

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN MOTIVASI BELAJAR
DENGAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK
DI MTS NEGERI 5 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
ROFITA MESRI ANGGITA
NIM. 20601241019

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN MOTIVASI BELAJAR
DENGAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK
DI MTS NEGERI 5 SLEMAN**

Oleh:

Rofita Mesri Anggita
NIM.20601241019

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar, (2) mengetahui hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar, dan (3) mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar secara simultan dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi penelitian ini berjumlah 251 peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman. Teknik sampling menggunakan *quota sampling* dari kelas 7A, C dan 8A, C berjumlah 126 peserta didik. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik yaitu *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A), motivasi belajar menggunakan kuesioner motivasi belajar, dan hasil belajar berdasarkan rata-rata nilai rapor peserta didik semester gasal Tahun 2023/2024. Analisis data menggunakan uji *Spearman rank*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan hasil belajar ($r = 0,265$, $p = 0,003$); (2) ada hubungan yang signifikan antara variabel motivasi belajar dengan hasil belajar ($r = 0,427$, $p = 0,000$); (3) ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan hasil belajar ($r = 0,489$, $p = 0,000$). Sumbangannya yaitu 23,9% .

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Hasil Belajar, Motivasi Belajar

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rofita Mesri Anggita
NIM : 20601241019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Peserta Didik di MTs Negeri 5 Sleman.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 11 Juni 2024
Yang menyatakan,



Rofita Mesri Anggita
NIM 20601241019

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN MOTIVASI BELAJAR
DENGAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK
DI MTS NEGERI 5 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**ROFITA MESRI ANGGITA
NIM 20601241019**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 11 Juni 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001



Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D.
NIP. 19880510 201212 2 006

LEMBAR PENGESAHAN




**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN MOTIVASI BELAJAR
DENGAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK
DI MTS NEGERI 5 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**ROFITA MESRI ANGGITA
NIM 20601241019**

Telah dipertahankan di depan Tim penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 2 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D. Ketua Penguji		12-07-2024
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd Penguji Utama		10-07-2024
Saryono, M.Or Sekretaris		10-07-2024

Yogyakarta, 12 Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta



Dr. Heddy Ardyaningrum Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218 200301 1 002

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena telah melimpahkan rahmat-Nya hingga Tugas Akhir Skripsi dapat tersusun dengan baik. Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang saya hormati, sayangi dan cintai, Bapak M. Kudrat Nasrullah dan almh. Ibu Sukaesih yang selalu mendoakan, memberi semangat, memberi dukungan hingga saat ini sehingga saya bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan baik.
2. Teruntuk kakak-kakak saya Novian Septiani dan Marinda Yunisa, S.M. yang selalu memberi semangat, dan memberikan dukungan agar bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi tepat pada waktunya.

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas segala Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Peserta Didik di MTs Negeri 5 Sleman”, dengan lancar. Disadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Ibu Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan bimbingan yang terbaik dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Kepala Sekolah, Guru PJOK, dan Peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman yang telah memberi kesempatan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Seluruh teman-teman PJKR B 2020 yang telah membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT. dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 11 Juni 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Rofita Mesri Anggita', written in a cursive style.

Rofita Mesri Anggita

NIM 20601241019

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan penelitian.....	5
F. Manfaat penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Aktivitas Fisik	7
2. Motivasi Belajar	23
3. Hasil Belajar	30
4. Karakteristik Peserta Didik Usia 12-15 Tahun.....	35
B. Hasil Penelitian Relevan	37
C. Kerangka Berpikir	40
D. Pertanyaan Penelitian dan/atau Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Jenis atau Desain Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45

C.	Populasi dan Sampel Penelitian	45
1.	Populasi	45
2.	Sampel	46
D.	Definisi Operasional Variabel	46
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	48
1.	Instrumen Penelitian	48
2.	Teknik Pengumpulan Data	50
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	53
1.	Aktivitas Fisik	53
2.	Motivasi Belajar	54
G.	Teknik Analisis Data	54
1.	Analisis Deskriptif	54
2.	Uji Prasyarat	55
3.	Uji Hipotesis	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		58
A.	Hasil Penelitian	58
1.	Hasil Analisis Deskriptif	58
2.	Hasil Uji Prasyarat	63
3.	Uji Hipotesis	64
B.	Pembahasan	68
C.	Keterbatasan Penelitian	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		77
A.	Kesimpulan	77
B.	Implikasi	77
C.	Saran	78
DAFTAR PUSTAKA		79
LAMPIRAN		84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik	14
Tabel 5. Data Peserta Didik Kelas 7 dan 8 di MTs Negeri 5 Sleman	45
Tabel 6. Data sampel penelitian	46
Tabel 7. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A	50
Tabel 8. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A	51
Tabel 9. Kisi-kisi Instrumen Kuesioner Motivasi Belajar	52
Tabel 10. Skor Jawaban Instrumen Kuesioner	52
Tabel 11. Norma Penilaian Motivasi Belajar	52
Tabel 12. Norma Penilaian Hasil Belajar	53
Tabel 13. Pedoman Interval Koefesien Korelasi	56
Tabel 14. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik	58
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Didik	59
Tabel 16. Deskriptif Statistik Motivasi Belajar Peserta Didik	60
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Peserta	60
Tabel 18. Deskriptif Statistik Hasil Belajar Peserta Didik	61
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Peserta Didik	62
Tabel 20. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 21. Rangkuman Hasil Uji Linearitas	64
Tabel 24. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank	65
Tabel 25. Hasil Uji Korelasi Berganda	66
Tabel 26. Hasil Uji SE dan SR	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian	43
Gambar 2. Desain Penelitian.....	44
Gambar 3. Diagram Batang Aktivitas Fisik Peserta Didik	59
Gambar 4. Diagram Batang Motivasi Belajar Peserta Didik	61
Gambar 5. Diagram Batang Hasil Belajar Peserta Didik.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	85
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	86
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	87
Lampiran 4. Instrumen Penelitian Aktivitas Fisik	88
Lampiran 5. Instrumen Penelitian Motivasi Belajar	91
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian	94
Lampiran 7. Uji Normalitas	96
Lampiran 8. Uji Linearitas	96
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu unsur penting dalam kehidupan manusia. Dengan kondisi tubuh yang sehat dan bugar baik secara jasmani maupun rohani, manusia dapat melakukan segala aktivitas secara optimal. Salah satu upaya untuk pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Mokoagow (2020, p. 20) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup setiap perilaku motorik dalam kegiatan sehari-hari dan rekreasi. Aktivitas fisik yang teratur dan terukur sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar.

Aryani & Masluhiya (2017, p. 463) menyatakan rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal tersebut terjadi secara berkelanjutan maka akan menyebabkan rendahnya pola hidup sehat. Sebaliknya jika melakukan aktivitas fisik secara berlebihan namun asupan makanan yang dikonsumsi kurang tepat, dapat berdampak pada pola hidup sehat. Menurut WHO (2020, p. 1) aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki, bersepeda, berolahraga atau rekreasi aktif, memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan, yang berarti kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian penyakit

tidak menular. Dengan demikian aktivitas fisik merupakan salah satu upaya dalam memelihara kesehatan tubuh.

Aktivitas fisik memiliki peran penting bagi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Setiap kegiatan manusia memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga permasalahan kemampuan fisik/jasmani adalah faktor mendasar bagi setiap aktivitas manusia (Giriwijoyo & Sidik, 2013, p. 21). Irianto (2018, p. 2) menjelaskan untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, seseorang harus memenuhi 3 unsur, yaitu: asupan gizi, istirahat, dan olahraga. Ketiga unsur tersebut saling terkait antara satu dengan yang lain. Jika salah satu unsur tidak dipenuhi, maka kebugarannya kurang baik. Pergeseran pola hidup dari banyak bergerak menjadi jarang bergerak merupakan salah satu bentuk penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut dapat dijumpai pada anak zaman sekarang yang mana lebih suka bermain game di *smartphone* atau game digital lainnya daripada beraktivitas di luar rumah seperti bermain sepakbola dan lain-lain.

Memiliki kebugaran yang baik pada masa remaja akan memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis ketika di sekolah. Bugiarto (2009) menyatakan bahwa kebugaran memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prestasi belajar. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Sawunggaluh (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran, intelegensi, dan pergaulan teman sebaya dengan pencapaian prestasi, yang artinya ketika peserta didik memiliki kebugaran yang baik

maka prestasi belajar siswa di sekolah juga akan baik. Kebugaran jasmani/kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan motivasi belajar yang baik. Motivasi mendorong tindakan yang diinginkan baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, aktivitas fisik bagian sangat penting dalam motivasi (Lee & Martin, 2017, p. 148). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Utomo (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani, motivasi belajar, kecerdasan intelektual, kebiasaan belajar dengan hasil belajar pendidikan jasmani, yang artinya ketika kebugaran jasmani dan motivasi belajar peserta didik yang baik maka hasil belajar peserta didik di sekolah juga akan baik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan selama kegiatan Praktik Kependidikan pada bulan Juli-September tahun 2023 di lapangan peserta didik masih banyak yang kurang aktif, sehingga kurang efisien dalam pembelajaran, baik pada pelajaran olahraga maupun di pelajaran lainnya. Akan tetapi terdapat beberapa peserta didik memiliki prestasi yang cukup baik dalam bidang olahraga hingga meraih kejuaraan di tingkat provinsi. Berdasarkan hasil pengamatan secara langsung terdapat peserta didik yang terlihat mengantuk, mengeluh, tidak bersemangat serta kurangnya motivasi dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu juga terdapat guru yang menyatakan banyak peserta didik yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) tingkat bawah. Selanjutnya, belum diketahuinya tingkat aktivitas fisik dan motivasi belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman. Berorientasi pada hasil yang didapatkan pada saat observasi dan beberapa

literatur di atas, aktivitas fisik, motivasi belajar, dan hasil belajar merupakan masalah yang penting untuk dikaji secara lebih mendalam. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahui aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik selama di dalam maupun di luar sekolah.
2. Terdapat peserta didik yang terlihat mengantuk, tidak bersemangat, serta kurangnya motivasi dalam mengikuti pembelajaran.
3. Terdapat peserta didik yang memiliki hasil belajar berada pada KKM tingkat bawah.
4. Belum diketahui hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik.

C. Batasan Masalah

Dikarenakan keterbatasan dan kemampuan peneliti, maka penelitian ini tidak dapat mengkaji semua permasalahan yang terdapat pada identifikasi masalah tersebut. Maka dari itu penelitian dibatasi sehingga fokus penelitian dilakukan pada hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman?
2. Apakah terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman?

E. Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman.
2. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman.
3. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar secara bersama memberikan hubungan dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman.

F. Manfaat penelitian

Beberapa manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan masukan yang berguna bagi pihak-pihak yang memerlukannya, yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua yang membutuhkan, sebagai bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik

2. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis, sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman.
- b. Bagi sekolah, dapat menunjukkan bukti ilmiah hubungan aktivitas fisik dan motivasi dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman. Sehingga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan kesehatan maupun pembelajaran mata pelajaran lainnya untuk meningkatkan motivasi dan prestasi belajar.
- c. Bagi peserta didik, dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam tingkat aktivitas fisik dan motivasi belajarnya.
- d. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian dapat menjadi bahan referensi dalam pembuatan penelitian lanjutan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal yang menghasilkan energi bermakna dan dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat. Dalam setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung pada lama intensitas dan kerja otot (Syah & Utami, 2021, p. 748). Menurut pendapat Gunarsa & Wibowo (2021, p. 43) Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang penting untuk memelihara kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Aktivitas fisik memiliki beberapa pengertian, menurut Bouchard, Blair, & Haskel (2006, p. 19) menyebutkan “*Physical activity is bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscle and that substantially increase energy expenditure*”.

Dalam kutipan tersebut dapat diartikan bahwa aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi. Dalam hal ini sejalan dengan pendapat Thomas, Nelson, & Silverman

(2005, p. 305) yang menyatakan aktivitas fisik mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan pada saat bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (bersepeda, berjalan kaki) dan rekreasi (berolahraga, menari, *outbound*). Novita Intan Arovah (2012, p. 5) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan yang dikerjakan oleh otot dalam tubuh dan sistem penunjangnya yang membutuhkan energi lebih dari tingkat sistem energi pada saat istirahat.

Aktivitas fisik merupakan setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal serta menghasilkan energi yang bermakna dengan dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat (Nadira & Daulay, 2022, p. 107). Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung pada kerja otot dan lama intensitas dilakukan. Tingkat aktivitas rendah dapat berpengaruh pada kesehatan fisik dan psikologis, seperti fungsi kognitif, memori kerja, motivasi belajar, dan konsentrasi. Dengan memori kerja yang rendah dapat menimbulkan kesulitan untuk menerima informasi baru sehingga menyebabkan penurunan dalam prestasi belajar. Ardiyanto & Mustafa (2021, p. 169) juga menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh dan kontraksi otot yang memerlukan pengeluaran energi lebih dari pada saat tubuh dalam keadaan istirahat.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Cilmiyati (2020, p. 7) dijelaskan bahwa aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

1) Tipe

aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas yang dilakukan.

Ada tiga tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Aktivitas yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contohnya kegiatan seperti berjalan kaki, lari-lari ringan, berenang, aerobik, berkebun dan bekerja.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang dapat membantu pergerakan lebih mudah dan bersifat melenturkan, mempertahankan otot tubuh tetap lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Contohnya

seperti peregangan, senam, yoga, dan lain sebagainya dilakukan selama 30 menit (4-7 per minggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan suatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, mempertahankan bentuk tubuh, dan membantu meningkatkan pencegahan penyakit misalnya *osteoporosis*. Contoh aktivitas yang dilakukan yaitu push-up, naik turun tangga, angkat beban, fitness, dan lain sebagainya yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Frekuensi merupakan jumlah latihan dalam periode waktu tertentu. Frekuensi juga dapat diartikan seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Contohnya seorang atlet yang melakukan latihan setiap hari Rabu, Jumat, dan Minggu. Dengan demikian frekuensi yang dilakukan atlet dalam melakukan aktivitas fisik adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Intensitas

Intensitas merupakan tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas dapat dikelompokkan menjadi skala intensitas ringan, sedang, dan tinggi. Klasifikasi aktivitas fisik menurut Nurmalina (2011, p. 7) adalah:

a) Ringan

Aktivitas yang dilakukan hanya memerlukan sedikit tenaga serta tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Misalnya berjalan kaki, menyapu dan mencuci.

b) Sedang

Dalam melakukan kegiatan membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot berirama atau (*flexibility*). Misalnya berlari kecil, berenang, bersepeda, menari.

c) Berat

Kegiatan yang dilakukan yang memerlukan kekuatan (*Strength*), mengeluarkan banyak keringat. Misalnya berlari, bermain sepakbola, aerobik, beladiri dan melakukan pekerjaan mengangkut beban berat.

Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat (Kemenkes, 2018).

1) Aktivitas Fisik Berat

Selama beraktivitas, tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan > 7 Kcal/menit. Contoh aktivitas berat: berjalan mendaki bukit, berjalan membawa beban di

punggung, bersepeda lebih dari 15 km/jam, bermain basket, badminton, dan sepakbola.

2) Aktivitas Fisik Sedang

Pada saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan: 3,5-7 Kcal/menit. Contoh aktivitas sedang: berkebun, bersepeda pada lintasan datar dan berlayar, bulutangkis rekreasi, dan berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam).

3) Aktivitas Fisik Ringan

Kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan < 3,5 Kcal/menit. Contoh aktivitas fisik ringan: berjalan santai di rumah, berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci, memasak, latihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan lambat, menyetir, memancing, dan bermain musik.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2006, p. 38) adalah:

1) Umur

Aktivitas tertinggi manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi menurun secara signifikan ketika

menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin berpengaruh pada tingkat aktivitas seseorang. Umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibandingkan aktivitas fisik seorang perempuan.

3) Etnis

Perbedaan etnis dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Dikarenakan oleh adanya perbedaan budaya dalam setiap kelompok atau masyarakat tersebut. Misalnya di negara Belanda mayoritas orang menggunakan sepeda untuk bepergian dan di Indonesia mayoritas menggunakan sepeda motor, secara garis garis besar masyarakat Belanda lebih baik tingkat aktivitas fisiknya.

4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru misalnya adalah berkembangnya teknologi-teknologi yang dapat mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu orang membajak sawah menggunakan kerbau, sekarang dengan adanya teknologi traktor manusia dipermudah dalam pekerjaannya.

Faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik pada manusia menurut pendapat Rusli Lutan (2002) adalah sebagai berikut:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis dapat berpengaruh dengan tingkat aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yaitu meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan.

Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik

Variabel	Hubungan dengan Aktivitas Fisik
Jenis Kelamin	Anak laki-laki lebih aktif dari anak perempuan
Usia	Aktivitas akan menurun seiring bertambahnya usia
Kegemukan	Anak yang kegemukan cenderung lebih rendah aktivitasnya

Sumber: Lutan, R (2002, p. 20)

2) Faktor Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan aktivitas fisik, yaitu: (1) pengetahuan tentang bagaimana berlatih, (2) hambatan melakukan aktivitas jasmani/fisik, (3) niat untuk melakukan aktivitas jasmani dengan aktif, (4) sikap terhadap suatu kegiatan, dan (5) rasa percaya diri serta mampu dalam melakukan kegiatan.

3) Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Lingkungan keluarga memiliki peran yang besar. Orang tua yang memberi contoh sehingga anak-anaknya minat untuk aktif berolahraga.

4) Faktor Fisik

Keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan seperti pedesaan, perkotaan, dan pegunungan. Anak-anak dengan lingkungan yang dekat dengan lapangan atau tempat olahraga biasanya lebih terpengaruh untuk meniru orang-orang disekitarnya untuk aktif berolahraga. Anak-anak di pedesaan dan pegunungan biasa lebih aktif dikarenakan di perkotaan lebih dimudahkan menggunakan transportasi sepeda motor dan angkutan kota.

d. Aktivitas Fisik untuk Remaja

Aktivitas fisik untuk anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun menurut WHO (2020) disarankan harus melakukan setidaknya rata-rata 60 menit per hari aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat, sebagian besar berupa aktivitas aerobik, dalam satu minggu. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, serta aktivitas yang memperkuat otot dan tulang, harus dilakukan setidaknya 3 hari seminggu.

Bagi anak-anak dan remaja, aktivitas fisik dapat dilakukan sebagai bagian dari rekreasi dan waktu luang (bermain, permainan, dan olahraga, atau latihan terencana), pendidikan jasmani, transportasi (bersepeda, berjalan kaki), atau pekerjaan rumah tangga, dalam konteks pendidikan, rumah, dan lingkungan masyarakat.

Pada anak-anak dan remaja, aktivitas fisik memberikan manfaat untuk kesehatan seperti peningkatan kebugaran fisik (kebugaran

kardiorespirasi dan otot), kesehatan kardiometabolik (tekanan darah, dislipidemia, glukosa, dan resistensi insulin), kesehatan tulang, hasil kognitif (prestasi akademik, fungsi eksekutif), kesehatan mental (berkurangnya gejala depresi), dan berkurangnya adipositas.

Contoh aktivitas fisik aerobik, pembentukan otot, dan tulang menurut *US Department of Health and Human Services* (2018, pp. 48-49) adalah sebagai berikut:

1) Aerobik

Aerobik adalah aktivitas yang dilakukan dengan menggerakkan otot-otot besar secara berirama dan berkelanjutan. Aktivitas aerobik meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Sebagian besar dari 60 menit atau lebih per hari harus berupa aktivitas fisik aerobik intensitas sedang atau kuat dan harus mencakup aktivitas fisik intensitas kuat setidaknya 3 hari seminggu. Contoh aktivitas yang dilakukan adalah berlari, melompat, lompat tali, berenang, menari, dan bersepeda.

2) Penguatan otot

Sebagai bagian dari 60 menit atau lebih aktivitas fisik harian, anak-anak dan remaja harus menyertakan aktivitas fisik penguatan otot setidaknya 3 hari seminggu. Contoh aktivitas yang dilakukan adalah memanjat pohon, tarik tambang, dan angkat beban.

3) Penguatan tulang

Sebagai bagian dari 60 menit atau lebih aktivitas fisik harian, anak-anak dan remaja harus menyertakan aktivitas fisik penguatan tulang setidaknya 3 hari seminggu. Contoh aktivitas yang dilakukan yaitu lari, lompat tali, bermain basket dan tenis.

e. **Manfaat Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik memiliki manfaat jangka panjang. Selain untuk menjaga kesehatan secara fisik juga dapat menjaga kesehatan mental. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur efektif untuk mencegah stres dan kecemasan hingga gangguan depresi ringan dan sedang. Kurangnya melakukan aktivitas fisik memiliki pengaruh pada kekebalan tubuh dikarenakan pada dasarnya tubuh manusia jika tidak dipaksakan melakukan aktivitas fisik, maka imunitas tubuh bisa menurun dan mudah terserang penyakit/virus, tetapi perlu juga untuk memperhatikan intensitas dari latihan fisik yang akan dilakukan (Hita, 2020, p. 146).

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia erat hubungannya dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Sebaliknya apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kebutuhannya maka dapat terjadi akan mudah terserang penyakit akibat dari kurang gerak (hipokinetik) seperti diabetes tipe 2 (Saputra, 2020, p. 33).

Manfaat aktivitas fisik jika dilakukan secara teratur menurut *U.S. Department of Health and Human Services* (2008, p. 9) yaitu:

- 1) Mengurangi resiko kematian seseorang.
- 2) Mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner.
- 3) Mengurangi resiko penyakit diabetes melitus.
- 4) Menjaga sendi dari penyakit *Osteoarthritis*.
- 5) Berat badan dan kesehatan mental terjaga.
- 6) Kualitas hidup menjadi lebih baik.

Aktivitas jasmani dalam waktu luang dapat memberikan efek positif dengan perkembangan anak (Ellis et al., 2017, p. 222). Aktivitas jasmani telah memberikan media bagi anak-anak untuk berkembang dan mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri, mengontrol emosi dan bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat sekitar (Vazou, et al, 2017, p. 242). Selain itu menurut Shi et al., (2014, p. 8) aktivitas jasmani memberikan derajat kesehatan yang baik dan memiliki korelasi yang positif dengan prestasi akademik dari anak sekolah. Didukung dengan pendapat Tandon et al., (2016, p. 381) menyatakan aktivitas jasmani yang teratur dan terukur akan memberikan kemampuan kognitif anak menjadi lebih baik dan berimbang pada prestasi akademik dari anak. Kemampuan kognitif anak berkembang ketika beraktivitas jasmani dengan teman dan belajar belajar memecahkan permasalahan secara mandiri.

f. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Teknik yang dapat digunakan dalam mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang memiliki berbagai macam teknik. Menurut Anggunadi & Sutarina (2017, pp. 11-14) secara umum terdapat berbagai metode penilaian aktivitas fisik yang dapat digunakan. Secara umum metode ini dapat dikelompokkan menjadi metode subjektif dan metode objektif. Metode objektif dan subjektif juga dapat dikombinasikan untuk memperoleh penilaian aktivitas fisik yang bersifat lebih umum. Berikut adalah metode subjektif dan objektif menurut Anggunadi & Sutarina (2017, pp. 11-14):

1) Metode Subjektif

Metode yang dilakukan dengan kuesioner, *diary* aktivitas fisik, atau dengan observasi langsung. Secara menyeluruh akurasi dari metode ini tergantung pada kemampuan subjek untuk mengingat setiap detail aktivitas yang dilakukan, serta pendapat dan persepsi subjek maupun peneliti.

a) Kuesioner

Metode ini adalah metode yang relatif tidak membutuhkan biaya mahal dan dapat diterapkan pada populasi berukuran besar. Oleh karena itu, metode ini paling sering digunakan dalam penilaian aktivitas fisik. Namun demikian metode kuesioner memiliki kendala (*reliability*) dan kesalahan (*validity*) yang rendah. Berbagai kuesioner yang telah tersedia

untuk dipakai sesuai target yang dituju, *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), *Physical Activity Recall* (PAR), *Habitual Activity Questionnaire* (HAQ), *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C), *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A), *Physical Activity Scale for Elderly* (PASE), *The Rapid Assessment of Physical Activity* (RAPA) dan lain-lain.

Selain itu terdapat yang menilai aktivitas fisik secara retrospektif dan kuantitatif (*retrospective quantitative history*), seperti *Minnesota Leisure-time Physical Activity Questionnaire* dan *The Tecumseh Questionnaire*. Kuesioner retrospektif kuantitatif ini biasanya mencakup jangka waktu yang cukup lama yaitu dapat mencapai 1 tahun, namun hal ini berarti responden memiliki beban yang lebih besar untuk mengingat aktivitas yang dilakukan di masa lampau.

b) Observasi Langsung

Observasi langsung merupakan metode penilaian aktivitas fisik yang lebih unggul dibandingkan dengan metode lainnya, sehingga metode ini sering digunakan sebagai kriteria validasi. Observasi langsung memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik. Metode ini memiliki kelemahan yaitu

memerlukan banyak waktu dari peneliti, baik untuk menjalani pelatihan maupun untuk melaksanakan observasi.

2) Metode Objektif

Contoh instrumen objektif adalah motion sensor (menggunakan pedometer), *Heart Rate Monitors* (HRM), *Doubly Labeled Water* (DLW), *Indirect Calorimetry* (Kalorimeter Secara Tidak Langsung).

Menurut Begona dan Elena (2006, p. 16) menjelaskan bahwa mengukur aktivitas fisik seseorang dapat menggunakan *The Talk Test* (tes berbicara), *Metabolic Equivalent* (MET), dan *Heart Rate* (denyut jantung).

1) *The Talk Tes* (Tes Percakapan)

Seseorang dapat mengetahui tingkat aktivitas fisik hanya dengan percakapan normal pada orang yang sedang melakukan aktivitas. Tujuan dari percakapan ini adalah untuk mengetahui seberapa mudah atau sulit seseorang ketika melakukan percakapan saat melakukan aktivitas. Jika seseorang ketika melakukan percakapan masih mudah dapat dikatakan aktivitas yang dilakukan tergolong ringan, bila percakapan mulai terasa sulit maka aktivitas yang dilakukan tergolong sedang, dan bila untuk melakukan percakapan mengalami kesulitan sampai terengah-engah maka aktivitas yang dilakukan tergolong tinggi.

2) *Metabolic Equivalent (MET)*

Menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2006, p. 19) *Metabolic Equivalent (MET)* adalah standar satuan yang digunakan untuk mengetahui jumlah oksigen yang digunakan tubuh ketika aktivitas fisik. 1 MET = konsumsi energi (oksigen) yang digunakan saat istirahat. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Untuk lebih jelasnya dapat melihat tabel di bawah ini.

Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET

Aktivitas Fisik	Konsumsi Oksigen (MET)
Tidak ada Aktivitas (diam)	< 2.0
Ringan	2.0 – 3.5
Sedang	3.5 – 5.0
Tinggi	5.0
Sangat Tinggi	> 7.5

Sumber: L.Miles (2007, p. 320)

Klasifikasi di atas dibentuk berdasarkan intensitas yang dilakukan dalam setiap aktivitas. Seseorang yang intensitas ringan maka hanya membutuhkan konsumsi oksigen <3.5 sampai intensitas sangat tinggi >7.5. Berikut ini contoh pengelompokan intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari berdasarkan MET, sebagai berikut:

Tabel 3. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET

Aktivitas/Kegiatan	Intensitas	Jumlah MET
Menyetrika	Ringan	2.3
Menyapu	Ringan	2.5
Jalan-jalan(3 mph)	Sedang	3.3
Golf	Sedang	4.3
Berenang	Tinggi	8.0
Lari(6 mph)	Tinggi	10.0

Sumber: L.Miles (2007, p. 319)

3) *Heart Rate* (denyut jantung)

Heart rate (denyut jantung) dapat diukur dengan mudah di pergelangan tangan (denyut nadi radial) ataupun leher (denyut nadi karotis) dan harus diubah menjadi jumlah denyut nadi per menit (bpm). Untuk menghitung *heart rate* dapat dihitung dengan rumus:

$$\text{MHR} = 220 - \text{Usia}$$

$$\text{HRR} = \text{MHR} - \text{RHR}$$

Keterangan:

MHR : *Maximum Heart Rate*

HRR : *Heart Rate Reserve*

RHR : *Resting Heart Rate*

Tabel 4. Klasifikasi *Heart Rate* (Denyut Jantung)

Intensitas	HRR	Rentang	HR Max	Rentang	RPE
Sangat Ringan	< 19%	69	< 34%	66	< 10
Ringan	20%-39%	71-100	35%-54%	68-105	10-11
Sedang	40%-59%	102-131	55%-69%	107-135	12-13
Tinggi	60%-84%	133-170	70%-89%	137-174	14-16
Sangat Tinggi	85%-100%	172-195	90%-100%	176-195	17-19
HRR = <i>Heart Rate Reserve</i>			HR = <i>Heart Rate</i>		

Sumber: *Heart Online* (2024)

2. Motivasi Belajar

a. Pengertian Motivasi

Motivasi merupakan sebuah dorongan yang dapat membuat seorang individu melakukan suatu tindakan atau perbuatan. Motivasi adalah komponen psikologis yang mendorong tindakan untuk mencapai tujuan. Motivasi juga dapat didefinisikan sebagai serangkaian upaya untuk membuat situasi tertentu seseorang

ingin melakukan sesuatu; jika ada sesuatu yang tidak menyenangkan, seseorang akan berusaha menghilangkan atau menghilangkan perasaan tidak menyenangkan itu. Faktor-faktor dari luar dapat menimbulkan motivasi, tetapi motivasi itu berasal dari dalam diri seseorang sendiri. Motivasi mendorong tindakan yang diinginkan baik secara fisik maupun mental, oleh karena itu aktivitas fisik bagian sangat penting dalam motivasi (Lee & Martin, 2017, p. 148).

Motivasi dapat berupa motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut Komarudin (2017, pp. 25-27) Motivasi intrinsik merupakan motif-motif yang aktif dalam diri sendiri sehingga tidak perlu dirangsang. Sedangkan motivasi ekstrinsik akan aktif ketika ada rangsangan dari luar. Motivasi intrinsik sangat berhubungan erat dengan perasaan diri sendiri tanpa dipengaruhi oleh faktor luar. Perasaan tersebut dapat berupa kenyamanan, kepuasan, kesenangan, kegembiraan, dan juga ketertarikan. Sedangkan Motivasi ekstrinsik mengacu pada sesuatu yang berasal dari luar dan terpisah dari perilaku diri seseorang (Wong et al., 2013, p. 272).

Dari beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah dorongan yang datang dari dalam atau dari luar diri seseorang untuk bertindak atau melakukan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan mereka.

b. Pengertian Belajar

Pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam aspek tingkah laku. Menurut pendapat Alfrey., et al. (2017, p. 107) menyatakan bahwa belajar merupakan suatu proses berpikir kompleks yang terjadi pada setiap orang. Proses belajar mencakup pengaturan stimulus yang diterima dan menyesuaikan dengan struktur kognitif yang telah dimiliki dan terbentuk dipikiran seseorang berdasarkan pemahaman dan pengalaman sebelumnya.

Sebagai tanda seseorang telah belajar yaitu dengan berubahnya tingkah laku dalam dirinya baik yang menyangkut perubahan bersifat pengetahuan, keterampilan nilai dan sikap seseorang tersebut. Perubahan itu terjadi karena interaksinya dengan lingkungan (Arief Sadiman, 2014, p. 66). Maka dari itu belajar sebagai suatu usaha sadar yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah lakunya baik dari latihan dan juga pengalaman yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk memperoleh tujuan tertentu.

Berdasarkan pada pendapat di atas dapat diambil kesimpulan belajar segala aktivitas atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang dengan sengaja melalui pengalaman supaya mendapatkan perubahan

pemahaman pengetahuan ke arah yang lebih baik pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

c. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi belajar memiliki beberapa pengertian, menurut Hamzah (2015, p. 23) yaitu dorongan internal dan eksternal pada siswa siswi yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Ferandsen dalam Sardiman (2012, p. 46) menyatakan bahwa: ada beberapa hal yang mendorong atau memotivasi seseorang untuk belajar, yakni adanya sifat ingin tahu dan ingin menyelidiki dunia yang lebih luas; adanya sifat yang lebih kreatif pada orang yang belajar dan adanya simpati kepada orang tua, guru, teman-temannya; adanya keinginan untuk memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha yang baru, baik dengan korporasi maupun dengan kompetisi; adanya keinginan untuk mendapatkan rasa aman bila menguasai pelajaran; dan adanya ganjaran untuk hukuman sebagai akhir dari belajar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah motivasi belajar dorongan dalam dan luar tubuh untuk melakukan suatu perubahan guna mencapai tujuan ke arah yang lebih baik dalam kehidupan, baik dalam aspek kognitif, psikomotor, maupun afektif.

d. Ciri-ciri Motivasi Belajar

Ciri-ciri motivasi belajar menurut Sardiman (2007, p. 83), motivasi dalam diri seseorang itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Tekun menghadapi tugas, tugas dapat terus-menerus dikerjakan oleh seseorang dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai.
- 2) Ulet menghadapi kesulitan, tidak mudah putus asa untuk mencapai prestasi yang diinginkannya.
- 3) Memiliki minat yang kuat terhadap bermacam-macam masalah yang beragam dalam kehidupan seperti pembangunan, agama, politik, ekonomi, keadilan, pemberantasan korupsi, penentangan terhadap setiap tindak kriminal, amoral, dll.
- 4) Lebih senang bekerja secara mandiri, dalam menyelesaikan tugasnya tidak tergantung orang lain.
- 5) Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin dan dilakukan secara berulang-ulang karena dapat mengurangi daya kreatif seseorang.
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya jika sudah yakin sesuai dengan pandangan hidupnya.
- 7) Dalam kehidupan sehari-hari tidak mudah melepas hal-hal yang diyakininya.
- 8) Senang mencari masalah dan memecahkan masalah tersebut dengan baik.

Dengan demikian, ciri-ciri motivasi di atas sangat penting untuk menunjang kegiatan belajar mengajar karena dalam kegiatan belajar mengajar akan berhasil dengan baik jika siswa tekun mengerjakan tugas, ulet dalam memecahkan berbagai masalah dan hambatan secara mandiri. Motivasi yang tinggi dapat pula merangsang siswa di kelas untuk belajar lebih giat dan lebih baik sehingga tujuan-tujuan dalam pembelajaran di sekolah dapat tercapai dengan baik.

e. Jenis-jenis Motivasi Belajar/Macam-macam Motivasi

Jenis-jenis motivasi belajar menurut Komarudin (2017, pp. 25-27) Menyatakan bahwa motivasi dapat berupa motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

- 1) Motivasi intrinsik merupakan motif-motif yang aktif dalam diri individu itu sendiri sehingga tidak perlu adanya rangsangan dari luar. Karena dalam setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.
- 2) Motivasi ekstrinsik adalah motif yang akan aktif ketika ada rangsangan dari luar. Keadaan peserta didik merupakan dinamis, berubah-ubah, dan juga komponen lain dalam proses belajar masih kurang menarik peserta didik, sehingga diperlukannya motivasi ekstrinsik.

f. Faktor yang mempengaruhi Motivasi Belajar

Faktor- faktor yang mempengaruhi motivasi belajar peserta didik menurut Dimiyati dan Mudjiono (2014, pp. 97-99) antara lain:

- 1) Cita-cita peserta didik. Dari segi emansipasi kemandirian, keinginan yang terpuaskan dapat memperbesar kemauan dan semangat belajar.
- 2) Kemampuan peserta didik. Keinginan seorang peserta didik perlu dibarengi dengan kemauan atau kecakapan mencapainya.
- 3) Kondisi peserta didik. Kondisi peserta didik meliputi kondisi jasmani dan kondisi rohani yang mempengaruhi motivasi belajar.
- 4) Kondisi lingkungan peserta didik. Lingkungan peserta didik dapat berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya, dan kehidupan masyarakat.
- 5) Unsur dinamis dalam belajar. Peserta didik memiliki perasaan, perhatian, kemauan, ingatan, dan pikiran yang mengalami perubahan berkat pengalaman hidup.
- 6) Upaya guru dalam membelajarkan peserta didik. Guru adalah seorang pendidik profesional. ia bergaul setiap hari dengan puluhan atau ratusan peserta didik. Upaya guru membelajarkan peserta didik terjadi di sekolah maupun diluar sekolah.

Granero (2014, pp. 364-370) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar peserta didik diantaranya:

- 1) Kondisi Internal. Kondisi internal yaitu kondisi (situasi) yang ada didalam diri peserta didik itu sendiri misalnya kesehatannya, keamanannya ketentramannya dan sebagainya.

- 2) Kondisi Eksternal. Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada diluar pribadi manusia, misalnya kebersihan rumah, penerangan, serta keadaan lingkungan.
- 3) Strategi belajar. Belajar yang efisien dapat tercapai apabila dapat menggunakan strategi yang tepat. Strategi belajar diperlukan untuk dapat mencapai hasil yang semaksimal mungkin.

3. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan produk evaluasi dari peserta didik dalam menunjukkan usaha dan kemampuannya baik secara kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotor (fisik) selama pembelajaran. Menurut Susanti (2016, p. 36) menyatakan bahwa hasil belajar merupakan setiap hasil dari proses belajar mengajar yang dapat menghasilkan perubahan, pengukuran hasil belajar merupakan hasil dari penilaian belajar yang dijelaskan dalam bentuk simbol, huruf, dan kalimat. Aspek kepribadian memiliki pengaruh terhadap gaya belajar seseorang dan menjadi penentu utama mencapai keberhasilan. Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami kegiatan pembelajaran. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang telah dipelajari oleh siswa. Perubahan perilaku yang harus dicapai oleh siswa setelah melaksanakan kegiatan belajar dirumuskan dalam tujuan pendidikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan hasil belajar adalah hasil dari usaha serta kemampuan peserta didik selama mengikuti pembelajaran baik dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, yang biasanya pengukuran hasil dari setiap proses dapat dijelaskan dengan simbol, huruf, dan kalimat.

b. Klasifikasi hasil belajar

Klasifikasi hasil belajar menurut Sudjana (2017, p. 52) menyatakan bahwa secara garis besar hasil belajar dibagi menjadi 3 ranah, yaitu ranah kognitif, afektif dan ranah psikomotor. Berikut uraian masing-masing ranah tersebut adalah:

- 1) Ranah kognitif sebagai salah satu ranah dalam taksonomi pendidikan, secara umum diartikan sebagai potensi intelektual yang terdiri dari tahapan pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), penerapan (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*).
- 2) Ranah Afektif dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya: 1) Pertumbuhan jasmani/biologis; 2) perubahan interaksi dengan orang tua; 3) perubahan interaksi dengan teman sebaya; dan 4) perubahan pandangan luar. Misalnya, sikap dunia terhadap remaja sering tidak konsisten; dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai yang berbeda terhadap remaja laki-laki dan perempuan. Seringkali remaja dimanfaatkan oleh pihak luar

kedalam kegiatan- kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar nilai-nilai moral.

- 3) Ranah Psikomotor berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotor, yakni gerak refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perseptual, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan kompleks, gerakan ekspresif dan interpretatif.

c. Faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor keberhasilan seseorang dalam mencapai hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam (faktor internal) dan faktor berasal dari luar (faktor eksternal). Slameto (2015) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua, yakni:

- 1) Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri, meliputi:
 - a) Kebugaran jasmani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar. Bila seseorang tidak bugar dapat mengakibatkan tidak bergairah untuk belajar. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik dapat mengganggu belajarnya dan mempengaruhi hasil belajarnya.
 - b) Intelegensi, aspek kejiwaan ini besar sekali pengaruhnya dengan kemampuan belajar. Seseorang yang memiliki intelegensi baik umumnya mudah belajar dan hasilnya

cenderung baik. Sebaliknya orang yang intelegensinya rendah, cenderung mengalami kesulitan dalam belajar, lambat berpikir, sehingga hasil belajarnya pun rendah. Bila seseorang mempunyai intelegensi tinggi dan bakat dalam bidang yang dipelajari, maka proses belajarnya akan lancar dan cenderung berhasil.

- c) Minat dan motivasi adalah dua aspek psikis yang besar pengaruhnya dengan pencapaian hasil belajar. Minat belajar yang besar cenderung memperoleh hasil belajar yang tinggi, sebaliknya minat belajar kurang akan memperoleh hasil belajar yang rendah. Seseorang yang belajar dengan motivasi yang kuat, akan melaksanakan semua kegiatan belajarnya dengan sungguh-sungguh, penuh gairah atau semangat. Kuat lemahnya motivasi belajar seseorang turut mempengaruhi hasil belajar. Minat dan motivasi belajar ini dapat juga dipengaruhi oleh cara guru dalam menyampaikan materi pembelajaran. Guru yang menyampaikan materi dengan metode dan cara yang inovatif akan mempengaruhi juga minat dan motivasi siswanya.
- d) Kebiasaan belajar seseorang juga mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Belajar tanpa memperhatikan teknik dan faktor fisiologis, psikologis, dan ilmu kesehatan akan memperoleh hasil yang kurang memuaskan. Kebiasaan belajar seseorang

berbeda-beda. Ada yang dapat dengan cepat menyerap materi pelajaran dengan cara visual atau melihat langsung, audio atau dengan cara mendengarkan dari orang lain dan ada pula yang memiliki cara belajar kinestetik yaitu dengan gerak motoriknya misalnya dengan cara berjalan-jalan dan mengalami langsung aktivitas belajarnya.

- 2) Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri, meliputi:
 - a) Keluarga sangatlah besar pengaruhnya terhadap keberhasilan peserta didik dalam belajar. Tinggi rendahnya pendidikan orang tua, besar kecilnya penghasilan, cukup atau kurang perhatian dan bimbingan orang tua, kerukunan antar anggota keluarga, hubungan antara anak dengan anggota keluarga yang lain, situasi dan kondisi rumah juga mempengaruhi hasil belajar.
 - b) Sekolah, Keadaan sekolah tempat belajar mempengaruhi keberhasilan belajar. Kualitas guru, metode mengajar, kesesuaian kurikulum dengan kemampuan peserta didik, keadaan fasilitas di sekolah, keadaan ruangan, jumlah peserta didik perkelas, pelaksanaan tata tertib sekolah, dan sebagainya, semua mempengaruhi hasil belajar.
 - c) Masyarakat, Keadaan masyarakat juga menentukan hasil belajar peserta didik. Bila di sekitar tempat tinggal peserta didik keadaan masyarakatnya terdiri dari orang-orang yang

berpendidikan, akan mendorong peserta didik lebih giat belajar. Tetapi jika di sekitar tempat tinggal nakal, pengangguran, tidak bersekolah maka akan mengurangi semangat belajar sehingga hasil belajar berkurang.

- d) Lingkungan sekitar, Keadaan lingkungan tempat tinggal, juga sangat mempengaruhi hasil belajar. Bila rumah berada pada daerah padat penduduk dan keadaan lalu lintas yang membisingkan, banyak suara orang yang hiruk pikuk, suara mesin dari pabrik, polusi udara, iklim yang terlalu panas, akan mempengaruhi gairah peserta didik dalam belajar. Tempat yang sepi dan beriklim sejuk akan menunjang proses belajar peserta didik.

4. Karakteristik Peserta Didik Usia 12-15 Tahun

a. Karakteristik Peserta Didik Usia 12-15 Tahun

Peserta didik usia 12-15 tahun berada pada tingkat SMP/MTs sederajat. Semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pengelompokan usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Monks dalam Cauffman et al., 2009). Pada masa remaja awal, pola pikir remaja didasarkan oleh logika, tetapi tidak jarang pula didorong oleh perasaan atau emosinya. Remaja telah mampu berpikir secara abstrak

dan mempertimbangkan gambaran besar. Tetapi, dalam situasi tertentu, mereka masih kurang mampu menerapkannya ketika itu.

Perkembangan fisik pada remaja sudah dimulai pada masa pra remaja dan terjadi cepat pada masa remaja awal yang akan makin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir. Cole dalam Monks (2002, p. 16) berpendapat bahwa perkembangan fisik merupakan dasar dari perkembangan aspek lain yang mencakup perkembangan psikis dan sosialis. Artinya jika perkembangan fisik berjalan secara baik dan lancar, maka perkembangan psikis dan sosial juga akan lancar. Jika perkembangan fisik terhambat maka dapat mempengaruhi perkembangan psikis dan sosialnya. Perkembangan kognitif pada remaja ditandai dengan anak mengalami perkembangan dalam menalar dan kemampuan berpikir untuk memecahkan persoalan yang dihadapi berdasarkan pengalaman secara langsung.

b. Profil MTs Negeri 5 Sleman

Madrasah Tsanawiyah (MTs) adalah satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum setara dengan SMP dengan kekhasan agama Islam. Karakteristik peserta didik MTs cenderung lebih spiritual dengan gaya belajar, aktivitas fisik, minat, perkembangan kognitif, moral, dan motorik yang berbeda dengan peserta didik SMP, hal tersebut dapat terjadi karena peserta didik di MTs mendapatkan pendidikan keagamaan dengan waktu yang lebih banyak. MTs Negeri 5 Sleman merupakan salah satu sekolah

madrasah di Kabupaten Sleman. Jumlah peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman sebanyak 378 dengan masing-masing tingkatan kelas 7, 8, dan 9 adalah 4 kelas (A, B, C, D). Sekolah ini merupakan salah satu dengan peserta didik yang memiliki cukup banyak prestasi baik dalam bidang akademik dan non akademik. Terdapat beberapa peserta didik memiliki prestasi dalam bidang olahraga hingga mendapat kejuaraan di tingkat provinsi dll. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan di MTs N 5 Sleman yaitu bola voli, sepakbola, badminton, tari, tenis meja. Kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan untuk peserta didik kelas 7 dan 8 yang biasanya dilaksanakan di hari jumat di sekitar lingkungan sekolah. Ekstrakurikuler dilaksanakan untuk mendukung potensi, minat, bakat, kemampuan kerjasama, kemandirian, dan kepribadian dari peserta didik secara optimal sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan pendidikan.

B. Hasil Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2022) dengan Judul “Hubungan Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Kecerdasan Intelektual dan Kebiasaan Belajar dengan Prestasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri Se-

Daerah Istimewa Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani, motivasi belajar, kecerdasan intelektual, dan kebiasaan belajar secara bersama-sama dengan hasil belajar pendidikan jasmani peserta didik kelas khusus olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 8 sekolah dan jumlah peserta didik yang berusia 16-19 tahun adalah 559 peserta didik. Populasi penelitian ini diambil menggunakan rumus *slovin* dengan toleransi kesalahan sebesar 5% berjumlah 233 peserta didik. Analisis data menggunakan korelasi *Pearson*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah TKJI, instrumen untuk mengukur motivasi belajar yaitu angket kuesioner, instrumen untuk mengukur kecerdasan intelektual menggunakan hasil tes *IQ*, instrumen untuk mengukur kebiasaan belajar menggunakan angket kuesioner, dan instrumen hasil belajar menggunakan buku rapor peserta didik. Hasil dari penelitian ini: 1) ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas, dengan nilai sig. 0,000 dan korelasi 0,738>0,128, 2) ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar penjas, dengan nilai sig. 0,000 dan korelasi 0,746>0,128, 3) ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan intelektual dengan hasil belajar penjas, dengan nilai sig. 0,000 dan korelasi 0,440>0,128, 4) ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan belajar dengan hasil belajar penjas, dengan

nilai sig 0,000 dan korelasi 0,682, 5) ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani, motivasi belajar, kecerdasan intelektual, dan kebiasaan belajar secara bersama-sama dengan hasil belajar penjas, dengan nilai $F_{hitung} 158,968 > F_{tabel} 2,37$ dan $sig. 0,000 < 0,05$.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Setiabudi (2023) yang berjudul Hubungan “Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar PJOK Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 5 Purbalingga”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 5 Purbalingga. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 5 Purbalingga yang berjumlah 125 peserta didik yang diambil berdasarkan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, kuesioner, dan nilai raport. Instrumen aktivitas fisik diukur menggunakan *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A), kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk anak usia 13-15 tahun, dan prestasi belajar PJOK berdasarkan nilai raport. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 5 Purbalingga, dengan nilai $r_{hitung} 0,678$ dan sumbangan efektif sebesar 32,42%. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 5

Purbalingga, dengan nilai r hitung 0,615 dan sumbangan efektif sebesar 18,18%. (3) Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 5 Purbalingga, dengan nilai F_{hitung} 63,764 dan sumbangan sebesar 51,10%.

C. Kerangka Berpikir

Hasil belajar peserta didik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor internal. Faktor internal yang dimaksud adalah kebugaran jasmani/aktivitas fisik dan motivasi dalam belajar memiliki sumbangan yang berarti terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik. Kerangka berpikir akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hasil Belajar

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang penting untuk memelihara kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur akan mendapatkan tubuh yang selalu bugar dan dapat berdampak positif pada output hasil belajar yang baik. Dengan melakukan aktivitas fisik yang baik secara teratur maka akan menghasilkan hasil belajar yang baik. Peserta didik yang memiliki kebugaran yang baik maka peserta didik akan merasa lebih nyaman dalam mengikuti pembelajaran,

yang mana dengan belajar lebih nyaman akan lebih fokus dan akan mendapat hasil belajar yang baik. Berdasarkan uraian tersebut yaitu melakukan aktivitas fisik yang baik tubuh akan terjaga kebugarannya dapat melakukan berbagai aktivitas yang diinginkan dan dapat mendukung tercapainya tujuan dari belajar karena akan lebih mudah menyerap ilmu yang diberikan.

2. Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar

Motivasi belajar merupakan hal yang terpenting dalam mencapai hasil belajar yang maksimal. Adanya motivasi belajar membuat membuat peserta didik terdorong untuk mempelajari materi belajar dan dapat memahami materi dengan baik. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar akan lebih sering untuk belajar, yang tentunya akan berdampak positif bagi peserta didik untuk memiliki kebiasaan belajar yang baik. Motivasi belajar yang baik dapat mendorong peserta didik untuk aktif dan lebih bisa fokus dan konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran.

Motivasi belajar peserta didik yang tinggi untuk dapat meraih hasil belajar yang maksimal akan membuat peserta didik tekun, ulet, dan mendalami materi lebih mudah mengatasi permasalahan dalam belajar.

3. Hubungan Aktivitas Fisik dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar

Hasil belajar didapat dari adanya proses belajar. Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan motivasi belajar. Aktivitas fisik yang baik serta motivasi belajar yang tinggi membuat peserta didik lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan belajar dan kebiasaan belajar akan

muncul dengan sendirinya. Motivasi mendorong tindakan yang diinginkan baik secara fisik maupun mental, oleh karena itu aktivitas fisik bagian sangat penting dalam motivasi (Lee & Martin, 2017, p. 148). Motivasi adalah motivasi belajar dorongan dalam dalam dan luar tubuh untuk melakukan suatu perubahan guna mencapai tujuan ke arah yang lebih baik dalam kehidupan, baik dalam aspek kognitif, psikomotor, maupun afektif.

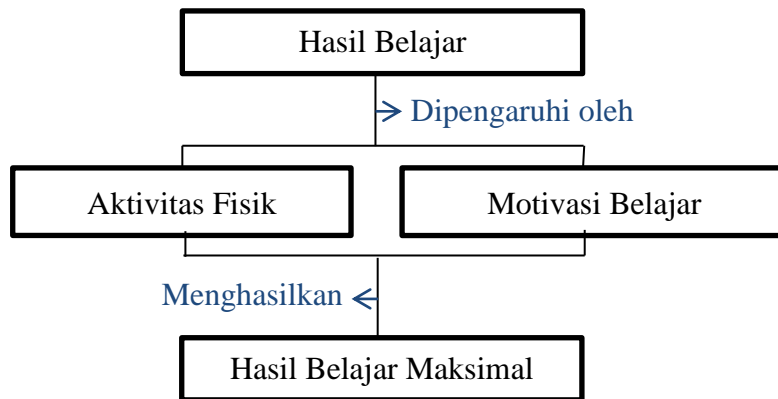
Melakukan aktivitas fisik secara teratur akan meningkatkan motivasi dalam diri untuk meningkatkan kualitas diri menjadi lebih baik, yaitu dengan kebiasaan rajin belajar serta menjaga kesehatannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan demikian dapat disimpulkan aktivitas fisik yang baik dan motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan hasil belajar yang baik pula.

Peneliti menganggap perlu untuk membahas masalah aktivitas fisik dan motivasi belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman. Dikarenakan berdasarkan hasil observasi di sekolah selama 2 bulan pada saat praktik kependidikan didapatkan kesimpulan bahwa tingkat aktivitas fisik, motivasi belajar, dan hasil belajar peserta didik belum diketahui. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut.

Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik dan motivasi belajar dibutuhkan instrumen yang tepat agar tujuan pengukuran dapat tercapai. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan PAQ-A, responden mengisi kuesioner berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir. Tingkat motivasi belajar diukur menggunakan instrumen berupa

kuesioner yang diisi responden sesuai dengan kondisi yang ada. Berikut adalah gambar kerangka berpikir penelitian ini :

Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian



D. Pertanyaan Penelitian dan/atau Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat diambil hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar.
2. Ada hubungan signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar.
3. Ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan hasil belajar.

BAB III

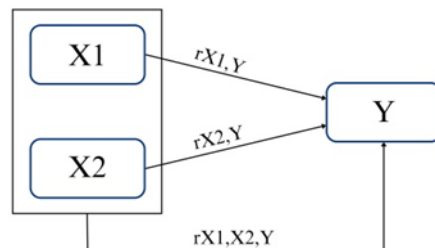
METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2018, p. 272) Analisis korelasi digunakan untuk menerangkan kekuatan dan arah hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu “Aktivitas fisik” dan “Motivasi Belajar” serta variabel terikat yaitu “Hasil Belajar Peserta didik”. Analisis yang dilakukan yaitu analisis deskripsi, uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan linearitas, dan pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:

Gambar 2. Desain Penelitian



Keterangan:

- X_1 = Aktivitas fisik peserta didik
- X_2 = Motivasi Belajar peserta didik
- Y = Hasil belajar peserta didik
- $r_{X_1, Y}$ = Korelasi X_1 dengan Y
- $r_{X_2, Y}$ = Korelasi X_2 dengan Y
- $r_{X_1, X_2, Y}$ = Korelasi X_1 dan X_2 dengan Y

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah melakukan observasi pada bulan Juli-September Tahun 2023 saat pelaksanaan Praktik Kependidikan di MTs Negeri 5 Sleman. Pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3-10 Mei Tahun 2024 di MTs Negeri 5 Sleman pada kelas 7 dan 8.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki kesamaan, dapat berupa individu dari suatu kelompok, atau peristiwa yang akan diteliti. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018, p. 80). Dikarenakan kelas 9 sedang menjalani ujian sekolah maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 7 dan 8 di MTs Negeri 5 Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2023/2024.

Tabel 2. Data Peserta Didik Kelas 7 dan 8 di MTs Negeri 5 Sleman

No.	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1.	VII A	31
2.	VII B	32
3.	VII C	32
4.	VII D	31
5.	VIII A	32
6.	VIII B	31
7.	VIII C	31
8.	VIII D	30
Jumlah		251

Sumber: Daftar Presensi Peserta Didik Tahun Pelajaran 2023/2024

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dari populasi yang akan diteliti. Jika populasi besar maka tidak perlu mempelajari semua yang ada pada populasi, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi (Sugiyono, 2009, p. 62). Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *quota sampling*. *Quota sampling* adalah teknik menentukan sampel dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu sampai dengan jumlah atau kuota yang diinginkan. Dikarenakan keterbatasan peneliti dan untuk menekan biaya penelitian maka sampel yang dipilih untuk penelitian ini menggunakan kuota yaitu sebanyak 2 kelas pada masing-masing jenjang kelas VII dan VIII sebanyak 126 peserta didik, dengan peserta didik laki-laki berjumlah 59 dan perempuan berjumlah 67, dan rentang usia 12-15 tahun. Populasi penelitian ini adalah dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3. Data sampel penelitian

No.	Kelas	Peserta Didik Usia 12-15 Tahun
1.	VII A	31
2.	VII C	32
3.	VIII A	32
4.	VIII C	31
Jumlah		126

D. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2018, p. 38). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Aktivitas Fisik peserta didik dan Motivasi Belajar. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh adanya variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Hasil Belajar peserta didik. Berikut adalah definisi dari masing-masing Variabel Bebas (X) dan Variabel Terikat (Y):

1. Aktivitas fisik (X₁)

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistem penunjangnya yang membutuhkan pengeluaran energi di tingkat istirahat. Skor aktivitas fisik diperoleh menggunakan instrumen *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) berisi 1-5 poin yang kemudian diambil rata-rata dari 8 item pertanyaan kemudian dimasukkan ke dalam parameter aktivitas fisik.

2. Motivasi belajar (X₂)

Motivasi belajar adalah kemampuan seseorang dalam diri seseorang yang didorong dari keinginan sendiri maupun dari luar untuk melakukan suatu perubahan tertentu untuk mencapai keberhasilan dalam proses belajar. Skor motivasi belajar diperoleh dari responden melalui angket. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian motivasi belajar oleh Utomo (2022).

3. Hasil Belajar Peserta didik (Y)

Hasil belajar adalah suatu gambaran dari penguasaan kemampuan tertentu yang dicapai peserta didik setelah mengikuti proses belajar meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Hasil belajar yang dimaksud adalah hasil evaluasi yang berupa bobot nilai yang didapat dari kegiatan belajar mengajar (KBM). Indikator hasil belajar yang digunakan adalah rata-rata nilai rapor peserta didik kelas 7 dan 8 pada semester gasal tahun 2023/2024.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau perangkat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, bertujuan untuk mempermudah pekerjaan penelitian dan meningkatkan hasil dalam arti lebih teliti, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah dalam penanganannya (Suharsimi Arikunto, 2005, p. 203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah PAQ-A untuk mengukur Aktivitas fisik dan kuesioner untuk Motivasi Belajar.

a. Instrumen Untuk Mengukur Aktivitas fisik

Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik peserta didik peneliti menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) yang dibuat oleh Kowalski, Crocke, & Donen (2004), yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah dimodifikasi oleh Andriyani (2024). Modifikasi yang dilakukan

dengan menambahkan berbagai aktivitas fisik sesuai dengan anak Indonesia dan mengurangi aktivitas yang tidak sesuai.

PAQ-A dikembangkan untuk menilai aktivitas fisik pada remaja secara umum. Instrumen ini tidak memberikan perkiraan data pengeluaran kalori atau informasi frekuensi, waktu, dan intensitas tertentu misalnya sedang atau beratnya suatu aktivitas. Instrumen ini menilai laporan diri anak tentang tingkat aktivitas yang khas dalam settingan yang berbeda dan waktu yang berbeda.

b. Instrumen untuk mengukur motivasi belajar

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden (Sugiyono, 2018, p. 142). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner motivasi belajar oleh Utomo (2022). Instrumen yang digunakan telah disesuaikan dengan teori kebutuhan Maslow untuk mengukur tingkat motivasi belajar peserta didik. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner objektif skala likert.

c. Instrumen untuk Mengukur Hasil Belajar Peserta didik

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk menentukan hasil belajar peserta didik adalah dengan menggunakan buku rapor. Data yang digunakan adalah nilai rapor peserta didik kelas VII dan VIII MTs Negeri 5 Sleman pada semester sebelumnya yaitu semester

ganjil tahun ajaran 2023/2024, dengan demikian dapat dilihat keberhasilan peserta didik dalam satu semester tersebut.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Aktivitas Fisik

Pengumpulan data dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik menggunakan pengisian dari kuesioner PAQ-A. Langkah-langkah dalam pengambilan data kuesioner adalah sebagai berikut: (1) Menggunakan instrumen PAQ-A yang telah dimodifikasi. (2) Memandu dalam pengisian kuesioner. (3) Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi peserta didik. (4) Membuat tabulasi data. (5) Membandingkan dengan tabel penilaian. Pengisian kuesioner PAQ-A dilaksanakan di ruang kelas masing-masing dan atau di lapangan. Penilaian tingkat aktivitas fisik dilakukan merujuk pada tabel nilai untuk menilai prestasi masing-masing butir soal dan tabel norma untuk menentukan klasifikasi tingkat aktivitas fisik.

Tabel 4. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1.	Soal nomor 1 terdapat 22 Aktivitas/Olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 22
		Kadang-Kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2.	Soal pilihan ganda nomor 2-8	Jawaban A	1	Jumlah Total nilai dari soal no 2-8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3.	Soal nomor 9 tidak diberi nilai	-	-	Total Keseluruhan nilai dibagi 8

Sumber: Andriyani (2024)

Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A kemudian dibandingkan dengan tabel norma penilaian PAQ-A berikut ini.

Tabel 5. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A

Jumlah Nilai	Klasifikasi
5	Sangat Tinggi
4	Tinggi
3	Sedang
2	Rendah
1	Sangat Rendah

Sumber: Andriyani (2024)

b. Motivasi Belajar

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner objektif yang terdiri dari 5 skala likert. Menurut Sugiyono (2018, p. 152) Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena. Kuesioner dalam penelitian ini berjumlah 30 butir pernyataan yang berkaitan dengan faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik motivasi belajar.

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen untuk mengukur motivasi belajar menggunakan kuesioner oleh Utomo (2022). Adapun kisi-kisi instrumen dan skor jawaban kuesioner adalah sebagai berikut

Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Kuesioner Motivasi Belajar

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	
			+	-
Motivasi Belajar	Intrinsik	a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil	1, 2, 4, 5	3
		b. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar	6, 7	8, 9, 10
		c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan	11, 12, 13, 14	15
	Ekstrinsik	a. Adanya penghargaan dalam belajar	16, 17, 19	18, 20
		b. Adanya keinginan yang menarik dalam belajar	21, 22, 23	24, 25
		c. Adanya lingkungan yang kondusif	26, 27, 28	29, 30

Sumber: Utomo, S. (2022, p. 87)

Tabel 7. Skor Jawaban Instrumen Kuesioner

No.	Alternatif Jawaban	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
1.	Sangat Setuju	Skor 5	Skor 1
2.	Setuju	Skor 4	Skor 2
3.	Ragu-ragu	Skor 3	Skor 3
4.	Tidak Setuju	Skor 2	Skor 4
5.	Sangat Tidak Setuju	Skor 1	Skor 5

Sumber: Utomo, S. (2022, p. 88)

Tabel 8. Norma Penilaian Motivasi Belajar

No.	Interval	Kategori
1.	140-150	Sangat Tinggi
2.	125-139	Tinggi
3.	111-124	Sedang
4.	97-110	Rendah
5.	<96	Sangat Rendah

Sumber: Utomo, S. (2022, p. 103)

c. Hasil Belajar

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan dokumen. Dokumen yang dimaksud ada buku rapor. Data diambil dari buku rapor kelas VIII pada semester ganjil tahun ajaran 2023/2024 sebagai

hasil penilaian dari kegiatan belajar mengajar selama satu semester di MTs negeri 5 Sleman.

Tabel 9. Norma Penilaian Hasil Belajar

No.	Interval	Kategori
1.	90 - 100	Baik Sekali
2.	80 - 89	Baik
3.	70 - 79	Cukup
4.	$x < 70$	Kurang

Sumber: Panduan Penilaian Kurikulum 13 (2017)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas instrumen dapat dikatakan valid atau memiliki validitas jika instrumen tersebut dapat mengukur aspek yang seharusnya akan diukur. Reliabilitas instrumen berkenaan dengan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran yang digunakan beberapa kali hasilnya akan tetap sama (Sukmadinata, 2009, pp. 228-230).

1. Aktivitas Fisik

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner aktivitas fisik *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) oleh Kowalski et al. (2004) yang telah dimodifikasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Andriyani, dkk (2024). Hasil penelitian menunjukkan seluruh item kuesioner mempunyai korelasi yang signifikan pada tingkat 0,01 (2-tailed) dengan skor total. Validitas PAQ-A versi bahasa Indonesia berkisar antara 0,338 dan 0,737 berada pada kategori sedang. Reliabilitas instrumen PAQ-A dengan menggunakan *cronbach alpha* sebesar $\alpha = 0,740$, yang menunjukkan bahwa keandalan PAQ-A dapat diterima.

2. Motivasi Belajar

Instrumen motivasi belajar penelitian ini menggunakan instrumen dari Utomo, S. (2022, pp. 88-89). Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS 26 didapati 30 butir pernyataan tersebut mendapat nilai r hitung > r tabel dan sig < 0,05. Adapun r hitung yang didapat adalah > r tabel 0,179 dengan begitu maka seluruh butir pernyataan motivasi belajar dapat dinyatakan valid. Berdasarkan uji reliabilitas yang sudah dilakukan untuk instrumen motivasi belajar mendapat nilai koefisien reliabilitasnya pada nilai 0,941 maka instrumen motivasi belajar dapat dikategorikan pada kategori baik sekali.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif merupakan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (mean), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, sum, range, kurtosis dan skewness (kemencengan distribusi). Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017, p. 112).

Dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji pada model regresi, apakah variabel dependen atau variabel independen memiliki data yang berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan untuk mendeteksi apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dihitung dengan bantuan program SPSS 25. Uji normalitas dapat menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Kriteria pengujian menurut Kolmogorov-Smirnov adalah:

- a) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal,
- b) jika nilai sig $> 0,05$ artinya data berdistribusi normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear, jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini dibantu dengan SPSS. Dasar pengambilan keputusan apabila nilai probabilitas $\geq 0,05$ maka hubungan antara variabel X dan Y adalah linier, jika nilai probabilitas $\leq 0,05$ maka hubungan antara variabel X dan Y tidak linear.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus spearman rank. Asumsi uji korelasi *Spearman rank* adalah jika data tidak berdistribusi normal dan data diukur dalam skala ordinal.

Rumus uji korelasi *Spearman rank* untuk jumlah sampel ≤ 30 adalah:

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

r_s = koefisien Korelasi Spearman

$\sum d^2$ = Total Kuadrat Selisih antar Ranking

Tabel 10. Pedoman Interval Koefesien Korelasi

Interval Koefesien	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2010, p. 257)

b. Uji Korelasi Berganda

Analisis korelasi berganda merupakan uji korelasi untuk mengetahui kuatnya hubungan antara dua variabel independen dengan variabel dependen secara simultan (bersama-sama). Rumus korelasi berganda menurut Sugiyono (2018) adalah sebagai berikut:

$$R_{yx1x2} = \sqrt{\frac{r_{yx1}^2 + r_{yx2}^2 - 2r_{yx1}r_{yx2}r_{x1x2}}{1 - r_{x1x2}^2}}$$

Keterangan:

R_{yx1x2} = korelasi berganda antara X1 dan X2 secara simultan dengan Y

r_{yx1} = korelasi X1 dengan Y

r_{yx2} = korelasi X2 dengan Y

r_{x1x2} = korelasi X1 dengan X2

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu variabel Aktivitas Fisik (X1), Motivasi Belajar (X2), dan variabel terikat yaitu Hasil Belajar (Y). Hasil penelitian masing-masing variabel di deskripsikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Deskripsi data penelitian yang diperoleh masing-masing variabel secara rinci diuraikan sebagai berikut:

a. Aktivitas Fisik

Deskripsi statistik data hasil penelitian aktivitas fisik peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman didapat skor minimal 2, maksimal 4, mean 3 median 3, dan standar deviasi 1. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik

Statistik	
<i>N</i>	126
<i>Mean</i>	3
<i>Median</i>	3
<i>Std. Deviation</i>	1
<i>Minimum</i>	2
<i>Maximum</i>	4

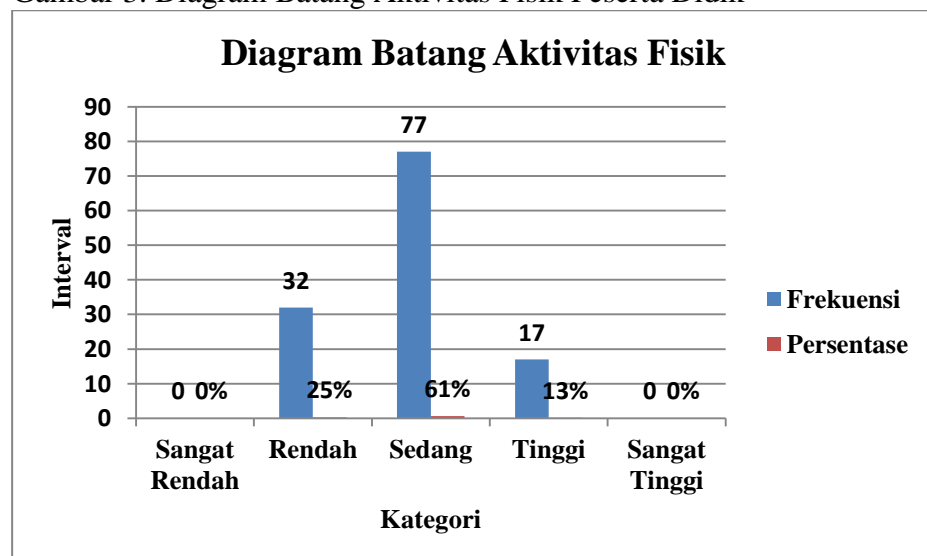
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, aktivitas fisik peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Didik

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	1	Sangat Rendah	0	0%
2.	2	rendah	32	25%
3.	3	Sedang	77	61%
4.	4	Tinggi	17	13%
5.	5	Sangat Tinggi	0	0%
Jumlah			126	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, aktivitas fisik peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebanyak 0 peserta didik (0%), berada pada kategori “rendah” sebanyak 32 peserta didik (25%), berada pada kategori “sedang” sebanyak 77 peserta didik (61%), berada pada kategori “tinggi” sebanyak 17 peserta didik (13%), berada pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 0 peserta didik (0%). Aktivitas fisik dengan persentase tertinggi berada pada kategori sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang adalah sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram Batang Aktivitas Fisik Peserta Didik



b. Motivasi Belajar

Deskripsi statistik data hasil penelitian motivasi belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman didapat skor minimal 90, maksimal 146, mean 118, median 117, dan standar deviasi 11. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Motivasi Belajar Peserta Didik

Statistik	
<i>N</i>	126
<i>Mean</i>	118
<i>Median</i>	117
<i>Std. Deviation</i>	11
<i>Minimum</i>	90
<i>Maximum</i>	146

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, motivasi belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman disajikan pada tabel sebagai berikut:

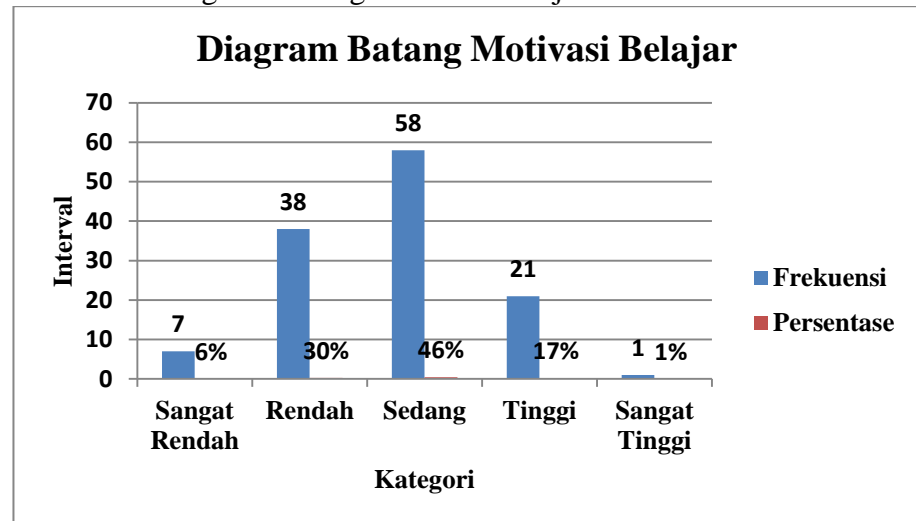
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Peserta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 96	Sangat Rendah	7	6%
2	97 – 110	Rendah	38	30%
3	111 -124	Sedang	58	46%
4	125 – 139	Tinggi	21	17%
5	140 – 150	Sangat Tinggi	1	1%
Jumlah			126	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, motivasi belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebanyak 7 peserta didik (6%), berada pada kategori “rendah” sebanyak 38 peserta didik (30%), berada pada kategori “sedang” sebanyak 58 peserta didik (46%), berada pada kategori “tinggi” sebanyak 21 peserta didik (17%), berada pada kategori

“sangat tinggi” sebanyak 1 peserta didik (1%). Motivasi belajar dengan persentase tertinggi terdapat pada kategori sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang adalah sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram Batang Motivasi Belajar Peserta Didik



c. Hasil Belajar

Deskripsi statistik data hasil penelitian hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman didapat skor minimal 76, maksimal 88, mean 82, median 83, dan standar deviasi 2. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Hasil Belajar Peserta Didik

Statistik	
<i>N</i>	126
<i>Mean</i>	82
<i>Median</i>	83
<i>Std. Deviation</i>	2
<i>Minimum</i>	76
<i>Maximum</i>	88

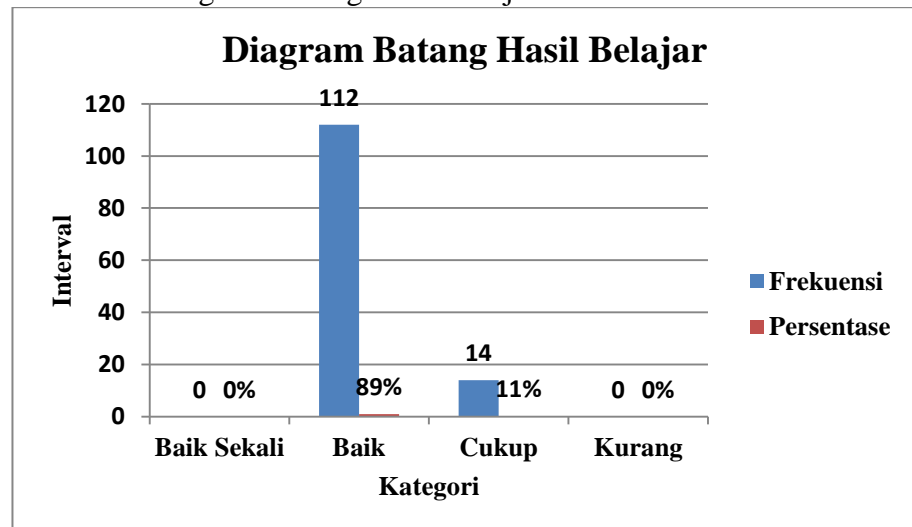
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Peserta Didik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	90 - 100	Baik Sekali	0	0%
2	80 - 89	Baik	112	89%
3	70 - 79	Cukup	14	11%
4	< 70	Kurang	0	0%
Jumlah			126	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, motivasi belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman berada pada kategori “kurang” sebanyak 0 peserta didik (0%), berada pada kategori “cukup” sebanyak 14 peserta didik (11%), berada pada kategori “baik” sebanyak 112 peserta didik (89%), berada pada kategori “baik sekali” sebanyak 0 peserta didik (0%). Hasil belajar peserta didik dengan persentase tertinggi terdapat pada kategori baik. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang adalah sebagai berikut:

Gambar 5. Diagram Batang Hasil Belajar Peserta Didik



2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 25. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data penelitian adalah jika nilai $\text{sig.} > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 17. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Test Statistic	Sig	Keterangan
Aktivitas Fisik (X1)	0,323	0,000	Tidak Normal
Motivasi Belajar (X2)	0,060	0,200	Normal
Hasil Belajar (Y)	0,124	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel. Jumlah data Kolmogorov Smirnov dalam penelitian ini sebesar 126. Pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel aktivitas fisik $\text{sig. } 0,000 < 0,05$ maka data tersebut dinyatakan tidak normal, sedangkan variabel motivasi belajar menunjukkan nilai $\text{sig. } 0,200 > 0,05$ maka data tersebut dinyatakan normal, dan variabel hasil belajar menunjukkan nilai $\text{sig. } 0,000 < 0,05$ maka data tersebut dinyatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Pengujian menggunakan aplikasi SPSS dengan melihat *deviation from linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Dinyatakan mempunyai hubungan yang

linear apabila nilai signifikansi dari *deviation from linearity* lebih dari 0,05. Hasil uji linieritas disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 18. Rangkuman Hasil Uji Linearitas

Hubungan Fungsional	F	Sig	Keterangan
Aktivitas Fisik* Hasil Belajar	2,972	0,087	Linear
Motivasi Belajar* Hasil Belajar	0,992	0,497	Linear

Dapat diketahui bahwa berdasarkan nilai tabel signifikansi *deviation from linearity*:

- 1) Hubungan aktivitas fisik dengan Hasil Belajar diperoleh nilai sig 0,087 > 0,05 artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel aktivitas fisik dengan hasil belajar.
- 2) Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar diperoleh nilai sig 0,497 > 0,05 artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel motivasi belajar dengan hasil belajar.

Dengan demikian dapat dikatakan kedua variabel bebas aktivitas fisik dan motivasi belajar memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat hasil belajar.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi *Spearman Rank*

Analisis korelasi *Spearman rank* bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan dua variabel, dengan dasar pengambilan keputusan yaitu:

Jika nilai signifikansi < 0,05 maka berkorelasi

Jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak berkorelasi

Tabel 19. Hasil Uji Korelasi *Spearman Rank*

Correlations					
			Aktivitas Fisik	Motivasi Belajar	Hasil Belajar
Spearman's rho	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1,000	,340**	,265**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,003
		N	126	126	126
	Motivasi Belajar	Correlation Coefficient	,340**	1,000	,427**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000
		N	126	126	126
	Hasil Belajar	Correlation Coefficient	,265**	,427**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,003	,000	.
		N	126	126	126

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis di atas diketahui nilai sig. (2-tailed) antara aktivitas fisik dengan hasil belajar sebesar $0,003 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan hasil belajar, dengan kekuatan hubungan sebesar 0,265 berarti memiliki tingkat hubungan positif yang “rendah” antara variabel aktivitas fisik dan hasil belajar. Kemudian antara variabel motivasi belajar dengan hasil belajar diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel motivasi belajar dengan hasil belajar, dengan kekuatan hubungan sebesar 0,427 berarti memiliki tingkat hubungan positif “sedang” antara variabel motivasi belajar dan hasil belajar. Berdasarkan hasil koefisien korelasi tersebut bernilai positif maka semakin tinggi tingkat aktivitas fisik dan motivasi belajar maka semakin tinggi pula hasil belajar.

b. Uji korelasi berganda

Analisis korelasi berganda bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel aktivitas fisik dan motivasi belajar secara simultan (bersama-sama) dengan variabel hasil belajar.

Jika nilai sig. F change < 0,05 maka berhubungan dan Ha diterima

Jika nilai sig. F change > 0,05 maka tidak berhubungan dan Ha ditolak

Tabel 20. Hasil Uji Korelasi Berganda

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df 1	df2	Sig. F Change
,489 ^a	,239	,226	1,959	,239	19,280	2	123	,000

Uji koefisien korelasi dilakukan dengan cara mengkonsultasi nilai r hitung dengan rtabel, pada $\alpha=5\%$ dengan $N=126$ diperoleh rtabel sebesar 0,176. Jika dibandingkan r hitung > rtabel, yaitu $0,489 > 0,176$ dan nilai sig. P $0,000 < 0,05$ artinya korelasi tersebut signifikan. Sehingga,

Ha yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman” diterima.

Uji R (Koefisien determinasi) bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh data dependen dapat dijelaskan oleh data independen. R square bernilai 0-1 dengan ketentuan semakin mendekati angka satu berarti semakin baik. Nilai R aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan hasil belajar yaitu nilai R^2 sebesar $0,239 \times 100\%$, sehingga

besar sumbangan sebesar 23,9%, kemudian sisanya sebesar 76,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani, kecerdasan intelektual, kebiasaan belajar, dan lain sebagainya.

Untuk mengetahui sumbangan variabel independen dengan variabel dependen secara parsial (sendiri-sendiri) harus menggunakan Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR). Besarnya sumbangan dari masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat adalah sebagai berikut:

Tabel 21. Hasil Uji SE dan SR

Variabel	Sumbangan Efektif (SE) %	Sumbangan Relatif (SR)%
Aktivitas Fisik	5,22%	22%
Motivasi Belajar	18,64%	78%
Jumlah	23,9%	100%

Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa sumbangan efektif (SE) variabel aktivitas fisik terhadap hasil belajar adalah sebesar 5,22%, sumbangan efektif (SE) variabel motivasi belajar dengan hasil belajar adalah sebesar 18,64%. dengan demikian sumbangan yang lebih dominan adalah variabel motivasi Belajar (X2) dari variabel aktivitas fisik. Jumlah hasil sumbangan efektif sama dengan hasil R square yaitu 23,9% . dari hasil sumbangan efektif dijelaskan bahwa sebesar 23,9% yang hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh variabel aktivitas fisik dan motivasi belajar. Berdasarkan data hasil di atas sumbangan relatif variabel aktivitas

fisik dengan hasil belajar sebesar 22%, dan sumbangan relatif variabel motivasi belajar dengan hasil belajar sebesar 78%. Total dari sumbangan relatif sebesar 100%

B. Pembahasan

Pada penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel bebas mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan variabel terikat baik secara sendiri-sendiri maupun secara simultan (bersama-sama). Adapun pembahasan dari hasil uji hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Hasil Belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman, dibuktikan dengan nilai signifikansi $p\ 0,003 < 0,05$ dan r hitung sebesar 0,265, maka dapat dinyatakan terdapat hubungan yang positif yang rendah dan signifikan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar. Sumbangan efektif variabel aktivitas fisik dengan hasil belajar adalah sebesar 5,22%, Kemudian melihat dari tabel pengkategorian yang menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang sedang dan hasil belajar yang baik. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat aktivitas fisik memiliki peranan penting bagi peserta didik untuk mendapat hasil belajar yang optimal. Maka dari itu penting bagi peserta didik untuk selalu menjaga dan meningkatkan aktivitas fisik yang teratur dan terukur

sehingga kebugaran jasmani dapat tercapai, dengan kebugaran jasmani yang baik maka pada saat mengikuti pembelajaran tetap memiliki semangat dan fokus yang tinggi sehingga dapat memahami materi yang disampaikan oleh guru dengan baik.

Hal itu sejalan dengan penelitian Setiabudi (2023) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan prestasi belajar. Shi et al. (2014, p. 8) berpendapat bahwa aktivitas fisik memberikan derajat kesehatan yang baik dan memiliki korelasi yang positif dengan prestasi akademik dari anak sekolah. Selain itu didukung oleh pendapat Tandon et al. (2016, p. 381) yang menyatakan aktivitas jasmani yang teratur dan terukur akan memberikan kemampuan kognitif anak menjadi lebih baik dan berimbas pada prestasi akademik dari anak. Kemampuan kognitif anak berkembang ketika beraktivitas jasmani dengan teman dan belajar memecahkan permasalahan secara mandiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Han (2018) menunjukkan bahwa peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki skor rata-rata yang baik pada mata pelajaran dengan tingkat kerumitan yang lebih tinggi, misalnya bahasa Inggris, matematika, dan sains. Dari hasil penelitian tersebut teridentifikasi bahwa aktivitas fisik yang intens mendorong perubahan otak yang terlihat dengan peningkatan oksigenasi dan jaringan, dan peningkatan aktivitas pada metabolisme, serta memberikan peningkatan perkembangan neurologis. Dengan siklus

tersebut menandakan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi akademik.

Menurut pendapat Houdebine et al. (2017, p. 127) menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang baik dan terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik. Kurangnya oksigen pada otak dapat berakibat disorientasi, kelelahan, gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah daya ingat (Stern et al., 2019, p. 905). Aktivitas fisik yang baik dapat mencapai homeostatis tubuh, keseimbangan nutrisi dan zat-zat kimia otot yang memungkinkan untuk siap dalam melakukan proses analisis dan belajar. Aktivitas fisik yang baik diharapkan dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kemampuan akademik dan konsentrasi peserta didik dalam belajar, dengan perubahan pola pikir tersebut diharapkan mampu memberikan pemahaman yang baik dimana dengan aktivitas fisik yang baik akan memberikan dampak baik dengan meningkatnya hasil belajar. Karena jika peserta didik tidak memiliki aktivitas fisik yang baik memungkinkan terjadinya penurunan kognitif pada peserta didik yang tinggi. Hal tersebut didukung penelitian Mora-Gonzalez et al. (2019) yang menyebutkan bahwa penurunan kebugaran seseorang akan berdampak pada penurunan fungsi kognitif, untuk menghindari dampak tersebut peserta didik perlu menjaga kebugaran jasmaninya dengan menjalani aktivitas fisik secara teratur.

2. Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar

Hasil analisis data membuktikan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai R sebesar 0,427 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dapat dinyatakan terdapat hubungan positif yang sedang dan signifikan antara motivasi belajar dan hasil belajar. Sumbangan efektif variabel motivasi belajar dengan hasil belajar adalah sebesar 18,64%. Kemudian melihat dari tabel pengkategorian menunjukkan tingkat motivasi belajar yang sedang dan hasil belajar yang baik. Hal tersebut dapat diartikan semakin rendah motivasi belajar peserta didik maka semakin rendah hasil belajar peserta didik dan apabila semakin tinggi motivasi belajar peserta didik maka semakin tinggi untuk memacu peserta didik memperoleh hasil belajar yang optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Utomo, S. (2022) pada peserta didik tingkat menengah atas se-Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa motivasi belajar berkontribusi dengan hasil belajar pendidikan jasmani peserta didik sebesar 17,7%. Dan didukung oleh penelitian Sevil et al. (2017, p. 448) pada peserta didik sekolah menengah Spanyol menunjukkan bahwa peserta didik berkontribusi dengan hasil belajar sebesar 35%. Motivasi belajar peserta didik merupakan variabel yang relevan karena motivasi berkaitan dengan tujuan belajar peserta didik, yang mana dapat membangkitkan situasi mental yang berbeda dalam diri

peserta didik sehingga mereka memiliki sikap yang positif maupun negatif dalam belajar. Motivasi belajar sangat diperlukan untuk mendorong peserta didik dalam melaksanakan kegiatan belajar baik dalam aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Keberhasilan dalam belajar akan tercapai apabila dalam dirinya ada kemauan serta dorongan untuk belajar (Jurik V et al., 2014, p. 139).

Dalam kegiatan belajar diperlukan motivasi yang mendukung proses belajar dikarenakan belajar dengan dilandasi motivasi yang kuat maka akan berdampak pada hasil belajar yang optimal. Intensitas motivasi seseorang akan sangat menentukan tingkat pencapaian hasil belajarnya. Motivasi dengan belajar adalah hal yang tak dapat dipisahkan (Lotulung, C. F. Et al., 2018, p. 37). Peserta didik dengan motivasi belajar yang baik memiliki kreatifitas, serta inisiatif dan terarah dalam melaksanakan proses belajar. Sedangkan peserta didik yang tidak memiliki motivasi dalam belajar tidak akan menunjukkan kesungguhan dalam belajar, sehingga hasil belajar yang didapat juga kurang memuaskan. Hal tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Park, H. S. (2016, p. 147) yang menjelaskan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan yang positif dengan hasil belajar, hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi motivasi belajar maka semakin tinggi hasil belajar, sebaliknya semakin rendah motivasi dalam belajar maka semakin rendah hasil belajar yang dicapai.

Berdasarkan pembahasan terkait hubungan motivasi belajar dan hasil belajar di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar memiliki

kaitan yang erat dengan hasil belajar peserta didik. Semakin tinggi motivasi belajarnya, umumnya semakin baik hasil belajarnya. Sebaliknya semakin rendah motivasi belajar peserta didik, semakin rendah pula hasil belajar yang dicapai.

3. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar

Hasil analisis data membuktikan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman. Hal tersebut ditunjukkan dengan membandingkan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada $\alpha=5\%$ dengan $N=126$, yaitu $0,489 > 0,176$ dan nilai sig. $P 0,000 < 0,05$ artinya korelasi tersebut signifikan. Dari hasil tersebut dapat dikatakan aktivitas fisik dan motivasi belajar secara simultan (bersama-sama) memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman. Besar sumbangan sebesar 23,9%, kemudian sisanya sebesar 76,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani, kecerdasan intelektual, kebiasaan belajar, dan lain sebagainya. Hasil belajar peserta didik yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf angka, maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil belajar yang sudah dicapai oleh setiap anak dalam melakukan aktivitas belajar pada periode tertentu. Hasil belajar dapat digunakan menjadi tolak ukur kemampuan peserta didik dalam memahami pembelajaran.

Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktivitas fisik, kebugaran jasmani, motivasi, minat, intelegensi, dan lingkungan. Faktor aktivitas fisik dapat menjadi penunjang yang dapat dilakukan sehari-sehari untuk meningkatkan kesehatan yang baik. Dengan kesehatan serta kondisi fisik yang baik dapat mendukung berjalannya proses pendidikan yang akan berdampak pada pencapaian hasil belajar peserta didik tersebut. Dengan melakukan aktivitas fisik yang baik tubuh akan terjaga kebugarannya dapat melakukan berbagai aktivitas yang diinginkan dan dapat mendukung tercapainya tujuan dari belajar karena akan lebih mudah menyerap ilmu yang diberikan. Aktivitas fisik yang baik serta motivasi belajar yang tinggi membuat peserta didik lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan belajar dan kebiasaan belajar akan muncul dengan sendirinya. Motivasi mendorong tindakan yang diinginkan baik secara fisik maupun mental, oleh karena itu aktivitas fisik bagian sangat penting dalam motivasi (Lee & Martin, 2017, p. 148).

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan hasil belajar yang optimal. Dalam kegiatan belajar diperlukan motivasi yang mendukung proses belajar dikarenakan belajar dengan dilandasi motivasi yang kuat maka akan berdampak pada hasil belajar yang optimal. Intensitas motivasi seseorang akan sangat menentukan tingkat pencapaian hasil belajarnya. Motivasi dengan belajar adalah hal yang tak dapat dipisahkan (Lotulung, C. F. Et al., 2018, p. 37). Peserta didik dengan motivasi belajar yang baik memiliki kreatifitas, serta inisiatif dan terarah

dalam melaksanakan proses belajar. Sedangkan peserta didik yang tidak memiliki motivasi dalam belajar tidak akan menunjukkan kesungguhan dalam belajar, sehingga hasil belajar yang didapat juga kurang memuaskan.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang baik akan membantu peserta didik dalam mencapai hasil belajar yang optimal yang disertai dengan motivasi belajar yang baik. aktivitas fisik yang baik dan teratur akan meningkatkan motivasi dalam diri untuk meningkatkan kualitas diri menjadi lebih baik, yaitu dengan kebiasaan rajin belajar serta menjaga kesehatannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan demikian dapat disimpulkan peserta didik dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan hasil belajar yang baik. Sebaliknya peserta didik dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah dan motivasi belajar yang rendah dapat menyebabkan hasil belajar yang tidak maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah melakukan usaha semaksimal mungkin selama menjalani proses penelitian. Meski demikian, adanya kesalahan menjadi hal yang tak luput dari peneliti itu sendiri. Berikut keterbatasan penelitian yang dialami:

1. Pengukuran variabel menggunakan kuesioner aktivitas fisik dan motivasi belajar yang diisi sendiri oleh peserta didik sehingga belum dapat mengukur seberapa besar dan bagaimana aktivitas fisik dan motivasi belajar secara menyeluruh. Hal ini dikarenakan penilaian peserta didik

yang tentunya bersifat subjektif karena peserta didik menilai dirinya sendiri dan hasilnya sulit dikontrol.

2. Keterbatasan tempat penelitian, dikarenakan tempat pengisian kuesioner menyesuaikan kondisi pembelajaran. Oleh karena itu pengisian kuesioner ada yang dilakukan di lapangan dan di kelas.
3. Keterbatasan jumlah sampel dalam penelitian yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman dengan nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$ dan $r = 0,265$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan $r = 0,427$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar secara simultan dengan hasil belajar peserta didik di MTs Negeri 5 Sleman dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan $r_{hitung} > r_{tabel}$ $0,489 > 0,176$. Besar sumbangan sebesar 23,9%, sisanya sebesar 76,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang aktivitas fisik dan motivasi belajar agar lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

2. Bagi peserta didik yang memiliki aktivitas fisik rendah untuk lebih meningkatkan frekuensi aktivitas fisik serta dapat menjaga kebugaran tubuh sehingga lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran.
3. Bagi peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah untuk lebih meningkatkan motivasi belajar dalam diri sehingga tujuan yang ingin dicapai dalam belajar akan tercapai.

C. Saran

1. Edukasi pentingnya aktivitas fisik dan motivasi belajar yang dapat meningkatkan hasil belajar perlu dilakukan secara berkesinambungan dan dilakukan oleh institusi terkait.
2. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan teratur dan dengan intensitas yang cukup dapat menjaga kebugaran tubuh agar tidak mudah merasa lelah, lebih fokus, dan memiliki energi yang cukup untuk melakukan kegiatan sehari-hari.
3. Motivasi belajar yang dibangun dari dalam diri maupun dari luar sangat bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari sehingga apa yang dicita-citakan dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abós, Á, Sevil, J., Julián, J. A., Abarca-Sos, A., and García-González, L. (2017). Improving students' predisposition towards physical education by optimizing their motivational processes in an acrosport unit. *Eur. Phys. Educ. Rev.* 23, 444–460.
- Alfrey, L, O'Connor, J, Jeanes, R. (2017). Teachers As Policy Actors: Co-Creating And Enacting Critical Inquiry In Secondary Health And Physical Education. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 22(2): 107-120.
- Andriyani, F. D., Indra, E. N., Priambadha, A. A., & Monnaatsie, M. (2024). Validity and reliability of the Indonesian version of Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) and Older Children (PAQ-C). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 18-31. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.73750>
- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). Manfaat Accelerometer untuk Pengukuran Aktivitas Fisik. *Jurnal olahraga prestasi*, 13(1).
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P.S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidika Jasmani Via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169-177.
- Aryani, N. L. & Masluhiya, S. M. (2017). Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa SD Kota Malang. *Jurnal Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, Volume 5, Nomor 3. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i3.712>.
- Begona & Elena. (2006). Physical Activity and Health in Children and Adolescents. Madrid, Spain. *Ministerio De Sanidad Y Consumo*.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskel, W. L. (2007). Physical Activity and Health. United States: *Human Kinetics*.
- Bugiarto, S. (2009). Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar PAI siswa kelas VI SD Negeri Pakahan I Jogonalan Klaten. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Cauffman, E., Shulman, E. P., Steinberg, L., Claus, E., Banich, M. T., Graham, S., & Woolard, J. (2010). *Age differences in affective decision making as indexed by performance on the Iowa Gambling Task. Developmental psychology*, 46(1), 193.
- Cilmiyati, R. (2020). Pengaruh Konseling Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Makanan terhadap Penurunan Berat Badan Remaja SMA yang Kegemukan. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 6-12.

- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). Belajar dan Pembelajaran. *Jakarta: Rineka Cipta.*
- Ellis, Y. G., Cliff, D. P., Jansen, X., Jones, R. A., Reilly, J. J., & Okely, A. D. (2017). *Sedentary time, physical activity and compliance with IOM recommendations in young children at childcare. Preventive Medicine Reports, 7, 221-226*
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang: *Badan Penerbit Universitas Diponegoro.*
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D.Z. (2013). Ilmu kesehatan olahraga. Bandung: *PT Remaja Rosadakarya.*
- Granero-Gallegos, A. Et al (2014). *Importance of Physical Education: motivation and motivational Climate. Elsevier, ScienceDirect: Procedia – Social and Behavioral Sciences 132 (2014) 364-370.*
- Gunarsa, S. D., Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani, 9(01), 43-52.*
- Hamzah B. Uno. (2008). Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta: *Bumi Aksara.*
- Han, G. S. (2018). The relationship between physical fitness and academic achievement among adolescent in South Korea. *Journal of physical therapy science, 30(4), 605-608.*
- Heart Online. (2024). Target Heart Rate Calculator. *National Heart Rate Foundation of Australia.* <https://www.heartonline.org.au/images/heart/home-footer-people.png>
- Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., Yacs, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2020). Hubungan status gizi terhadap tingkat aktivitas fisik PMI selama masa karantina Covid-19. *Jurnal MensSana, 5(2), 146-156.*
- Houdebine, L., Gallelli, C. A., Rastelli, M., Sampathkumar, N. K., & Grenier, J. (2017). Effect of physical exercise on brain and lipid metabolism in mouse models of multiple sclerosis. *Chemistry and physics of lipids, 207, 127-134.*
- Irianto, D.P. (2018). Bugar dan sehat dengan berolahraga. Yogyakarta. *C.V. Andi Offset.*
- J. W. Ko, S. Park, H. S. Yu, S. J. Kim, and D. M. Kim, "The Structural Relationship Between Student Engagement and Learning Outcomes in Korea," *Asia-Pacific Educ. Res.*, vol. 25, no. 1, pp. 147-157, Feb. 2016
- Jurik V., Gröschner A., Seidel T. (2014). *Predicting students' cognitive learning activity and intrinsic learning motivation: how powerful are teacher*

statements, student profiles, and gender? Learn. Individ. Differ. 32 132–139.

Kebudayaan, K. P. D. (2017). Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 43-45.

Kemenkes, R. I. (2018). Mengenal jenis aktivitas fisik. Dalam <https://promkes.kemkes.go.id/content>.

Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga. Bandung: *PT Remaja Rosdakarya*.

Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. 2, 13-15.

Lee, J., & Martin, L. (2017). Investigating Students' Perceptions of Motivating Factors of Online Class Discussions. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 18(5), 148-172.

Lotulung, C. F., Ibrahim, N., & Tumurang, H. (2018). Effectiveness of Learning Method Contextual Teaching Learning (CTL) for Increasing Learning Outcomes of Entrepreneurship Education. *Turkish Online Journal of Educational Technology*. TOJET, 17(3), 37-46.

Miles, Lisa. (2007). *Physical Activity and Health*. London: *British Nutrition Foundation Bulletin*.

Mokoagow, A. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMP nasional Mogoyunggung. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 1(1), 20-24.

Monks, F.J. (2002). Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: *Gajah Mada University Press*.

Mora-Gonzalez, J., Esteban-Cornejo, I., Cadenas-Sanchez, C., Migueles, J. H., Molina-Garcia, P., Rodriguez-Ayllon, M., Henriksson, P., Pontifex, M. B., Catena, A., & Ortega, F. B. (2019). *Physical Fitness, Physical Activity, and the Executive Function in Children with Overweight and Obesity*. *Journal of Pediatrics*, 208, 50-56.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.12.028>

Nadira, S. R., & Daulay, M. (2022). Korelasi Aktivitas Fisik dengan Memori Kerja Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(2), 106-113.

- Novita Intan Arovah. (2012). Status Kegemukan Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik dan Penyakit Degeneratif Dosen dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. *MEDIKORA*, 5.
- Nurmalina. (2011). Pencegahan dan Manajemen Obesitas. Bandung: *Elex*.
- Rusli Lutan. (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: *Depdiknas*.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: *Litera*.
- Saputra, S. A. (2020, November). Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III (pp. 33-42).
- Sardiman. (2007). Interaksi dan motivasi belajar-mengajar. Jakarta: *Raja Grafindo Persida*
- Sawunggaluh, P. N. (2016). Hubungan tingkat kebugaran jasmani, intelegensi, dan pergaulan siswa dengan pencapaian prestasi kelas XI SMA Negeri 1 Kalibawang Kabupaten Kulonprogo tahun 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 3–9.
- Setiabudi, F. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pjok Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 5 Purbalingga. Yogyakarta: *Eprints UNY*. Universitas negeri Yogyakarta.
- Shi, X., Tubb, L., Chen, S., Fulda, K. G., Franks, S., Reeves, R., & Lister, G. (2014). Science Direct Associations of Health Disparities and Physical Activity With Children’s Health and Academic Problems. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 12(1), 7-14.
- Slameto. (2015). Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: *Bumi Aksara*.
- Stern, Y., MacKay-Brandt, A., Lee, S., McKinley, P., McIntyre, K., Razlighi, Q., & Sloan, R. P. (2019). Effect of Aerobic Exercise on Cognition in Younger Adults: A Randomized Clinical Trial. *Neurology*, 92(9), e905-e916.
- Sudjana, N. (2017). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: *PT Remaja Rosdakarya*.
- Sugiyono. (2009). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: *Alfabeta*
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian Kuantitatif, dan R&D. Bandung: *CV Alfabeta*.
- Suharsimi Arikunto. (2005). Manajemen Penelitian. Jakarta: *Asdi Mahasatya*.

- Susanti, Eva., Mohamad Jamhari., dan Samsurizal M Suleman. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Discovery Learning terhadap Keterampilan Sains dan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal: Sains dan Teknologi Tadulako*. Vol 5, No 3, Hlm 36-41.
- Syah, I., Utami, R. F. (2021). Aktivitas Fisik dan Kognitif Berpengaruh Terhadap Keseimbangan Lansia. *Human Care Journal*, 6(3), 748-753.
- Tandon, P. S., Tovar, A., Jayasuriya, A. T., Welker, E., Schober, D. J., Copeland, K., & Ward, D. S. (2016). The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review. *Preventive medicine reports*, 3, 379-390.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K, & Silverman, S. J. (2005). Research Methods in Physical Activity. *United States of America: Human Kinetics*.
- U.S. Department of Health and Human Service. (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. 7-8
- US Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: *US Department of Health and Human Services*. 48-49.
- Utomo, S. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Kecerdasan Intelektual dan Kebiasaan Belajar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Daerah Istimewa Yogyakarta: *Eprints UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Vazou, S., Mantis, C., Luze, G., & Krogh, J. S. (2017). Self-Perceptions and Social-Emotional Classroom Engagement Following Structured Physical Activity Among Preschoolers: A Feasibility Study. *Journal of Sport and Helat Science*, 6(2), 241-247.
- WHO, W. H. O. (2020). *Physical Activity World Health Organization: WHO*. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. WHO. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566046/>
- Wong, L. H., Chai, C. S., Chen, W., & Chin, C. K. (2013). Measuring Singaporean Students' Motivation and Strategies of Bilingual Learning. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 22 (3), 263-272

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 012.I/POR/II/2024
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

5 Februari 2024

Yth. Fitria Dwi Andriyani, Ph.D.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Rofita Mesri Anggita
NIM : 20601241019
Judul Skripsi : HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PUTRA KELAS VIII DI MTs NEGERI 5 SLEMAN

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR.

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/220/UN34.16/PT.01.04/2024

3 Mei 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **MTs Negeri 5 Sleman
Jl. Klaci, Kramen, Sidoagung, Kec. Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rofita Mesri Anggita
NIM : 20601241019
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Hubungan aktivitas Fisik dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik di MTs Negeri 5 Sleman
Waktu Penelitian : 3 - 10 Mei 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SLEMAN
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 5 SLEMAN
Jalan Klaci, Sidoagung, Godean, Sleman D.I Yogyakarta 55564 Telp. (0274)797389
email : mtsngodean@gmail.com, mtsn5sleman@gmail.com - website : mtsn5sleman.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 262/Mts.12.04.5/PP.00.5/5/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Sleman menerangkan bahwa :

Nama : **Rofita Mesri Anggita**
No. Mahasiswa : 20601241019
Semester : VIII
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan penelitian dan mencari data untuk Tugas Akhir Skripsi di MTs Negeri 5 Sleman pada Semester Genap Tahun Pelajaran 2023/2024 yang dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2024 sampai dengan 10 Mei 2024.

Dengan judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik di MTs Negeri 5 Sleman

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

13 Mei 2024
Kepala,

H. Idris H. Idris, M.Si
NIP. 19630921 1995031001



Lampiran 4. Instrumen Penelitian Aktivitas Fisik

Sumber: Andriyani, dkk. (2024)

KUESIONER AKTIVITAS FISIK UNTUK REMAJA

Nama : Usia :

Jenis Kelamin : Kelas:

BB(kg) : TB(cm):

Kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik kamu selama 7 hari terakhir (dalam seminggu terakhir). Contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau kegiatan lain yang membuat kamu berkeringat atau yang membuat kaki kamu merasa lelah, atau permainan yang membuat kamu bernapas dengan terengah-engah seperti permainan kucing-kucingan, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

Peringatan

1. Tidak ada jawaban yang benar dan salah – ini bukan tes.
 2. Mohon menjawab semua pertanyaan dengan sejujur-jujurnya dan sebenarnya – ini sangat penting.
-

1. Kegiatan fisik saat kamu senggang: Apakah kamu sudah melakukan kegiatan-kegiatan berikut selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? (Cukup centang satu lingkaran per baris.)

Aktivitas	Tidak	1-2	3-4	5-6	7 kali/ lebih
Lompat tali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mendayung/bersampan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain sepatu roda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain kucing-kucingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalan-jalan untuk berolahraga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bersepeda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joging atau lari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senam Aerobik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasti, Bisbol, Softbol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futsal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain skateboard	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sepak bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain hoki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola voli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis lapangan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tenis meja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola basket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beladiri (karate, silat, taekwondo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lainnya:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Saya tidak ikut pelajaran Penjas

Hampir tidak pernah

Kadang

Cukup sering

Selalu

3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat istirahat makan siang? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)

Berdiri atau jalan-jalan

Lari atau bermain sebentar

Lari atau bermain agak lama

Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat

4. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak hari setelah pulang sekolah yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Tidak pernah

1 kali selama seminggu terakhir

2 atau 3 kali selama seminggu terakhir

4 kali selama seminggu terakhir

5 kali selama seminggu terakhir

5. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di sore hari yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Tidak pernah

1 kali selama seminggu terakhir

2 atau 3 kali selama seminggu terakhir

4 kali selama seminggu terakhir

5 kali selama seminggu terakhir

6. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
- Tidak pernah
 - 1 kali
 - 2 - 3 kali
 - 4 – 5 kali
 - 6 kali atau lebih

7. Mana satu dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir? Baca kelima pernyataan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan kamu.

- A. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya
- B. Saya kadang-kadang (1 – 2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)
- C. Saya sering (3 – 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- D. Saya sangat sering (5 – 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- E. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang

8. Tandai seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rabu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kamis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jumat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabtu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minggu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Apa kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa? (Pilih salah satu.)

Ya

Tidak

Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

----- selesai -----

Lampiran 5. Instrumen Penelitian Motivasi Belajar

Sumber: Utomo, S. (2022)

KUESIONER MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK

A. Identitas

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah daftar identitas yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama.
3. Isilah dengan jujur sesuai dengan kenyataan diri saudara.
4. Berilah tanda check (√) pada alternatif jawaban yang anda anggap paling sesuai.
5. Seluruh pernyataan harus dijawab dan tidak diperkenankan memilih jawaban lebih dari satu.
6. Jawaban saudara dijamin kerahasiaannya. Keterangan alternatif jawaban:
SS: Sangat Setuju, **S**: Setuju, **KS**: Kurang Setuju, **TS**: Tidak Setuju, dan **STS**: Sangat Tidak Setuju.

C. Pernyataan

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	TST
A.	Adanya hasrat dan keinginan berhasil					
1.	Saya belajar dengan semangat demi mendapat ranking yang baik					
2.	Saya belajar bila ada waktu senggang supaya bisa memahami materi					
3.	Saya ingin dipandang hebat pada teman-teman bahwa saya berprestasi di kelas					
4.	Saya membuat jadwal kegiatan setiap harinya supaya tetap memiliki waktu untuk belajar					
5.	Saya akan membuat rangkuman materi untuk menghadapi ulangan					
B.	Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar					
6.	Saya memiliki harapan bisa mewakili sekolah dalam perlombaan tingkat SMP/MTs Sederajat					
7.	Saya rajin belajar supaya bisa memahami					

	materi pembelajaran					
8.	Saya merasa cepat puas dengan hasil belajar yang saya peroleh					
9.	Saya belajar agar mendapatkan pujian anak yang rajin dari teman-teman					
10.	Saya belajar karena ingin menjadi yang terbaik diantara teman-teman					
C.	Adanya harapan dan cita-cita masa depan					
11.	Saya berminat melanjutkan studi hingga Perguruan Tinggi Negeri					
12.	Saya belajar supaya dapat meraih cita-cita yang saya harapkan					
13.	Saya merasa belajar adalah untuk masa depan saya sendiri					
14.	Saya memupuk semangat belajar karena ingin maju ingin sukses					
15.	Saya malas untuk belajar karena pasti sukses meneruskan usaha keluarga					
D.	Adanya penghargaan dalam belajar					
16.	Saya rajin belajar supaya mendapatkan nilai tambahan dari guru					
17.	Saya rajin belajar agar mendapat hasil belajar yang baik supaya diberi hadiah dari orang tua					
18.	Saya belajar hanya karena ingin dipuji oleh guru dan orangtua sebagai anak yang rajin					
19.	Saya yakin dengan rajin belajar saya bisa menjadi juara kelas					
20.	Saya belajar hanya karena ingin mendapatkan pujian dari teman					
E.	Adanya keinginan yang menarik dalam belajar					
21.	Saya belajar karena bagi saya belajar itu menyenangkan					
22.	Saya belajar karena banyak manfaat yang saya dapat saat belajar					
23.	Saya belajar karena materi pelajaran dari guru mudah dipahami					
24.	Saya malas belajar karena materi pelajaran susah dipahami					
25.	Saya tidak perlu belajar karena saya pasti bisa menguasai materi pembelajaran					
F.	Adanya lingkungan yang kondusif					
26.	Saya antusias dalam belajar karena suasana					

	kondusif di dalam kelas					
27.	Saya memiliki ruang belajar yang nyaman untuk belajar di rumah					
28.	Karena teman-teman saya aktif saat pembelajaran membuat belajar di dalam kelas menjadi menarik					
29.	Saya jarang belajar karena ajakan teman-teman untuk bermain					
30.	Saya akan terpengaruh dengan teman-teman yang malas belajar					

Lampiran 6. Data Hasil Penelitian

No.	Nama	Aktivitas Fisik	Motivasi Belajar	Hasil Belajar	No.	Nama	Aktivitas Fisik	Motivasi Belajar	Hasil Belajar
1.	APP	3	90	76	64.	AFM	2	100	83
2.	AZM	2	101	77	65.	AAR	3	120	84
3.	AAR	2	111	81	66.	ADK	4	110	85
4.	AA	3	130	81	67.	ATR	2	110	84
5.	AJN	2	122	79	68.	CP	2	120	82
6.	ACAS	3	123	83	69.	CK	3	110	81
7.	AHPA	3	113	81	70.	DAW	2	153	85
8.	AA	3	122	83	71.	DDA	2	112	85
9.	AAR	4	131	81	72.	DR	4	132	85
10.	ARH	3	132	83	73.	DBA	3	105	81
11.	ALN	3	125	82	74.	FAH	3	118	84
12.	AFUR	3	119	80	75.	FMP	2	106	83
13.	AM	2	109	78	76.	HRS	4	120	86
14.	BP	3	134	80	77.	JR	3	120	83
15.	DAP	2	106	77	78.	LMS	2	110	84
16.	DZA	2	100	79	79.	MPD	3	106	84
17.	FFA	3	100	78	80.	MAF	3	117	82
18.	FLR	2	113	80	81.	MR	3	111	80
19.	FFS	3	107	78	82.	NA	3	130	88
20.	GAM	3	94	79	83.	NFR	2	101	85
21.	MAA	2	106	79	84.	NAK	3	110	82
22.	MFW	2	103	84	85.	QTG	2	120	85
23.	MIM	3	90	79	86.	RNF	4	111	84
24.	NZN	4	124	83	87.	RZS	3	97	81
25.	NASA	4	113	84	88.	RNH	2	90	83
26.	NSR	2	95	79	89.	RMB	4	139	84
27.	NS	3	112	82	90.	SA	4	126	85
28.	RZZ	3	130	81	91.	SAI	3	119	82
29.	SDL	3	132	83	92.	SA	3	120	87
30.	SMF	3	106	80	93.	URN	2	138	85
31.	WDS	3	100	82	94.	ZAS	2	101	80
32.	ANA	3	119	82	95.	ZA	3	111	83
33.	AMAR	3	97	80	96.	AHA	3	101	83
34.	AFH	4	120	84	97.	AK	3	112	84
35.	AR	3	108	83	98.	ARA	4	130	82
36.	AF	3	125	83	99.	AUM	3	117	83
37.	DSNR	3	108	81	100.	AKT	3	118	82
38.	DNA	2	120	83	101.	AZ	3	129	83
39.	DAAP	3	96	79	102.	AYD	3	118	83
40.	FA	3	110	81	103.	DNA	3	117	84
41.	MFM	2	94	79	104.	DAP	2	117	83
42.	HLZ	3	114	86	105.	DAF	4	107	84
43.	HST	2	106	80	106.	EAP	3	114	82
44.	HSQ	2	106	82	107.	EA	3	109	82
45.	HA	3	106	81	108.	FHM	3	115	83
46.	IFK	3	124	85	109.	FRM	4	101	83
47.	IKN	3	120	85	110.	FA	2	114	82

48.	KFH	4	126	88	111.	HYN	3	120	81
49.	KNH	3	122	86	112.	KAA	3	103	84
50.	LAP	3	117	80	113.	LDA	3	110	82
51.	MSK	3	116	84	114.	LSR	4	123	85
52.	MISA	2	106	81	115.	MAS	3	128	81
53.	MMP	3	119	81	116.	MAD	3	111	82
54.	M	3	130	85	117.	NAR	3	112	82
55.	NAY	2	114	80	118.	NTU	3	125	82
56.	RAA	3	106	80	119.	NMJ	3	134	83
57.	RAC	3	105	80	120.	PBG	2	115	83
58.	SNA	3	117	83	121.	PAU	3	112	83
59.	SAGP	3	122	84	122.	RDP	3	118	82
60.	VA	2	111	83	123.	RAA	4	125	83
61.	VKD	3	115	81	124.	RFE	3	141	82
62.	ZMN	3	118	86	125.	SWS	3	112	82
63.	ZAF	3	122	83	126.	SPC	4	124	83

Lampiran 7. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Aktivitas Fisik	Motivasi Belajar	Hasil Belajar
N		126	126	126
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2,881	114,74	82,29
	Std. Deviation	,6146	11,376	2,227
Most Extreme Differences	Absolute	,323	,060	,124
	Positive	,288	,060	,098
	Negative	-,323	-,047	-,124
Test Statistic		,323	,060	,124
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c	,200 ^{c,d}	,000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 8. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Belajar *	Between Groups	(Combined)	67,170	2	33,585	7,471	,001
Aktivitas Fisik	Groups	Linearity	53,811	1	53,811	11,970	,001
		Deviation from Linearity	13,359	1	13,359	2,972	,087
Within Groups			552,965	123	4,496		
Total			620,135	125			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Belajar *	Between Groups	(Combined)	275,590	38	7,252	1,831	,011
Motivasi Belajar	Groups	Linearity	130,277	1	130,277	32,896	,000
		Deviation from Linearity	145,313	37	3,927	,992	,497
Within Groups			344,545	87	3,960		
Total			620,135	125			

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Pengarahannya pengisian Kuesioner



Peserta didik melakukan pengisian kuesioner