



Kebugaran Jasmani dan Motivasi dengan Hasil Belajar Chest Pass Bolabasket

¹Novida ✉, ²Mochamad Iman Setiawahyu

¹ STKIP Pasundan

² Universitas 17 Agustus 1945 Cirebon

✉ novidatha@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah tidak maksimalnya hasil belajar siswa dalam belajar *Chest Pass* Bola Basket. Tujuan penelitian yaitu melihat pengaruh kebugaran jasmani dan motivasi siswa dengan hasil belajar *Chest Pass* Bola Basket Di Masa Pandemi Covid – 19. Penelitian ini merupakan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 di Kota Cirebon. Teknik pengumpulan sampel menggunakan purposive sampling yang berjumlah 20 siswa. Instrumen tes yaitu tes TKJI, analisis angket motivasi, dan nilai hasil belajar *Chest Pass* Bola Basket. Teknik analisis menggunakan regresi linear sederhana dan multiples (berganda) dengan SPSS versi 22. Hasil penelitian pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 1) Terdapat pengaruh yang cukup besar antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar *Chest Pass* Bola Basket dengan hasil sebesar $(4,905 > 2,101)$. 2) Terdapat pengaruh yang cukup besar antara motivasi siswa dengan hasil belajar *Chest Pass* Bola Basket di masa pandemi covid-19, dengan hasil sebesar $(3,928 > 2,101)$. 3) Terdapat pengaruh yang cukup besar antara tingkat kebugaran jasmani dan motivasi siswa dengan hasil belajar *Chest Pass* Bola Basket di masa pandemi covid-19, dengan hasil sebesar $(7,623 > 3,55)$. Sedangkan nilai R Square yaitu sebesar 0,473.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Motivasi, Chest Pass, Bolabasket*

ABSTRAC

The problem in this study is student learning outcomes are not optimal in learning basketball chesh pass. The research objective is to see the relation between pyysical fitness and student motivation with learing outcomes of basketball chest pass during the covid – 19 pandemic. This research is correlation. The population in this study were students of SMA Negeri 3 CIREBON. The sampel with totaling 2 students. The test instruments were TKJI, motivation questionnaire analysis, and the value of the basketball chest pass learning outcomes. The analysis technique uses correlation with SPSS version 22. The results of the study at the significant level $\alpha = .5$ are 1) There is considerable influence between the level of physical fitness and the learning outcomes of basketball chest pass during the covid – 19 pandemic, with a result of $(4,905 > 2,101)$. 2) There is considerable influence between learning motivation and learning outcomes of basketball during the covid 19 pandemic, with a result of $(3,928 > 2,101)$. 3) There is considerable influence between the level of pyysical fitness and learning motivation with the learning outcomes of the basketball chest pass during the covid – 19 pandemic, with a result of $(7,623 > 3,55)$. While the value of R square is aqual to 0,473.

Keyword: *Physical Fitness, Motivation, Chest Pass, Basketball*

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

✉ Email: novidatha@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan menciptakan lingkungan yang mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah belajar yang menggunakan/via aktivitas fisik sebagai media untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada individu (kognitif, afektif dan psikomotor), sehingga tumbuh dan berkembang secara menyeluruh atau holistik (Rusli Lutan, 2002). Pendidikan jasmani menjadi suatu mata pelajaran penting di sekolah, karena berpotensi untuk mengembangkan semua aspek yang ada dalam diri siswa seperti fisik, mental dan sosial (Lengkana & Sofa, 2017), sehingga diharapkan tujuan dari pendidikan secara utuh dapat tercapai dengan optimal.

Salah satu bentuk pelajaran pada pelajaran pendidikan jasmani adalah kebugaran jasmani, dimana materi ini merupakan materi yang penting, karena bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran siswa (Sobarna et al., 2020), dimana kebugaran jasmani dipercaya memiliki hubungan positif dengan hasil belajar yang diperoleh siswa (Paryanto & Wati, 2012). Kebugaran jasmani ini sangat penting dimiliki oleh siswa, karena dengan kebugaran jasmani yang baik siswa akan lebih sehat dan mampu mengikuti proses pelajaran dengan baik (Mufadillah, 2013). Dengan kebugaran jasmani yang dimiliki membuat seseorang cenderung akan lebih lama fokus pada sesuatu hal, sehingga penyerapan informasi akan lebih baik (Hidayat & Hartati, 2015). Sedangkan sebaliknya bahwa rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa akan berdampak negatif dengan kinerja sehari-hari. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dibawah rata-rata akan malas belajar dan tidak bersemangat menghadapi pelajaran (Rifka et al., 2013).

Selain kebugaran jasmani, hal yang dipercaya dapat mempengaruhi dan memiliki hubungan positif dengan hasil belajar adalah motivasi belajar, dimana motivasi ini merupakan dorongan kemauan yang timbul dari dalam diri dikarenakan ada suatu sebab (Alhogbi, 2017). Sebab tersebut terbagi menjadi dua macam, yaitu yang berasal dari dalam diri (intrinsik) dan juga yang berasal dari luar (ekstrinsik). Motivasi merupakan kemauan dari seseorang untuk bekerja ataupun belajar dengan lebih giat, karena terdorong oleh sesuatu, dan dalam hal ini adalah motivasi belajar dari siswa sekolah (Gupita & Wibowo, 2021). Motivasi menjadi sangat penting dalam proses pembelajaran, karena ini akan berdampak baik bagi siswa dalam melaksanakan proses belajarnya. Seorang guru perlu merangsang minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, sehingga nantinya pada saat proses belajar berlangsung siswa akan merasa tertarik dan antusias dalam melaksanakan dan mendapatkan materinya.

Berkaitan dengan hasil belajar penjas, motivasi dirasakan juga sangat penting peranannya. Motivasi belajar ditujukan untuk mendorong atau memberikan semangat kepada seseorang yang melakukan kegiatan belajar agar lebih giat lagi dalam belajarnya untuk memperoleh prestasi yang lebih baik lagi (Ary & Kristiyandaru, 2021). Sedangkan yang menjadi kunci dalam rangka menentukan tujuan belajar adalah kebutuhan siswa, mata pelajaran dan guru itu sendiri. Tujuan belajar merupakan target yang ingin diperoleh dalam kegiatan belajar.

Berdasarkan pemaparan tersebut tentunya muncul pertanyaan besar, apakah dapat dilihat dan dianalisa mengenai keterkaitan antara kebugaran jasmani dan motivasi dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Ini tentunya butuh pembuktian lebih dalam lagi dan lebih konkrit lagi. Disinilah kiranya penulis ingin meneliti mengenai hubungan antara variabel tersebut, sehingga tujuan dalam penelitian ini nantinya adalah untuk memberikan informasi nyata mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi dengan hasil belajar chest pass bola basket.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi dan regresi yang merupakan salah satu teknik analisis dalam statistik yang digunakan untuk mencari pengaruh antara dua variabel yang bersifat kuantitatif (Hasanah, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 di Kota Cirebon. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Mengenai *purposive sampling* Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa, “*purposive sampling* adalah tehnik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.” Dalam hal lain Arikunto (2012) menjelaskan mengenai ukuran sampel bahwa, Jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidaknya-tidaknya dari jumlah populasi yang ada. Sampel dalam penelitian berjumlah 20 siswa dari 200 siswa. Instrumen penelitian kebugaran jasmani menggunakan Observasi partisipatif, dan untuk motivasi siswa menggunakan angket, serta untuk mengetahui hasil belajar *chest pass* bola basket menggunakan dokumentasi. Teknik analisis menggunakan *correlation* dan regresi untuk input data dari 3 skor menggunakan Microsoft Excel dan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* Series 22.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian mengenai adanya hubungan dari antar variabel dapat dijabarkan melalui tabel-tabel berikut ini:

Tabel 1. Standar koefisien

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	3.701	3.495		1.059	.304
Kebugaran Jasmani	.874	.178	.756	4.905	.000

a. Dependent Variable: Hasil Belajar

Berdasarkan output di atas diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh yang cukup besar antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar *chest pass* bola basket. Sedangkan, berdasarkan output di atas diketahui nilai t hitung sebesar $4,905 > 2,101$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh yang cukup besar antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar *chest pass* bola basket.

Tabel 2. Standar koefisien

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	4.011	3.206		1.251	.227
Motivasi Siswa	.957	.244	.679	3.928	.001

a. Dependent Variable: Hasil Belajar

Berdasarkan *output* di atas diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh yang cukup

besar antara motivasi siswa dengan hasil belajar *chest pass* bola basket. Sedangkan, berdasarkan *output* di atas diketahui nilai t hitung sebesar $3,928 > 2,101$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh yang cukup besar antara motivasi siswa dengan hasil belajar *chest pass* bola basket.

Selanjutnya untuk pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi ganda dengan uji F . Hasil analisis regresi ganda disajikan pada ringkasan tabel berikut;

Tabel 3. Ringkasan Analisis Regresi Multiples (Berganda)

Variabel	Koefisien Regresi	t_{hitung}	Sig.
Konstanta	5,023		
Kebugaran Jasmani	0,312	2,134	0,048
Motivasi Siswa	0,601	2,730	0,014
F_{hitung}	= 7,623		0,004
R Square	= 0,473		

Hasil analisis regresi linear multiples (berganda) pengaruh antara kebugaran jasmani dan motivasi siswa secara bersama-sama dengan hasil belajar *chest pass* diperoleh nilai F hitung sebesar $7,623 > F$ tabel sebesar $3,55$ (dengan $df-1 = k - 1 = 2$, dan $df-2 = n - k = 18$), dengan nilai signifikansi sebesar $0,004 < 0,05$. Sedangkan nilai R Square yaitu sebesar $0,473$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang sangat besart dan signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi siswa secara bersama-sama dengan hasil belajar *chest pass* bola basket.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas, ternyata ada pengaruh yang cukup besar antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar *Chest Pass* Bola Basket di masa pandemik covid-19 yaitu sebesar $4,905$. Tingkat kebugaran jasmani adalah salah satu yang paling utama untuk meningkatkan hasil belajar siswa terutama pada *Chest Pass* Bola Basket, apabila tingkat kebugaran jasmani siswa menurun maka siswa tidak konsentrasi dalam belajar dan malas dalam melaksanakan pembelajaran. Jika tubuhnya kuat dan bugar maka kondisi siswa akan siap menerima pembelajaran dengan baik. Memiliki tubuh yang bugar merupakan dambaan setiap orang terutama di usia produktif. Orang yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu bekerja secara *fulltime* dengan penuh semangat dan menghasilkan sesuatu yang maksimal.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan perencanaan sistematis melalui pemahaman penerapan pola hidup sehat yang meliputi: makan, istirahat dan berolahraga. Untuk itu guru penjas / PJOK perlu memperhatikan bagaimana kondisi kebugaran yang dimiliki siswanya guna kelancaran proses belajar di sekolah.

Selain tingkat kebugaran jasmani didapatkan juga bahwa motivasi siswa sangat berperan penting dalam pencapaian hasil belajar yang baik. Pada hasil penelitian yang telah di uraikan di atas, bahwa ada pengaruh yang cukup besar antara motivasi siswa sebesar $3,928$ dengan hasil belajar *chest pass* bola basket. Motivasi siswa tidak hanya didapat dari cara guru mengajar akan tetapi bisa dari lingkungan teman sekolah dan keluarga. Semisal contoh dengan dipenuhinya keperluan siswa belajar maka juga akan memotivasi siswa dalam belajar. Motivasi siswa sangat perlu dalam proses belajar baik disekolah maupun dirumah (Purwanto, 2018). Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar suatu keterampilan tentu akan lebih cepat

mendapatkan dan menguasai keterampilan teknik dalam belajar dari pada orang yang rendah atau kurang motivasi (Noerpratama & Indrawati, 2019). Maka dari itu dengan motivasi siswa yang baik akan memudahkan guru memberikan materi dan siswa menerima materi dalam proses belajar khususnya pembelajaran PJOK di sekolah. Selain itu motivasi siswa yang tinggi akan menyebabkan siswa ikut aktif dalam kegiatan belajar.

Selanjutnya dengan hasil penelitian yang telah diperoleh menunjukkan nilai sebesar 7,623 Sedangkan nilai R Square yaitu sebesar 0,473. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang cukup besar dan signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi siswa secara bersama-sama dengan hasil belajar *chest pass* bola basket. Pentingnya kebugaran jasmani dan motivasi siswa untuk diperhatikan karena akan sangat berpengaruh dengan proses belajar yang dilakukan di sekolah. 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 (Parwata, 2021). Dan didukung oleh motivasi siswa berperan sebagai stimulus untuk merangsang minat dan gairah belajar peserta didik khususnya di Sekolah (Sukma, 2022). Jadi Melihat dan memahami tingkat kebugaran jasmani dan motivasi siswa sangatlah penting, karena akan berpengaruh besar saat pembelajaran. Dengan motivasi yang tinggi tetapi kebugarannya rendah maka siswa tidak akan dapat mengikuti belajar dengan baik begitu pula sebaliknya, sehingga tujuan pembelajaran dan hasil belajar tidak akan tercapai dengan maksimal.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan yaitu: 1) Terdapat hubungan yang cukup besar antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar *Chest Pass* Bola Basket di SMA Negeri 3 Cirebon, dengan hasil sebesar (4,905 > 2,101,). 2). Terdapat hubungan yang cukup besar antara motivasi siswa dengan hasil belajar *Chest Pass* Bola Basket di SMA Negeri 3 Cirebon, dengan hasil sebesar (3,928 > 2,101,). 3). Terdapat hubungan yang cukup besar antara tingkat kebugaran jasmani dan motivasi siswa secara bersama-sama dengan hasil belajar *Chest Pass* Bola Basket di SMA Negeri 3 Cirebon, dengan hasil sebesar (7,623 > 3,55). Sedangkan nilai R Square yaitu sebesar 0,473. Motivasi bagi siswa sangat penting di upayakan oleh guru karena apabila siswa sudah termotivasi maka siswa akan bersemangat mengikuti belajar. Penjagaan kondisi kebugaran siswa Sangat dibutuhkan karena untuk meningkatkan hasil belajar siswa disekolah. Bagi guru dan pelatih olahraga sebaiknya melihat dan memahami bagaimana tingkat kebugaran dan motivasi yang dimiliki oleh siswa / anak, sehingga akan memudahkan dalam pemberian materi saat belajar ataupun latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhogbi, B. G. (2017). Pengaruh Motivasi, Kedisiplinan Dan Adaptasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Peserta Program Afirma Pendidikan Menengah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Ary, I. R., & Kristiyandaru, A. (2021). Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan: Intrinsik Dan Ekstrinsik. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 09(1).

- Gupita, E. C., & Wibowo, A. T. (2021). Upaya Meningkatkan Motivasi Siswa Belajar Olahraga Lempar Lembing Dengan Media Lempar Rocket di Sekolah Dasar Negeri 01 Buay Runjung. *Jurnal Olympia*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v3i1.1400>
- Hidayat, A. ., & Hartati, S. . Y. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik (Siswa Kelas Xi Perawat 2 Smk 10 November Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 154–159.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*.
<http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga/article/view/67>
- Mufadillah, Z. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Produktivitas Kerja Santri Putra Pondok Pasantren (Studi Kasus di Pondok Pesantren Tri Bhakti At Taqwa Kecamatan Raman Utara Kabupaten Lampung Timur)*. Universitas Lampung.
- Noerpratama, R. A., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan motivasi belajar siswa kelas X SMA. *Jurnal Empati*, 8(1), 99–104.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2019.23581>
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pengaruh metode problem based learning terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: meta-analisis. *Indonesian Journal of Educational Development*. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/ijed/article/view/1155>
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2012). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/1974>
- Purwanto, N. (2018). *pengaruh motivasi dan minat belajar siswa kelas X terhadap hasil belajar servis atas bola voli SMA Negeri 18 Luwu*.
- Rifka, Imran, & Yunitaningrum, W. (2013). Studi Korelasi Minat Belajar Pendidikan Jasmani Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 11 Pontianak 2012. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2(4), 1–11.
<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/1721/pdf>
- Rusli Lutan. (2002). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*.
- 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 Dan Olahraga*, 1(April), 1–11.
<http://jmpo.stkipasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/view/2/1>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan* (18th ed.). Alfabeta.
- Sukma, V. M. (2022). Motivasi belajar: Analisis motivasi belajar siswa dengan kemampuan kognitif yang tinggi di kelas 3C MIN 1 Kota Malang. *Ibtidaiyyah: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyyah*, 1(1), 63–77.
<https://doi.org/https://doi.org/10.18860/ijpgmi.v1i1.1068>