



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 1, Nomor 1 Januari 2023

e-ISSN: XXXX-XXXX

DOI.10.35458

Hubungan Antara Motivasi Dan Minat Belajar Peserta Didik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Erwin¹, Irvan Sir², Amir L³

¹ Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: Erwindevian020@gmail.com

² Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: tivannianarke@gmail.com

³ Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, SMAN 1 Malunda

Email: Amir155@guru.sma.belajar.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara motivasi dan minat belajar peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani pada Kelas XII IPS I di SMAN 1 Malunda. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional dengan tiga variabel utama: minat belajar, motivasi, dan kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan hubungan sangat kuat antara motivasi dan minat belajar siswa dengan tingkat kebugaran jasmani di SMAN 1 Malunda. Kesimpulannya, motivasi dan minat belajar memainkan peran penting dalam membentuk kebugaran jasmani siswa, dan meningkatkan keduanya dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa di lingkungan pendidikan ini, dengan implikasi praktis bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam merancang program pembelajaran yang lebih terfokus pada aspek motivasi dan minat siswa.

Kata Kunci: *Minat belajar, Motivasi, Kebugaran jasmani*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses yang melibatkan tiga dimensi utama, yaitu individu, masyarakat atau komunitas tempat individu tersebut berada, serta semua aspek realitas, baik yang bersifat materi maupun spiritual, yang memengaruhi karakter, nasib, dan bentuk manusia serta masyarakat. Pendidikan bukan hanya tentang pengajaran, yang hanya melibatkan transfer pengetahuan, perubahan nilai-nilai, dan pembentukan kepribadian dengan semua aspek yang terkait. Pendidikan juga merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi manusia, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat secara menyeluruh. Ini dilakukan dengan tujuan tertentu, yang bertujuan untuk memaksimalkan pemanfaatan potensi manusia dalam berbagai peran mereka, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat (Nurkholis, 2013). Pendidikan merupakan bagian integral dalam perkembangan individu yang membawa dampak besar terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan seseorang.

Perubahan dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, dengan penambahan jam mata pelajaran pendidikan jasmani dari dua jam per minggu menjadi tiga jam per minggu, menegaskan pentingnya kebugaran fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kata lain, kebugaran fisik adalah suatu kondisi yang penting bagi semua orang agar mereka dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efisien. Menurut (Darmawan, 2017), kebugaran

fisik mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas-tugas fisik pada tingkat moderat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Meskipun motivasi, minat belajar, dan kebugaran jasmani adalah faktor-faktor penting dalam perkembangan siswa, hubungan antara ketiganya dalam konteks Kelas XII IPS I di SMAN 1 Malunda belum sepenuhnya dipahami. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara motivasi dan minat belajar peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan siswa di sekolah menengah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pendekatan pendidikan yang lebih holistik yang mempertimbangkan aspek fisik, emosional, dan akademik dari perkembangan siswa.

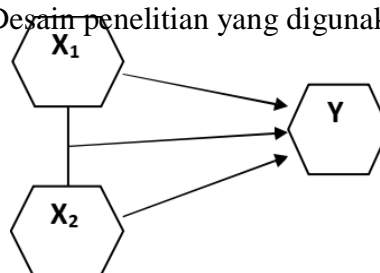
Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan dan kebugaran fisik memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan berkualitas membentuk individu yang cerdas dan mampu bersaing di era globalisasi, serta mempengaruhi perkembangan karakter dan mental. Selain itu, kebugaran fisik memainkan peran vital dalam meningkatkan semangat, produktivitas kerja, dan kesejahteraan individu. Keduanya memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Untuk mencapai tingkat kebugaran fisik yang optimal, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hal ini harus diperhatikan. Arsil (1999:12) mengidentifikasi beberapa faktor yang berperan dalam membentuk tingkat kebugaran fisik yang baik, seperti aktivitas fisik, pola istirahat, faktor keturunan, gaya hidup, kondisi lingkungan, kebiasaan individu, dan pola makan. Selain itu beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran fisik siswa, termasuk jenis pekerjaan, kondisi kesehatan, jenis kelamin, usia, tingkat pelatihan, motivasi belajar, dan status gizi.(Eriasfa, 2015).

Dari berbagai faktor yang telah disebutkan, penekanan utama penulis adalah pada motivasi belajar siswa. Motivasi belajar yang tinggi menjadi fokus perhatian, karena motivasi yang kuat memungkinkan siswa untuk belajar dengan tekun dan bersemangat. Ketika siswa memiliki tingkat ketekunan dan semangat yang tinggi, mereka dapat belajar dengan efektif tanpa merasa sangat lelah. Motivasi belajar dianggap sebagai elemen kunci yang sangat penting dalam proses belajar-mengajar. Hal ini memiliki peran yang signifikan dalam mendukung keberhasilan siswa dalam pembelajaran di sekolah, serta menjadi faktor pendukung bagi siswa untuk mencapai tingkat kebugaran fisik yang baik dan mencapai hasil belajar yang optimal.

METODE

Penelitian ini akan menggunakan desain penelitian korelasional. Tujuan utama dari desain ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara variabel motivasi dan minat belajar dengan variabel tingkat kebugaran jasmani pada siswa Kelas XII IPS 1 SMAN 1 Malunda. Dengan menggunakan desain ini, penelitian akan mengeksplorasi sejauh mana variabel motivasi dan minat belajar berkorelasi dengan tingkat kebugaran jasmani. Desain penelitian yang digunakan sebagai berikut:



Desain Penelitian Sumber Sugiyono (2008: 10)

Keterangan:

X_1 = minat siswa mengikuti pendidikan jasmani

X_2 = motivasi siswa mengikuti pendidikan jasmani

Y = tingkat kebugaran jasmani

Penyusunan instrumen penelitian adalah salah satu tahap penting dalam proses penelitian, karena instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data yang esensial dalam rangka memecahkan masalah penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah angket, yang terdiri dari sejumlah pertanyaan yang diajukan kepada responden yang telah terpilih, dengan tujuan untuk digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dari anggota sampel penelitian. Dengan kata lain instrumen penelitian dilakukan untuk:

- Mengukur motivasi belajar, penelitian ini akan menggunakan kuesioner berdasarkan teori motivasi belajar yang relevan.
- Mengukur minat belajar, penelitian ini akan menggunakan kuesioner berdasarkan teori minat belajar yang sesuai.
- Mengukur tingkat kebugaran jasmani, penelitian ini akan menggunakan tes fisik standar yang mencakup komponen-komponen seperti kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Setelah instrumen dibuat maka selanjutnya dilakukan uji validitas untuk mengetahui apakah instrumen layak digunakan atau tidak. Uji validitas yang dilakukan ada dua : yaitu uji validitas pakar dengan menggunakan 2 pakar kemudian dianalisis menggunakan model Gregory. Kemudian kedua digunakan uji validitas empirik dimana sebelum diujikan pada sampel penelitian terlebih dahulu diberikan kepada kelompok belajar yang setingkat dengan kelas sampel untuk mengetahui kelayakan instrumen penelitian.

Untuk memperoleh suatu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul akan tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, karena itu perlu adanya analisis data tersebut. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini adalah:

1. Analisis Korelasional

Statistik korelasional adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menghubungkan data yang telah terkumpul dengan maksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (*multiple correlation*). Adapun kriteria penilaian korelasi menurut Sugiyono (2003:216) yaitu :

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Tabel 3.1. Interpretasi koefisien korelasi nilai r.
 Sumber : Sugiyono(2014;257)

2. Pengujian Hipotesis

Menurut Suharsi Arikunto (2002), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefesien korelasi product moment

N = Jumlah sampel

X = Variabel bebas

Y = Variabel terikat

Keterangan:

R_{x1x2} = Koefisien Korelasi Ganda antara variabel x1 dan x2 secara bersama-sama dengan variabel y

$r_{X1.Y}$ = Koefisien Korelasi x1 terhadap y

$r_{X2.Y}$ = Koefisien Korelasi x2 terhadap y

$r_{X1 X2}$ = Koefisien Korelasi x1 terhadap x2

Hipotesis yang diajukan:

H0: Tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

H1: Terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Kriteria ujiannya adalah:

- Jika nilai r hitung $>$ r tabel, maka H0 ditolak dan H1 diterima.
- Jika nilai r hitung $<$ r tabel, maka H0 diterima dan H1 ditolak.

Berisi jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, target/sasaran, subjek penelitian, prosedur, instrumen dan teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkaitan dengan cara penelitiannya. target/sasaran, subjek penelitian, prosedur, data dan instrumen, dan teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkaitan dengan cara penelitiannya dapat ditulis dalam sub-subbab, dengan sub-subheading. Sub-subjudul tidak perlu diberi notasi atau numbering, namun ditulis dengan huruf kapital, arial 12 bold, rata kiri, dengan spasi atas dan bawah masing-masing 6pt.

Khususnya untuk penelitian kualitatif, waktu dan tempat penelitian perlu dituliskan secara jelas (untuk penelitian kuantitatif, juga perlu). Target/subjek penelitian (untuk penelitian kualitatif) atau populasi-sampel (untuk penelitian kuantitatif) perlu diurai dengan jelas dalam bagian ini. Perlu juga dituliskan teknik memperoleh subjek (penelitian kualitatif) dan atau teknik samplingnya (penelitian kuantitatif).

Prosedur perlu dijabarkan menurut tipe penelitiannya. Bagaimana penelitian dilakukan dan data akan diperoleh, perlu diuraikan dalam bagian ini.

Untuk penelitian eksperimental, jenis rancangan (*experimental design*) yang digunakan sebaiknya dituliskan di bagian ini. Macam data, bagaimana data dikumpulkan, dengan instrumen yang mana data dikumpulkan, dan bagaimana teknis pengumpulannya, perlu diuraikan secara jelas dalam bagian ini.

Bagaimana memaknakan data yang diperoleh, kaitannya dengan permasalahan dan tujuan penelitian, perlu dijabarkan dengan jelas.

(Catatan: Sub-subbab bisa berbeda, menurut jenis atau pendekatan penelitian yang digunakan. Jika ada prosedur atau langkah yang sifatnya sekuensial, dapat diberi notasi (angka atau huruf) sesuai posisinya).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik di kelas XII IPS 1 SMAN 1 Malunda diperoleh dari analisis skor rata-rata, standar deviasi, dan varian. Berikut skor kebugaran jasmani yang disajikan dalam tabel 4.1.

Parameter	Statistik
Ukuran sampel	32
Skor tertinggi ideal	25
Skor terendah ideal	5
Skor rata-rata	15,78
Standar deviasi	3,70
Varians	13,64

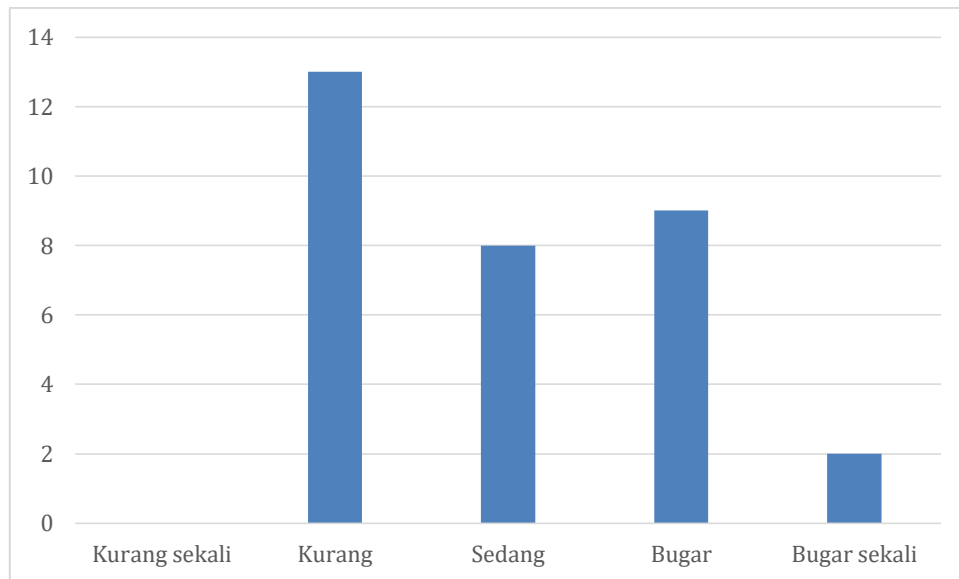
Tabel 4.1 statistik hasil penelitian

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari jumlah sampel sebanyak 32 orang peserta didik, rata-rata skor yang diperoleh adalah 15,78 dari skor ideal tertinggi yang mungkin dicapai 25 dan skor terendah adalah 5, serta standar deviasi yang diperoleh adalah 3,70. Skor kebugaran jasmani dalam penelitian ini dikategorikan berdasarkan rubrik tingkat kebugaran peserta didik sebagaimana dalam tabel 4.2.

Klasifikasi kebugaran jasmani	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Bugar sekali	22 – 25	2	6,250
Bugar	18 – 21	9	28,125
Sedang	14 – 17	8	25,000
Kurang	10 – 13	13	40,625
Kurang sekali	5 – 9	0	0

Tabel 4.2 klasifikasi kebugaran jasmani

Gambaran kebugaran jasmani peserta didik kelas XII IPS 1 SMAN 1 Malunda dapat dilihat bentuk diagram batang dibawah ini.



Gambar 4.1 diagram klasifikasi kebugaran jasmani siswa

Dalam penelitian ini variabel yang dianggap berhubungan langsung dengan tingkat kebugaran peserta didik yaitu dua variabel, minat dan motivasi peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

1. Statistik Inferensial.
 - a. Korelasi antara minat dan kebugaran jasmani

Nomor sampel	Minat belajar	Kebugaran jasmani
1	110	22
2	105	19
3	117	18
4	133	20
5	124	17
6	130	19
7	108	13
8	132	16
9	126	15
10	122	11
11	131	17
12	119	12
13	112	20
14	125	16

15	121	19
16	104	11
17	100	17
18	122	13
19	139	21
20	124	12
21	111	13
22	101	10
23	100	11
24	122	14
25	100	16
26	142	21
27	128	12
28	121	18
29	134	23
30	115	13
31	112	11
32	108	13

Tabel 4.3 Hubungan minat belajar dengan kebugaran jasmani

Data tersebut kemudian diolah menggunakan *Microsoft excel 2006* (terlampir) dan diperoleh koefisien korelasi antara variabel X dengan Y adalah sebesar 0,6002. Dengan nilai tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara minat belajar peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmaninya.

b. Korelasi antara motivasi belajar dengan tingkat kebugaran jasmani

Nomor sampel	Motivasi belajar	Kebugaran jasmani
1	110	22
2	104	19
3	106	18
4	110	20
5	129	17

6	127	19
7	102	13
8	123	16
9	114	15
10	130	11
11	134	17
12	111	12
13	115	20
14	132	16
15	131	19
16	110	11
17	111	17
18	129	13
19	135	21
20	125	12
21	123	13
22	104	10
23	105	11
24	120	14
25	121	16
26	139	21
27	124	12
28	129	18
29	130	23
30	110	13
31	118	11
32	101	13

Tabel 4.4 Hubungan motivasi belajar dengan kebugaran jasmani
Data tersebut kemudian diolah menggunakan *Microsoft excel 2006* (terlampir) dan diperoleh koefisien korelasi antara variabel X dengan Y adalah sebesar 0,6402. Dengan

nilai tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara minat belajar peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmaninya

Pembahasan

1. Hubungan Antara Minat Belajar dan Tingkat Kebugaran Jasmani:

Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara minat belajar peserta didik dan tingkat kebugaran jasmani mereka. Hasil ini konsisten dengan literatur yang mengindikasikan bahwa minat belajar yang tinggi memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Peserta didik yang menunjukkan minat belajar yang tinggi dalam mata pelajaran tertentu juga cenderung memperhatikan pentingnya kesehatan fisik mereka. Dalam konteks ini, guru dapat memanfaatkan minat belajar siswa untuk merancang kurikulum yang lebih menarik, yang menggabungkan elemen-elemen pembelajaran dengan aktivitas fisik

2. Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Tingkat Kebugaran Jasmani

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar peserta didik juga berpengaruh signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka. Peserta didik yang memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi umumnya lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan fisik mereka. Motivasi belajar yang kuat dapat memengaruhi peserta didik untuk mengalokasikan waktu untuk berolahraga dan menjalani gaya hidup sehat. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan guru untuk memotivasi siswa secara intrinsik dan ekstrinsik untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik dan mengutamakan kesehatan.

3. Dampak Kombinasi Minat dan Motivasi Belajar Peserta Didik

Temuan menarik lainnya adalah bahwa peserta didik yang memiliki kombinasi minat belajar yang tinggi dan motivasi belajar yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang paling optimal. Ini menunjukkan bahwa minat dan motivasi belajar yang kuat dapat menjadi faktor penting dalam mendorong peserta didik untuk menjaga kesehatan fisik mereka. Oleh karena itu, sekolah dapat merancang program-program khusus yang memotivasi siswa untuk mengintegrasikan pembelajaran dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Pentingnya hubungan antara minat, motivasi belajar, dan kebugaran jasmani siswa menjadi aspek penting dalam pengembangan pendidikan yang holistik. Upaya untuk memperkuat minat dan motivasi belajar siswa, serta mendorong mereka untuk menjaga kebugaran jasmani, memiliki implikasi positif dalam menciptakan generasi yang lebih sehat dan lebih terampil secara akademis. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang harus dipertimbangkan, seperti penggunaan sampel yang terbatas dan metode pengumpulan data tertentu. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang hubungan ini.

Untuk memudahkan pemahaman dan pembacaan, hasil penelitian dideskripsikan terlebih dahulu, dilanjutkan bagian pembahasan. Subjudul hasil dan subjudul pembahasan disajikan terpisah. Bagian ini harus menjadi bagian yang paling banyak, minimum 60% dari keseluruhan badan artikel.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara minat dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Malunda. Artinya ada hubungan yang signifikan antara minat dengan tingkat kebugaran jasmani. Karena nilai signifikansi nya lebih kecil dari nilai taraf signifikan. Dapat disimpulkan bahwa memiliki minat tinggi merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

2. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara motivasi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Malunda. Artinya ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan tingkat kebugaran jasmani. Karena nilai signifikansi nya lebih kecil dari nilai taraf signifikan. Dapat disimpulkan bahwa sama dengan minat, memiliki motivasi tinggi merupakan faktor yang sangat berpengaruh untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua yang berperan dalam penyusunan artikel ini. Di antaranya kepada Universitas Negeri Makassar sebagai almamater tercinta dalam menempuh pendidikan profesi guru. Ucapan terimakasih kepada keluarga besar SMAN 1 Malunda terkhusus kepada Ayahanda Amir L, S.Pd., M.Pd atas arahan dan bimbingan pada PPL. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada adik – adik kelas XII IPS 1 yang telah kebersamai selama pelaksanaan PPL.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, A. R. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: PT. Tiara Kencana.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Darmawan, I. (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas Jip*, 7(2), 143–154. Retrieved from <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Depdiknas. (2003). *Kebugaran*. Jakarta: Pusat pengembangan kualitas jasmani
- Eriasfa. (2015). *Upaya Pelaksanaan Senam SKJ 2008 terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SDN 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok*. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 1(1), 8–15.
- Hatmoko, J. H. (2015). *Survei Minat Dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes Di Smk Se-Kota Salatiga Tahun 2013*. E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation, 4(4), 1729–1736. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr%0ASURVEI>
- Nurkholis. (2013). *PENDIDIKAN DALAM UPAYA MEMAJUKAN TEKNOLOGI Jurnal Kependidikan*, 1(1), 24–44. <https://doi.org/10.24090/jk.v1i1.530>.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharjana. (2004:3). *Kebugaran*. Yogyakarta: UNY.
- Suharyat, Y. (2009). *Hubungan Antara Sikap, Minat Dan Perilaku Manusia* Jurnal Region, 1(3), 1–19.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.