

Pengaruh kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan

Effect of physical fitness and learning motivation on learning outcomes of physical education, sports, and health

Masrun^{1,*}, Iyakrus², Dian Pujiyanto³

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, 21532, Indonesia

²Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang, 30139, Indonesia

²Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Palembang, 38371, Indonesia

¹masrun@fik.unp.ac.id*; ²iyakrus@fkip.unsri.ac.id; ³dianpujiyanto@unib.ac.id

*corresponding author

ABSTRAK

Studi ini bermaksud untuk mengukur dampak kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Penjasorkes. Berdasarkan pada tujuan, studi ini merupakan riset kuantitatif (asosiatif) dengan mengimplementasikan teknik regresi ganda. Studi ini dilakukan di SMPN 18 Padang. Populasi generalisasi dalam research ini adalah siswa kelas 7 yang mengikuti kegiatan extra curricular olahraga. Sampel didapat dengan menerapkan teknik sampel jenuh, diperoleh jumlah subjek penelitian adalah 39 orang. Data kesegaran jasmani diperoleh melalui TKJI, motivasi belajar diambil dengan menggunakan kuisioner, dan hasil belajar Penjasorkes diambil dari data hasil belajar semester II. Sebelum data diolah, terlebih dulu dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi *normality residual test*, *multicolleniarity test*, *heteroskedastisity test*, *autocorrelation test*. Dari hasil analisis diperoleh hasil: (1) Kesegaran Jasmani memberikan dampak kepada hasil belajar Penjasorkes secara signifikan, dengan nilai α $0.00 < 0.05$. (2) Motivasi belajar berdampak secara signifikan terhadap hasil belajar Penjasorkes ($0.04 < 0.05$), (3) Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar secara simultan berdampak secara signifikan terhadap hasil belajar Penjasorkes ($0.00 < 0.05$).

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, Motivasi Belajar, Hasil Belajar Penjasorkes

This research aimed to find out the effect of Physical Fitness and Learning Motivation toward Physical Education Learning Achievement. Based on the research goals, this study used quantitative (associative) with multiple linier regression methods. This study conducted in SMPN 18 Padang. The population was the student of class 7, who participated in extracurricular program. Sample was taken by total sampling technique, and with totally 39 students. Physical Fitness was measured by TKJI test, Learning Motivation was measured by questionnaire, and Physical Education Achievement was taken from the test result of physical Education Learning Achievement of the semester II periods. Before processing the data, it was made several tests in advance, which were: normality residual test, multicollinearity test, heteroscedasticity test, autocorrelation test. The results of data analysis show that: (1) The Physical Fitness influence toward Physical Education Learning Achievement (sig 0.00<0.05). (2) Learning Motivation influence toward Physical Education Learning Achievement (sig 0.04 <0.05). (3) The Physical Fitness and Learning Motivation simultaneously effects toward Physical education Learning Achievement (sig 0.00 <0.05).

Keywords: Physical Fitness, Learning Motivation, Learning Achievement

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 12 September 2022

Disetujui : 30 Oktober 2022

Tersedia secara Online November 2022

Alamat Korespondensi:

Masrun

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu

Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, 21532, Indonesia

E-mail: masrun@fik.unp.ac.id



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Belajar dapat diartikan sebagai suatu kebutuhan dasar (*basic need*) bagi setiap manusia. Melalui belajar manusia dapat mengembangkan dan mendayagunakan potensi diri dalam menjadi manusia yang tangguh yang berguna bagi dirinya sendiri dan lingkungan. Proses belajar yang terjadi sepanjang kehidupan manusia, merupakan muara dari interaksi yang terjadi antara peserta didik dengan lingkungannya. Proses belajar dipengaruhi oleh multilateral faktor. Hasil dari belajar bisa dilihat dan diukur dari perubahan tingkah laku yang dihasilkannya. Belajar dapat mengubah persepsi peserta didik. Belajar bisa didefinisikan sebagai kegiatan mengubah perilaku seseorang, yang didapat melalui pengalaman maupun latihan (Knoop-van Campen et al., 2020; Marini et al., 2019).

Belajar dapat dilakukan pada berbagai bentuk, yakni: formal, informal, dan non formal. Belajar formal dilakukan di berbagai lembaga pendidikan. (Firat, 2016) setiap kegiatan belajar mempunyai tujuan. Salah satu tujuan belajar yang akan dicapai adalah perubahan perilaku menuju perilaku paripurna, yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap. Dalam belajar, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Diantaranya adalah faktor rangsangan belajar. Faktor rangsangan belajar merupakan stimulus berasal dari lingkungan sekitar, dan merangsang peserta didik untuk bereaksi atas stimulus tersebut. Faktor luar itu dapat berupa materi pelajaran yang diikutinya, tingkat kesulitannya, kondisi lingkungan sekitarnya, dan faktor lainnya (Prior et al., 2016).

Faktor metode mengajar yang didesain guru juga menjadi elemen yang berkontribusi kepada hasil belajar. Metode yang didesain guru dapat menghasilkan dampak yang berbeda terhadap hasil. Pemilihan metode belajar yang sesuai akan memberikan dampak positif terhadap hasil belajar (Rahmawati & Suryadi, 2019). Selain itu, faktor kondisi siswa juga ikut memberikan pengaruh. Faktor keadaan diri dari setiap siswa yang bervariasi, seperti keadaan kondisi fisik, pengalaman, dan motivasi, ikut memberikan dampak yang berbeda (Aulya Purnama & Wahyuni, 2018; Xu et al., 2021).

Kinerja peserta didik selama mengikuti proses belajar dapat diketahui berdasarkan kinerja hasil belajar yang didapat dalam kurun waktu tertentu. Siswa akan mendapatkan nilai tertentu yang diberikan oleh guru berdasarkan kinerja yang ditunjukkan oleh siswa tersebut, yang diukur pada saat setelah siswa selesai mengikuti proses belajar (Erikson & Erikson, 2019). Untuk melihat sejauh mana tercapainya tujuan pendidikan dan pengajaran yang telah dilakukan, perlu dilakukan kegiatan untuk menilai hasil belajar. (Putro, 2000) keberhasilan

belajar diukur dari hasil belajar yang diperoleh. Pada setiap sekolah di Indonesia, hasil belajar dari peserta didik yang optimal harus sejalan dengan KKM yang telah disepakati oleh satuan pendidikan yang bersangkutan.

Hasil belajar dapat dimaknai sebagai derajat penguasaan yang diperoleh para peserta didik, yang didasarkan pada sasaran dan target yang digariskan dalam kurikulum. Hasil belajar peserta didik juga ditentukan dari berbagai komponen, baik internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, jasmaniah, dan psikologis, cara belajar, dan lain-lain (Slameto, 2010; Tokan & Imakulata, 2019). (Susanto, 2013) berpendapat bahwa hasil belajar adalah transformasi yang dialami peserta didik, berupa perubahan pada domain kognitif, afektif dan psikomotor, sebagai hasil dari kegiatan belajar. Hasil belajar merupakan kinerja yang diraih siswa setelah mengikuti kegiatan dan tugas tertentu. Selain itu, hasil belajar merupakan penguasaan dalam ranah kognitif dan psikomotor ditunjukkan dengan skor yang diberikan oleh guru (Tu'u, 2014). Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang didapat anak melalui proses belajar. Hasil belajar dapat diamati dalam berbagai bentuk, yakni afektif, kognitif, dan psikomotor, yang diperoleh seseorang pada akhir kegiatan pembelajaran

Dalam proses belajar, khususnya dalam mata pelajaran Penjasorkes, berbagai elemen dapat berpengaruh. Kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang mempengaruhi belajar penjasorkes. Kebugaran jasmani akan menentukan seberapa kuat dan siap secara fisik bagi setiap peserta didik untuk mengikuti proses belajar yang diikutinya, karena mata pelajaran Penjasorkes banyak melibatkan kegiatan fisik (Cosgrove et al., 2018). Kesuksesan siswa dalam belajar bisa dipengaruhi oleh faktor internal mencakup motivasi, kondisi fisik, dan lain-lain. Faktor eksternal dapat berasal dari keluarga, masyarakat, sekolah, dan lain-lain (Djaali, 2016; Slameto, 2010; Spruit et al., 2016).

Faktor lain yang ikut mempengaruhi hasil belajar peserta didik adalah faktor psikologi (Kadosh & Staunton, 2019). Diantara berbagai faktor psikologi yang mempengaruhi hasil belajar itu, motivasi belajar merupakan elemen kunci yang memberikan pengaruh terhadap hasil belajar. Motivasi belajar dapat diartikan sebagai faktor kejiwaan yang vital dalam hubungannya dengan hasil belajar seseorang. Motivasi merupakan daya pendorong bagi seseorang untuk belajar. Daya pendorong akan membuat siswa giat dalam belajar, dimana pada akhirnya peserta didik itu mendapatkan hasil belajar yang optimal. Keberhasilan belajar seorang siswa sangat ditentukan oleh seberapa besar motivasi belajarnya. Semakin besar motivasi belajarnya, akan semakin baik hasil belajarnya dalam bidang tertentu (Nashar, 2004).

Keberhasilan belajar siswa erat kaitannya dengan keuletan atau kegigihan yang dimilikinya. Keuletan dan kegigihan itu dihasilkan dari seberapa motivasi belajar yang dimilikinya. Keuletan dan kegigihan menghasilkan dorongan maksimal untuk mendapatkan prestasi belajar yang tinggi (Lin et al., 2017). Dengan demikian, peserta didik yang mempunyai motivasi untuk berhasil, akan berupaya lebih gigih. Siswa yang mempunyai motivasi belajar yang kuat akan berupaya sebaik-baiknya agar tidak gagal mengikuti proses belajar yang diikutinya. Motivasi belajar merupakan energi dalam diri, yang menciptakan reaksi serta upaya untuk mencapai tujuan tertentu (Friskawati & Sobarna, 2019).

Dari berbagai pendapat ahli di atas dapat disimpulkan, hasil belajar adalah transformasi yang dialami oleh siswa, dimana terjadi suatu perubahan pada diri siswa dalam domain kognitif, afektif dan psikomotor, yang didapat pengalaman dan mengikuti kegiatan dan proses belajar. Hasil belajar adalah kinerja yang diraih siswa pada akhir dari kegiatan dan tugas tertentu yang diikutinya pada satuan pendidikan. Selain itu, hasil belajar merupakan penguasaan dalam ranah kognitif, afektif dan psikomotor, yang di representasikan dari nilai yang diberikan oleh guru.

Dari pemaparan di atas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa hasil belajar merupakan perubahan yang didapat melalui proses belajar dan kinerja yang diraih oleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan belajar, yang dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah kesegaran jasmani dan motivasi belajar. Melalui penelitian ini akan diperoleh bukti empiris seberapa besar faktor kesegaran jasmani dan motivasi belajar berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes di SMPN 18 Padang. Dari hasil analisis yang dilakukan, dapat dijadikan acuan dalam menciptakan kondisi belajar yang lebih baik. Pertama, agar hasil belajar siswa menjadi optimal, maka perlu diupayakan pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani semua siswa di sekolah tersebut. Kedua, agar hasil belajar siswa menjadi optimal, perlu diupayakan kondisi sekolah yang dapat menciptakan dan membangkitkan motivasi belajar seluruh peserta didik di sekolah tersebut.

METODE

Berpedoman pada tujuan yang telah ditetapkan, studi ini menggunakan desain kuantitatif (asosiatif), dan menerapkan metode analisis regresi linier ganda (Kadir., 2018). Studi ini berupaya membuktikan efek Kesegaran Jasmani (X1) dan Motivasi Belajar (X2) terhadap Hasil Belajar Penjasorkes (Y). Populasi penelitian ini adalah siswa SMPN 18 Padang kelas 7 berjumlah 39 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik sampel jenuh.

Data penelitian yang dibutuhkan diperoleh melalui beberapa cara. Data variabel kesegaran jasmani diambil dengan menggunakan TKJI untuk umur 13-15 tahun, yang mempunyai validitas sebesar 0,95 dan reliabilitas sebesar 0,96, yang terdiri dari: (1). Tes Lari Cepat (Sprint 50 meter), (2). Tes Angkat Tubuh (*Pull Up* 60 detik), (2). Tes Baring Duduk (*Sit Up* 60 detik), (3). Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*). (4). Tes Lari Jauh (Lari 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri). Data Motivasi belajar diambil dengan menggunakan kuesioner. Variabel Hasil Belajar Penjas dari nilai kinerja yang diambil di semester II.

Sebuah kuesioner yang dipakai untuk mengukur sesuatu harus valid dan reliabel. Kuesioner merupakan upaya menghimpun data melalui pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden, menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban. Kuesioner yang dipakai untuk mengukur motivasi belajar dibuat melalui beberapa tahapan, yakni tahapan telaah teori-teori terkait variabel motivasi belajar, menetapkan indikator, menyusun butir-butir pernyataan, melakukan uji pakar, dan mencari validitas dan reliabilitas kuesioner melalui uji coba kepada 20 orang subjek yang berasal dari kelas 7 yang diambil secara acak. Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment*, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Setiap sub indikator diwakili oleh 3 butir pernyataan. Adapun kisi-kisi instrumen untuk mengukur motivasi belajar adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir
Motivasi Belajar	1. Ketekunan dalam belajar	a. Fokus dalam belajar	1, 2, 3
		b. Senang dalam belajar	4, 5, 6
		c. Tidak mudah bosan dalam belajar.	7, 8, 9
	2. Gigih dalam menghadapi kesulitan belajar	a. Yakin dalam menghadapi kesulitan belajar	10, 11,12
		b. Tidak mudah menyerah saat mengalami kesulitan belajar	13, 14, 15
	3. Rajin dalam mengerjakan tugas	a. Menyelesaikan tugas dengan segera	16, 17, 18
		b. Mencari sumber bacaan terbaru	19, 20, 21

Berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan terhadap subjek yang berjumlah 20 orang yang diambil secara acak, diperoleh hasil bahwa dari 21 butir pernyataan yang diujicobakan, 20 butir dinyatakan valid dengan nilai sig < 0.05. Butir pernyataan yang tidak valid adalah butir nomor 16 dengan nilai sig > 0.05. Analisis dilanjutkan dengan melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan formula *Cronbach's Alpha*. Dari hasil analisis diperoleh nilai sig 0.896 > 0.6.

Hasil itu menunjukkan kuesioner yang disusun mempunyai tingkat reliabilitas yang baik dan dapat digunakan untuk mengukur variabel motivasi belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Studi ini mengimplementasikan metode kuantitatif (asosiatif), menggunakan analisis regresi linier berganda, yang akan melihat pengaruh variabel Kesegaran Jasmani (X1) dan Motivasi Belajar (X2) terhadap Hasil Belajar Penjasorkes (Y). Sebelum dilakukan analisis regresi linier berganda, terlebih dulu dilakukan uji persyaratan analisis yang mencakup (1). uji normalitas residual, (2) uji multikolinieritas, (3). uji heteroskedastisitas, (4). uji autokolerasi dengan Runs Test. Adapun hasil uji tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Uji Prasaran Analisis Regresi

Analisis	Hasil	Kesimpulan
Uji normalitas <i>Kolmogorof smirnof</i>	<i>Asymp. Sig</i> 0.200 > 0.05	Data normal
Uji Multikolinieritas	X1, X2 = <i>TOLERANCE</i> = 0.912, <i>VIF</i> = 1.097	Tidak terjadi Multikolinieritas
Uji Heteroskedastisitas	<i>Scatterplot Diagram</i> (pola tidak menumpuk dalam satu titik)	Tidak terjadi heterokedastisitas
<i>Runs Test</i>	<i>Asymp Sig</i> = 0.519 > 0.05	Tidak terjadi autokorelasi

Berpedoman pada hasil uji persyaratan analisis tersebut, diperoleh hasil: Pertama, seluruh data dinyatakan normal, dimana didapat nilai *Asymp. Sig* 0.200 > 0.05. Kedua, tidak terjadi multikolinieitas, dimana diperoleh nilai *Tolerance* 0.912 > dari 0.10, dan nilai *VIF* 1.097 < 10. Ketiga, tidak terjadi heterokedastisitas, dimana pada scatter diagram tidak terjadi penumpukan plot diantara sum X dan Y. Keempat, tidak terjadi autokorelasi, dimana setelah dilakukan uji *Runs Test* diketahui nilai *Asymp Sig* 0.519 > 0.05. Dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa dari hasil uji asumsi klasik, seluruh data terpenuhi persyaratannya, dan data dapat dilanjutkan untuk uji regresi linier berganda.

Untuk menjawab hipotesis penelitian dilakukan beberapa analisis data. Analisis dilakukan untuk melihat: (1) pengaruh Kesegaran Jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes secara parsial, (2) pengaruh minat belajar dengan hasil belajar penjasorkes secara parsial, (3) Pengaruh kesegaran jasmani dan minat belajar terhadap hasil belajar secara simultan. Adapun hasil uji analisis adalah:

Tabel 3. Hasil Uji T

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(<i>Constant</i>)	53,098	5,666		9,372	0,000
1 <i>Kesegaran Jasmani</i>	1,153	0,281	0,535	4,104	0,000
<i>Minat Belajar</i>	0,094	0,046	0,266	2,039	0,049

Berdasarkan pada hasil analisis uji t yang dilakukan di atas, diperoleh hasil: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kesegaran jasmani (X1), terhadap Hasil belajar (Y) dimana diketahui nilai sig $0.00 < 0.05$. Hal ini ini berarti hipotesis 1, diterima. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara minat belajar (X2) terhadap hasil belajar (Y), dimana diperoleh nilai sig $0.049 < 0.05$. Hasil itu juga memberi makna, yakni hipotesis 2 juga diterima. Untuk melihat efek variabel X1 dan X2 terhadap Y secara simultan, dilakukan uji F, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji F

<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1 <i>Regression</i>	478.409	2	239.205	14.241	.000 ^b
<i>Residual</i>	604.668	36	16.796		
<i>Total</i>	1083.077	38			

Berdasarkan pada hasil analisis uji F yang dilakukan di atas, diperoleh hasil: Terdapat pengaruh yang signifikan antara kesegaran jasmani (X1) dan minat belajar (X2) terhadap Hasil belajar (Y) secara simultan, dimana diperoleh nilai sig $0.00 < 0.05$. Hal ini ini berarti hipotesis 3, diterima. Untuk mengetahui besarnya efek antara variabel X1, X2 dan Y pada studi ini, dapat dilihat pada Koefisien Determinasi, di bawah ini:

Tabel 5. Koefisien Determinasi

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>	<i>Durbin-Watson</i>
1	0,665 ^a	0,442	0,411	4,09833	1,725

a. Predictors: (Constant), Motivasi belajar, Kesegaran Jasmani

b. Dependent Variable: Hasil Belajar Penjasorkes

Dari tabel di atas diperoleh nilai 0.442 artinya variabel X1 dan X2 berkontribusi mempengaruhi variabel Y sebesar 0 .442 ,atau 44 %. Artinya adalah bahwa dalam penelitian ini variabel X1, dan X2 secara simultan memberikan sumbangan sebesar 44 % terhadap variabel Y.

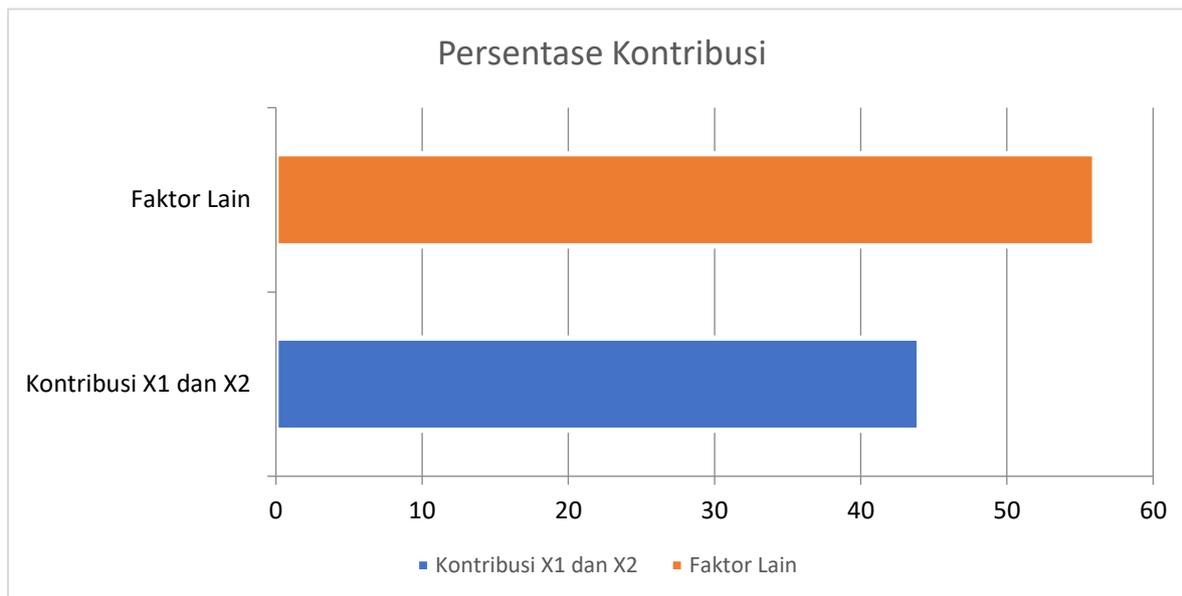


Diagram 1. Persentase Kontribusi Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar

Diagram di atas menjelaskan jumlah persentase kontribusi X1, dan X2 kepada Y sebesar 44%, sedangkan sisanya sebesar 56% dipengaruhi oleh komponen-komponen lain di luar variabel bebas. Berpedoman pada data di atas, dalam studi yang dilakukan ini diketahui persamaan regresi, yaitu: $Y = 53.098 + 1.153 X1 + 0.94 X2$. Nilai konstanta positif sebesar 53.098 menjelaskan dampak/efek positif variabel bebas. Jika terjadi kenaikan variabel bebas, atau berpengaruh dalam satu satuan, maka variabel hasil belajar Penjasorkes juga akan naik.

Pembahasan

Studi ini bertujuan untuk mengetahui efek kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Penjasorkes. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan pada bagian terdahulu, hipotesis yang diajukan, diterima. Temuan tersebut membuktikan bahwa kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara terpisah maupun bersama-sama memberikan pengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes para peserta didik SMPN 18 Padang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Tujuan penelitian yang pertama adalah untuk melihat pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes. Hipotesis yang diajukan, diterima. Hal ini bisa dilihat dari hasil yang diperoleh dimana diperoleh nilai sig $0.00 < 0.05$. Tujuan penelitian yang kedua adalah untuk melihat pengaruh motivasi belajar terhadap hasil belajar Penjasorkes. Hipotesis yang diajukan, diterima. Hal ini bisa dilihat dari hasil yang diperoleh, dimana diperoleh nilai sig $0.049 < 0.05$. Tujuan penelitian yang ketiga adalah untuk melihat pengaruh kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara simultan terhadap hasil belajar Penjasorkes. Hipotesis yang

diajukan, diterima. Hal ini bisa dilihat dari hasil yang diperoleh, dimana diperoleh nilai sig $0.00 < 0.05$.

Temuan penelitian berdasarkan analisis tersebut sesuai dengan pendapat ahli yang menyatakan bahwa faktor jasmaniah merupakan faktor intern yang mempengaruhi belajar (Slameto, 2010). Banyak penelitian yang mengimplementasikan faktor jasmani ke dalam kegiatan belajar (Spruit et al., 2016). Para remaja yang aktif melakukan kegiatan kesegaran jasmani, memperoleh nilai akademik yang baik di sekolah. Hal ini memberikan suatu bukti bahwa kegiatan kesegaran jasmani (*physical activity*) direkomendasikan kepada sekolah-sekolah untuk diberikan pada saat sebelum, sedang dan sesudah selesai jam pelajaran di sekolah (Cosgrove et al., 2018).

Kegiatan kesegaran jasmani yang rutin dilakukan oleh seseorang telah banyak dilakukan oleh para peneliti, dan hasilnya memberikan keuntungan secara positif terhadap kognitif, emosi dan domain motorik, serta mengurangi stres dan efek negatif lainnya. Juga telah dilakukan beberapa meta-analisis untuk melihat pengaruh positif latihan fisik terhadap kognitif, fungsi eksekutif dan memori kerja, emosional, kepercayaan diri, penurunan *mood*, motivasi dan penurunan fungsi psikomotor dan gangguan tidur (Lindwall et al., 2014).

Kegiatan fisik yang diberikan kepada anak-anak juga terbukti memberikan kontribusi terhadap aspek hasil belajar kemampuan motorik, perluasan hubungan sosial dengan teman, domain kognitif dan proses afektif. Seluruh keuntungan dan manfaat dari kegiatan fisik tersebut memberikan pengaruh positif kepada para peneliti untuk mengembangkan penelitian yang melibatkan aktivitas fisik kepada para remaja (Cairney et al., 2019).

(Barbosa et al., 2020) telah melaksanakan penelitian terhadap pengaruh kesegaran jasmani terhadap nilai akademik. Hasil menunjukkan pengaruh *medium positif effect* antara kesegaran jasmani terhadap nilai akademik. (Owen et al., 2014) membuktikan bahwa kegiatan fisik selama kegiatan belajar pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi dalam belajar. Kegiatan aktivitas fisik secara tradisional telah membawa peran yang penting dalam pendidikan di sekolah. Kegiatan fisik sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesehatan para siswa, serta sangat dibutuhkan dalam bidang neurologi dan psikologi. Kesegaran jasmani telah terbukti memberi dampak yang luas terhadap perkembangan kejiwaan dan fungsi kognitif para siswa. Telah banyak fakta yang membuktikan bahwa kesegaran jasmani memberikan kontribusi yang tinggi terhadap prestasi belajar siswa (Bailey, 2017).

Selain faktor kesegaran jasmani, motivasi belajar merupakan faktor internal yang

mempengaruhi hasil belajar. Motivasi belajar merupakan motor penggerak dalam belajar. Dengan adanya motor penggerak itu menyebabkan seseorang menjadi giat dan tekun untuk belajar. Hal tersebut pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajarnya (Dimiyati & Mudijono, 2016). Komponen yang ikut mempengaruhi hasil belajar antara adalah faktor internal, yakni motivasi belajar, yang merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa, yang mempengaruhi kemampuan belajar (Darisman et al., 2021; Susanto, 2013), yang merupakan faktor positif dalam Pendidikan yang dapat mempengaruhi terhadap hasil belajar peserta didik (Hariyanto et al., 2021; Jayawardena et al., 2020).

Motivasi merupakan faktor yang berperangan besar dalam hal hasil belajar. Motivasi adalah kondisi psikologis, yang berperan sebagai motif untuk berkarya dan berprestasi seoptimalnya (Djaali, 2016). Proses belajar merupakan hal yang kompleks. Banyak faktor-faktor yang memungkinkan terjadinya belajar, diantaranya adalah motivasi belajar. Motivasi belajar dapat dinyatakan sebagai daya yang memberikan tenaga untuk terus-menerus melakukan aktivitas belajar. Elemen itu juga yang menyebabkan peserta didik bergairah untuk belajar.

KESIMPULAN

Berpedoman pada hasil pengolahan data pada bagian terdahulu, dapat dibuat kesimpulan bahwa faktor kebugaran jasmani dan motivasi belajar menghasilkan efek yang bermakna terhadap hasil belajar peserta didik. Dari temuan tersebut peneliti memberikan rekomendasi, bahwa agar para peserta didik mempunyai hasil belajar yang optimal, perlu diperhatikan kondisi kebugaran jasmani dan motivasi belajar dari peserta didik tersebut. Kebugaran jasmani yang tinggi akan memungkinkan bagi para peserta didik berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar-mengajar di kelas dengan baik. Mereka mampu mengikuti pelajaran yang diberikan tanpa rasa lelah atau mengantuk. Mereka dapat mengikuti seluruh proses belajar dari awal sampai akhir secara tuntas.

Motivasi belajar juga merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh para peserta didik. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diberikan, motivasi belajar merupakan motor penggerak bagi peserta didik untuk dapat mengikuti proses belajar di kelas dengan tekun dan giat. Kondisi itu akan menyebabkan mereka nyaman dan betah dan aktif selama belajar di kelas.

DAFTAR PUSTAKA

Aulya Purnama, R., & Wahyuni, S. (2018). Kelekatan (Attachment) pada Ibu dan Ayah Dengan Kompetensi Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 30.

<https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.2762>

- Bailey, R. (2017). Sport, physical activity and educational achievement—towards an explanatory model. *Sport in Society*, 20(7), 768–788. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207756>
- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Moreno, R. S., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–29. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Cosgrove, J. M., Chen, Y. T., & Castelli, D. M. (2018). Physical Fitness, Grit, School Attendance, and Academic Performance among Adolescents. *BioMed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/9801258>
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Dimiyati, & Mudijono. (2016). Psikologi, Pendidikan dan Psikologi Pendidikan. In ... : *Jurnal pendidikan dan studi islam*. Bumi Aksara. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=iq5oDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT48&dq=psikologi&ots=GYYJPQtKo4&sig=mODXxF659aBQvqWP7nlnxFuFoFA>
- Djaali. (2016). Kurikulum dan Sistem Pembelajaran di LPTK. *Konvensi Nasional Pendidikan Indonesia (KONASPI) VIII Tahun 2016*, 1–12. [http://seminars.unj.ac.id/konaspi/file/Prosiding KONASPI VIII 2016.pdf](http://seminars.unj.ac.id/konaspi/file/Prosiding%20KONASPI%20VIII%202016.pdf)
- Erikson, M. G., & Erikson, M. (2019). Learning outcomes and critical thinking—good intentions in conflict. *Studies in Higher Education*, 44(12), 2293–2303. <https://doi.org/10.1080/03075079.2018.1486813>
- Firat, M. (2016). Determining the effects of lms learning behaviors on academic achievement in a learning analytic perspective. *Journal of Information Technology Education: Research*, 15(2016), 75–87. <https://doi.org/10.28945/3405>
- Friskawati, G. F., & Sobarna, A. (2019). Faktor internal pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa SMK. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 327–335. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.15004>
- Hariyanto, D., Arafat, Y., & Wardiah, D. (2021). The Effect of Facilities and Motivation on Learning Outcomes of High School Students in Gelumbang, Indonesia. *Journal of Social Work and Science Education*, 2(1), 95–108.
- Jayawardena, P. R., van Kraayenoord, C. E., & Carroll, A. (2020). Factors that influence senior secondary school students' science learning. *International Journal of Educational Research*, 100(December 2019), 101523. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101523>
- Kadir. (2018). *Statistika Terapan. Konsep dan Contoh Analisis Data Dengan SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Rajagrafindo Persada.
- Kadosh, K. C., & Staunton, G. (2019). A systematic review of the psychological factors that influence neurofeedback learning outcomes. *NeuroImage*, 185, 545–555. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.10.021>
- Knoop-van Campen, C. A. N., Segers, E., & Verhoeven, L. (2020). Effects of audio support on

- multimedia learning processes and outcomes in students with dyslexia. *Computers and Education*, 150. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103858>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG), 1345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., & Ahlborg, G. (2014). The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: A longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychology*, 33(11), 1309–1318. <https://doi.org/10.1037/a0034402>
- Marini, A., Maksum, A., Satibi, O., Edwita, Yarmi, G., & Muda, I. (2019). Model of student character based on character building in teaching learning process. *Universal Journal of Educational Research*, 7(10), 2089–2097. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.071006>
- Nashar, H. (2004). *Peranan Motivasi Dan Kemampuan Awal*. Delia Press.
- Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 67, 270–279. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.07.033>
- Prior, D. D., Mazanov, J., Meacheam, D., Heaslip, G., & Hanson, J. (2016). Attitude, digital literacy and self efficacy: Flow-on effects for online learning behavior. *Internet and Higher Education*, 29, 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2016.01.001>
- Putro, W. E. (2000). Evaluasi Program Pembelajaran. In *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Pustaka Pelajar.
- Rahmawati, M., & Suryadi, E. (2019). Guru sebagai fasilitator dan efektivitas belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14954>
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Pembelajaran yang mempengaruhi*. Asdi Mahasatya.
- Spruit, A., Assink, M., van Vugt, E., van der Put, C., & Stams, G. J. (2016). The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 45(January 2018), 56–71. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.006>
- Susanto, A. (2013). Teori belajar dan pembelajaran di sekolah dasar. kencana. In *Jakarta: Prenada Media Group*. Kencana.
- Tokan, M. K., & Imakulata, M. M. (2019). The effect of motivation and learning behaviour on student achievement. *South African Journal of Education*, 39(1). <https://doi.org/10.15700/saje.v39n1a1510>
- Tu'u, T. (2014). Tu'u, T. (2014). Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa. In *Jakarta: PT Gramedia Widiasrana Indonesia*. Gramedia Grasiondo.
- Xu, L., Wen, X., Shi, J., Li, S., Xiao, Y., Wan, Q., & Qian, X. (2021). Effects of individual factors on perceived emotion and felt emotion of music: Based on machine learning methods. *Psychology of Music*, 49(5), 1069–1087. <https://doi.org/10.1177/0305735620928422>