



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI DI DESA BAYAT KECAMATAN BELANTIKAN RAYA

Sastro Desmianto Ginting¹, Herita Warni², Syamsul Arifin³

Program Pascasarjana Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat

E-mail: sdginting14@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155>

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi proses pembelajaran pendidikan jasmani Siswa SD Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya belum berjalan secara maksimal dikarenakan masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Ex-Post Facto* dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra dan putri yang duduk di kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya yang berjumlah 122 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 93 orang. Teknik pengambilan data untuk tingkat kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia 10-12 tahun sedangkan data motivasi belajar diperoleh dari hasil kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif bentuk persentase. Dari analisis data diperoleh hasil : 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN di desa bayat kecamatan belantikan raya sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 53 anak (56,99 %), diikuti kategori cukup sebanyak 38 anak (40,86 %) dan sebanyak 2 anak berada pada kategori baik (2,15 %) dan tidak ada yang berada pada kategori baik sekali maupun kurang sekali. 2) Tingkat Motivasi belajar siswa SDN di desa bayat kecamatan belantikan raya sebanyak 66 siswa atau (71%) dalam kategori tinggi diikuti sebanyak 26 siswa atau (28%) dalam kategori sedang dan Sebanyak 1 siswa atau (1%) dalam kategori rendah.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Siswa SD , Bayat*

PENDAHULUAN

Untuk menjadi warga negara yang adil dan makmur, Program Pemerintah Indonesia sekarang ini terus menerus memperhatikan perbaikan di berbagai bidang terkhusus pembangunan di bidang Pendidikan. Kedepannya dengan pendidikan yang baik, terukur dan terarah diharapkan akan dapat mencetak masyarakat yang berkualitas, bermutu, berilmu pengetahuan dan memiliki keterampilan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum Sekolah Dasar. Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental,

emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat. Pendidikan Jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial. Aktivitas jasmani tersebut dapat diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik, fungsional dan kebugaran jasmani peserta didik.

Menurut Wahyudi & Bafirman (2019) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesiapan untuk melakukan pekerjaan jasmani penuh daya juang tanpa mengalami kepenatan yang signifikan atau



berlebihan. Termasuk dalam proses pembelajaran dan mengajar di sekolah. Hal senada pendapat Prayoga & Susanto (2020) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk mengerjakan tugas fisik yang dilakukan setiap hari yang tidak dapat membuat kepenatan yang cukup berarti.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit ditambah pandemi yang sedang melanda negeri ini menyebabkan siswa malas berolahraga. Hasilnya kebugaran jasmaninya menurun dan siswa tidak siap dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru yang menyebabkan hasil belajarnya kurang maksimal. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar, artinya artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari. siswa yang bermotivasi tinggi dalam belajar memungkinkan akan memperoleh hasil belajar yang tinggi pula, artinya semakin tinggi motivasinya, semakin intensitas usaha untuk meningkatkan keberhasilan dalam belajar sehingga mencapai keberhasilan yang cukup memuaskan sebagaimana yang diharapkan. Di samping itu motivasi juga menompang upaya-upaya dan menjaga agar proses belajar siswa tetap jalan. hal ini menjadikan siswa gigih dalam belajar. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat

tercapai. Siswa yang memiliki motivasi kuat, akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar (Suardana & Simarmata, 2013).

Kebugaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pendidikan di Indonesia. Kebugaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. kebugaran jasmani erat hubungannya dalam kemampuan anak dalam motivasi untuk mengerjakan tugas sehari-hari karena secara tidak langsung anak akan memiliki motivasi belajar jika anak tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan observasi peneliti dan wawancara dengan guru PJOK yang ada di Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya Kabupaten Lamandau dengan ibu Dwianti,S.Pd selaku guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri Bayat 1,Bapak Deby Priadma,S.Pd selaku guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri Bayat 2 mengatakan selain mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan belum pernah melaksanakan pengecekan tingkat kebugaran jasmani, dikarenakan para guru tersebut kurang begitu memahami dan berpendapat bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam kegiatan pembelajaran yang mereka ajarkan sehari-hari. Selanjutnya dari pengamatan peneliti,mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan disekolah hanya 2 x 35 menit pelajaran perminggu tentu saja kebugaran jasmani siswa tidak akan tercapai, padahal di dalam kurikulum tujuan pendidikan jasmani secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, minimal seseorang berlatih 3-5 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal (Dirjen Dikdasmen, 2004).



Selain itu, terdapat kesenjangan yang terjadi di lapangan masih banyak ditemukan beberapa siswa yang kurang bersemangat dalam melakukan gerakan, banyak siswa yang mudah lelah dalam melakukan aktivitasnya, selain itu kemajuan teknologi yang salah digunakan oleh siswa, hasilnya gadget hanya digunakan untuk bermain game dan hal yang kurang bermanfaat, apalagi ditambah pandemi yang terjadi di negara ini yang menyebabkan siswa malas untuk berolahraga.

Melihat kenyataan diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan maksud mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai kategori kebugaran jasmani siswa dan motivasi belajar siswa usia 10-12 tahun di desa Bayat kecamatan Belantikan Raya. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah : untuk mengetahui sebaran kebugaran jasmani siswa dan sebaran motivasi belajar siswa sekolah dasar negeri pada usia 10-12 tahun di desa Bayat kecamatan Belantikan Raya.

Karakteristik siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya. Pada hakikatnya siswa umur 10-12 tahun merupakan individu yang sedang berkembang, berada dalam perubahan fisik, mental, dan tingkah laku mengarah ke arah yang lebih baik. Perkembangan motorik, kognitif dan afektifnya ke arah yang lebih baik. Pada dasarnya siswa sekolah dasar lebih menyukai permainan dalam aktivitasnya, anak akan merasa senang dan anak sangat gemar melakukannya, sehingga anak tidak menyadari bahwa dengan melakukan aktivitas dalam bentuk bermain tersebut akan sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan dirinya.

Pendidik harus memahami bentuk karakteristik anak, karena setiap murid khususnya di sekolah dasar memiliki perbedaan satu sama lainnya. Dan pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan

kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Ex-Post Facto* dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yang artinya suatu metode pemecahan masalah melalui proses pengukuran dan pengambilan data yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang suatu peristiwa menurut apa adanya, tanpa harus mengontrol suatu perlakuan (latihan).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra dan putri yang duduk di kelas IV,V dan VI Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya yang berjumlah 122 orang yang tersebar di SDN 1 Bayat berjumlah 58 orang, SDN 2 Bayat berjumlah 3 orang, dan SDN UPT Bayat berjumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah *purposive sampling*. Menurut Arikuto (2016), teknik *purposive sample* merupakan cara mengambil subjek bukan didasarkan strata,random,atau daerah,tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Adapun kriteria sampel pada penelitian ini sebagai berikut: 1) Sampel merupakan siswa putra dan putri yang duduk di kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat. 2) Rentang usia sampel 10 tahun–12 tahun. Berdasarkan sampling yang telah dilakukan peneliti sebagaimana di atas, maka sampel dalam penelitian ini sebanyak 93 subjek.

Instrumen untuk mengambil data tingkat kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas 5 komponen test yaitu

1. Lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, dengan satuan ukuran detik.
2. Gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, dengan satuan ukuran detik.
3. Baring duduk 30 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, dengan satuan ukuran kali.
4. Loncat tegak untuk mengukur daya ledak dan tenaga eksplosif, dengan satuan ukuran cm.



5. Lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, dengan satuan ukuran menit, detik.

Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia. Rangkaian tes TKJI untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai realibilitas 0,911 untuk putra dan 0,942 untuk putri. Sedangkan nilai validitas 0,894 untuk putra dan 0,897 untuk putri. Semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik.

Sedangkan untuk mengambil data motivasi belajar siswa yaitu melalui kuesioner. Langkah –langkah yang dilakukan terlebih dahulu membuat kisi-kisi pertanyaan berdasarkan indikator-indikator dari variabel . Angket atau kuisiner merupakan suatu teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya-jawab dengan responden). Instrumen atau alat pengumpulan datanya juga harus dijawab atau direspon oleh responden. Angket ini diukur dengan skala

likert yaitu skala psikometrik dengan interval skor penilaian 1 – 4 dengan jabaran 1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = tidak setuju, 4 = sangat tidak setuju.

Teknik analisis data menggunakan tabel norma deskriptif persentase dengan perhitungan angka-angka yang diperoleh berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani dan skor jawaban motivasi guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar. Klasifikasi tingkat kebugaran jasmani dianalisis dengan rumus yaitu : $P = \frac{f}{n} \times 100 \%$ keterangan: P : persentase, f : frekuensi dan n : jumlah sampel sedangkan analisis motivasi belajar menggunakan three box method (kriteria tiga kotak) dalam mengukur rentang indeks untuk mengukur apakah termasuk kategori tinggi, sedang, atau rendah (Sudjana, 2009).

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berdasarkan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli, selanjutnya diujicobakan kepada sampel uji coba dan diukur menggunakan rumus koefisien korelasi Product Moment dengan rumus yang dikemukakan oleh Pearson 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} = Koefisien korelasi antara X dan Y
- N = Banyaknya subjek
- $\sum X$ = Jumlah skor tiap butir
- $\sum Y$ = Jumlah skor total
- $\sum XY$ = Jumlah perkalian X dan Y
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat nilai X
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat nilai Y



Tabel 1. Hasil Uji Validitas Pearson

P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10
.540**	.355**	.360**	.383**	.464**	.430**	.305**	.275**	.279**	.374**
P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20
.517**	.274**	.521**	.418**	.317**	.314**	.300**	.256*	.226*	.382**
P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	P 30
.216*	.211*	.209*	.395**	.295**	.421**	.266**	.356**	.269**	.218*

Untuk mengetahui apakah instrument valid dibandingkan hasil pengujian pearson dengan nilai r tabel untuk 93 responden yaitu 0,207, jika hasilnya pengujian pearson lebih besar dari r tabel, maka instrument dinyatakan valid.

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Cronbach's Alpha* atau koefisien Alpha.

$$r_{ii} = \left[\frac{(k)}{(k-1)} \right] \left[\frac{(1 - \sum \sigma_b^2)}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

- r_{ii} = Reliabilitas instrument
- $\sum \sigma_b$ = Jumlah varians butir
- K = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya P
- σ_t = Varians total

Dalam penelitian ini, instrument penelitian memiliki koefisien Alpha 0.732. Dengan demikian, disimpulkan bahwa instrumen penelitian reliabel atau dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini akan membahas tentang hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu

Sebaran Kebugaran Jasmani Dan tingkat Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya.

A. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dianalisis diperoleh nilai/skor tes untuk masing masing item TKJI sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil pengukuran lari 40 meter

	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen
PUTRA	Baik Sekali	Sd. 6,3"	7	14,00%
	Baik	6,4" – 6,9"	13	26,00%
	Sedang	7,0" – 7,7"	23	46,00%
	Kurang	7,8" – 8,8"	7	14,00%
	Kurang Sekali	8,9" - dst	0	0,00%
	Total		50	100%



	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen
PUTRI	Baik Sekali	Sd. 6,7"	2	4,65%
	Baik	6,8" – 7,5"	15	34,88%
	Sedang	7,6" – 8,3"	15	34,88%
	Kurang	8,4" – 9,6"	7	16,28%
	Kurang Sekali	9,7" - dst	4	9,30%
			43	100,00%

Tabel 3. Hasil perhitungan gantung siku tekuk

	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen
PUTRA	Baik Sekali	51" – Keatas	0	0,00%
	Baik	31" – 50"	8	16,00%
	Sedang	15" – 30"	16	32,00%
	Kurang	5" – 14"	20	40,00%
	Kurang Sekali	4" – dst	6	12,00%
	Total		50	100%
PUTRI	Baik Sekali	40" – Keatas	1	2,33%
	Baik	20" – 39"	7	16,28%
	Sedang	8" – 19"	17	39,53%
	Kurang	2" – 7"	15	34,88%
	Kurang Sekali	0" – 1"	3	6,98%
	Total		43	100,00%

Tabel 4. Hasil perhitungan baring duduk 30 detik

	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen
PUTRA	Baik Sekali	23 – Keatas	0	0,00%
	Baik	18 – 22	2	4,00%
	Sedang	12 – 17	29	58,00%
	Kurang	4 – 11	18	36,00%
	Kurang Sekali	0 – 3	1	2,00%
	Total		50	100%
PUTRI	Baik Sekali	20 – Keatas	0	0,00%
	Baik	14 – 19	6	13,95%
	Sedang	7 – 13	28	65,12%
	Kurang	2 – 6	8	18,60%
	Kurang Sekali	0 – 1	1	2,33%



Sekali	43	100,00%
--------	----	---------

Tabel 5. Hasil perhitungan loncat tegak

	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen
PUTRA	Baik Sekali	46 Keatas	2	4,00%
	Baik	38 – 45	14	28,00%
	Sedang	31 – 37	17	34,00%
	Kurang	24 – 30	16	32,00%
	Kurang Sekali	23 – dst	1	2,00%
	Total		50	100%
PUTRI	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen
	Baik Sekali	42 Keatas	1	2,33%
	Baik	34 – 41	16	37,21%
	Sedang	28 – 33	19	44,19%
	Kurang	21 – 27	7	16,28%
	Kurang Sekali	0 – 20	0	0,00%
		43	100,00%	

Tabel 6. Hasil perhitungan lari 600 meter

	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen
PUTRA	Baik Sekali	s.d – 2'09"	0	0,00%
	Baik	2'10" – 2'30"	2	4,00%
	Sedang	2'31" – 2'45"	4	8,00%
	Kurang	2'46" – 3'44"	6	12,00%
	Kurang Sekali	3'45" - dst	38	76,00%
	Total		50	100%
PUTRI	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen
	Baik Sekali	s.d – 2'32"	0	0,00%
	Baik	2'33" – 2'54"	0	0,00%
	Sedang	2'55" – 3'28"	0	0,00%
	Kurang	3'29" – 4'22"	11	25,58%
	Kurang Sekali	4'23" - dst	32	74,42%
		43	100,00%	

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menghitung jumlah nilai dari kelima item tes dan

dibandingkan dengan tabel norma baku untuk menentukan kategori kebugaran siswa.



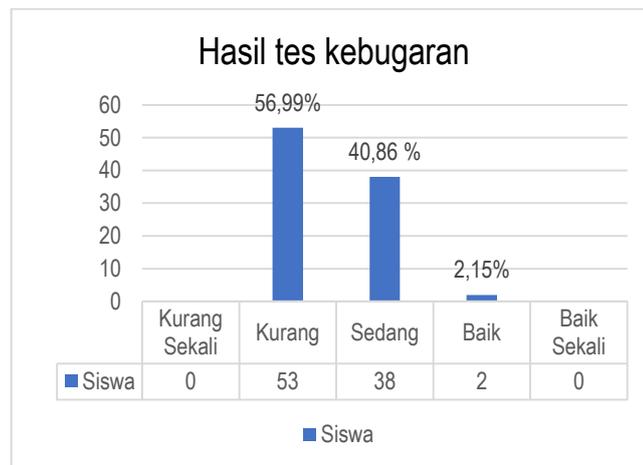
Tabel 7. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya.

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	22-25	0	0,00%
Baik	18-21	2	2,15%
Sedang	14-17	38	40,86%
Kurang	10-13	53	56,99%
Kurang Sekali	5-9	0	0,00%
Total		93	100%

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan gambaran sebaran kebugaran jasmani melalui tes TKJI dengan rincian sebanyak 53 anak (56,99 %) kategori kurang, diikuti 38 anak (40,86) kategori sedang, dan sebanyak 2 anak (2,15 %) berada pada kategori baik serta tidak ada yang berada pada kategori baik sekali maupun kurang sekali. Dengan melihat data

pada hasil penelitian secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya termasuk kedalam keadaan tidak bugar.

Diagram tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya.



Gambar 1. Diagram tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya.

B. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dianalisis diperoleh nilai/skor jawaban Motivasi Belajar sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil penelitian motivasi belajar

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen
Tinggi	91-120	66	71%
Sedang	61-90	26	28%
Rendah	30-60	1	1%
Total			100%

Berdasarkan kriteria *three box method* diketahui hasil data motivasi belajar siswa putra dan putri umur 10-12 tahun SD Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya, yaitu 66 siswa atau 71% memiliki motivasi belajar yang tinggi, 26 siswa atau 28% sedang, dan 1 siswa atau 1% siswa memiliki motivasi belajar yang rendah.



Pembahasan

A. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan unsur yang penting bagi siswa untuk dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Karena dengan kondisi yang bugar, siswa akan mudah menjalani kegiatan sehari-hari tanpa mudah merasa lelah dan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik. Dengan melihat data pada hasil penelitian secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya termasuk kedalam keadaan tidak bugar dengan rincian sebanyak 53 anak (56,99 %) kategori kurang, diikuti 38 anak (40,86) kategori sedang, dan sebanyak 2 anak (2,15 %) berada pada kategori baik serta tidak ada yang berada pada kategori baik sekali maupun kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari hasil tes lima komponen yang terdapat terdapat 2 komponen yang berada pada kategori sedang yaitu kecepatan dan kekuatan otot perut serta 3 komponen yang berada pada kategori kurang yaitu kekuatan otot lengan bahu, daya ledak otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular (VO₂ max). Dan dari kelima komponen tersebut dengan rata-rata skor/nilai yang paling kurang adalah daya tahan kardiovaskular (tes lari 600 meter) yaitu sebesar 0,75, hal ini dapat diartikan daya tahan kardiovaskular merupakan aspek yang sangat penting dalam menentukan kebugaran siswa. Sebab daya tahan merupakan kemampuan untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti yang sesuai dengan defenisi dari kebugaran. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masih kurang sehingga diperlukan upaya perbaikan melalui program pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Pada kenyataannya siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmaninya termasuk dalam kategori rendah hal ini tidak sejalan dengan konsep kebugaran jasmani yang mengidentifikasi bahwa kebugaran jasmani dapat mempengaruhi daya tahan

dan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama (Lutan, 2002; Weinberg & Gould, 2015). Oleh karena itu, jika siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka siswa tersebut akan mampu bertahan dalam belajar dan beraktivitas lebih lama bila dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Disisi lain, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi cenderung lebih memiliki kekebalan tubuh, sehingga tidak mudah munculnya penyakit bila dibandingkan dengan yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Diketahui dalam proses pembelajaran di Sekolah Negeri di desa Bayat siswa menerima pelajaran pendidikan jasmani olahraga hanya 2 x 35 menit sekali dalam seminggu, tentu saja itu tidak memenuhi kebutuhan siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sehingga tidak sejalan apa di dalam kurikulum yang mengatakan tujuan pendidikan jasmani secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, minimal seseorang berlatih 3-5 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal (Dirjen Dikdasmen, 2004)

Ditambah lagi zaman yang semakin maju yaitu kemajuan teknologi yang salah digunakan oleh siswa, hasilnya gadget hanya digunakan untuk bermain game dan hal yang kurang bermanfaat, apalagi ditambah pandemi yang terjadi di negara ini yang menyebabkan siswa malas untuk berolahraga yang mengakibatkan aktifitas fisiknya berkurang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas bahwa kebugaran jasmani siswa putra dan putri umur 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya yang masih rendah karena aktivitas setelah pembelajaran di sekolah sangat sedikit.

B. Motivasi Belajar

Motivasi adalah suatu energi penggerak, pengarah dan memperkuat tingkah laku (Riyoko et al., 2019). Motivasi merupakan kekuatan yang menyebabkan



seseorang terdorong untuk melakukan aktivitas tertentu dalam rangka memenuhi kebutuhan. Motivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu pendukung agar siswa mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Motivasi belajar sangat perlu dalam proses belajar baik disekolah maupun di rumah (Sitompul et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian, tingkat motivasi siswa sekolah dasar negeri di desa Bayat kecamatan Belantikan Raya kategori umur 10-12 tahun secara keseluruhan memiliki motivasi yang baik dengan rincian sebanyak 66 siswa atau 71% memiliki motivasi belajar yang tinggi. Sebanyak 26 siswa atau 28% siswa memiliki motivasi belajar yang sedang. Kemudian, Sebanyak 1 siswa atau 1% siswa memiliki motivasi belajar yang rendah.

Pentingnya peranan motivasi dalam pembelajaran PJOK hendaknya dipahami oleh para pendidik sehingga proses pembelajaran ataupun aktivitas lainnya dapat berlangsung dengan baik. Motivasi dapat dirumuskan sebagai dorongan, baik diakibatkan faktor dari dalam maupun dari luar peserta didik untuk mencapai tujuan tertentu guna memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan (Slameto, 2003; Syah, 2003). Dalam konteks pembelajaran maka kebutuhan tersebut berhubungan dengan masalah untuk mendapatkan pelajaran sesuai dengan yang diharapkannya. Peran motivasi dalam pembelajaran khususnya bagi siswa, dapat diibaratkan sebagai dinamo untuk menggerakkan mesin belajar yang akan mendorong siswa berperilaku aktif belajar untuk mencapai hasil yang diharapkan berupa prestasi belajar.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa motivasi belajar siswa putra dan putri umur 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya sudah rata-rata berada di hasil yang tinggi. Motivasi belajar yang tinggi karena dorongan siswa yang ingin tahu hal yang baru dan siswa ingin mencapai cita-citanya. Hal ini sejalan dengan pendapat Aris (2016), yang menjelaskan bahwa "motivasi belajar dapat timbul karena hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita." Hal ini disebabkan karena

motivasi belajar merupakan faktor yang muncul dari dalam diri siswa berupa hasrat dan keinginan berhasil dalam pembelajaran, sehingga seseorang berkeinginan melakukan aktivitas belajar yang lebih giat dan semangat. Pada dasarnya motivasi berasal dari motif yang merupakan pengertian yang melingkupi penggerak. Alasan-alasan atau dorongan-dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan manusia itu berbuat sesuatu. Motif itu memberi tujuan dan arah kepada tingkah laku kita, juga berbagai kegiatan yang biasa kita lakukan sehari-hari mempunyai motif tersendiri (Sobur, 2003). Motivasi sebagai suatu keadaan dalam pribadi orang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan. Jadi, motivasi bukanlah hal yang diminati, tetapi adalah hal yang dapat di simpulkan adanya karena sesuatu yang dapat kita saksikan.

C. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Motivasi Belajar.

Dengan hasil penelitian yang telah diperoleh menunjukkan bahwa pentingnya kebugaran dan motivasi untuk diperhatikan karena akan sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Seperti yang diungkapkan Nosa & Faruk (2013), bahwa seseorang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah dan capek, sehingga ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas bahkan berhenti sebelum waktunya. Begitu juga menurut Laka et al., (2020) Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual dan berperan dalam hal menumbuhkan semangat belajar untuk individu.

Apabila motivasi belajar tinggi, akan tetapi tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi kemungkinan besar siswa tersebut akan terganggu kesehatannya, karena akan terjadi kelelahan sebagai akibat dari dorongan yang kuat untuk belajar sementara tingkat kebugaran jasmaninya rendah. Sementara di sisi lain, apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, akan tetapi motivasi belajarnya rendah ada kemungkinan siswa



tersebut menggunakan waktunya untuk aktivitas lain yang kurang bermanfaat, sebagai akibat dari surplus energi tetapi tidak mempunyai dorongan yang kuat untuk belajar (Lutan, 2002; Weinberg & Gould, 2015). Sehingga dalam penelitian ini tidak sejalan dengan pendapat Ali & Asrori, (2011); Atwi & Firdaus, (2020) yang mengatakan kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar., jika kebugaran jasmani baik dan motivasi belajar baik juga.

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 sehingga tidak ada peserta didik yang mengalami kelelahan dan dalam keadaan sakit. Hal inilah yang menjadi motivasi siswa untuk selalu bugar agar selalu sehat. Dalam upaya meningkatkan pendidikan kebugaran jasmani siswa, guru perlu meningkatkan kemampuan gerak siswa melalui pemberian mengulang kembali gerakan dasar yang belum dikuasai, bahan ajar yang bervariasi, metode yang menarik, serta memberikan latihan-latihan yang dikemas dalam permainan-permainan kecil untuk melatih gerak-gerak dasar dominan cabang olahraga.

Kemudian guru perlu memberikan rangsangan yang positif dan menyenangkan, menciptakan suasana belajar yang kondusif sebagai upaya meningkatkan sikap siswa terhadap pendidikan jasmani. Berikan kesempatan bagi siswa yang terampil untuk memberikan contoh gerakan yang dikuasainya, sebagai alat bantu belajar sehingga siswa merasa dihargai dan akan memudahkan siswa yang lain untuk belajar. Contoh yang baik adalah kinerja guru yang maksimal maka diharapkan akan timbul sikap yang positif dan menyenangkan pendidikan jasmani. Pemberian tugas gerak yang bervariasi dari gerak yang mudah ke gerak yang kompleks agar memacu siswa untuk berusaha. Berikan pengalaman berhasil dan gagal agar siswa merasakan bagaimana jika ia berhasil dan bagaimana jika gagal. Pada setiap pertemuan berikan

dorongan melalui ucapan dan sentuhan yang menyenangkan, sehingga siswa akan termotivasi untuk berusaha maju dan berhasil sehingga dapat meningkatkan hasil belajar. pendidikan jasmani perlu dilakukan secara terpadu dan sinergis, melalui upaya peningkatan faktor-faktor internal dan eksternal. Khususnya penekanan pada peningkatan kemampuan gerak, peningkatan sikap siswa terhadap pendidikan jasmani, dan peningkatan motivasi belajar siswa.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan analisis data pembahasan penelitian, dapat disimpulkan: Sebaran tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya, berada pada kategori kurang 53 siswa (56,99 %), cukup 38 siswa (40,86%), baik 2 siswa (2,15 %).
2. Sedangkan sebaran tingkat motivasi belajar siswa di sekolah tersebut adalah; sebanyak 66 siswa (71%) memiliki motivasi belajar yang tinggi, sebanyak 26 siswa (28%) siswa memiliki motivasi belajar yang sedang, dan 1 siswa (1%) memiliki motivasi belajar yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori. (2011). *Psikologi Remaja - Perkembangan Peserta Didik* (7th ed.). PT. Bumi Aksara.
- Arikuto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aris, S. (2016). *68 Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013*. Ar-Ruzz Media.
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29.
- Dirjen Dikdasmen. (2004). *Standar Kompetensi Guru Sekolah Dasar*. Direktorat Tenaga Kependidikan .
- Laka, B. M., Burdam, J., & Kafiar, E. (2020). *Role Of Parents In Improving Geography Learning Motivation In Immanuel Agung Samofa High*



- School. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 69–74.
- Lutan, R. (2002). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Depdik.
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1).
- Riyoko, E., Rezeki, M. T., & Arafat, Y. (2019). *Motivasi Siswa Sekolah Menengan Pertama dalam*. 1(2), 91–95.
- Sitompul, R. S., Astalini, A., & Alrizal, A. (2018). Deskripsi Motivasi Belajar Fisika Siswa Kelas X Mia Di Sman 9 Kota Jambi. *Edufisika: Jurnal Pendidikan Fisika*, 3(2), 22–31.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Pustaka Setia.
- Suardana, A. A. P. C. P., & Simarmata, N. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 203–212.
- Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Syah. (2003). *Minat Belajar*. Pustaka Belajar.
- Wahyudi, A., & Bafirman. (2019). High School Student Physical Fitness Profile. *International Journal of Kinesiology and Physical Education*, 1(2), 1–8.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (6th ed)*. Human Kinetics.