



### ***The Relationship Between Physical Fitness and Learning Motivation to Physical Education Learning Outcomes Various Levels off Junior High School***

**Alifia Ramadhina Putri<sup>1</sup>, Joan Siswoyo<sup>2</sup>, Dio Agung Novriansyah<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia

Email Koresponden: [alifia.ramadhina@fkip.unila.ac.id](mailto:alifia.ramadhina@fkip.unila.ac.id)

#### **ABSTRACT**

*This study aims to clarify the relationship between physical fitness and learning motivation to physical education learning outcomes with various levels of junior high school (SMP). This method of literature review helps in analyzing, identifying, and evaluating various studies that have been produced by researchers and practitioners. The results conducted from showed that the study showed that the variables (1) physical fitness were related to physical education learning outcomes, (2) learning motivation related to physical education learning outcomes was found between physical fitness and learning motivation in, and (3) there was a positive relationship between physical fitness and learning motivation on physical education learning outcomes.*

**Keyword:** *physical fitness, learning motivation, outcame physical education,*

### **Keterkaitan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Berbagai Tingkat Sekolah SMP**

#### **ABSTRAK**

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, motivasi belajar, hasil belajar

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar pendidikan jasmani pada setiap jenjang sekolah menengah pertama (SMP). Metode tinjauan literatur ini membantu dalam menganalisis, mengidentifikasi, dan mengevaluasi berbagai penelitian yang dihasilkan oleh peneliti dan praktisi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa variabel (1) Kebugaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani, (2) Motivasi belajar berhubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani terdapat antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar intrinsik. 3) Terdapat hubungan positif antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani.

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 24 November 2024

Diterima : 8 Desember 2024

Dipublikasikan : 20 Desember 2024

<sup>1</sup> Alamat korespondensi: Universitas Lampung, Jalan. Nawawi Gelar Dalam No.88  
Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Indonesia.

## PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga, kesehatan, dan rekreasi memainkan peran yang sangat penting dalam pengembangan diri siswa. Keterlibatan dalam olahraga kesehatan dan rekreasi dapat memberikan dorongan positif bagi siswa dalam mengembangkan aktivitas fisik dan pengetahuan mereka dalam hal olahraga. Pelajaran olahraga perlu diberikan mulai dari level paling dasar hingga paling tinggi, termasuk di kelas Sekolah Dasar (SD) dan di level berikutnya. Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan bahkan Perguruan Tinggi (PT) merupakan bagian dari proses pendidikan yang didorong dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan ketahanan tubuh melalui olahraga, melatih kemampuan atletik, serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik serta pengetahuan (Asmilyadi dan Yendrizal, 2020).

Pendidikan jasmani salah-satu tempat untuk mengajarkan anak-anak tentang kesehatan agar mereka mampu berkembang, memperluas pengetahuan, menumbuhkan karakter yang baik, dan mencapai tujuan yang diinginkan (Sulnawir *et al.*, 2020). Fokus pendidikan jasmani meliputi berbagai aspek seperti permainan olahraga, kegiatan ilmiah, senam, bermain air, aktivitas ritmis, pembelajaran di luar ruang kelas, serta upaya menjaga kesehatan secara optimal. Aspek-aspek tersebut dapat memberikan dampak positif pada kebugaran tubuh dan meningkatkan tingkat kinerja secara signifikan. Kesehatan fisik berperan penting dalam meningkatkan pencapaian belajar. Tubuh yang sehat memberikan kemampuan lebih bagi siswa untuk aktif, menunjukkan spontanitas yang tinggi, menjaga kesehatan fisik, serta mengurangi kelelahan (Yusuf, 2017).

Motivasi belajar suatu keadaan psikologis yang membuat seseorang termotivasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara sadar. Motivasi bisa menjadi dorongan penting dalam menjalankan suatu usaha untuk memberikan inspirasi dan meraih kepuasan melalui pencapaian tujuan yang diimpikan. Menurut pandangan dari Wibowo dan Gani (2018), setiap individu diberikan pemahaman mengenai pentingnya motivasi dalam menggerakkan proses belajar dan perkembangan semangat serta motivasi belajar sebagai pondasi utama untuk mencapai tujuan

belajar yang ingin dicapai. Pencapaian yang diincar saat proses belajar adalah tercermin dari hasil belajar yang dicapai. Umumnya, siswa dengan motivasi belajar yang tinggi akan memiliki prestasi belajar yang lebih baik daripada siswa yang kurang termotivasi (Sousia dan Huliselan, 2020).

Namun, jika kita memperhatikan kondisi saat ini, kebugaran fisik masyarakat Indonesia terbilang kurang optimal, serta aktivitas olahraga di lingkungan sekolah terus menurun. Hal ini menyebabkan meningkatnya kasus obesitas di kalangan siswa dan kurangnya minat dalam berolahraga. Sehingga, siswa cenderung kurang termotivasi dan kehabisan energi saat menyelesaikan tugas fisik yang menantang. Dari penjelasan yang diberikan sebelumnya, tergambar bahwa kebugaran jasmani yang optimal dan motivasi belajar memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kebugaran jasmani dan motivasi belajar berpengaruh terhadap hasil belajar pendidikan jasmani di berbagai tingkat sekolah menengah (SMP).

## **METODE**

Penelitian ini melibatkan teknik literatur review yang menggunakan data sekunder terkait dengan topik yang sedang diangkat. Metode tinjauan literatur ini bermanfaat untuk menganalisis, mengidentifikasi, dan mengevaluasi temuan penelitian yang dikemukakan oleh peneliti dan praktisi. Pencarian data dilakukan dengan menggunakan metode data sekunder melalui *Google Scholar* untuk makalah dalam negeri, Taylor dan Francis untuk makalah internasional, serta Jurnal Erik. Metode pengumpulan data dalam tinjauan literatur ini dilakukan dengan menggunakan jalur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses*). Terdapat lima sumber jurnal metodologi yang berbeda yang digunakan dalam proses tinjauan literatur ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan evaluasi jurnal dan seleksi data yang cermat sesuai dengan ketentuan, artikel jurnal yang telah dianalisis beserta kecocokan dan relevansinya dengan kebutuhan penulis disajikan hasil dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Analisis Review**

No	Tahun dan Peneliti	Responden	Desain penelitian	Jenis terbitan	Hasil penelitian
1.	(Sari dan sin, 2020)	Siswa SMP Kota Padang	Korelasional	Sinta 3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kesehatan fisik berpengaruh terhadap prestasi belajar olahraga.</li><li>2. Motivasi belajar berpengaruh terhadap pencapaian hasil pembelajaran di mata pelajaran Pendidikan Jasmani.</li><li>3. Kesehatan fisik dan semangat belajar berdampak pada prestasi olahraga.</li></ol>
2.	(Mon <i>et al</i> , 2017).	Siswa SMP 1 Kota Bukit Tinggi	Korelasional	Sinta 3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kesehatan fisik berpengaruh terhadap prestasi belajar olahraga.</li><li>2. Motivasi dalam belajar berpengaruh terhadap pencapaian hasil pembelajaran di mata pelajaran Pendidikan Jasmani.</li><li>3. Kesehatan fisik dan semangat belajar berdampak pada prestasi olahraga.</li></ol>
3.	(Apriyano, 2017)	Pelajar SMP	Korelasional	Sinta 3	Kebugaran jasmani memiliki kontribusi

Tabel 1. Lanjutan

No	Tahun dan Peneliti	Responden	Desain penelitian	Jenis terbitan	Hasil penelitian
		Pratiwi Siteba Padang			yang baik dengan hasil belajar penjas
4.	(Etale <i>et al.</i> , 2021).	SMP 24 Surabaya	Korelasional	Sinta 4	1. Aspek motivasi belajar dan pengaruh teman sebaya 2. Status ekonomi tidak berhubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani.
5.	(Hadjarati dan Haryanto, 2020).	Siswa SMP 1 Telaga	Korelasional	Sinta 2	Semakin besar motivasi siswa dalam belajar, semakin meningkat pula hasil belajarnya.
6.	Sterlie <i>et al.</i> , 2019)	318 <i>Student in six school</i>	Korelasional	Quartil 3	Motivasi merupakan faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar dan kinerja siswa.

Penelitian ini melihat beberapa penelitian sebelumnya dan menemukan bahwa terdapat hubungan antara variabel yang satu dengan yang lain. Beberapa variabel kebugaran jasmani dan motivasi belajar memainkan peran penting dalam menentukan prestasi belajar siswa dalam bidang pendidikan jasmani. Berikut adalah beberapa pembahasan untuk setiap variabel yang di sajikan di bawah ini.

- **Pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan pencapaian akademik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani.**

Kesehatan tubuh merupakan hal yang amat vital bagi semua individu, terutama saat memasuki masa remaja. Kondisi fisik yang prima tentu akan membawa manfaat kesehatan yang optimal kepada setiap individu, terutama pada kalangan remaja, dan dapat berpengaruh positif secara signifikan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan latihan secara teratur dan konsisten dapat membantu siswa dalam menjaga kesehatan

tubuh, metabolisme, dan daya tahan fisik tetap optimal. Salah satu cara menjaga kesehatan tubuh dengan baik adalah dengan rajin berolahraga secara teratur. (Rahmawati dan Hariyanto, 2020).

Penurunan tingkat kebugaran fisik dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti kelelahan, obesitas, dan meningkatnya risiko penyakit pada organ dalam. Permasalahan tersebut muncul akibat kebiasaan makan yang kurang sehat dan minimnya kesempatan untuk berolahraga secara konsisten. Ketika pola makan dan kebiasaan berolahraga tidak seimbang, hal tersebut dapat berdampak signifikan pada sistem kekebalan tubuh. Hal ini dapat membuat masyarakat lebih rentan terhadap berbagai penyakit, merasa kurang puas dalam kehidupan sehari-hari, dan memengaruhi jalannya aktivitas pendidikan di sekolah. Apabila tidak dapat menjaga kekuatan fisik dengan baik, siswa mungkin segera merasa lelah saat berlatih, yang pada akhirnya dapat memengaruhi hasil pembelajaran siswa.

Pendidikan jasmani dapat meningkatkan mutu proses pengajaran di sekolah serta memberikan solusi yang efektif. Penyampaian konsep dan penerapan kesehatan sebaiknya disesuaikan dengan metode pengajaran yang dipilih oleh guru untuk memastikan pemahaman siswa yang lebih baik. Pendidik diharapkan memberikan perhatian utama pada strategi intervensi dalam program pendidikan. Langkah tersebut diperlukan untuk meningkatkan perilaku siswa dengan menilai berbagai aspek, seperti kognitif, afektif, dan psikomotorik. Selain itu, penting untuk mengevaluasi tujuan, faktor situasional, serta proses yang membentuk tujuan pendidikan. Suci dan Sin (2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berdampak positif terhadap pencapaian hasil belajar dalam bidang olahraga, kesehatan, dan rekreasi. Ketika proses ini dilakukan secara menyeluruh dan terkoordinasi, bukan hanya akan meningkatkan pencapaian belajar siswa di pelajaran pendidikan jasmani, namun juga akan mendorong keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga.

#### ▪ **Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani**

Keberhasilan anak yang telah menyelesaikan tingkat pendidikan tertentu tidak hanya bergantung pada bakat fisiknya, melainkan juga dipengaruhi oleh motivasinya dalam proses belajar. Pencapaian pembelajaran harus mencapai

standar integritas minimal (KKM) (Madri *et al.*, 2020). Motivasi belajar sendiri merupakan nilai-nilai dan cita-cita yang mendorong siswa untuk giat dalam proses pembelajaran. Motivasi belajar tidak hanya merangsang setiap siswa untuk belajar, tetapi juga meningkatkan semangat dan kepuasan mereka terhadap proses pembelajaran, memiliki peran yang krusial dalam memupuk motivasi belajar yang tinggi. Ada banyak tenaga yang siap digunakan untuk mendukung proses pendidikan. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa motivasi belajar berpengaruh positif terhadap hasil belajar (Suci *et al.* 2020). Pendapat yang sama juga disampaikan oleh (2017) bahwa informasi yang berguna untuk pendidikan anak bisa diperoleh dari teman sebaya maupun orang tua, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Penting untuk memberikan motivasi belajar tidak hanya di sekolah, tetapi juga di rumah dan di lingkungan masyarakat sebagai suatu keseluruhan. Siswa yang penuh motivasi belajar, baik dalam keterampilan belajar maupun pengetahuan serta aspek lainnya, cenderung mempelajari dan menguasai materi lebih cepat dibandingkan mereka yang kurang termotivasi (Friskawati dan Sobarna, 2019). Oleh karena itu, tingkat motivasi siswa memiliki dampak pada kemudahan bagi setiap pengajar dan guru untuk memberikan bahan ajar, terutama dalam lingkungan sekolah dan khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Selain daripada itu, semangat yang kuat dan tinggi akan meningkatkan keterlibatan serta responsif siswa ketika terlibat dalam proses belajar-mengajar.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data penelitian, kesimpulannya adalah bahwa ada hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa di mata pelajaran pendidikan jasmani SMP. Pentingnya keberagaman perspektif memberikan manfaat besar dalam pencapaian prestasi akademik yang luar biasa, kesehatan mental yang stabil, dan kondisi fisik yang prima. Ini menginspirasi siswa untuk aktif mencari cara mencapai tujuan belajar yang mereka inginkan. Motivasi untuk belajar bisa tumbuh di dalam diri seseorang, tetapi juga bisa terinspirasi oleh hal-hal di sekitarnya. Motivasi juga memegang peran yang krusial dalam mencapai hasil belajar yang optimal.

## REFERENSI

- Apriyano, B. (2017). Kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan (penjasorkes) pada pelajar SMP Pertiwi Siteba Padang. *Jurnal MensSana*, 2(2), 19.
- Asmilyadi, R., Yendrizal. (2020). Hubungan antara kemampuan vo2 max dan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SMA Negeri 2 Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 538-656
- Etale, A., Ammann, P., & Siegrist, M. (2021). The influence of socio-economic status on risk prioritisation. *Journal of Risk Research*, 9(1), 375–379.
- Friskawati, G. F., & Sobarna, A. (2019). Faktor internal pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa SMK. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 327–335
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 137.
- Madri, M., Asnaldi, A., & Yuslindo. (2020). motivasi dan disiplin dengan hasil pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. *JOSEPHA Journal of Sport Science and Physical Education*, 1(2), 32– 44.
- Mon, E., Gusril, & Fardi, A. (2020). The contribution of physical fitness and learning motivation on learning results of sports specialty. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 460(1), 292– 294.
- Rahmawati, D. F., & Hariyanto, E. (2020). Survei tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri sekolah menengah kejuruan negeri. *Journal Sport Science and Health*, 2(3), 582–591.
- Sari, N., & Sin, T. H. (2020). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar mata pelajaran penjas pada kurikulum 2013. *Jurnal Sporta Sainika*, 5(2), 191–198.
- Sousia, M., & Huliselan, A. (2020). Motivasi belajar siswa SMP Negeri 13 Ambon. *Jurnal Pedagogika Dan Dinamika Pendidikan*, 8(1), 87–95.
- sterlie, O., Lohre, A., Haugan, G., & Hui, S. K. F. (2019). The Situational Motivational Scale (SIMS) in physical education: A validation study among Norwegian adolescents. *Cogent Education*, 6(1), 1–26.
- Suci, N. sari, & Sin, T. H. (2020). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar mata pelajaran penjas pada kurikulum 2013. *Jurnal Sporta Sainika*, 5(10), 191–198.



- Sulnawir, S., Muhammadong, M., & Usman, A. (2020). Analisis motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani di SMA Negeri 9 Makassar. *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 79.
- Wibowo, H., & Gani, R. A. (2018). Pendidikan jasmani materi ajar passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa kelas Vii Smp Negeri 2 Majalaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 45–50.
- Yusuf Sukman, J. (2017). Upaya maksimal meningkatkan prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui penerapan model periksa sendiri siswa kelas IV A semester I SD Negeri 1 Ubung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 132–144.