



# JURNAL BASICEDU

Volume 6 Nomor 3 Tahun 2022 Halaman 4078 - 4089

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



## Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK

Zul Idham<sup>1</sup>, Hendri Neldi<sup>2</sup>, Anton Komaini<sup>3</sup>, Tjung Hauw Sin<sup>4</sup>, Damrah<sup>5</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

E-mail: [zulidham0@gmail.com](mailto:zulidham0@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani, status gizi, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK di SD Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan. Jenis penelitian yaitu kuantitatif menggunakan desain penelitian korelasi dengan metode asosiatif kausal. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 56 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Untuk mengukur data kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), status gizi menggunakan Tes Indek Masa Tubuh (IMT), motivasi belajar dengan menggunakan angket, dan hasil belajar menggunakan nilai raport siswa. Data dianalisis dengan analisis jalur (Paht Analysis). Hasil dalam penelitian ini yaitu (1) Terdapat pengaruh langsung antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar sebesar 7,2%, (2) Terdapat pengaruh langsung antara status gizi terhadap hasil belajar sebesar 9,7%, (3) Terdapat pengaruh langsung antara motivasi belajar terhadap hasil belajar sebesar 7,2%, (4) Tidak terdapat pengaruh langsung antara kebugaran jasmani terhadap status gizi, (5) Terdapat pengaruh tidak langsung antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar melalui motivasi belajar sebesar 5,4%, (6) Terdapat pengaruh tidak langsung antara status gizi terhadap hasil belajar melalui motivasi belajar sebesar 2,9%.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani, status gizi, motivasi belajar, hasil belajar, PJOK.

### Abstract

*This study aims to determine the effect of physical fitness, nutritional status, and learning motivation on PJOK learning outcomes. This type of research is quantitative using a correlation research design with causal associative methods. The population in this study amounted to 56 people. The sampling technique used total sampling, namely the entire population was used as the research sample. To measure physical fitness data using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), nutritional status using the Body Mass Index (BMI) test, learning motivation using a questionnaire, and learning outcomes using student report cards. Data were analyzed by path analysis (Paht Analysis). The results in this study are (1) There is a direct effect of physical fitness on learning outcomes of 7.2%, (2) There is a direct influence of nutritional status on learning outcomes of 9.7%, (3) There is a direct influence of learning motivation on learning outcomes of 7.2%, (4) There is no direct effect of physical fitness on nutritional status, (5) There is an indirect effect of physical fitness on learning outcomes through learning motivation of 5.4%, (6) There is an indirect effect of The indirect relationship between nutritional status and learning outcomes through learning motivation is 2.9%.*

**Keywords:** physical fitness, nutritional status, learning motivation, learning outcomes, PJOK.

Copyright (c) 2022 Zul Idham, Hendri Neldi, Anton Komaini, Tjung Hauw Sin, Damrah

✉ Corresponding author :

Email : [zulidham0@gmail.com](mailto:zulidham0@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

Jurnal Basicedu Vol 6 No 3 Tahun 2022  
p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari yaitu kemampuan dan kemampuan seorang buat melakukan sesuatu profesi ataupun kegiatan tubuh tertentu, tanpa hadapi kecapekan ataupun keletihan yang berarti sehabis melaksanakan suatu aktivitas itu, alhasil masih terdapatnya sisa energi buat melaksanakan pekerjaan yang lainnya. Hal ini dapat dilihat adanya peserta didik pada saat mata pelajaran Pendidikan Jasmani disekolah banyak peserta didik yang lemas dan kelelahan pada saat beraktivitas di sekolah. Kebugaran Jasmani penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, karena setiap hari peserta didik melaksanakan aktivitas pembelajaran maka peserta didik harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pada saat proses pembelajaran tidak ada peserta didik yang mengalami kelelahan dan dalam keadaan sakit. Asupan bergizi peserta didik menjadi tanggung jawab orangtua dan sekolah, hendaknya orangtua sebelum anaknya berangkat dan beraktivitas di sekolah orangtua memberikan makanan yang memiliki nutrisi yang balance untuk badannya. Santapan yang bagus buat anak merupakan makanan- makanan yang banyak memiliki zat- zat gizi semacam karbohidrat, lemak, protein, air serta yang sangat berarti diperhatikan ialah penyeimbang zat vitamin itu; karena bila tidak balance antara pendapatan serta pengeluaran energi bila perihal ini berjalan lama hingga hendak memunculkan permasalahan gizi kurang baik serta perihal ini hendak membatasi tercapainya hasil berlatih yang maksimum.

Gizi merupakan salah satu aspek yang amat berarti dalam tingkatan performa pada anak, kondisi gizi dibidang bagus ataupun wajar bila ada penyeimbang antara keinginan hidup kepada zat- zat gizi yang dikonsumsi. Tubuh individu membutuhkan zat gizi pula buat mendapatkan tenaga untuk melaksanakan kegiatan fisik tiap hari, buat memperbaiki badan serta pula buat perkembangan fisik untuk mereka yang sedang dalam umur perkembangan serta kemajuan, bukan cuma perkembangan fisik, tetapi pula perkembangan sel- sel otak, kemajuan intelek serta lain sebagainya. Tidak takluk berartinya ialah dorongan berlatih partisipan ajar. Dorongan berlatih yang besar hendak menolong partisipan ajar supaya lebih maksimalnya nilai pengetahuan yang dimilikinya. Tanpa adanya motivasi belajar, dorongan memiliki andil dalam terselenggaranya sesuatu wujud aktivitas bagus itu dalam rentang waktu bimbingan ataupun dalam perlombaan yang lain. Dorongan dalam olahraga hendak amat memastikan seorang buat menggapai kebugaran badan, Sebab dari dorongan itu hendak mencuat disiplin olahraga. Dorongan dalam olahraga pula ialah pandangan intelektual yang banyak dibahas serta amat menarik atensi para pakar psikologi. Keinginan intelektual seorang memunculkan desakan instrinsik serta ekstrinsik buat bertingkah laku dalam menggapai tujuan itu. Kuatnya desakan ini ditentukan oleh kadar keinginan yang menempel pada seorang, bila tujuannya berhasil, beliau merasa puas. Bila tidak berhasil beliau dapat hadapi kegagalan. Seluruh itu tidak terbebas dari dorongan serta desakan dari dalam.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru olahraga yang peneliti lakukan di sekolah SD Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan. peneliti melihat rendahnya hasil belajar peserta didik, berkemungkinan di akibatkan oleh sebagian aspek antara lain, dorongan berlatih partisipan ajar kecil, kurang tersedianya alat serta infrastruktur alhasil membuat mereka malas berlatih penjasorkes. Disamping itu support ekonomi serta pendidikan orangtua, tingkatan kebugaran jasmani partisipan ajar, serta status vitamin partisipan ajar pula turut pengaruhi hasil berlatih penjasorkes partisipan ajar. Pemantauan dicoba pada partisipan ajar di kategori 4 A serta B. Pada dikala berjalan di kategori, guru menerangkan kegiatan yang hendak dicoba. Peneliti memandang terdapat 3 orang partisipan ajar yang tidur di belakang kelas, 4 orang bermian game dengan temannya, dan beberapa orang lainnya asik mengobrol. Tidak banyak partisipan ajar yang mencermati uraian yang diserahkan oleh guru di depan kategori, perihal ini bisa jadi dikernakan kejenuhan partisipan ajar yang berlatih dengan sistem *fullday* dimana partisipan didik berlatih dikelas dari pagi hari hingga petang hari, sehingga partisipan ajar hadapi kejenuhan dalam cara pembelajaran yang diisyaratkan wajah partisipan ajar lemah, mengantuk, tidak berkonsentrasi, serta lain serupanya, ataupun dapat

pula di sebabkan oleh kondisi partisipan ajar yang tidak baik. Selanjutnya dilihat dari nilai peserta didik di sekolah SD Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan yang mengacu terhadap KKM di sekolah banyak peserta didik yang mendapatkan nilai dibawah KKM. Faktor-faktor dimikianlah yang diduga menyebabkan hasil belajarnya PJOK peserta didik menjadi rendah.

Pada cara pembelajaran PJOK nampak guru mempersiapkan alat serta infrastruktur permainan bola basket dibantu oleh 2 orang partisipan ajar pria, sedangkan partisipan ajar yang lainnya sibuk main, bergurau, serta duduk- bersandar di tepi lapangan. Kala pelajaran hendak diawali, partisipan ajar dimohon buat membuat suatu bundaran besar bermaksud buat melaksanakan pemanasan terlebih dulu. Pemanasan dipandu olah guru yang berdiri ditengah bundaran. Beberapa anak menjajaki instruksi dengan bagus, serta dekat 5 orang anak malah tertawa-tawa dengan temanya, aksi dicoba cendrung asal-asalan. Guru membagikan ilustrasi metode dasar dalam permainan bolabasket, partisipan ajar menjajaki serta memperaktekan aksi, tetapi 3 orang partisipan ajar tidak turut menjajaki aktivitas dengan alibi panas, serta 2 orang lainnya berterus terang sakit. Sehabis peneliti mendekati serta bermincang-bincang dengan peserta didik dan siswi bersangkutan.

Berdasarkan kenyataan di atas diduga banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes yang dimiliki peserta didik seperti Kebugaran jasmani, percaya diri, motivasi belajar, konsentrasi belajar, status gizi, perhatian orang tua, dan disiplin yang dimiliki peserta didik sekolah SD Islam Terpadu Fathur Rahman. Beranjak dari faktor tersebut maka pada kesempatan ini penulis ingin mengetahui secara mendalam, apakah rendahnya hasil belajar penjaskes peserta didik, salah satunya disebabkan motivasi belajar dan kebugaran jasmani status gizi peserta didik. Dengan demikian judul penelitian ini yaitu: “Pengaruh Kebugaran Jasmani Status Gizi Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Peserta didik Pada Bidang Study Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan”.

## **METODE**

Tipe studi ini merupakan studi kuantitatif yakni Kausal Komperatif. Bagi Winarno (2013: 44) studi Kausal Komperatif bermaksud buat mengatakan mungkin terdapatnya ikatan karena dampak dampingi elastis tanpa memalsukan sesuatu variable. Jadi studi ini merupakan studi kuantitatif ialah kasual komperatif, tujuan studi ini buat mengenali akibat kebugaran jasmani, status gizi serta motivasi terhadap hasil belajar peserta didik Studi ini terkategori pada tipe studi kuantitatif yang memakai metode Analisis Jalur (Path Anaylisis). Bagi Riduwan serta Engkos Achmad Kuncoro (2012: 115) kalau, analisis Jalur (Path Analysis) ini dipakai buat pengetesan besaran sumbangan (partisipasi) yang diarahkan oleh keofisien jalur pada tiap diagram jalur dari hubungan kasual antar variable. Ada pula variabel yang dihubungkan dalam studi ini merupakan kebugaran jasmani (X1), status gizi (X2), serta motivasi (X3) terhadap hasil belajar (Y). (X1) dan (X2), sebagai variabel bebas (independent), (X3) sebagai variabel intervening, sedangkan variabel terikatnya (dependent) yaitu hasil belajar (Y).

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan Jl Trimas Lestari, Gg Tg Tiram Tembilahan. Operasional variabel dalam studi ini memakai tata cara survey dengan memastikan variabel yang berjumlah 4, ialah antara lain:

1. Kebugaran Jasmani menggunakan tes TKJI untuk anak usia 10-12 tahun yang sudah baku.
2. Status gizi menggunakan cara pengukuran antropometri dengan mengukur TB dan BB sebagai cara untuk mengetahui status gizi peserta didik SD Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan.
3. Sardiman (2012:75) menyatakan jika dorongan berlatih merupakan totalitas energi pelopor dari dalam diri partisipan ajar yang memunculkan kemauan buat berlatih, yang menjamin kesinambungan aktivitas berlatih serta membagikan arah pada cara penataran alhasil tujuan yang

mau digapai oleh poin berlatih itu bisa berhasil. Tujuan yang diartikan dalam perihal ini ialah hasil berlatih partisipan ajar yang bertambah.

4. Aspek yang diteliti pada hasil belajar adalah ranah kognitif berupa hasil ulangan tengah semestersemester genap muatan pembelajaran PJOK.

Arikunto (2013:173) menerangkan jika populasi ialah keseluruhan dari subjek studi. Maka yang diartikan populasi merupakan orang yang mempunyai watak yang serupa meski presentase kecocokan itu sedikit, ataupun dengan kata lain semua orang yang hendak dijadikan selaku obyek studi. Jadi Populasi dalam studi ini merupakan anak sekolah dasar kelas tinggi (kelas IV) di SD IT Fathur Rahman yang berjumlah 56 orang Putra dan PUTRI yang terdiri dari dua kelas. Menurut Sugiyono (2015:117) bahwa, “sampel merupakan bagian dari jumlah serta karakter yang dipunyai oleh populasi itu”. Apabila populasi besar, serta peneliti tidak menekuni seluruh yang terdapat pada populasi, misalnya sebab keterbatasan anggaran, daya serta durasi, hingga peneliti bisa memakai sampel yang didapat dari populasi itu. Metode pengumpulan sampel dalam studi ini memakai total sampling ialah semua populasi yang terdapat dipakai anjuran Arikunto (2002: 112) kalau apa apabila kurang dari seratus orang, lebih bagus didapat seluruh sampai penelitiannya ialah studi populasi. Berpedoman pada teori diatas sampel diambil dari peserta didik SD IT Fatur Rahman yang berjumlah 56 orang Putra dan Putri yang terdiri dari dua kelas.

Variabel kebugaran jasmani diukur menggunakan TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari beberapa butir yaitu lari 40 meter, gantung tekuk siku (30 detik), baring duduk (30 detik), loncat tegak (30 detik), dan lari jarak sedang 600 meter. Buat mengenali variabel status gizi bisa dicoba pengecekan dengan cara langsung dengan pengecekan antropometri dengan metode mengukur: tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan atas, tebal lemak tubuh (triceps, briceps, subcapula serta suprailiaca). Pengukuran antropometri bermaksud buat mengenali status gizi bersumber pada dimensi yang lain, misalnya berat badan serta tinggi badan menurut umur (BB serta TB atau U), berat badan menurut tinggi badan (BB atau TB), lingkaran lengan atas menurut umur (LLA atau U), lingkaran lengan atas menurut tinggi badan (LLA atau TB). Variabel motivasi diukur memakai angket yang disebar kepeserta ajar dengan memakai rasio Likert dengan 5 pilihan jawaban ialah: “Selalu, Sering, Kadang-kadeng, Jarang, dan Tidak Pernah” dengan penilaian skor sebagai berikut:

**Tabel 1.** Penilaian skala likert

No	Kategori	Skor
1	Selalu (S)	5
2	Sering (S)	4
3	Kadang-kadang (KK)	3
4	Jarang (J)	2
5	Tidak Pernah (TP)	1

Untuk mengukur variabel hasil belajar peneliti ambil yaitu pada ranah pemahaman (kognitif), adalah ranah hal dengan hasil berlatih intelektual yang terdiri dari 6 pandangan ialah mengenang, menguasai, mempraktikkan, menganalisa, menilai, serta membuat. Guru memakai ranah kognitif buat mengenali keahlian partisipan ajar dalam memahami isi materi pelajaran lewat angka peserta didik di sekolah. Dalam studi ini data yang diambil untuk hasil belajar diperoleh dari nilai rapor.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan dengan menggunakan alat analisis *Partial Least Square* (PLS). Model pengukuran digunakan untuk uji validitas serta realibiitas dalam *outer model*, serta uji *r-square*, *goodness of fit* dan *path coefficients* dalam linier model dan *boot strapping*. Data yang terkumpul kemudian di analisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif serta analisis statistik inferensial.

Langkah pengolahan data dilakukan aktivitas semacam mendesain bentuk data, pengkodean, editing serta pengentrian data. Data disimpan dengan mempergunakan Microsoft Excel sesudah instrumen diklaim valid hingga datapun siap diolah dengan mempergunakan program SPSS versi 2.4. Penentuan kriteria penilai menggunakan rumus sebagai berikut:

**Tabel 2.** Presentase kriteria penilaian

No	Interval	Kriteria/Kategori
1	Skor > 81,25%	Tinggi
2	62,5% < skor ≤ 81,25%	Sedang
3	43,75% < Skor ≤ 62,5%	Rendah
4	skor ≤ 43,75%	Sangat Rendah

Sebelum uji hipotesis dilakukan, variabel yang hendak dianalisis wajib ditentukan sudah penuh persyaratan khusus, ialah berawal dari data yang berskala interval, akibat variabel eksogen kepada variabel endogen bersifat linier, penyebaran variabel eksogen serta variabel endogen berdistribusi normal serta perolehan hasil analisa regresi yang didapat signifikan, buat itu dibutuhkan tes normalitas, linearitas, serta signifikansi. tes normalitas memakai tes Lilliefors dengan determinasi bila Lhitung lebih kecil ataupun serupa dengan Ltabel pada derajat signifikan 0, 05 hingga data diklaim normal Sebaliknya bila Lhitung lebih besar dari Ltabel pada derajat signifikan 0, 05, hingga data diklaim tidak normal. Buat percobaan linearitas dengan memakai program SPSS tipe 24 dengan determinasi bila data variabel eksogen kepada data variabel endogen berupa garis lurus ataupun mendekati garis lurus, hingga data studi bersifat linear Kebalikannya bila kajian data antara variabel eksogen kepada variabel endogen tidak membuat garis lurus ataupun menyimpang dari garis lurus, hingga data itu tidak bersifat linear.

Sedangkan untuk uji signifikansi dengan menggunakan uji signifikansi persamaan regresi dengan menggunakan SPSS for Windows dengan ketentuan, jika Fhitung lebih besar atau sama dengan Ftabel, maka persamaan regresi tersebut signifikan Sebaliknya jika Fhitung lebih kecil dari Ftabel, maka persamaan regresi tersebut tidak signifikan.

Jika persamaan regresi tersebut signifikan, maka hasil analisis regresi tersebut dapat dilanjutkan untuk pengujian hipotesis dengan Model Analisis Jalur (*Path Analysis*), sebaliknya jika tidak signifikan Model Analisis Jalur (*Path Analysis*) tidak dapat dilanjutkan dan peneliti diwajibkan untuk mencari teknik analisis lainnya. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan Analisis Jalur (*Path Analysis*) dengan menggunakan SPSS versi 2.4 (IBM SPSS Statistic) Analisis regresi ganda tiga prediktor digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai (X1), Koordinasi Mata Tangan (X2), dan Kosentrasi (X3), dan Akurasi Smash (Y) (Kadir, 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan, dari 56 orang Peserta didik diperoleh rerata hitung (mean) =14, standar deviasi = 2,080, nilai maksimum = 17 dan minimum = 10. Selanjutnya distribusi frekuensi data kebugaran jasmanidapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi kebugaran jasmani

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0%	Baik Sekali
2	18 – 21	0	0%	Baik

3	14 – 17	31	55%	Sedang
4	10 – 13	25	45%	Kurang
5	5 – 9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		56	100%	

Berdasarkan Tabel 3 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 56 orang Peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan, tidak ada Peserta didik yang kesegaran jasmani yang berada pada klasifikasi kurang sekali, 25 orang yang memiliki kesegaran jasmani berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (45%), 31 orang yang memiliki kesegaran jasmani berada pada klasifikasi sedang atau sekitar (55%), serta tidak ada orang yang memiliki kesegaran jasmani berada pada klasifikasi baik dan baik sekali.

Berdasarkan hasil tes status gizi Peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan, dari 56 orang peserta didik diperoleh rerata hitung (mean) = 17, standar deviasi = 3,30, nilai maksimum = 27 dan minimum = 12. Selanjutnya distribusi frekuensi status gizi dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi status gizi

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	>90	43	77%	Gizi Baik
2	81 – 90	0	0%	Gizi Sedang
3	71 – 80	6	11%	Gizi Kurang
4	< 70	7	13%	Gizi Buruk
Jumlah		56	100%	

Berdasarkan Tabel 4 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 56 orang Peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan, 7 orang Peserta didik yang memiliki status gizi berada pada klasifikasi gizi buruk atau sekitar (13%), 6 orang yang memiliki status gizi berada pada klasifikasi gizi kurang atau sekitar (11%), tidak ada Peserta didik yang memiliki status gizi berada pada klasifikasi gizi sedang, dan 43 orang yang memiliki status gizi berada pada klasifikasi gizi baik atau sekitar (77%).

Berdasarkan hasil tes motivasi belajar Peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan, dari 56 orang Peserta didik diperoleh rerata hitung (mean) = 85, standar deviasi = 5,17, nilai maksimum = 95 dan minimum = 70. Selanjutnya distribusi frekuensi data motivasi belajar dapat dilihat pada Tabel 5.

**Tabel 5.** Distribusi frekuensi motivasi

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	81 – 100	46	82%	Baik Sekali
2	61 – 80	10	18%	Baik
3	41 – 60	0	0%	Sedang
4	21 – 40	0	0%	Kurang
5	0 – 20	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		56	100%	

Berdasarkan Tabel 5 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 56 orang Peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan, tidak ada Peserta didik yang motivasi belajar berada pada klasifikasi kurang sekali, kurang dan sedang, 10 orang yang memiliki motivasi belajar berada pada klasifikasi

baik atau sekitar (18%), 46 orang yang memiliki motivasi belajar berada pada klasifikasi baik sekali atau sekitar (82%).

Berdasarkan hasil tes Hasil Belajar PJOK Peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan, dari 30 orang Peserta didik diperoleh rerata hitung (mean) = 79, standar deviasi = 3,67, nilai maksimum = 85 dan minimum = 70. Selanjutnya distribusi frekuensi data Hasil Belajar PJOK dapat dilihat pada Tabel 6.

**Tabel 6.** Distribusi frekuensi hasil belajar PJOK

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	> 85	0	0%	Baik Sekali
2	81 – 85	14	25%	Baik
3	77 – 81	29	52%	Sedang
4	74 – 77	9	16%	Kurang
5	< 74	4	7%	Kurang Sekali
Jumlah		56	100%	

Berdasarkan Tabel 6 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 56 orang Peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan, 4 orang Partisipan ajar yang mempunyai Hasil Belajar PJOK terletak pada pengelompokan kurang sekali ataupun sekitar( 7%), 9 orang yang mempunyai Hasil Belajar PJOK terletak pada pengelompokan kurang ataupun sekitar( 16%), 29 orang yang mempunyai Hasil Belajar PJOK terletak pada pengelompokan sedang ataupun sekitar( 52%), 14 orang yang mempunyai Hasil Belajar PJOK terletak pada pengelompokan baik ataupun sekitar( 25%), dan tidak terdapat orang yang mempunyai Hasil Belajar PJOK terletak pada klasifikasi baik sekali.

Selanjutnya dilakukan tes normalitas yang bermaksud buat mencoba apakah dalam bentuk regresi variabel pengganggu ataupun residual mempunyai distribusi normal. Pengujian normalitas bisa dicoba dengan menggunakan Kolmogorov- Smirnova dengan memandang angka signifikan yang diperoleh 0,05 makadistribusi data yang dibilang normal, kebalikannya bila signifikan yang diperoleh < 0,05 hingga data tidak terdistribusi secara normal. Hasil tes normalitas data ada pada tabel 7 yaitu sebagai berikut:

**Tabel 7.** Test of normality one-sample kolmogorov-smirnov

	<i>Unstandardized Residual</i>
N	56
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200

Berdasarkan tabel 7 diatas, dapat dilihat jika hasil test normalitas dengan pengujian kolmogrov-smirnov yaitu nilai sig = 0,200 > 0,05 yaitu berdistribusi normal jadi data tersebut dapat digunakan untuk analisis kajian penelitian. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas dengan tujuan untuk melihat bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi sama. Kriteria pengujian dari uji homogenitas yaitu jika F hitung  $\geq$  Ftabel (0.05 dk1; dk2), maka Ho ditolak sedangkan jika F hitung < Ftabel (0.05 dk1; dk2), maka Ho diterima. Kesimpulan dari hasil uji homogenitas terlihat pada tabel 8 dibawah ini:

**Tabel 8.** Rangkuman analisis uji homogenitas

No.	Varians	Fhitung	Ftabel	Kesimpulan	Keterangan
1	Hasil belajar PJOK (Y) kesegaran jasmani (X <sub>1</sub> )	1,01	1,58	Terima H <sub>0</sub>	Homogen

2	Hasil belajar PJOK (Y) status gizi (X <sub>2</sub> )	1,00	1,58	Terima H <sub>0</sub>	Homogen
3	Hasil belajar PJOK (Y) motivasi belajar (X <sub>3</sub> )	1,00	1,58	Terima H <sub>0</sub>	Homogen
4	Kesegaran jasmani (X <sub>1</sub> ) atas status gizi (X <sub>2</sub> )	1,00	1,58	Terima H <sub>0</sub>	Homogen
5	Kesegaran jasmani (X <sub>1</sub> ) motivasi belajar (X <sub>3</sub> )	1,00	1,58	Terima H <sub>0</sub>	Homogen
6	Status gizi (X <sub>1</sub> ) atas motivasi belajar (X <sub>3</sub> )	1,00	1,58	Terima H <sub>0</sub>	Homogen

Dengan dibandingkannya Fhitung dengan Ftabel, Maka didapat ketujuh Fhitung < Ftabel tersebut, bisa ditarik kesimpulan jika semua data pada variabel memiliki varians yang homogen.

Selanjutnya pengujian linieritas data dipakai metode statistik, ialah uji-F, buat penghitungan uji- F itu peneliti memakai program komputer SPSS for Window Release 25. Bawah pengambilan keputusan dalam tes linearitas ialah bila angka probabilitas > 0,05, maka hubungan antara variabel X dengan Y merupakan linear sebaliknya bila angka probabilitas < 0, 05, maka hubungan antara variabel X dengan Y merupakan tidak linear.

Kesimpulan signifikansi hasil uji-F bisa dikenal bila Fhitung lebih kecil dari Ftabel, alhasil hasil kajian studi dikategorikan terletak pada derajat signifiansi 0,05, serta data penelitian diklaim mengikuti model regresi linear. Hasil tes linearitas bisa diamati pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9.** Rangkuman analisis uji linieritas

No.	Hubungan	Fhitung	Sig.	Sig. $\alpha$	Kesimpulan
1	Hasil belajar PJOK (Y) atas kesegaran jasmani (X <sub>1</sub> )	0,240	0,961	0,05	Linier
2	Hasil belajar PJOK (Y) atas status gizi (X <sub>2</sub> )	0,613	0,879		Linier
3	Hasil belajar PJOK (Y) atas motivasi belajar (X <sub>3</sub> )	0,216	0,338		Linier
4	Kesegaran jasmani (X <sub>1</sub> ) atas status gizi (X <sub>2</sub> )	0,587	0,897		Linier
5	Kesegaran jasmani (X <sub>1</sub> ) a tas motivasi belajar (X <sub>3</sub> )	0,543	0,333		Linier
6	Status gizi (X <sub>1</sub> ) atas motivasi belajar (X <sub>3</sub> )	0,963	0,565		Linier

Selanjutnya dilakukan pengujian terhadap hipotesis dalam penelitian ini dengan hasil pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10.** Rekapitulasi hasil pengujian hipotesis

No	Hipotesis	Uji Statistik	Keputusan	Kesimpulan
1	Terdapat pengaruh langsung antara Kesegaran jasmani (X <sub>1</sub> ) terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga	Ho : $\rho_{yx_1} = 0$ H <sub>1</sub> : $\rho_{yx_1} > 0$	Ho ditolak	Berpengaruh langsung positif



	dan Kesehatan (Y)			
2	Terdapat pengaruh langsung antara Status gizi (X <sub>2</sub> ) terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Y)	$H_0 : \rho_{yx_2} = 0$ $H_1 : \rho_{yx_2} > 0$	Ho ditolak	Berpengaruh langsung positif
3	Terdapat pengaruh langsung antara Motivasi belajar (X <sub>3</sub> ) terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Y)	$H_0 : \rho_{yx_3} = 0$ $H_1 : \rho_{yx_3} > 0$	Ho ditolak	Berpengaruh langsung positif
4	Terdapat pengaruh langsung antara Kesegaran jasmani (X <sub>1</sub> ) terhadap Status gizi(X <sub>2</sub> )	$H_0 : \rho_{yx_4} = 0$ $H_1 : \rho_{yx_4} > 0$	Ho diterima	Tidak Berpengaruh langsung positif
5	Terdapat pengaruh langsung antara Kesegaran jasmani (X <sub>1</sub> ) terhadap Motivasi belajar (X <sub>3</sub> )	$H_0 : \rho_{42} = 0$ $H_1 : \rho_{42} > 0$	Ho ditolak	Berpengaruh langsung positif
6	Terdapat pengaruh langsung antara Status gizi (X <sub>2</sub> ) terhadap Motivasi belajar (X <sub>3</sub> )	$H_0 : \rho_{42} = 0$ $H_1 : \rho_{42} > 0$	Ho ditolak	Berpengaruh langsung positif

## KESIMPULAN

Dari hasil analisis data penelitian tentang Hasil Belajar PJOK Peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Fathur Rahman Tembilahan, jadi bisa ditarik kesimpulan yaitu adanya pengaruh langsung antara kesegaran jasmani terhadap Hasil Belajar PJOK, adanya pengaruh langsung antara status gizi terhadap Hasil Belajar PJOK, adanya pengaruh langsung antara motivasi belajar terhadap Hasil Belajar PJOK, tidak adanya pengaruh langsung antara kesegaran jasmani terhadap status gizi, adanya pengaruh tidak langsung antara kesegaran jasmani terhadap Hasil Belajar PJOK melalui motivasi belajar, dan adanya pengaruh tidak langsung antara status gizi terhadap Hasil Belajar PJOK melalui motivasi belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2011). Kontribusi Status Gizi Dan Motivasi Belajar Terhadap kesehatan Jasmani Mahapeserta Didik Pendidikan Olahragadan Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).
- Anagnostaras, S. G., & Sage, J. R. (2010). Motivation. In *Encyclopedia Of Behavioral Neuroscience*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045396-5.00018-X>
- Ardoy Dn, Fernández-Rodríguez Jm, Ruiz Jr, Et Al. (2011). Improving Physical Fitness In Adolescents Through A School-Based Intervention: The Edufit Study [In Spanish]. *Rev Esp Cardiol*. 64(6):484- 491. [Doi:10.1016/J.Recesp.2011.01.009](https://doi.org/10.1016/J.Recesp.2011.01.009)
- Aritonang, K. T. (2008). Minat Dan Motivasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Penabur*.
- Asmawi, M. (2006). Motivasi Berlatih Dan Daya Ledak Otot Tungkai Pelari Gawang. B Uno, Hamzah 2019 Teori Motivasi Dan Pengukurannya Jakarta : Pt Bumi Aksara Sardiman, A M 2012 Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar. Depok : Rajagrafindo Persada

- 4087 *Pengaruh Kebugaran Fisik, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK – Zul Idham, Hendri Neldi, Anton Komaini, Tjung Hauw Sin, Damrah*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Bagoien, T. E., Halvari, H., & Nesheim, H. (2010). Self-Determined Motivation In Physical Education And Links To Motivation For Leisure-Time Physical Activity, Physical Activity, And Well-Being In General. *Perceptual And Motor Skills*, 111, 407-432.  
[Http://Dx.Doi.Org/10.2466/06.10.11.13.14.Pms.111.5.407-432](http://Dx.Doi.Org/10.2466/06.10.11.13.14.Pms.111.5.407-432)
- Barakatu, A. R. (2007). Membangun Motivasi Berprestasi : Pengembangan Self Efficacy Dan Penerapannya Dalam Dunia Pendidikan. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 10(1), 34-5
- Bungin, B 2005 *Metodologi Penelitian Kuantitatif* Jakarta: Kencana Prenada Media Chambers, D. W. (2007). Motivation. *The Journal Of The American College Of Dentists*.  
<https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262019569.003.0006>
- Cook, D. A., & Artino, A. R. (2016). Motivation To Learn: An Overview Of Contemporary Theories. *Medical Education*. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>
- Cooper, K 1983 *Aerobik Terjemahan Antonius Adiwiyoto* Jakarta: Gramedia
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” And “Why” Of Goal Pursuite: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.  
[Http://Dx.Doi.Org/10.1207/S15327965pli1104\\_01](http://Dx.Doi.Org/10.1207/S15327965pli1104_01)
- Depdiknas 2002 *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda* Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Djaali. 2016. *Psikologi Pendidikan* Jakarta: Pt Bumi Aksara
- Djali, & Puji Muljono, (2008). *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: Pt. Grasindo.
- Djamarah, Syaiful Bahri 2015 *Psikologi Belajar* Jakarta : Rineka Cipta
- Djoko Pekik Irianto (2000) *Panduan Latihan Kesegaran Efektif Dan Aman* Yogyakarta: Lukman Offset
- Donie, (2020). *Kinerja Pelatih Olahraga, Dalam Preseptif; Konsep, Gagasan Dan Implementasi*. Fik, Unp
- Duran-Aguero, S., Valdes-Badilla, P., & Herrera-Valenzuela, T. (2015). Consumption Of Fruits And Its Association With Nutritional Status In Chilean University Students Career Of Physical Education. *Nutricion Hospitalaria*, 31(5), 2247-2252.
- Edwarsyah, E. (2015). Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes) Di Madrasah Tsanawiyah (Mts) Negeri Durian Tarung. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 8-15.
- Enco Mulyasa, (2002). *Manajemen Berbasis Sekolah*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya.
- Erpandi, 2003 *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Didik Sd Negeri Desa Swasembada Di Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*
- García-Hermoso A, Ramírez-Campillo R, Izquierdo M. (2019). Is Muscular Fitness Associated With Future Health Benefits In Children And Adolescents? A Systematic Review And Meta-Analysis Of Longitudinal Studies. *Sports Med*. 49(7):1079- 1094. Doi:10.1007/S40279-019-01098-6
- Glynn, S. M., Aultman, L. P., & Owens, A. M. (2005). Motivation To Learn In General Education Programs. *The Journal Of General Education*. <https://doi.org/10.1353/jge.2005.0021>
- Gusril 2004 *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Ke-Mampuan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Kota Padang Disertasi* Jakarta: Program Pasca Sarjana
- Hallam, S. (2008). Motivation To Learn. In *The Oxford Handbook Of Music Psychology*.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199298457.013.0027>
- Hamalik, Oemar 2015 *Kurikulum Dan Pembelajaran* Jakarta : Bumi Aksara

- 4088 *Pengaruh Kebugaran Fisik, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK – Zul Idham, Hendri Neldi, Anton Komaini, Tjung Hauw Sin, Damrah*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). Pengaruh Motivasi Latihan Atlet Terhadap Prestasi Latihan Ipa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 12(1), 90-96.
- Hamzah B. Uno, (2006). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta: Pt. Bumi Aksara.
- Husdarta, J.S, (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alvabeta.
- Ida, Mardalena 2017, “Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan” Yogyakarta, Pustaka Baru Pres
- Kamiso, A, 1998 *Ilmu Kepeleatihan Dasar Fpok Ikip Semarang*
- Komarudin, (2015). *Psikologi Olahraga (Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Lai, E. R. (2011). *Motivation : A Literature Review Research*. Research Reports. <https://doi.org/10.2307/3069464>
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahapeserta Didik Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407-415.
- Lilik Sudarwati Adisasmito, (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada.
- Lynne Barick (2001) *Bugar Dengan Senam Aerobik (Terjemahan Ana Agustina)* Jakarta : Pt Raja Grafindo Persada
- Mintjens S, Menting Md, Daams Jg, Van Poppel Mnm, Roseboom Tj, Gemke Rbj. (2018). Cardiorespiratory Fitness In Childhood And Adolescence Affects Future Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review Of Longitudinal Studies. *Sports Med*. 2018;48(11):2577-2605. Doi:10.1007/ S40279-018- 0974-5
- Mochamad Sajoto (1988) *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga* Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan
- Muhajir (2007) *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan* Jakarta : Erlangga Ntoumanis, N. (2001). A Self-Determination Approach To The Understanding Of Motivation In Physical Education. *British Journal Of Educational Psychology*, 71, 225-242. <http://dx.doi.org/10.1348/000709901158497>
- Ntoumanis, N. (2001). A Self-Determination Approach To The Understanding Of Motivation In Physical Education. *British Journal Of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Nuril Ahmadi (2007) *Panduan Olahraga Bola Voli Solo : Era Pustaka Utama*
- Oroujlou, N., & Vahedi, M. (2011). Motivation, Attitude, And Language Learning. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.333>
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2003 *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Untuk Anak Umur 10-12 Tahun* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Reeve, J. (2009). Why Teachers Adopt A Controlling Motivating Style Toward Students And How They Can Become More Autonomy Supportive. *Educational Psychologist*, 44, 159-175. <http://dx.doi.org/10.1080/00461520903028990>
- Riduwan, & Sunarto, (2015). *Pengantar Statistika (Untuk: Pendidikan Sosial, Komonikasi, Ekonomi, Dan Bisnis)*. Bandung Alfabet.
- Rifa'i, Achmad Dan Catharina Tri Anni 2016 *Psikologi Pendidikan* Semarang: Pusat Pengembangan Mku/Mkdk-Lp3 Universitas Negeri Semarang
- Rusli Lutan (2001) *Asas-Asas Pendekatan Jasmani* Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdikbud

- 4089 *Pengaruh Kebugaran Fisik, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK* – Zul Idham, Hendri Neldi, Anton Komaini, Tjung Hauw Sin, Damrah  
DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic And Extrinsic Motivations: Classic Definitions And New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1006/Ceps.1999.1020>.
- Singgih D. Gunarsa. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pt. Bpk Gunung Mulia.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A Test Of Self-Determination Theory In School Physical Education. *British Journal Of Educational Psychology*, 75(3), 411-433.
- Sudarwan Danim, (2004). *Motivasi Kepemimpinan Dan Efektifitas Kelompok*. Jakarta: Renika Cipta.
- Suharjana Dan Margono (2002) *Hubungan Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Anak Laporan Penelitian Yogyakarta : Fik Uny*
- Suharsimi Arikunto (2002) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi V* Jakarta: Rhienea Cipta
- Sunita Almatsier, 2004 “Prinsip Dasar Ilmu Gizi” Jakarta, Pt Gramedia Pustaka Utama
- Susanto, Ahmad 2013 *Teori Belajar Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar* Jakarta: Pt Fajar Interpratama Mandiri
- Sutrisno Hadi (1980) *Metodologi Research I* Yogyakarta : Yaspem, Fakultas Psikologi Ugm
- Syafril, M. (2020). *Analisis Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas Olahraga Peserta Didik Sma Hang Tuah Makassar (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar)*.
- Syampurma, H. (2016). Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Bagi Peserta Didik-Siswi Smpn 10 Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 71-79.
- Toho Cholik Mutohir Et Al, (2011). *Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter*. Jakarata: Sport Media.
- Uu Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional