelah angket di nyatakan valid selanjutnya dapat di lakukan uji reliabilitas. Untuk mengujinya menggunakan Alpha cronbach dengan bantuan SPSS, dari alpha 0,05 yaitu

0,70 dan pernyataan dapat dinyatakan reliable Cronbach Alphanya lebih dari 0,70,.

Tabel 4, Hasil Uji Reliabilitas Kebugaran Jasmani

Reliability Statistics	
Cronbach s Alpha	N of Items
.850	12

Dari tabel dapat dilihat variabel X kebugaran jasmani terdapat nilai Cronbach Alpha sebesar $0,850 > 0,70$. Hal ini menunjukan data kebugaran jasmani reliable.

Tabel 5, Hasil Uji Reliabilitas Motivasi Belajar

Reliability Statistics	
Cronbach s Alpha	N of Items
.837	13

Tabel hasil dapat dilihat variabel Y motivasi belajar terdapat nilai Cronbach Alpha sebesar $0,837 > 0,70$. Hal ini menunjukan data motivasi belajar reliable.

Uji Asumsi/Prasyarat

Uji ini bertujuan mengevaluasi kelayakan data yang di peroleh guna dianalisis lanjutan.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas agar melihat temuan yang dipakai mempunyai distribusi normal atau tidak,(Delvi Bella Reza, Esah, 2024). Dengan kriteria nilai Sig $> 0,05$ dengan demikian data berdistribusi normal. Dalam uji ini dengan SPSS, dengan teknik *Komogorov-smirnov*, yaitu:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas.

No One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
1	N	52
2	Test Statistic	.113
3	Asymp. Sig. (2-tailed)	.094 ^c

Dari hasil diatas hasil dari *Komogorov-smirnov* tes diperoleh bahwa data menunjukan nilai tes statist $0,113 > 0,05$ dan nilai Asymp. sig $0,094 > 0,05$. Hasil tersebut menunjukan bahwa data penelitian telah memiliki data berdistribusi normal dan telah memenuhi batas normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan menemukan sejauh mana hubungan linier antara beberapa variabel dapat ditemukan, (Yosepha, 2020). Kriteria: Jika nilai sig. $>0,05$, artinya hubungan antara kedua variabel bersifat linier. Berikut hasil dari uji linearitasnya.

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups (Combined)	887.619	18	49.312	3.326	.001
	Linearity	1	707.976	47.75	.000
	Deviation from Linearity	17	10.567	.713	.768
Within Groups	489.208	33	14.824		
Total	1376.827	51			

Berdasarkan tabel 7 pada taraf signifikan sebesar 0,05, korelasi antara dua variabel memperlihatkan pola hubungan linier jika nilai signifikan (Devistion From Linearitas) $> 0,05$. Berdasarkan hasil uji linearitasnya maka di temukan nilai signifikan (Devistion From Linearitas) $0,768 > 0,05$ hasil tersebut menunjukan bahwa kedua variabel pada kajian ini mempunyai hubungan yang liear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang di gunakan yaitu uji regresi linier sederhana, uji ini di gunakan agar mengetahui suatu pengaruh secara linier antara suatu variabel independen dengan variabel dependen,(Ruslan, 2020). Untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK kelas V SD Negeri 72 Pagaralam. Dalam uji hipotesis ini pengambilan keputusan dapat dilihat dengan tolak ukur: jika

nilai signifikan $< 0,05$ maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa variabel X berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel Y.

Tabel 8, Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	17.959	3.335		5.384	.000
KEBUGARAN	.656	.090	.717	7.275	.000

Berdasarkan tabel 8 di peroleh hasil signifikan $0,000 < 0,05$ maka menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar siswa dan juga dapat dikatakan Ha diterima dan Ho ditolak. Ha Ada pengaruh kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK kelas 5 SD Negeri 72 Pagarlam.

Hasil penelitian di SD Negeri 72 Pagaralam berdasarkan rumusan masalah berikut: Apakah ada pengaruh antara kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK kelas V SD Negeri 72 Pagaralam. Dengan adanya rumusan masalah tersebut peneliti menggunakan uji regresi linier sederhana sebagai uji hipotesis agar mengetahui pengaruh kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa. Dilihat dari uji hipotesis hasil signifikan $0,000 < 0,05$ maka dengan demikian kebugaran jasmani berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar siswa dan juga dapat dikatakan Ha diterima dan Ho ditolak. Ha Ada pengaruh kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK kelas V SD Negeri 72 Pagarlam. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Siswa yang kebugaran jasmaninya baik akan menunjukkan semangat dan keterlibatannya lebih besar, serta memiliki daya tahan yang lebih baik dalam kegiatan olahraga. Siswa yang kebugaran jasmaninya baik akan lebih termotivasi dalam belajar, mempunyai semangat yang tinggi dan mempunyai tujuan yang ingin dicapainya.

Sejalan dengan teori yang peneliti ambil yaitu teori Hierarki Kebutuhan Maslow setiap orang perlu memenuhi kebutuhan dasarnya dalam kehidupan yaitu kebutuhan makanan, tidur dan istirahat yang cukup, kesehatan dan kebugaran fisik. Setelah itu semua dapat terpenuhi, maka seseorang tersebut akan merasakan keamanan dalam kehidupannya. Setelah rasa aman itu dapat dirasakan maka seseorang tersebut akan memiliki motivasi dalam hal apapun, seperti motivasi dalam belajar, (Anisyah Rahmadania, 2023). Berdasarkan hasil penelitian bahwa kebugaran jasmani berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa, jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang optimal cendrung menunjukkan motivasi belajar yang lebih besar.

Adanya rumusan masalah yang kedua. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa pada mata pelajaran PJOK kelas V SD Negeri 72 Pagarlam. Teknik pengumpulan datanya observasi dan dokumentasi untuk menjawab rumusan masalah tersebut. Dari hasil pengamatan langsung di SD Negeri 72 Pagaralam khususnya pada kelas V terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa pada mata pelajaran PJOK yaitu :

- a. Faktor dari dalam diri siswa (Internal), Jenis Kelamin, Kesehatan Fisik, Minat Siswa.
- b. Faktor Lingkungan Sekolah (Ekternal), Melakukan Pemanasan, Cara Guru Mengajar, Teman Sebaya, Kebiasaan berolahraga.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut kesimpulan dari analisis data dan pembahasan untuk dapat menjawab rumusan masalah maka dapat disimpulkan Adanya pengaruh secara signifikan antara kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Hal ini dapat ditunjukan melalui penyebaran angket yang telah diisi oleh responden dan dengan menggunakan perhitungan melalui uji hipotesis regresi linier sederhana dengan hasil yang diperoleh signifikan $0,000 < 0,05$. Dengan demikian kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa dan juga dapat dikatakan Ha diterima dan Ho ditolak. Ini membuktikan bahwa terdapat

pengaruh kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK kelas V SD Negeri 72 Pagarlam. Siswa kebugaran jasmaninya yang optimal cendrung menunjukan motivasi belajar yang lebih besar, serta memiliki daya tahan yang lebih baik dalam kegiatan olahraga. Siswa yang kebugaran jasmaninya baik akan lebih termotivasi dalam belajar, mempunyai semangat yang tinggi dan mempunyai tujuan yang ingin di capainya.

Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK berdasarkan hasil observasi, dokumentasi yang telah dilakukan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani saat pembelajaran olahraga siswa kelas V SD Negeri 72 Pagaralam, pertama faktor dari dalam diri siswa, yaitu: jenis kelamin, kesehatan fisik, minat belajar. Kedua faktor lingkungan sekolah, yaitu: melakukan pemanasan,cara guru mengajar, teman sebaya, kebiasaan berolahraga. Temuan pada penelitian ini mengarah pada sejumlah masukan yang diharapkan berguna bagi semua pihak yang terlibat, khusunya dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani selama mengikuti proses pembelajaran PJOK.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., & Hasda, S. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI.
- Waini Rasyidin, Uyo sadulloh, suyitno, dharma kesuma. (2017). *Landasan Pendidikan*. UPI Press.
- Anisyah Rahmadania, Hery Noer Aly. (2023). Implementasi Teori Hirarchy Of Needs Maslow Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Di Yayasan Cahaya Generasi Islam Kota Bengkulu. *Pendidikan Dan Konseling*, 5 No 4, 264.
- Delvi Bella Reza, Esah, Imam Subhi. (2024). Pengaruh Metode Kerja Kelompok Terhadap Hasil Belajar Siswa Pelajaran Ips Di Kelas Iv Sd Negeri 8 Pajar Bulan. *Binagogik*, 11 No 2, 57.
- Desy Hariyanto, Nortje Anita Kumaat, Advendi Kristiandaru. (2022).

- Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Motivasi Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani Siwa Sdn Kartoharjo 2 Kab, Magetan. *Bravo's*, 10 No 3, 226.
- Marvel Manopo, Th.Mautang, Melky Pangemanan. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Smp Negeri 2 Tomohon. *Olyampus Jurusan Pkr Fakultas Ilmu Keolahragaan Unima*, 02 No01, 3.
- Muhammad Dhori, T. N. (2022). Implementasi Pendidikan Karakter Religus di Sekolah Dasar. *El Bidayah, volume 4,n*, 2.
- Rahman, murlita, nova tri evriani, nurlis, H. (2025). the relationship betwee islamic religious education learning outcomes and student personality at smp negeri 03 pagaralam. *Tofedu: The Fature of Education*, 4 no 2, 577.
- Rahman, S. (2021). pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. *Pasca Sarjana Universitas Negeri Gorontalo*, 02 n0 08, 292.
- Ruslan, adie kurban. (2020). pengaruh pengawasan dan kemampuan kerja terhadap kinerja pegawai tingg sumatra selatan. *Manejemen Dan Infestasi*, 2 no 1, 102.
- Sarah Indah Elisbet, Goncalwes Sirait, J. simamora. (2020). Analisis Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tetang sistem pendidikan nasional mencakup bab IV pasal 5 mengenai hak dan kewajiban warga negara,orang tua dan pemerintah. *Visi Ilmu Sosial Dan Humaniro*, 01,no 01, 83.
- Yosepha, cruisietta kaylana setiwan dan sri yanthy. (2020). pengaruh green marketing dan brand image terhadap keputusan pembelajaran produk the shop indonesia. *Ilmiah M- Progress*, 10 no 1, 4.