



PENGARUH TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SMAN I GROGOL KEDIRI

Nofan Presdianto¹, Prof. Dr. I. Made Sri Undy Mahardika, M.Pd.²

¹ Mahasiswa (Program Studi Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahraagaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)

² Dosen (Program Studi Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahraagaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)

*nofan.18142@mhs.unesa.ac.id¹

Dikirim: 30-05-2024; Direview: 05-06-2024; Diterima: 07-06-2024;
Diterbitkan: 09-06-2024

ABSTRAK

Tingkat kebugaran jasmani diperlukan oleh seorang siswa untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Seorang siswa perlu menjaga kesehatannya supaya mendapatkan hasil belajar yang baik. Hasil belajar siswa dapat dipengaruhi oleh kesehatan dan motivasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tingkat kebugaran jasmani dan tingkat motivasi berprestasi terhadap hasil belajar siswa SMAN I Grogol Kediri Jawa Timur. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berprestasi terhadap hasil belajar siswa dengan persamaan regresi $Y = 88,347 - 0,080X1 - 0,038X2$. Uji lanjut dilakukan dengan uji t. Hasil ini menjelaskan variabel tingkat kebugaran jasmani (X1) berpengaruh terhadap variabel hasil belajar (Y) dan variabel motivasi berprestasi (X2) tidak berpengaruh terhadap variabel hasil belajar (Y). Berdasar uji F secara bersama-sama (simultan) terdapat pengaruh tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berprestasi terhadap hasil belajar siswa. Pengaruh tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berprestasi secara simultan terhadap variabel hasil belajar adalah sebesar 64% sedangkan sisanya 36% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Motivasi Berprestasi, Hasil Belajar

ABSTRACTS

The level of physical fitness required by a student to carry out daily activities. A student needs to maintain his health in order to get good learning results. Student learning outcomes can be influenced by health and motivation. The aim of this research is to determine the influence of physical fitness level and achievement motivation level on student learning outcomes at SMAN I Grogol Kediri, East Java. Based on the results of statistical tests, it was found that: based on the results of multiple linear regression analysis, it shows that there is an influence of physical fitness level and achievement motivation on student learning outcomes with the regression equation $Y = 88.347 - 0.080X1 - 0.038X2$. Further tests were carried out with the t test. These results explain that the physical fitness level variable (X1) has an effect on the learning outcome variable (Y) and the achievement motivation variable (X2) has no effect on the learning outcome variable (Y). Based on the F test together (simultaneously), there is an influence of physical fitness level and achievement motivation on student learning outcomes. The simultaneous influence of physical fitness level and achievement motivation on learning outcome variables is 64%, while the remaining 36% is influenced by other factors not included in this research.

Keywords: Physical Fitness Level, Achievement Motivation, Learning Results

1. PENDAHULUAN

Seseorang dalam keadaan fisik yang baik dapat menyelesaikan aktivitas sehari-hari tepat waktu dan relatif lebih lama jika dibandingkan

dengan seseorang yang dalam kondisi fisik buruk. Saleh & Ramadhani (2020) mengatakan bahwa pendidikan jasmani memegang peranan yang

sangat penting dalam memaksimalkan penyelenggaraan pendidikan sebagai proses perkembangan manusia yang berlangsung sepanjang hidup. Pendidikan jasmani dapat memberikan kesempatan bagi para siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilaksanakan secara sistematis, terarah serta terencana dengan matang.

Menurut Sinuraya & Barus (2020) pemeliharaan kesehatan sangat penting. Semakin terjaga kesehatannya maka semakin baik kondisi fisik seseorang. Kebugaran jasmani dianggap tinggi apabila seseorang mampu mempertahankan aktivitas dalam waktu yang lama dibandingkan dengan mereka yang tingkat kebugarannya rendah. Kebugaran jasmani baiknya dikenalkan dan dilakukan sejak usia dini.

Menurut Arifin 2018 kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor dari dalam (internal) yaitu faktor yang telah diidentifikasi pada individu seperti faktor genetik, usia, jenis kelamin, atau perilaku. Sedangkan faktor dari luar (eksternal) seperti olahraga, latihan, aktivitas fisik, pilihan gaya hidup, kedudukan sosial, status gizi, dan lain-lain. Siswa itu wajib untuk berperan aktif dalam pembelajaran yang mendidik seperti pendidikan jasmani dan rekreasi dalam bentuk materi kelas dan kegiatan lapangan dalam pendidikan jasmani di Indonesia saat ini. Hal ini sangat penting untuk meningkatkan performa dalam olahraga.

Saleh & Ramadhani (2020) menyatakan bahwa pendidikan memegang peranan yang sangat penting bagi setiap orang, karena pendidikan memiliki pengaruh yang besar terhadap kualitas hidup. Oleh karena itu, seorang guru yang profesional juga diperlukan dalam pendidikan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mendorong perkembangan batin melalui media dan kegiatan di luar dan di dalam kelas. Ada risiko cedera saat mempelajari pendidikan jasmani, olahraga, dan kegiatan rekreasi, karena siswa memiliki kontak fisik langsung selama kegiatan olahraga. Menurut Dewi (2021), siswa akan mengalami berbagai tantangan selama proses belajarnya dengan sikap sebagai akibatnya dari berbagai tindakan dan perilaku yang dialami siswa serta keterampilan yang ada. Untuk itu dalam melakukan proses belajar seorang guru perlu memahami karakteristik dan kemampuan peserta didiknya.

Pada penelitian Aprilianto & Fahrizqi (2020) peningkatan kebugaran, kekuatan, kelenturan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, kekuatan otot dan power merupakan komponen yang sangat penting dalam olahraga. Komponen-komponen tersebut mutlak diperlukan dalam suatu olahraga. Seorang atlet yang mau maju dan

berkembang mereka harus berada dalam kondisi fisik yang baik supaya dapat menampilkan performa terbaiknya. Kebutuhan fisik atlet harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan tuntutan dan karakteristik dari setiap cabang olahraga.

SMAN I Grogol merupakan sebuah Sekolah Menengah Atas (SMA) berstatus negeri di wilayah kecamatan Grogol. Kecamatan Grogol berada di wilayah Kediri bagian barat, SMAN I Grogol merupakan sekolah favorit di Kediri Barat. Murid SMA ini berasal dari berbagai kecamatan Banyakan, Grogol dan Tarokan. Setiap tahun, SMAGRO menerima 360 murid dari SMP.

Bidang olahraga SMAN I Grogol mempunyai sarana dan prasarana yang cukup lengkap. Apalagi di sekolah terdapat mapel olahraga yang meliputi cabang renang, tolak peluru, sepakbola, basket, voli, lari, kebugaran jasmani, dan masih banyak lagi terkait materi mapel olahraga. Setiap siswa ingin mencapai tujuan tertentu yang dapat meningkatkan prestasi. Peserta didik memiliki tujuan untuk berhasil dalam proses pendidikannya. Keberhasilan peserta didik dalam pendidikannya dapat dipengaruhi oleh motivasi yang dimiliki. Seorang siswa pastinya juga ingin meningkatkan prestasi di bidang akademik. Kebugaran jasmani akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari seorang siswa karena badan yang sehat akan memudahkan seseorang dalam mencapai tujuannya. Tujuan seorang siswa dalam sekolah yaitu pencapaian hasil belajar yang maksimal. Riza & Masykur (2015) menyatakan bahwa prestasi untuk menciptakan motivasi belajar dari diri siswa maka hasil belajar merupakan tolak ukur keberhasilan siswa setelah menyelesaikan proses belajar di sekolah. Hasil belajar menurut Monika & Adman (2017) merupakan salah satu pendekatan untuk mengukur seberapa baik siswa memahami materi yang telah diajarkan. Tujuan pendidikan sebagai lembaga formal yang mempunyai peranan tersendiri adalah mempersiapkan peserta didik memasuki masa depannya. Maka dari itu, seorang siswa perlu memiliki hasil belajar yang baik supaya dapat memiliki masa depan yang bagus.

Menurut Hidayah, dkk (2017) mendefinisikan motivasi belajar sebagai keinginan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan lingkungan belajar di sekolah. Potensi dan kemampuannya memungkinkan mereka belajar dengan cara yang sesuai untuk mencapai hasil belajar yang baik. Motivasi adalah energi psikologis abstrak yang mencerminkan kekuatan hubungan yang terjalin antara kebutuhan, pengalaman dan kognisi. Motivasi inilah yang mendorong seseorang untuk memilih jalannya dalam mencapai tujuan. Seorang yang bermotivasi tinggi lebih terlibat dalam kegiatan, sebaliknya seseorang yang kurang memiliki motivasi cenderung tidak berpartisipasi dalam suatu kegiatan.

Seorang siswa akan bertanggung jawab melaksanakan kegiatan yang ada di sekolah. Oleh karena itu, kebugaran jasmani diperlukan oleh setiap siswa di SMAN I Grogol Kabupaten Kediri. Dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN I Grogol memiliki motivasi dalam dirinya sendiri. Selain bertanggung jawab dalam non akademik, siswa juga harus mampu mendapatkan hasil belajar maksimal dalam akademiknya. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti topik mengenai pengaruh tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berprestasi terhadap hasil belajar siswa SMAN I Grogol.

2. METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan pendekatan statistik untuk menguraikan dan menghubungkan data. Menurut Kurniawan & Puspitaningtyas (2016) statistik deskriptif merupakan teknik yang dipakai untuk menganalisis informasi dengan cara menjelaskan dan menggambarkan data yang terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang umum. Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa yang masih terdaftar di SMAN I Grogol Kediri dan masih bersekolah secara aktif. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* agar dapat mencerminkan ciri-ciri yang diinginkan dari populasi. Berdasarkan teknik *purposive sampling* yang digunakan, sampel yang diperoleh sebanyak 241 responden. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan bahwa contoh yang diambil akan secara akurat mencerminkan seluruh populasi yang sedang diselidiki. Penelitian ini memakai kriteria berikut ini:

- Laki-laki dan/atau perempuan.
- Berumur antara 16-19 tahun.
- Kondisi sehat serta tidak memiliki hambatan fisik dan mental dalam mengikuti tes lapangan.
- Bersedia menjadi subyek dalam penelitian.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan variabel ganda. Variabel Bebas (X_1) Kebugaran Jasmani. Teknik pengumpulan data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes *Multistage Fitness Test*.

Tabel 1. Data Normatif Bleep Tes (Tes *Multistage Fitness Test*) Putri Umur 13-19 Tahun

No.	VO ₂ Max	Kategori
1.	< 29,5	Kurang Sekali
2.	31,0 – 34,9	Kurang
3.	35,0 – 38,9	Sedang
4.	39,0 - 41,9	Baik
5.	> 41,9	Baik Sekali

Sumber : Pasaribu, 2020

Tabel 2. Data Normatif Bleep Tes (Tes *Multistage Fitness Test*) Putra Umur 13-19 Tahun

No.	VO ₂ Max	Kategori
-----	---------------------	----------

1.	< 38,4	Kurang Sekali
2.	38,4 – 45,1	Kurang
3.	45,2 – 50,9	Sedang
4.	51,0 – 55,9	Baik
5.	> 55,9	Baik Sekali

Sumber : Pasaribu, 2020

Variabel Bebas (X_2) Motivasi Berprestasi. Teknik pengumpulan data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan indikator dibawah ini:

Tabel 3. Operasional Variabel Bebas

Indikator	Deskripsi
Bekerja Keras	Kerja keras siswa untuk berusaha semaksimal mungkin menghindari kegagalan.
Harapan untuk sukses	Keinginan siswa dalam mendapatkan nilai yang memuaskan.
Kekhawatiran akan gagal	Ketakutan dimarahi guru atau orang tua jika tidak mendapatkan nilai yang bagus.
Kompetisi	Kompetisi antar siswa dengan suatu standar keunggulan dalam mendapatkan nilai yang memuaskan.

Sumber : (Sujarwo, 2011)

Kunjojo (2009) menyebutkan bahwa *dependent variabel* adalah suatu variabel yang nilainya ditetapkan oleh nilai dari variabel lain. Dalam penelitian ini, variabel *dependent* yaitu rata-rata ujian akhir semester tahun ajaran 2022-2023 atau rapor/hasil belajar siswa SMAN I Grogol. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Menurut Kuntjojo (2009) data primer merujuk pada informasi yang diperoleh melalui survey, observasi atau eksperimen untuk mengatasi masalah yang sedang diteliti. Sumber utama informasi berasal dari tes *Multistage Fitness Test* untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan kuesioner yang telah disebar oleh peneliti. Kuntjojo (2009) menjelaskan bahwa data sekunder merujuk kepada informasi yang dikumpulkan oleh pihak lain atau organisasi lain dan selanjutnya dimanfaatkan dalam kegiatan penelitian atau analisis. Data sekunder adalah informasi yang tidak diperoleh secara langsung oleh peneliti tetapi diambil dari sumber-sumber yang sudah ada. Informasi tambahan diperoleh dari berbagai sumber, seperti buku, literatur, dan laporan-laporan. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang berasal dari hasil belajar dan rapor siswa yang telah diterbitkan oleh sekolah.

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, penilaian dan pengujian serta dokumentasi. Observasi merupakan metode yang digunakan penulis untuk secara langsung mengamati objek atau lokasi penelitian di lapangan dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi. Pengujian dan penilaian dilakukan dengan menggunakan tes *Multistage Fitness Test* untuk menilai/mendapatkan data terkait tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN I Grogol. Pengisian kuesioner motivasi oleh siswa untuk mengukur tingkat

motivasi siswa terhadap kebugaran jasmani. Hasil belajar diukur melalui nilai Penilaian Akhir Semester (PAS) yang diperoleh siswa SMAN I Grogol. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji instrumen yaitu uji validitas dan reliabilitas untuk angket kuesioner. Penelitian untuk menguji keabsahan dapat dinilai berdasarkan kriteria berikut:

- Sebuah kuesioner dianggap valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$.
- Sebuah kuesioner dianggap tidak valid apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$.

Uji Reliabilitas, pada uji ini penting untuk menilai apakah tes yang sama akan menghasilkan hasil yang konsisten setiap kali diuji. Hal ini penting karena jika tes tersebut dikorelasikan dengan tes lain, hasilnya harus menunjukkan korelasi yang signifikan. Selanjutnya data dianalisis melalui uji regresi linier berganda, uji t, uji f, dan uji determinasi. Suatu metode regresi linier berganda digunakan untuk menunjukkan dampak hubungan antara dua atau lebih variabel independen lainnya. Dalam studi ini, sebuah model regresi linier berganda dibuat untuk menilai pengaruh variabel X1 dan X2 secara simultan terhadap variabel Y. Uji F adalah sebuah metode statistik yang digunakan untuk menilai apakah kombinasi dari variabel bebas (X1 dan X2) memiliki pengaruh yang signifikan dan simultan atau bersama-sama terhadap variabel terikat (Y). Kriterianya Syarifuddin & Saudi (2022):

- Hipotesis 0 diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, nilai sig $> 0,05$
- Hipotesis 0 ditolak $F_{hitung} > F_{tabel}$, nilai sig $< 0,05$

Uji t digunakan untuk menilai apakah variabel bebas memiliki dampak yang penting pada variabel terikat. Syarifuddin & Saudi (2022) kriterianya:

- Apabila nilai sig lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol akan diterima
- Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hipotesis nol akan ditolak

Uji Determinan (R^2), persentase variabel bebas yang secara keseluruhan dapat menjelaskan variabel terikat dihitung dengan menggunakan penentuan faktor (R^2) dan koefisien determinasi (R^2).

3. HASIL

- Uji Validitas Angket Motivasi Berprestasi

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Motivasi Berprestasi

No. Item	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,695	0,138	Valid
2	0,596	0,138	Valid
3	0,377	0,138	Valid
4	0,548	0,138	Valid
5	0,314	0,138	Valid
6	0,573	0,138	Valid
7	0,594	0,138	Valid
8	0,607	0,138	Valid
9	0,432	0,138	Valid

10	0,448	0,138	Valid
11	0,551	0,138	Valid
12	0,360	0,138	Valid

Sumber : Hasil uji Validitas Paket Progres Statistik 26, 2023

Berdasarkan tabel diatas, dapat dikatakan sesuai dengan kriteria dari uji validitas diatas bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dinyatakan valid dan seluruh item yang berjumlah 12 dinyatakan dapat digunakan.

b. Uji Reliabilitas

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Motivasi Berprestasi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,726	12

Sumber : Hasil Uji Reliabilitas, 2023

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai koefisien alpha yakni sebesar 0,726 dengan 12 item pernyataan. Maka instrumen motivasi berprestasi dengan 12 pernyataan dinyatakan reliabel.

c. Uji Analisis Deskriptif

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
X ₁	24	17,6	51,6	26,057	6,15882
X ₂	24	26,0	57,0	40,257	4,78367
Y	24	79,3	90,4	84,750	2,20285

Sumber : Hasil Uji Analisis Deskriptif, 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada variabel tingkat kebugaran jasmani (X1) jumlah responden sebanyak 241 orang dengan nilai terendah 17,60 dan tertinggi 51,60. Selain itu, nilai rata-ratanya sebesar 26,06 dan nilai standar deviasinya sebesar 6,159. Pada variabel motivasi berprestasi (X2) jumlah responden sebanyak 241 orang dengan nilai terendah 20,0 dan tertinggi 57,0. Selain itu, nilai rata-ratanya sebesar 40,26 dan nilai standar deviasinya sebesar 4,78. Sedangkan pada variabel hasil belajar (Y) jumlah responden sebanyak 241 orang dengan nilai terendah 79,33 dan tertinggi 90,47. Selain itu, nilai rata-ratanya sebesar 84,75 dan nilai standar deviasinya sebesar 2,20.

d. Distribusi Frekuensi

- Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan norma dari penghitungan VO2Max siswa SMAN I Grogol diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki

Kategori	VO2Max	Jumlah	Persentase
Kurang Sekali	< 38,4	69	87,4%
Kurang	38,4 – 45,1	5	6,3%
Sedang	45,2 – 50,9	4	5,1%

Baik	51,0 – 55,9	1	1,2%
Baik Sekali	> 55,9	0	0%
Total		79	100%

Sumber : Data primer diolah peneliti, 2024

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa siswa laki-laki yang berjumlah 69 responden (87,4%) tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali, sebanyak 5 (lima) responden (6,3%) tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang, sebanyak 4 (empat) responden lainnya (6,3%) tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, sebanyak 1 (satu) responden (1,2%) tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik dan tidak ada siswa yang tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sekali.

Tabel 8. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan

Kategori	VO ₂ Max	Jumlah	Persentase
Kurang Sekali	< 31,0	156	96,3%
Kurang	31,0 – 34,9	6	3,7%
Sedang	35,0 – 38,9	0	0%
Baik	39,0 – 41,9	0	0%
Baik Sekali	> 41,9	0	0%
Total		162	100%

Sumber : Data primer diolah peneliti, 2024

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa perempuan sebanyak 156 responden (96,3%) tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali, sebanyak 6 (enam) responden (3,7%) tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang, tidak ada responden lainnya (0%) tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, tidak ada responden (0%) tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik dan tidak ada responden (0%) tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sekali.

2) Motivasi Berprestasi Siswa SMAN I Grogol

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Variabel Motivasi Berprestasi Siswa SMAN I Grogol

Skor	Keterangan	F	F Relatif	F Kumulatif
52-60	Sangat Tinggi	4	1,7%	1,7%
42-51	Tinggi	82	34,0%	35,7%
32-41	Cukup Tinggi	152	63,1%	98,8%
22-31	Tidak Tinggi	3	1,2%	100%
12-21	Sangat Tidak Tinggi	0	0%	100%

Sumber : data sekunder diolah peneliti, 2024.

Berdasarkan pada tabel 4.12 diketahui bahwa hasil penelitian terhadap 241 responden. Pada tabel di atas diketahui bahwa sebanyak 4 (empat) responden atau 1,7% memiliki motivasi berprestasi sangat tinggi dalam mengejar prestasi akademik dan non akademik, 82 responden atau

34,0% memiliki motivasi berprestasi tinggi, sebanyak 152 responden atau 63,1% memiliki motivasi berprestasi cukup tinggi, sebanyak 3 (tiga) responden atau 1,2% memiliki motivasi berprestasi tidak tinggi dan 0 responden atau 0% memiliki motivasi berprestasi sangat tidak tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa 98,8% atau 238 responden memiliki motivasi berprestasi cukup tinggi dalam mengejar prestasi akademik dan non akademik.

3) Hasil Belajar Siswa SMAN I Grogol

Berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi rapor siswa SMAN I Grogol, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa SMAN I Grogol

Predikat	Nilai Hasil Belajar	Jumlah	Persentase
D	$X < 75$	0	0%
C	$75 \leq X < 83$	54	22,4%
B	$75 \leq X < 83$	187	77,6%
A	$X \geq 91$	0	0%
Total		241	100%

Sumber : Data sekunder diolah peneliti, 2024

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tidak ada responden (0%) yang memiliki hasil belajar kurang, sebanyak 54 responden (22,4%) memiliki hasil belajar yang cukup, sebanyak 187 responden lainnya (77,6%) memiliki hasil belajar yang baik, tidak ada responden (0%) memiliki hasil belajar sangat baik.

e. Uji Regresi Linier Berganda

Data perhitungan sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1 (Constant)	88,347	1,219		72,475	,000
Tingkat Kebugaran Jasmani	-,080	,023	-,222	-3,461	,001
Motivasi Berprestasi	-,038	,030	-,082	-1,281	,201

a. Dependent Variable: Hasil Belajar

Sumber : Uji Regresi linier berganda, 2024

Rumus regresinya dapat dituliskan sebagai berikut:

$$Y = 88,347 - 0,080X_1 - 0,038X_2$$

Interpretasinya:

- Konstanta 88,347 menunjukkan bahwa nilai tetap dari variabel hasil belajar adalah 88,347.
- Nilai *Unstandardized Coefficients B* pada variabel X_1 adalah -0,080, yang mengindikasikan bahwa setiap peningkatan 1% dalam tingkat kebugaran jasmani berkorelasi

dengan penurunan sebesar 0,080 dalam nilai hasil belajar.

- c. Nilai *Unstandardized Coefficients B* pada X_2 adalah -0,038, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1% dalam motivasi berprestasi berkorelasi dengan penurunan sebesar 0,038 dalam nilai hasil belajar.

f. Uji Parsial (Uji T)

Tabel 12. Hasil Uji Parsial (Uji t)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	88,347	1,219		72,475	,000
Tingkat Kebugaran Jasmani	-,080	,023	-,222	-3,461	,001
Motivasi Berprestasi	-,038	,030	-,082	-1,281	,201

a. Dependent Variable: Hasil Belajar

Sumber : Uji T, 2024

Tabel tersebut menampilkan bahwa:

- Nilai signifikansi variabel X_1 sebesar 0,001 < 0,05, berarti bahwa variabel tingkat kebugaran jasmani (X_1) memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel hasil belajar (Y).
- Nilai signifikansi variabel X_2 sebesar 0,201 > 0,05, berarti bahwa variabel motivasi berprestasi (X_2) tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel hasil belajar (Y).

g. Uji Simultan (Uji F)

Tabel 13. Hasil Uji Simultan (Uji F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	74,676	2	37,338	8,155	,000 ^b
Residual	1089,710	238	4,579		
Total	1164,386	240			

a. Dependent Variable: Hasil Belajar

b. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi, Tingkat Kebugaran Jasmani

Sumber : Uji F, 2024

Dari data yang tercantum dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansinya rendah. Dalam hal ini, pengaruh X_1 dan X_2 secara bersamaan terhadap Y memiliki nilai sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sama kuat antara tingkat kebugaran fisik dan motivasi berprestasi terhadap hasil belajar.

h. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 14. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,253 ^a	,064	,056	2.13977

a. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi, Tingkat Kebugaran Jasmani

b. Dependent Variable: Hasil Belajar

Sumber : Uji koefisien determinasi, 2024

Dari data yang tercantum dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa koefisien determinasi R^2 memiliki nilai sebesar 0,64. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran fisik dan motivasi prestasi berkontribusi sebesar 64% terhadap variabel hasil belajar secara bersamaan, sementara 36% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4. PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh yaitu nilai terendah dari tingkat kebugaran jasmani sebesar 17,60 dan tertingginya 51, 60. Selain itu, nilai rata-ratanya sebesar 26,06 dan nilai standar deviasinya sebesar 6,159, berikut ini penjelasan lebih lanjutnya. Maka dapat disimpulkan bahwa dari total 241 responden, sebanyak 225 responden (93,4%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN I Grogol pada kategori kurang. Selanjutnya setelah dilakukan uji parsial atau uji t yang dibuktikan dengan tabel 4.14 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel tingkat kebugaran jasmani sebesar 0,001 maka bisa dijelaskan yaitu nilai signifikansi variabel X_1 sebesar 0,001 < 0,05 maka dapat diambil keputusan bahwa H_1 diterima sehingga variabel tingkat kebugaran jasmani (X_1) berpengaruh terhadap variabel hasil belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Destriana, dkk, (2022) bahwa tingkat kebugaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Kesehatan tubuh sangat berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan dan juga mencerminkan kondisi fisik seseorang. Kondisi fisik yang baik sangat berdampak pada kesehatan, penampilan, dan kebahagiaan Gumantan, dkk (2020). Maka dari itu, pengetahuan yang baik tentang kebugaran jasmani diperlukan. Aktivitas fisik yang teratur mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Kebugaran jasmani dapat memengaruhi performa seorang manusia. Hasil perolehan data dari responden terkait dalam hal tingkat kebugaran fisik, telah dilakukan klasifikasi berdasarkan gender dan standar kebugaran minimal.

Hasil perolehan data dari responden terkait dengan motivasi berprestasi telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan 12 item pertanyaan dan diperoleh hasil bahwa semua item pertanyaan valid dan reliabel sehingga semua item pertanyaan tersebut bisa digunakan sebagai alat untuk pengujian lebih lanjut dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa 98,8% atau 238 responden memiliki motivasi berprestasi cukup

tinggi dalam mengejar prestasi akademik dan non akademik. Dengan kata lain, siswa SMAN I Grogol memiliki motivasi berprestasi pada kategori cukup tinggi. Selanjutnya setelah dilakukan uji parsial atau uji t yang dibuktikan dengan tabel 4.14 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel motivasi berprestasi sebesar 0,201 maka bisa dijelaskan yaitu nilai signifikansi variabel X_2 sebesar $0,201 > 0,05$. Maka dapat diambil keputusan bahwa H_2 ditolak sehingga variabel motivasi berprestasi (X_2) tidak berpengaruh terhadap variabel hasil belajar (Y). Hasil ini sejalan dengan penelitian Henladi (2022) bahwa motivasi berprestasi tidak berpengaruh terhadap hasil belajar. Suralaga (2021) menyatakan semangat untuk meraih prestasi adalah motivasi yang timbul dari dalam diri seseorang untuk terus meningkatkan kualitas suatu hal dengan sebaik mungkin atau melebihi dari standar yang biasa. Mencapai tujuan untuk memenuhi atau memuaskan keinginan yang dianggap krusial dalam dirinya. Keinginan untuk mencapai kesuksesan dianggap sebagai motivasi sosial untuk mencapai tingkat prestasi yang tertinggi dalam perilaku seseorang.

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda, ditemukan persamaan regresi $Y = 88,347 - 0,080X_1 - 0,038X_2$ dari tabel 4. 13. Konstanta dengan nilai 88,347 menunjukkan bahwa variabel hasil belajar memiliki nilai tetap sebesar angka tersebut. Nilai sig. untuk pengaruh X_1 dan X_2 secara simultan terhadap Y adalah sebesar 0,000 dimana nilai tersebut $< 0,05$. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama (simultan) terdapat pengaruh tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berprestasi terhadap hasil belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putra, dkk (2022) bahwa kebugaran jasmani, status gizi dan motivasi berpengaruh secara simultan terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Abdurrah Kota Pekanbaru. Menurut Dalyono (2012), hasil belajar dipengaruhi oleh kesehatan, bakat, dan motivasi. Hal ini dibuktikan dalam penelitian ini bahwa seseorang yang memiliki kesehatan yang baik akan menumbuhkan semangat dan motivasi untuk mencapai hasil belajar yang baik dan tinggi. Hasil belajar Menurut Asrori (2020) merupakan perpaduan antara pembawaan dan pengaruh lingkungan. Berdasarkan pemaparan maka hasil belajar merupakan sebuah perubahan yang terjadi pada peserta didik setelah adanya kegiatan belajar yang telah disampaikan oleh gurunya. Hasil belajar peserta didik bergantung pada kemampuan peserta didik. Oleh karena itu, hasil belajar sangat penting untuk mengetahui kemampuan dari masing-masing peserta didik. Uji determinasi digunakan untuk mengevaluasi seberapa pentingnya pengaruh dari variabel tingkat kebugaran fisik (X_1) dan variabel motivasi pencapaian (X_2) terhadap hasil belajar (Y).

Setelah menganalisis data menggunakan program Paket Progres Statistik 26, menemukan bahwa koefisien determinasi ($R Square$) memiliki nilai 0,64

SIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani siswa jasmani siswa SMAN I Grogol pada kategori kurang sekali. Siswa SMAN I Grogol memiliki motivasi berprestasi pada kategori cukup tinggi. Siswa SMAN I Grogol memiliki hasil belajar kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar. Sementara motivasi berprestasi tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menurunkan hasil belajar siswa karena tingkat kebugaran jasmani berada di kategori kurang. Selanjutnya, motivasi berprestasi bukan salah satu faktor yang menentukan kenaikan maupun penurunan hasil belajar siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada seluruh Kepala Sekolah, Bapak/Ibu Guru dan siswa SMAN I Grogol Kediri yang telah memberikan support kepada saya dan kemudahan saya dalam menjalankan penelitian ini dari awal sampai selesai. Terimakasih juga untuk orang tua, adik dan teman-teman saya yang telah membantu saya dalam menjalankan penelitian ini.

REFERENSI

- Abdullah, M. Metodologi Penelitian Kuantitatif. 2015. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Alamsyah, D. A., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMKN 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (eJournal)*, 2017;5(3):77-87.
- Amin, H., & Adnan, A. Studi Tentang Beberapa Komponen Kondidi Fisik Atlet Boyolali SMKN 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2020;2(1):265-76.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2020;1(1):1-9.
- Ardana, K., Mujiati, N. W., & Sriathi, A. A. Perilaku Keorganisasian. 2008, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arifin, Z. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of Education Al-Mudarris*, 2018;1(1):22-9.
- Asrori. Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner. 2020, Banyumas: Pena Persada.

- Bile, R. L., & Suharjana. Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran "Bbc Exercise" Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Sportive:Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2019;3(1):30-38.
- Dalyono. Psikologi Pendidikan. 2012, Jakarta: Rineke Cipta.
- Destriana, Ananda, D. E., & Syamsuramel. Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 2022:4(2), 69-77.
- Dewi, R. K. Analisis Karakteristik Siswa Untuk Mencapai Pembelajaran yang Bermakna. *Education Journal:Journal Education Research and Development*, 2021;5(2):255-61.
- Endra, F. Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis). 2017, Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Ghozali, I. Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM PAKET PROGRES STATISTIK 23. 2016, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gulo, W. Metodologi Penelitian. 2002 Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2020; 19(2):196-205.
- Henladi, F. S.. Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Belajar (Survei Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 25 Kota Bandung Pada Mata Pelajaran Ekonomi). *UPI Repoitory*. Skripsi, 2022.
- Hidayah, N., Hardika, Hotifah, Y., Susilawati, S. Y., & Gunawan, I. Psikologi Pendidikan. 2017, Malang: Universitas Negeri Malang.
- Huda, M. M., & Wisnu, H. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2015; 3(3) : 696-701.
- Imam, G. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM PAKET PROGRES STATISTIK. 2012. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kuntjojo. Metodologi Penelitian. 2009 Kediri: UNP PGRI Kediri.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. Metode Penelitian Kuantitatif. 2016. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Nafis, M. Psikologi Olahraga. 2021. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi Jurnal PKM Ilmu Kependidikan* 2020;3(1) : 56-61.
- Meutia, I., Mulyadi, M., & Kurnisar. Pengaruh Kegiatan Anggota Pengurus Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) Terhadap Sikap Kepemimpinan Siswa di SMA Negeri 10 Palembang. *Jurnal Bhineka Tunggal Ika*, 2016; 3(1), :65-70.
- Monika, & Adman. Peran Efikasi dan Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2017; 2(2),: 219-226.
- Nasution. Metode Research (Penelitian Ilmiah). 2006 Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ngatman, & Andriyani, F. D. Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 2017 Yogyakarta: Fadilatama.
- Pasaribu, A. M. Tes dan Pengukuran Olahraga. 2020, Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Putra, F. A. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Bakat Istimewa (BIO) di SMA Muhammadiyah 1 Klaten Tahun Pelajaran 2016/2017. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, 1-87.
- Putra, T. N., Alnedral, Bafirman, Welis, W., Damrah, Arba'i, B. M., et al. Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 2022:7(2), 184-91.
- Ridhahani. Metodologi Penelitian Dasar Bagi Mahasiswa dan Penelitian Pemula. Banjarmasin: Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari; 2020. 45 p.
- Ridwan. Dasar-dasar Statistika. 2013 Bandung: Alfabeta.
- Ridwan, M. Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*; 2018:1-9.
- Riza, M. F., & Masykur, A. (2015). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Siswa dengan Kedisiplinan Pada Siswa Kelas VIII Reguler MtsN Nganjuk. *Jurnal Empati*, 2015; 4(2) :146-152.
- Saleh, M. S., & Ramadhani, S. Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa. *Journal Coaching Education Sports*, 2020 ; 1(1) :51-64.
- Sarwono, J. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. 2006 Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Satrio, I. B. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Tambun Jakarta Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga dan Merokok. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 2017 : 1-90.

- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. Tes dan Pengukuran Olahraga. 2019 Depok: Rajagrafindo Persada.
- Setiawan, R. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 12 Merangin. Universitas Jambi, 2021: 1-93.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. N. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2020; 4(1) :23-32.
- Siregar, S. Statistik Deskriptif untuk Penelitian. 2010 Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Siyoto, S., & Sodik, A. Dasar Metodologi Penelitian. 2015 Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2020 ; 1(1) : 1-11.
- Sriundy Mahardika, I Made, Metodologi Penelitian. 2016, Surabaya: Unesa University Press ISBN: 978-979-028-698-6
- Sriundy Mahardika I Made. Evaluasi Pengajaran. 2017, Surabaya: Unesa University Press, ISBN 978-979-028-341-1
- Sugiyono. Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif dan R&D.
- Sujarwo. Motivasi Berprestasi Sebagai Salah Satu Perhatian Dalam Memilih Strategi Pembelajaran. *Jurnal UNY*, 2011: 1-12.
- Suralaga, F. Psikologi Pendidikan. 2021 Depok: Rajawali Pers.
- Tapo, Y. B. Evaluasi Status Kebugaran Jasmani dan Tingkat Penguasaan Keterampilan Olahraga Sepakbola dan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester V STKIP Citra Bakti Ngada Berdasarkan Aktivitas Perkuliahan Praktek dan Pembinaan Kegiatan UKM. *E Journal Imedtech*, 2019 ; 3(1): 122-39.
- Toni, I. A., & Mediati, N. Peranan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) Dalam Membentuk Karakter Siswa di SMK Negeri 2 Salatiga. *Satya Widya*, 2019; 35(1) : 54-61.
- Uno, H. B. Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan. 2006, Gorontalo: Sinar Grafika Offset.
- Uno, H. B. Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan. 2016, Jakarta, Bumi Aksara.
- Wiriawan, O. Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan. 2017, Yogyakarta: Thema Publishing.
- Wiwoho, H. A., Junaidi, S., & Sugiarto. Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Ungaran Tahun 2012. *Jurnal of Sport Science and Fitness*, 2014;3(1):44-49.