



## Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Pampangan

Andika Amir<sup>1</sup>

{budaksakau69@gmail.com<sup>1</sup>,}

Universitas PGRI Palembang, Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116<sup>1</sup>, Universitas PGRI Palembang, Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116<sup>2</sup>, Universitas PGRI Palembang, Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116<sup>3</sup>, Universitas PGRI Palembang, Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116<sup>4</sup>

**Abstrak.** Penelitian ini dilakukan karena belum adanya data tentang hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa SMA Negeri 1 Pampangan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa kelas X SMA 1 Pampangan Kab.OKI Provinsi Sumatra Selatan tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X SMA Negeri 1 Pampangan yang berjumlah 61 siswa yang terdiri dari 23 Laki-laki dan 37 Perempuan. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrument tes (TKJI) 2015. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma tes TKJI usia 14-15 Tahun untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Pampangan dengan rata-rata 13,76 dan Motivasi siswa kelas X SMA Negeri 1 Pampangan 15,39 Provinsi Sumatra Selatan Tahun 2023 pada interval 13-15 Tahun dilihat dari norma tes TKJI siswa 14-15 tahun dan di ketahui tingkat kebugaran jasmani dan motivasi siswa SMA Negeri 1 Pampangan termasuk katagori baik.

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani dan Motivasi ,siswa SMA

### 1 Pendahuluan

Olahraga mempunyai banyak manfaat. Salah satunya untuk memperbaiki dan menjaga kebugaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, agar tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh kebugaran jasmani atau kesehatan jasmani yang dimilikinya.

Dengan kebugaran jasmani yang baik merupakan impian setiap orang untuk menompang kehidupan dan pekerjaan sehari-hari yang dilakukannya. Tingkat kebugaran jasmani

seseorang setiap individu jelas berbeda-beda, karena kebugaran jasmani seseorang akan di pengaruhi oleh berbagai variabel yang berkaitan dengan komponen fisik dan psikologis. Kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi untuk membentuk dayatahan tubuh tetapi sangat berperan daya tahan terhadap psikologis. Artinya seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi, maka dipastikan memiliki ketahanan terhadap komponen yang berkaitan dengan jiwanya (Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R., 2021).

Selain itu kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh dalam kegiatan belajar siswa, karena siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang di berikan oleh guru. Menurut (Kusyandi et al., 2021) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik akan bisa melaksanakan tugas dengan baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik pelajar yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan atau kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktifitas belajar), yang merupakan kewajiban siswa tiap harinya. Pemantauan perkembangan kebugaran jasmani juga sangat penting untuk dilakukan, karena hasil pemantauan ini dapat dipakai sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk meningkatkan perkembangan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bagaimana pentingnya kebugaran jasmani dalam pembentukan tubuh yang sehat bugar, dan memiliki kemampuan fisik serta mental yang kuat. Karena olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri.

Untuk mewujudkan pendidikan yang berkualitas dan bermanfaat bagi manusia secara menyeluruh dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik, karna kebugaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari. Kebugaran jasmani (PhysicalFitness) merupakan kesanggupan fungsi alat-alat fisiologis dalam yang menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri dari tiap-tiap pembebanan fisik Widiastuti (2015:13).

Oleh karena itu, kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti Keadaan geografis, gizi makanan, aktifitas sehari-hari,dan olahraga. Kebugaran jasmani merupakan aset yang paling berharga bagi masyarakat pada umumnya dan siswa pada khususnya dalam beraktifitas sehari-hari. Dalam aktifitas belajar siswa.

Maka dari itu pentingnya kebugaran jasmani bagi semua siswa juga tercantum dalam kurikulum sekolah dimana tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan.
- 2) Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai senganminat dan bakat.
- 3) Mengembangkan, melaksanakan dan memperlihatkan potensi, kemampuan, bakat, dan minat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakulikuler maupun ekstrakulikuler (Adi et al., 2020).

Untuk mencapai tujuan di atas, mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, sehingga pendidikan jasmani memiliki arti yang cukup penting dalam mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya. Maka dari itu, pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diajarkan pada tingkat Sekolah Menengah

Atas (SMA) yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesuai dengan kurikulum. Dengan tujuan untuk membentuk kebugaran jasmani dan kesehatan bagi siswa.

Berkaitan dengan hasil belajar penjas, motivasi dirasakan juga sangat penting peranannya. Menurut Purwa Atmaja Prawira (2013: 320), “Motivasi belajar ditujukan untuk mendorong atau memberikan semangat kepada seseorang yang melakukan kegiatan belajar agar lebih giat lagi dalam belajarnya untuk memperoleh prestasi yang lebih baik lagi”. Dengan demikian, motivasi dapat menjadi pendorong siswa agar tetap beraktivitas kaitannya dengan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani sehingga akan didapat hasil belajar penjas yang baik.

Dari beberapa uraian di atas, faktor motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang dianggap penting dan diduga mempengaruhi hasil belajar siswa. Apabila siswa memiliki motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka hasil belajar penjas juga akan baik. Dan Apabila siswa tidak memiliki motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik maka hasil belajar penjas juga tidak akan baik. Salah satu Sekolah Menengah Pertama yang turut berperan serta mengembangkan tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar Penjas adalah di SMA.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 1 Februari 2023 di SMA N 1 Pampangan, diperoleh informasi dari salah satu guru penjas di SMA N 1 Pampangan mengenai motivasi belajar siswa, masih ditemukan siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah. Hal ini terbukti pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani, ketika guru mempraktekan gerakan masih ditemukannya siswa bersikap malas melakukan gerakan-gerakan tersebut yang diberikan oleh guru penjas, contohnya ketika guru menyuruh murid mempraktekan gerakan malah muridnya melakukan dengan sembarangan. Perasaannya kurang gairah atau tidak bersemangat, kurang berminat atau merasa bosan, emosi yang tidak stabil dan tidak mau menangani tantangan fisik serta sangat kurang partisipasinya dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan. Apabila hal ini terus-menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas belajar siswa, khususnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta hasil belajar penjas siswa di SMA N 1 Pampangan.

Jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik maka siswa akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Berdasarkan kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam menjalankan aktifitas sehari-harinya tanpa ada kelelahan yang berarti. Kegiatan yang dilakukan bisa berupa pekerjaan sehari-hari dan juga digunakan untuk keperluan mendadak nantinya, selain itu juga bisa digunakan untuk kegiatan-kegiatan yang dilakukan diwaktu senggang.

Karena orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, sudah tentu juga kesehatan yang dipunyainya akan semakin baik, karena seluruh tubuhnya dapat berfungsi dengan normal dan bisa mengelola oksigen yang ada di dalam tubuhnya seefisien mungkin. Tetapi bila seseorang tersebut sehat belum tentu juga memiliki kebugaran jasmani yang dimilikinya juga akan baik pula.

Dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani pada hakekatnya yaitu untuk peningkatan daya tahan tubuh agar bisa melakukan aktifitas fisik baik ringan maupun berat, dari

segi latihan olahraga, dan juga sosialisasi dengan lingkungan. Kebugaran jasmani mempunyai arti penting dengan motivasi belajar siswa.

Beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu; daya tahan, keseimbangan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa perlu dilakukan evaluasi dengan melakukan pengukuran, dengan cara melakukan tes kebugaran jasmani terhadap siswa Sma Negeri 01 Pampangan. Tes dilakukan dengan menggunakan kebugaran jasmani yang baku. Dengan demikian setelah dilakukan tes maka dapat dilihat seberapa tinggatkah kebugaran jasmani siswa tersebut.

Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas Kebugaran jasmani siswa yang baik maka siswa tersebut dapat dipastikan memiliki tingkat kesehatan yang baik. Jika sudah sehat, siswa ketika belajar merasa nyaman, ketahanan untuk belajar lebih lama dan mudah dalam menerima dan menyerap materi ketika belajar sehingga hasil belajar penjas siswa akan baik pula.

Hubungan antara Motivasi Belajar Penjas dengan Hasil Belajar Penjas Setiap hal yang dilakukan oleh individu akan disertai dengan adanya motivasi. Motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu hingga mencapai hasil atau tujuan tertentu (Ngalim Purwanto, 1992: 73). Jika individu memiliki motivasi untuk belajar, maka siswa tersebut akan menerima hasil belajar yang optimal. Motivasi merupakan salah satu dari beberapa faktor untuk mencapai hasil belajar. Dalam kegiatan belajar motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek itu dapat dicapai. Pendapat di atas senada dengan Sardiman (2011: 11) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi maka akan memiliki prestasi belajar yang tinggi pula, dan begitu sebaliknya apabila siswa tidak memiliki atau kurang memiliki motivasi untuk belajar maka prestasi belajarnya tidak akan sebaik siswa yang termotivasi untuk belajar. Upaya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dapat dilakukan tes dengan menggunakan angket ( kuesioner).

## **2 Metode Penelitian**

Variabel penelitian adalah karakter, atribut atau segala sesuatu yang terbentuk, atau yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian sehingga mempunyai variasi antara satu objek yang satu dengan objek yang lain dalam satu kelompok tertentu kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel merupakan sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian, sering juga disebut sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti.

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam Penelitian ini ada 2 Variabel yaitu Variabel bebas dan satu Variabel terikat. Variabel bebas yaitu kebugaran jasmani Sedangkan Variabel terikat adalah motivasi belajar siswa.

Pada sampel penelitian ini menggunakan sampel Random sampling yang mana merupakan metode yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi secara acak sederhana sehingga setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama besar untuk diambil sebagai sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Sampel siswa SMAN 01 Pampangan

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
X			
IPA 1	11 Orang	19 Orang	30 Orang
IPS 1	12 Orang	19 Orang	31 Orang
Jumlah	33 Orang	38 Orang	61 Orang

Untuk mengambil data yang dibutuhkan dalam penelitian ini digunakan pengukuran dan analisis data dari kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 01 Pampangan melalui sumber Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Widiastuti (2015:45) mengatakan, adapun tes yang dilakukan adalah lari cepat 60 meter, angkat tubuh 30 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak ...cm, lari 1200 untuk putra dan lari 1000 untuk putri.

### 3 Hasil

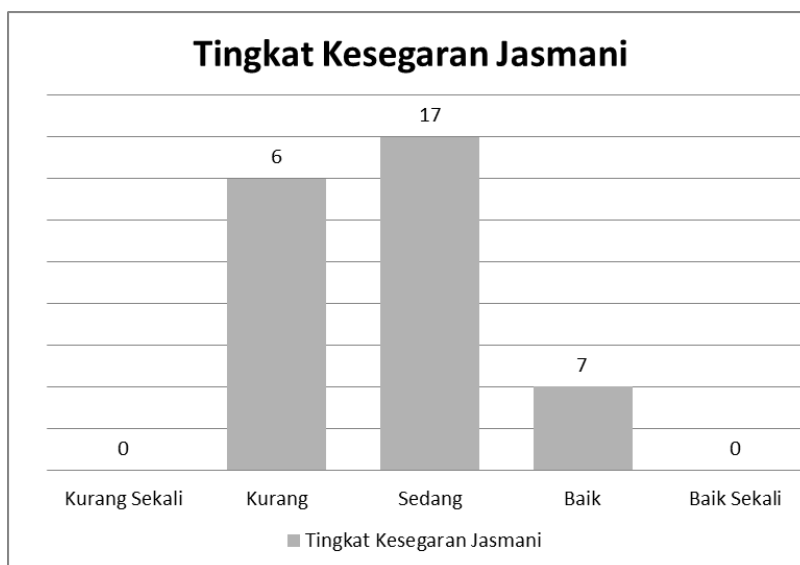
Pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan di SMA 1 Negeri Pampangan, dilakukan pada 61 orang sampel, dari hasil pengukuran didapatkan data rata-rata sebesar 15.39, nilai tertinggi 20, nilai terendah, 12, serta nilai standar Sumber : (Widiastuti, 2015)

Setelah data dinilai dan di jumlahkan, kemudian dibandingkan dengan normal tes kesegaran jasmani untuk mencari klasifikasi: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk mencapai persentase dilakukan penjumlahan klasifikasi kemudian dibandingkan dengan jumlah sampel dan dikali 100% maka hasilnya dibandingkan dengan normal tes kesegaran jasmani.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Pampangan

KRITERIA SMA NEGERI 01 PAMPANGAN (13-15 TAHUN)				
NO	KELAS INTERVAL	KATEGORI	ABSOLUT (Fi)	RELATIF (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	6	11,76%
3	14-17	Sedang	17	47,05%
4	10-13	Kurang	7	41,17%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			30	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi diatas, persentasi dari 30 orang responden ternyata sebanyak 6 orang responden (11,76%) termasuk kategori baik, sebanyak 17 orang responden (47,05%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 7 orang responden (41,17%) berkategori kurang. Sementara itu kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



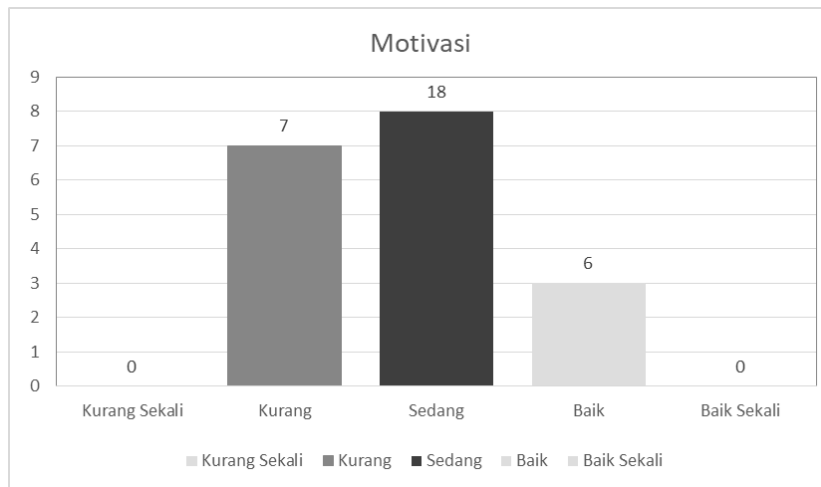
Gambar Diagram 1. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jamani siswa SMA Negeri 1 Pampangan.

Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, persentasi dari 1 orang responden ternyata sebanyak 6 orang responden (16,66%) termasuk kategori baik, sebanyak 17 orang responden (44,44%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 7 orang responden (38,88%) berkategori kurang. Semenntara itu kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada.

Tabel 3. Kategorisasi Data Motivasi Siswa SMA Negeri 1 Pampangan

Interval Skor	F	f %	Kategori
30 – 47	0	0	Sangat rendah
48 – 65	0	0	Rendah
66 – 83	18	75	Sedang
84 – 101	7	11,66	Tinggi
102 – 120	6	13,33	Sangat Tinggi
Total	31	100	

Dari tabel dan gambar di atas diketahui bahwa tidak ada siswa dengan kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 8 siswa (13,33%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 45 siswa (75%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi dan sebanyak 7 siswa (11,66%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa berada pada kategori tinggi.



Tabel 4. Uji Normalitas

NO	Vaiabel	N	mean	$L_{hitung}$	A	$L_{tabel}$	Keterangan
1	Kebugaran Jasmani	30	13,76	0,19723	0,05	0,20	Normal
2	Motivasi	31	15,39	0,17125	0,05	0,20	

Dari hasil pengujian uji normalitas menggunakan uji Lilliefors di dapatkan bahwa nilai  $L_o < L_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 0,05. Sehingga dapat disimpulkan adalah data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Homogenitas

No	Vaiabel	N	Varian	Dk	$F_{hitung}$	A	$L_{tabel}$	Keterangan
1	Kebugaran jasmani	30	6,57	33	1,01	0,05	0,20	Homogen
2	Motivasi	31	6,60					

Dari hasil pengujian uji normalitas menggunakan uji varian di dapatkan bahwa nilai  $F_h < F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 0,05. Sehingga dapat disimpulkan adalah data tersebut tergolong pada data homogen Pengujian Hipotesis Hasil analisis data yang dilakukan dengan memakai uji t maka diterima  $H_o$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dengan signifikansi 0.05 yaitu tidak terdapatnya hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi. Sedangkan diterima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan signifikansi 0.05 yaitu terdapatnya hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap motivasi siswa SMA Negeri 1 Pampangan .

Tabel 5. Data hasil uji T-tes tingkat kebugaran jasmani Dan motivasi

No	Data	Mean	Dk	Sig	$t_{tabel}$	$t_{hitung}$
----	------	------	----	-----	-------------	--------------

1	Kebugaran jasmani	13,76	33	0.05	1,70	1,87
2	Motivasi	15,39				

Dengan menggunakan teknik uji t, ternyata terdapat thitung (2,16) sedangkan ttabel (1,70) dengan taraf signifikansi 0.05 berarti thitung (1,87) > ttabel (1,70) sehingga Ho ditolak dan Ha diterima, jadi kesimpulannya adalah terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa.

#### 4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di jabarkan di atas perlu dibahas lebih lanjut. Hal ini untuk memperjelas, meyakinkan temuan tersebut. Hal-hal yang perlu dibuktikan kebenarannya sesuai dengan hipotesis yang telah dikemukakan dan dapat menjelaskan kesenjangan yang terjadi terhadap kenyataan yang ada.

Berdasarkan analisis hasil penelitian yakni terdapat hubungan antara kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa. hasil pengujian hipotesis memberikan informasi bahwa Ha diterima dan Ho ditolak maka terdapat hubungan antara keduanya . Kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Pampangan Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Pampangan termasuk kategori sedang, hal ini dikarenakan oleh banyaknya siswa yang kurang melakukan aktifitas fisik, karna masih banyak siswa yang menggunakan kendaraan pribadi seperti motor dan kendaraan umum untuk melakukan kegiatan sekolahnya. Dan juga masih kurangnya siswa yang melakukan latihan olahraga.

##### a .Keadaan Geografis

SMA Negeri 1 pampangan terletak dekat dengan jalan lintas Pampangan yang berada dalam kawasan padat penduduk. Akses jalapun sangat mudah dan baik. Karena lokasi yang mudah dijangkau, bagi siswa yang tinggal dekat dengan sekolah banyak yang berjalan kaki. Sedangkan siswa yang bertempat tinggal jauh dari sekolah bisa menggunakan kendaraan pribadi, sedangkan yang tidak mempunyai kendaraan pribadi bisa nebang ke temanya yang lalu lalang setiap hari untuk menuju kesekolah. Dari segi aktivitas sehari-harinya banyak siswa yang hanya bermain karena kebanyakan siswa tersebut merupakan anak petani , dan sedikit anak pengusaha.

##### b. Keadaan Ekonomi

Keadaan sosial ekonomi orang tua tergolong kategori ekonomi sedang, karena kebanyakan pekerjaan orangtuanya adalah petani, pengusaha dan pedagang.

##### c. Aktivitas Gerak

Dari segi aktivitas sehari-harinya banyak siswa yang pergi kesekolah menggunakan kendaraan pribadi untuk melakukan aktifitas sehari-harinya sehingga aktifitas geraknya hanya sedikit, selain itu cuma sedikit siswa yang melakukan aktifitas olahraga.

##### d. Upaya peningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu:

1. Aktivitas olahraga minimal 1 cabang olahraga.
2. Pola makan yang sehat
3. Tiduryang cukup
4. Menjaga berat badan yang ideal
5. Makananyang bergizi

Bagi guru penjas ini merupakan tanggung jawabnya karena tujuan dari penjas ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Bila tingkat kebugaran jasmani siswanya sedang atau rendah berarti pembelajaran penjas yang dilakukan pada sekolah tersebut tujuannya belum tercapai. Untuk itu guru perlu mengevaluasi kembali program pembelajaran yang telah disusunnya dan merubah metode pembelajarannya, agar siswa bisa berperan aktif dalam dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan tujuan dari penjas itu bisa tercapai.

## 5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan dalam batas penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan dari masing-masing variabel sebagai berikut :

1. Motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Pampangan sebagian besar termasuk kategori sedang, dengan frekuensi 30 (50%).
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Pampangan sebagian besar termasuk kategori sedang dengan frekuensi 31 (51,7%).
3. Terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi karena kebugaran jasmani merupakan faktor yang dianggap penting dan mempengaruhi hasil belajar siswa. Apabila siswa memiliki motivasi belajar dan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka hasil belajar penjas juga akan baik. Dan Apabila siswa tidak memiliki motivasi belajar dan tingkat kesegaran jasmani yang kurang baik maka hasil belajar penjas juga tidak akan baik. Jadi ada hubungan yg sangat erat antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar.

## Acknowledgments

Terima kasih kepada SMA Negeri 1 Pampangan yang telah memberikan keluesan saya melakukan penelitian ini dalam jangka waktu yang fleksibel dan terima kasih kepada pembimbing yang sudah membuat penelitian ini berhasil sampai tahap akhir.

## Daftar Pustaka

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal of Sprout Science and Education*, 75 <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>.
- Adi, S., Supriyadi, M. K., & Masgumela, N. K. (2020). Model-model Exercise dan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani anak SD.

- Dewi, Utami. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=hubungan+kesegaran+jasmani+dengan+hasil+belajar+pendidikan+jasmani&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1678163234595&u=%23p%3DrSGi9crS0VkJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=hubungan+kesegaran+jasmani+dengan+hasil+belajar+pendidikan+jasmani&btnG=#d=gs_qabs&t=1678163234595&u=%23p%3DrSGi9crS0VkJ)
- Gusril. (2016). *Penelitian Pengembangan dalam Ilmu Keolahragaan*. Padang: Prenada Media.
- Harsono. (2019). *Dinamika Psikologis*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ismoko, A. P. (2018). HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI SMP NEGERI 2 PUNGCELAN. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, <https://core.ac.uk/reader/267087130>.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kristina, H. S. (2019). *DASAR-DASAR ATLETIK DAN LATIHAN FISIK MENUJU PRESTASI TINGGI*.
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jolma*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran* (Issue December 2021).
- Sepriadi, S., Zalfendi, Z., & Mardayanti, M. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dan Kelas Reguler Di Sekolah (Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M, 2020)Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman. *Sporta Saintika*, 3(1), 400. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.60>
- Riadi, Muchlisin. (2020). *Pengertian dan Jenis-jenis Variabel Penelitian*.  
 Diakses pada 8/19/2022,
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Raja Grafindo.
- Zery & Kamal. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal PendidikanDanOlahraga*, <http://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/609/185>.