

**KORELASI PEMAHAMAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMAHAMAN
KEBUGARAN JASMANI DENGAN MOTIVASI BELAJAR DAN
PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN
JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TESIS



Tesis ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:

**Yossi Inti Rachmawati
NIM. 22604251030**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

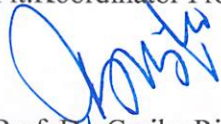
**KORELASI PEMAHAMAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMAHAMAN
KEBUGARAN JASMANI DENGAN MOTIVASI BELAJAR DAN
PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN
JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TESIS

**Yossi Inti Rachmawati
NIM. 22604251030**

Telah disetujui untuk dipertahankan didepan Tim Penguji Hasil Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal.....15-1-2025.....

Plt.Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or
NIP. 198301272006042001

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Hari Yuliarto, M.Kes
NIP. 196707011994121001

ABSTRAK

Yossi Inti Rachmawati: *Korelasi Pemahaman Aktivitas Fisik dan Pemahaman kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.*

Penelitian ini bertujuan: 1) untuk menganalisis antara pemahaman aktivitas fisik terhadap motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1, 2) untuk menganalisis pemahaman aktivitas fisik terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1, 3) untuk menganalisis pemahaman kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1, 4) untuk menganalisis antara kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1, 5) untuk menganalisis antara Motivasi belajar dan Prestasi Belajar terhadap motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1, 6) untuk menganalisis antara Motivasi belajar dan Prestasi Belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1, 7) untuk menganalisis antara Motivasi belajar dan Prestasi Belajar terhadap motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1.

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasi serta regresi berganda. Sampel penelitian ini sejumlah 105 mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar UNY. Instrument penelitian ini menggunakan angket *google form* yang telah melalui uji validitas *gregory* dengan nilai 0,65 – 0,70 dan uji reliabilitas *cronbach's alpha* dengan nilai 0,9.

Hasil penelitian ini adalah 1) Aktivitas Fisik berpengaruh positif terhadap Motivasi Belajar 0,000 dan $r = 0,733$ (kuat), 2) Aktivitas Fisik berpengaruh positif terhadap Prestasi Akademik 0,000 dan $r = 0,712$ (kuat), 3) Kebugaran Jasmani berpengaruh positif terhadap Motivasi Belajar 0,000 dan $r = 0,862$ (sangat kuat), 4) Kebugaran Jasmani berpengaruh positif terhadap Prestasi Akademik 0,000 dan $r = 0,810$ (sangat kuat), 5) Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap Motivasi Belajar 0,000, 6) Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap Prestasi Akademik 0,000, 7) Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik dengan nilai signifikansi 0,000.

Kata kunci: Aktivitas fisik, kebugaran jasmani, motivasi belajar, prestasi belajar

ABSTRACT

Yossi Inti Rachmawati: *Correlation of Understanding Physical Activity and Understanding Physical Fitness on Learning Motivation and Academic Achievement in Elementary School Physical Education Study Program Students. Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2025.*

This research aims: 1) to analyze the understanding of physical activity on the learning motivation of Elementary School Physical Education S-1 students, 2) to analyze the understanding of physical activity on the academic achievement of Elementary School Physical Education S-1 students, 3) to analyze the understanding of physical fitness on the learning motivation of Elementary School Physical Education S-1 students, 4) to analyze between physical fitness and academic achievement of Elementary School Physical Education S-1 students, 5) to analyze between Learning Motivation and Learning Achievement on learning motivation of Elementary School Physical Education S-1 students, 6) to analyze between Learning Motivation and Achievement Study of the academic achievement of Elementary School Physical Education S-1 students, 7) to analyze the learning motivation and learning achievement of the learning motivation and academic achievement of Elementary School Physical Education S-1 students.

This research method is quantitative descriptive with a correlation and multiple regression approach. The sample for this research was 105 Elementary School Physical Education UNY undergraduate students. This research instrument uses Google Form questionnaire which has passed the Gregory validity test with a value of 0.65 - 0.70 and the Cronbach's alpha reliability test with a value of 0.9.

The results of this research are 1) Physical Activity has a positive effect on Learning Motivation 0.000 and $r = 0.733$ (strong), 2) Physical Activity has a positive effect on Academic Achievement 0.000 and $r = 0.712$ (strong), 3) Physical Fitness has a positive effect on Study Motivation 0.000 and $r = 0.862$ (very strong), 4) Physical Fitness has a positive effect on Academic Achievement 0.000 and $r = 0.810$ (very strong), 5) Physical Activity and Physical Fitness have a joint or simultaneous effect on Learning Motivation 0.000, 6) Physical Activity and Physical Fitness have a joint or simultaneous effect on Academic Achievement 0.000, 7) Physical Activity and Physical Fitness influence jointly or simultaneously on Learning Motivation and Academic Achievement with a significant value 0,000.

Key words: Physical activity, physical fitness, learning motivation, learning achievement

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Yossi Inti Rachmawati

Nomor Mahasiswa : 22604251030

Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 30 Desember 2024



Yossi Inti Rachmawati
NIM 22604251030

LEMBAR PENGESAHAN

KORELASI PEMAHAMAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMAHAMAN
KEBUGARAN JASMANI DENGAN MOTIVASI BELAJAR DAN
PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN
JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Yossi Inti Rachmawati
NIM. 22604251030

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 31 Januari 2025

TIM PENGUJI

Dr. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
(Ketua/Penguji)

Dr. Ranintya Meikahani M.Pd.
(Sekretaris/Penguji)

Prof. Dr. Hari Yulianto S.Pd., M.Kes
(Pembimbing/Penguji)

Dr. Aris Fajar Pambudi S.Pd., M.Or.
(Penguji Utama)

05 Feb '2025

05 Feb 2025

5 Feb 2025

03 Feb 2025

Yogyakarta, 06 Februari 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Tulisan ini saya persembahkan untuk orang tua saya Ibu Sri Wahyuni, terima kasih untuk doanya meskipun raga terbaring sakit, tetapi doa akan selalu sampai ke langit, Bapak Suyoso, terima kasih banyak utk doa, nasehat serta supportnya, untuk Ibu Hartini dan Bapak Suratno mertua saya, terima kasih atas doa, dukungannya selama ini, Sehat selalu.
2. Untuk suami saya Ayah Doni, terima kasih untuk *supportnya*, nasehat, doa, diskusinya, anak sholeh bunda Reynand Khlar Shaka S., terima kasih sudah menjadi anak baik, sholeh.
3. Untuk adik-adikku (Putri, Nisa, Niko, Hesti) terima kasih doa dan *supportnya*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Korelasi Pemahaman Aktivitas Fisik dan Pemahaman kebugaran Jasmnai terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof. Dr. Hari Yulianto M. Kes, dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H., M. Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.

3. Ketua, Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.
4. Teman-teman mahasiswa Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta,

Yossi Inti Rachmawati
NIM 22604251030

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
GAMBAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian teori	8
1. Aktivitas Fisik.....	8
a. Pengertian Aktivitas Fisik.....	8
b. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	11
c. Manfaat Aktivitas Fisik dalam Pendidikan Jasmani.....	14
d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	15
2. Kebugaran Jasmani	18
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	18
b. Hakikat Kebugaran Jasmani	20
3. Motivasi Belajar.....	22
a. Pengertian Motivasi Belajar.....	22
b. Fungsi motivasi dalam belajar	23
4. Prestasi Belajar.....	25
a. Pengertian Prestasi Belajar	25
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar	26
5. Hubungan antara Pemahaman Aktivitas Fisik dengan Motivasi Belajar	28
6. Hubungan antara Pemahaman Aktivitas Fisik dengan Prestasi Akademik.....	30
7. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Motivasi Belajar	31
8. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik.....	32
9. Karakteristik Mahasiswa PJSD Program Sarjana	32
B. Kajian Penelitian yang relevan	34
C. Kerangka Pikir	37

D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
C. Definisi Operasional Variabel	41
D. Populasi dan Sampel.....	41
E. Instrumen Penelitian	43
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Hasil Penelitian	48
1. Analisis Hasil Penelitian	48
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	50
3. Uji Hipotesis Penelitian	56
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
1. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Motivasi Belajar.....	61
2. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Akademik	63
3. Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar	63
4. Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Akademik.....	64
5. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar	66
6. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Akademik.....	67
7. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik	68
C. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Simpulan.....	70
B. Implikasi	71
C. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Aktivitas Fisik (Sumber : Google.com)	18
Gambar 2 Kebugaran Jasmani (Sumber : Google.com).....	21
Gambar 3 Motivasi Belajar (Sumber: Google.com)	24
Gambar 4 Prestasi Belajar (Sumber: Google.com).....	28
Gambar 5 Kerangka Pikir.....	38
Gambar 6 Desain Penelitian.....	40
Gambar 7 Rumus Uji Validitas Gregory.....	44
Gambar 8 Rumus Cronbach's Alpha	45

GAMBAR TABEL

Tabel 1. Skala Likert	44
Tabel 2. Keterangan Pada Pembuktian Validitas Gregory.....	44
Tabel 3. Hasil Kriteria Uji Validitas Gregory	45
Tabel 4. Nilai Interpretasi Nilai Cronbach's Alpha	45
Tabel 5. Hasil Tabulasi Pada Variabel Aktivitas Fisik	50
Tabel 6. Matrik Uji Validitas Gregogry Pada Variabel Aktivitas Fisik.....	51
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Gregory Pada Variabel Aktivitas Fisik	51
Tabel 8. Hasil Tabulasi Pada Variabel Kebugaran Jasmani	51
Tabel 9. Matrik Uji Validitas Gregogry Pada Variabel Kebugaran Jasmani.....	52
Tabel 10. Hasil Uji Validitas Gregory Pada Variabel Kebugaran Jasmani	52
Tabel 11. Hasil Tabulasi Pada Variabel Motivasi Belajar	52
Tabel 12. Matrik Uji Validitas Gregogry Pada Variabel Motivasi Belajar.....	53
Tabel 13. Hasil Uji Validitas Gregory Pada Variabel Motivasi Belajar	53
Tabel 14. Hasil Tabulasi Pada Variabel Prestasi Belajar	54
Tabel 15. Matrik Uji Validitas Gregogry Pada Variabel Prestasi Belajar	54
Tabel 16. Hasil Uji Validitas Gregory Pada Variabel Prestasi Belajar.....	55
Tabel 17. Hasil Uji Reliabilitas	55
Tabel 18. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	56
Tabel 19. Uji Hipotesis Pertama	57
Tabel 20. Uji Hipotesis Kedua	57
Table 21. Uji Hipotesis Ketiga.....	58
Table 22. Uji Hipotesis Keempat	59

Table 23. Uji Hipotesis Kelima.....	59
Table 24. Uji Hipotesis Keenam	60
Table 25. Uji Hipotesis Ketujuh.....	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dimulai sejak manusia itu ada. Dengan pendidikan manusia memiliki bekal yang dapat memudahkan hidupnya seperti problem solving ketika menjumpai suatu masalah dalam kehidupannya. Pendidikan adalah upaya sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan dan proses pembelajaran di mana siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memperoleh kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, dan kemandirian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Dalam pelaksanaan pendidikan tidak hanya mengedepankan penanaman semata melainkan penanaman karakter bangsa yang dimaksud juga telah diatur didalam undang-undang negara Indonesia. Hal ini dilakukan guna memberikan arah terhadap pelaksanaan dan perkembangan pendidikan di Indonesia untuk masa yang akan datang.

Menurut Sujana (2019) pendidikan merupakan upaya untuk membantu jiwa anak-anak didik baik lahir maupun batin, dari sifat kodratnya menuju kearah peradaban manusiawi dan lebih baik. Mengacu pada undang-undang No.20 tahun 2003 tentang system Pendidikan nasional fungsi Pendidikan yaitu Pasal 3 yang menyatakan bahwa “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta

didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Esa, Berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Selanjutnya, Pendidikan merupakan proses yang berkelanjutan dan tak pernah berakhir (*never ending proces*), sehingga dapat menghasilkan kualitas yang berkesinambungan yang ditujukan pada perwujudan sosok manusia masa depan dan berakar pada nilai-nilai budaya bangsa serta Pancasila. Pendidikan harus menumbuhkan nilai-nilai filosofis dan budaya bangsa secara keseluruhan. Winoto (2020) yang berpendapat dalam perspektif pendidikan formal pendidikan merupakan proses dan usaha sadar untuk meningkatkan potensi peserta didik (akademik, emosi, dan spiritual) agar dapat berkembang secara maksimal.

Muawanah (2018,p.57) mengungkapkan bahwa pendidikan adalah alat untuk mengembangkan diri, mental, pola pikir dan juga kualitas diri seseorang, karena pendidikan memberikan motivasi diri bagi setiap manusia untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan. Kemudian, menurut (Wiens *et al*, 2014, p 613) Pendidikan adalah usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai dalam masyarakat dan kebudayaan. Pendidikan yakni dasar yang sangat penting dalam memajukan kehidupan manusia, karena pendidikan bisa mempengaruhi kualitas hidup.

Di Indonesia, pendidikan jasmani merupakan salah satu elemen penting dalam kurikulum sekolah. Pendidikan jasmani memiliki peran yang krusial dalam pengembangan fisik dan mental mahasiswa. Dalam konteks ini pemahaman tentang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan fonasi pentin bagi mahasiswa

untuk mengoptimalkan prestasi akademik mereka. Aktivitas fisik tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh pada aspek psikologis, seperti motivasi belajar dan konsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat stress rendah dan kemampuan kognitif yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademik. Meskipun terdapat banyak penelitian yang mengaitkan aktivitas fisik dengan prestasi akademik, masih terdapat kelompok mahasiswa tentang pemahaman pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Banyak mahasiswa yang belum sepenuhnya menyadari manfaat jangka panjang dari kebugaran fisik, sehingga motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik sering kali rendah.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting bagi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Menurut Irianto (2013, p.475) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari – hari atau latihan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat menyelesaikan aktivitas yang dilakukan. Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan melakukan olahraga, karena sudah terbukti dapat menyehatkan badan. Dengan berolahraga diharapkan akan melancarkan peredaran darah yang baik untuk kesehatan jantung serta dapat meningkatkan konsentrasi. Menurut *World Health Organization (WHO)*, aktivitas fisik adalah gerak tubuh yang dihasilkan otot rangka dan memerlukan energi serta dapat dilakukan dengan intensitas yang berbeda-beda.

Agar mendapatkan hasil yang maksimal, dibutuhkan sebuah motivasi yang bagus serta berkesinambungan ketika menjalani aktivitas fisik. Dari *Self Determination Theory* (SDT) terdapat sejumlah tipe motivasi berbeda yang mempunyai dampak berbeda dalam aktivitas fisik individu. Menurut Uni (2021) motivasi ialah dorongan yang menjadikan individu agar menjalankan sesuatu perilaku, dorongan ini ada dalam diri individu yang memotivasi seseorang melakukan sesuatu yang sejalan terhadap dorongan ataupun tenaga yang ditetapkan untuk terjadinya sebuah perilaku tertentu. Ayu *et al* (2018) juga berpendapat bahwa motivasi dimaknai sebagai motivasi, dorongan dari individu atau sekelompok tekanan atau mekanisme psikologis yang memicu seseorang atau sekelompok orang agar meraih prestasi tertentu selaras terhadap yang diinginkannya. Motivasi bermakna sebagai motif yang timbul dalam diri individu untuk menggerakkan seseorang atau kelompok agar meraih suatu tujuan yang diinginkan.

Munculnya motivasi pada diri seseorang, maka mereka akan mempunyai semangat dalam melaksanakan kegiatan yang mempunyai tujuan agar memenuhi kebutuhannya, baik motivasi tersebut berasal dari dalam diri itu sendiri maupun diluar individu tersebut. Kegiatan fisik dan olahraga memiliki peran penting dalam pengembangan individu terutama pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Pendidikan jasmani tidak hanya mencakup pemahaman tentang aktivitas fisik, tetapi juga pemahaman kebugaran jasmani dalam kegiatan olahraga, motivasi belajar, dan bahkan prestasi akademik. Prestasi akademik adalah hasil akhir dari upaya belajar mahasiswa. Korelasi pemahaman aktivitas fisik dan pemahaman kebugaran jasmani dengan motivasi belajar dan prestasi akademik

pada mahasiswa pendidikan jasmani sekolah dasar program sarjana fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan universitas negeri yogyakarta. Harapannya setelah penelitian ini selesai menjadi ilmu baru dan bermanfaat bagi khalayak umum terutama mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pengetahuan tentang tingkat pemahaman aktivitas fisik mahasiswa program studi pendidikan jasmani sekolah dasar
2. Pengetahuan tentang tingkat pemahaman kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani sekolah dasar
3. Peran motivasi belajar dalam pencapaian prestasi akademik bagi mahasiswa program studi pendidikan jasmani sekolah dasar

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini difokuskan pada Korelasi antara Pemahaman Aktivitas Fisik dan Pemahaman kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.

D. Rumusan Masalah

Permasalahan yang dapat dirumuskan berdasarkan latar belakang masalah serta batasan masalah yang sudah ditentukan di atas adalah :

1. Bagaimana hubungan antara pemahaman aktivitas fisik terhadap motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Sekolah Dasar -S1?

2. Bagaimana hubungan antara pemahaman aktivitas fisik terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Sekolah Dasar -S1?
3. Bagaimana hubungan antara pemahaman kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar -S1?
4. Bagaimana hubungan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar-S1?
5. Bagaimana hubungan antara motivasi belajar dan prestasi belajar terhadap motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar-S1?
6. Bagaimana hubungan antara motivasi belajar dan prestasi belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar-S1?
7. Bagaimana hubungan antara motivasi belajar dan prestasi belajar terhadap motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar-S1?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan

1. Untuk mendeskripsikan hubungan aktivitas fisik terhadap motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
2. Untuk mendeskripsikan hubungan pemahaman kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
3. Untuk mendeskripsikan besarnya hubungan aktivitas fisik dan pemahaman kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan, maka penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

1. Sebagai bahan referensi yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai Korelasi Pemahaman Aktivitas Fisik dan Pemahaman Kebugaran Jasmani Dengan Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
2. Hasil penelitian ini untuk ke depannya dapat dijadikan bahan acuan, informasi dan perbaikan bagi penelitian yang sejenis.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan apa arti pentingnya aktivitas fisik, kebugaran jasmani, motivasi belajar dan prestasi akademik di dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
2. Sebagai bahan referensi bagi peneliti yang ingin mengadakan penelitian yang sejenis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian teori

1. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Pengetahuan tentang aktivitas fisik dapat dijelaskan sebagai pemahaman atau pengetahuan seseorang tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Pengetahuan tentang aktivitas fisik merujuk pada pemahaman tentang konsep, prinsip, dan informasi yang terkait dengan aktivitas fisik, olahraga, kebugaran, dan gaya hidup aktif. Ini mencakup pemahaman tentang manfaat fisik dan kesehatan dari aktivitas fisik, prinsip-prinsip latihan, teknik dan strategi olahraga, pemeliharaan kebugaran tubuh, dan dampak aktivitas fisik pada perkembangan fisik, mental, dan sosial. Pengetahuan tentang aktivitas fisik melibatkan pemahaman tentang jenis-jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan, durasi dan intensitas yang dianjurkan, teknik pemanasan dan pendinginan yang benar, serta pengelolaan cedera dan keamanan saat berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, pengetahuan ini juga mencakup pemahaman tentang konsep seperti kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot, fleksibilitas, koordinasi, komponen komponen kebugaran lainnya.

Istilah "aktivitas fisik" memiliki makna yang berbeda dibandingkan dengan "olahraga" dan "pendidikan olahraga". Aktivitas

fisik adalah apa pun aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk usaha fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari kondisi normal (Zourikian Jarock, & Mulder dalam Andriyani, 2017, p.62). Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang disebabkan oleh meningkatnya kontraksi otot rangka dalam proses pengeluaran energi (WHO,2016,p.100). Menurut Ardiyanto & Mustafa, (2021) bahwa aktivitas fisik adalah segala sesuatu yang kita lakukan melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dalam aktivitas sehari-hari dan keberadaan tempat untuk melakukan aktivitas fisik memiliki dampak yang signifikan terhadap pelaksanaan aktivitas tersebut.

Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik, diantaranya, Aktivitas fisik adalah komponen dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran dan asimilasi ketrampilan,nilai-nilai,norma, persepsi diri, identitas dan peran yang disediakan oleh berbagai variabel lingkungan keluarga dan keterlibatan sosial, seperti faktor potensial yang mempengaruhi aktivitas fisik anak-anak dan remaja di waktu luang (*Batista et al*, 2016). Pengertian lain tentang aktivitas fisik adalah bahwa ia merupakan cara fundamental untuk meningkatkan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Berdasarkan pendapat para ahli aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran

energi. Aktivitas fisik merujuk pada setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi untuk dilakukan. Tingkat aktivitas fisik yang rendah tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis, tetapi juga memengaruhi fungsi kognitif, termasuk memori kerja, motivasi belajar, dan konsentrasi. Memori kerja yang kurang baik dapat menyulitkan seseorang dalam menerima informasi baru, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan penurunan prestasi belajar (Nadira & Daulay, 2022).

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas, penyakit tidak menular, serta gangguan muskuloskeletal. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat. Melakukan aktivitas fisik lebih dari 60 menit setiap hari dapat memberikan berbagai manfaat kesehatan. Sebaiknya juga melakukan kegiatan yang menguatkan otot dan tulang minimal tiga kali per minggu (Marbun *et al.*, 2021, p. 508).

Aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk tujuan mendapatkan kebugaran, kesehatan, prestasi dan pendidikan. Aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat terhadap kesehatan pada semua golongan usia. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang

membutuhkan energi untuk mengerjakannya (Amtarina, 2017, p.139).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori. Aktivitas fisik terdiri aktivitas seperti berjalan ke sekolah, bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, outbound, dansa), bervariasi dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

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

1) Tipe

Tipe aktivitas merujuk pada berbagai bentuk aktivitas fisik yang dilakukan. Ada tiga tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh,yaitu :

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat ketahanan ini dapat membantu kerja jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Ketahanan aktivitas fisik ini dapat dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan

ini seperti berjalan kaki, lari ringan, berenang, berkebun dan bekerja.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah. Mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi dapat berfungsi dengan baik. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti peregangan, yoga, senam selama 30 menit (4-7 hari per minggu)

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas yang bersifat kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit osteoporosis. Aktivitas yang dapat dilakukan seperti push-up, naik turun tangga, fitness selama 30 menit (2-4 hari per minggu)

2) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari Rabu, Jum'at, dan Minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Andriyani & Wibowo (2015,p. 38) menyatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Secara umum, intensitas dikelompokkan menjadi tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi.

Hakim *et al.*, (2021, p.79) menyatakan aktivitas fisik dibagi menjadi beberapa, yaitu: (1) Intensitas ringan: seseorang yang aktif pada tingkat intensitas sedang harus bisa menyanyi atau melanjutkan percakapan normal saat melakukan aktivitas. Contoh aktivitas ringan adalah jalan kaki atau bersih-bersih. (2) Intensitas sedang: orang yang aktif di tingkat intensitas sedang harus bisa dibawa dalam percakapan tetapi dengan beberapa kesulitan terlibat dalam aktivitas. Contohnya adalah jalan cepat, bersepeda, atau menari (3) Intensitas tinggi: jika seseorang menjadi kehabisan napas atau terlalu kehabisan napas untuk melakukan percakapan dengan mudah, aktivitasnya bisa dianggap penuh semangat. Contoh dari aktivitas yang berat akan mencakup jogging atau lari dan olahraga berat seperti bola basket, berenang, bola tangan, dan lain-lain.

Pendapat Maulina *et al.*, (2022,p.927) bahwa aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas jasmani yang dilakukannya dapat bersifat rekreatif, kompetitif, dan olahraga untuk kesehatan atau kebugaran. Keterlibatan secara rutin dalam olahraga atau aktivitas fisik lainnya memiliki dampak positif terhadap pembentukan keluarga yang sehat.

Pendapat Tanjung & Bate'e, (2019, p.47) jenis aktivitas fisik berat adalah berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri sedangkan aktivitas fisik ringan adalah berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci, berdandan, duduk, les, nonton TV, bermain play station, bermain komputer, belajar di rumah. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Pengelompokan aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung meliputi: (a) Tidak aktif < 96 kali/menit, (b) Ringan 97-120 kali/menit, (c) Sedang 121-145 kali/menit, dan (d) Berat >145 kali/menit. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik terdiri dari empat dimensi utama yang menjadi fokus utama, yaitu tipe, frekuensi, durasi, dan intensitas.

c. Manfaat Aktivitas Fisik dalam Pendidikan Jasmani

Blaydes (2011) menganjurkan aktivitas fisik sekurangnya 30 menit setiap hari. Blaydes mengemukakan bahwa saat seseorang melakukan latihan fisik selama 30 menit, terjadi perubahan-perubahan

positif pada otak tubuh yang dapat meningkatkan kinerja seseorang.

Manfaat aktivitas fisik tersebut adalah antara lain sebagai berikut:

1. Gerakan motorik kasar yang dilakukan berulang-ulang dapat memperkuat cabang-cabang dendrit sekunder
2. Terjadi proses neurogenesis, terutama hipokampus sebagai belajar dan memori
3. Mengaktifkan substansi kimia otak yang mengurangi stress dan meningkatkan rasa percaya diri
4. Sistem vestibular diaktivasi untuk keseimbangan yang lebih baik sehingga memungkinkan siswa-siswa menjadi dengan lebih baik.

d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, memiliki lebih banyak waktu luang apabila dibandingkan dengan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relative lebih baik. Menurut pendapat beberapa ahli, menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik sebagai berikut:

Intantiyana (2018,p.404), menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik antara lain:

1. Umur

Aktivitas tertinggi manusia normal adalah usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika

menginjak usia remaja, dewasa dan sampai usia 65 tahun.

2. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat aktivitas seseorang. Secara umum, aktivitas fisik laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

3. Etnis

Fakta adanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, seperti di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian, sedangkan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

4. Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru adalah mulai berkembangnya teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, akan tetapi sekarang dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Zahida et al, (2019, p.6), menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi:

1. Gaya Hidup

Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, keluarga, teman dan masyarakat. Perubahan dalam kebiasaan individu merupakan cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan dan angkat kematian.

2. Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor kunci terhadap gaya hidup sehat. Sosio-ekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan tingkat pendapatan, Semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan, maka semakin tinggi keinginan individu untuk memperoleh kesehatan.

3. Lingkungan

Pemeliharaan lingkungan diperlukan untuk mempertahankan kesehatan, sebab kerusakan pada lingkungan akan membawa dampak negative terhadap kesehatan.

4. Hereditas

Faktor utama yang memengaruhi adalah hereditas, di mana orang tua mewariskan kode genetik kepada anak mereka, termasuk potensi penyakit keturunan yang dapat membatasi aktivitas fisik yang dapat dilakukan.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah umur, jenis kelamin, etnis dan tren baru.



Gambar 1 Aktivitas Fisik (Sumber : Google.com)

2. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani, sering kali disebut sebagai physical fitness, merupakan sebuah konsep yang dinamis. Hal ini menekankan pentingnya untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani, karena merupakan salah satu komponen krusial dalam mendukung kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas-tugas harian dengan penuh energi dan kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan. Selain itu, seseorang yang bugar masih memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu luang dan menghadapi aktivitas tak terduga. Di sisi lain, definisi lain tentang kebugaran jasmani menyebutkan bahwa ini adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot untuk bekerja secara efisien.

Kebugaran jasmani tidak hanya tentang memiliki massa otot yang besar atau dapat berlari jarak jauh, tetapi juga tentang memiliki

keseimbangan yang baik diantara berbagai komponen kebugaran tersebut. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki energi yang lebih tinggi, meningkatkan mood, dan memiliki risiko yang lebih rendah terhadap berbagai penyakit kronis seperti jantung dan diabetes. Kebugaran Jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Sehingga kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah.

Kebugaran jasmani memiliki dua komponen yaitu (1) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: kelentukan, kekuatan, daya tahan, komposisi tubuh; (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi: keseimbangan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Dari sini dapat menentukan bahwa kebutuhan tingkat kebugaran jasmani setiap orang itu berbeda-beda tergantung pada aktivitasnya setiap hari dan tantangan aktivitas fisik yang dilakukan. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan semakin banyak juga kebutuhan tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek penting dari kesehatan yang mencakup berbagai komponen fisik.

b. Hakikat Kebugaran Jasmani

Hakikat kebugaran jasmani adalah bahwa tubuh manusia dirancang untuk bergerak dan aktif. Kebugaran jasmani bukanlah sekedar tujuan untuk mencapai bentuk fisik tertentu, tetapi lebih merupakan keadaan optimal dimana tubuh dan pikiran berfungsi dengan baik. Ini melibatkan aspek Kesehatan fisik, mental, dan bahkan social. Berikut adalah beberapa hakikat kebugaran jasmani:

1. **Keseimbangan Fisik:** Kebugaran jasmani melibatkan keseimbangan antara berbagai komponen kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.
2. **Kesehatan Mental:** Olahraga dan kegiatan fisik yang teratur tidak hanya bermanfaat untuk tubuh, tetapi juga untuk kesehatan mental. Ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan mengurangi risiko depresi dan kecemasan.
3. **Kualitas Hidup:** Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Mereka memiliki energi yang lebih besar untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan merasa lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan.
4. **Pencegahan Penyakit:** Kebugaran jasmani dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi. Ini karena olahraga dan aktivitas fisik dapat membantu mengendalikan berat badan, meningkatkan metabolisme, dan menjaga kesehatan organ tubuh.

5. **Proses Seumur Hidup:** Kebugaran jasmani bukanlah pencapaian yang hanya dapat diraih sekali, tetapi merupakan proses seumur hidup. Penting untuk memelihara kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dan menjaga pola makan yang sehat.

Kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai alat untuk mengamati perbedaan tingkat perhatian dan konsentrasi remaja yang dianalisis, menunjukkan bahwa peningkatan kinerja fisik dapat menjadi prosedur yang memadai untuk mengembangkan beberapa fungsi kognitif selama masa remaja (Reigal *et al.*, 2020) Mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani memerlukan komitmen dan konsistensi, tetapi manfaatnya jauh melampaui upaya yang dikeluarkan. Ini memberikan fondasi yang kuat untuk kesehatan dan kualitas hidup yang baik.



Gambar 2 Kebugaran Jasmani (Sumber : Google.com)

3. Motivasi Belajar

a. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata motif yang artinya dorongan yang datang dari dalam untuk berbuat. Motivasi menurut Djamarah (2011) adalah dorongan yang dilakukan individu untuk mengubah energy dalam diri seseorang itu berbentuk suatu aktivitas nyata berupa fisik. Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri yang menimbulkan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai (Sadirman, 2014). Motivasi belajar adalah elemen yang sangat penting dalam proses belajar, karena ia berfungsi sebagai pendorong yang memberikan semangat dan gairah. Keberadaan motivasi tidak hanya membantu dalam meraih hasil yang baik, tetapi juga mencakup usaha untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dengan motivasi, seseorang dapat memahami dan mengembangkan diri melalui proses belajar.

Secara umum, motivasi memiliki tiga aspek utama. Pertama, ada keadaan yang mendorong dalam diri individu, yang mencerminkan kesiapan untuk bergerak sebagai respons terhadap kebutuhan, seperti kebutuhan fisik. Kedua, muncul perilaku yang tersusun dan diarahkan oleh keadaan tersebut. Ketiga, terdapat tujuan atau sasaran yang ingin dicapai melalui perilaku yang ditunjukkan.

Menurut Uno (2016) ada beberapa indikator motivasi belajar meliputi:

1. Adanya hasrat dan keinginan berhasil
2. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
3. Adanya harapan dan cita-cita masa depan
4. Adanya penghargaan dalam belajar
5. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
6. Adanya lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan seseorang dapat belajar lebih baik.

b. Fungsi motivasi dalam belajar

Motivasi memainkan peran yang sangat penting dalam proses belajar. Mahasiswa yang memiliki motivasi yang kuat dan jelas cenderung lebih tekun dan berhasil dalam studi mereka. Semakin tepat dan relevan motivasi yang diterima, semakin besar peluang keberhasilan dalam pembelajaran. Oleh karena itu, motivasi merupakan faktor penentu dalam menentukan seberapa besar usaha belajar yang dikeluarkan oleh mahasiswa.

Selain itu, motivasi juga berfungsi sebagai pendorong dalam mencapai prestasi. Secara konseptual, motivasi berkaitan erat dengan pencapaian dan hasil belajar. Ketika mahasiswa memiliki motivasi yang baik, mereka akan mampu mencapai hasil yang memuaskan. Dengan kata lain, keberhasilan dalam belajar sangat dipengaruhi oleh ketekunan usaha mahasiswa, yang tentu saja didasari oleh motivasi yang kuat. Intensitas motivasi yang dimiliki seorang mahasiswa sangat berpengaruh

terhadap tingkat pencapaian prestasi akademis mereka. Sunaryo (2004) disebutkan bahwa ada beberapa cara yang dapat diterapkan untuk memotivasi seseorang yaitu:

1) Memotivasi dengan kekerasan (*motivating by force*)

Hal ini dapat dilakukan dengan cara memotivasi dengan menggunakan ancaman hukuman atau kekerasan agar yang dimotivasi dapat melakukan apa yang harus dilakukan.

2) Memotivasi dengan bujukan (*motivating by enticement*)

Hal ini dapat dilakukan dengan cara memotivasi dengan bujukan atau memberi hadiah agar melakukan sesuatu sesuai dengan harapan yang memberikan motivasi.

3) Memotivasi dengan identifikasi (*motivating by identification*)

Hal ini dapat dilakukan dengan memotivasi individu melalui penanaman kesadaran, sehingga mereka merasa terdorong untuk bertindak berdasarkan keinginan yang muncul dari dalam diri mereka sendiri dalam upaya mencapai tujuan tertentu.



Gambar 3 Motivasi Belajar (Sumber: Google.com)

4. Prestasi Belajar

a. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar mencerminkan tingkat penguasaan kemampuan peserta didik. Setiap upaya yang dilakukan dalam proses pembelajaran, baik oleh dosen sebagai pengajar maupun oleh siswa sebagai pelajar, bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (Azwar,1999)

Hasil belajar merupakan gambaran keseluruhan prestasi peserta didik yang berfungsi sebagai indikator kompetensi dan perubahan perilaku mahasiswa. Hal ini erat kaitannya dengan tujuan pendidikan yang dibagi menjadi tiga domain, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor (Berek *et al.*, 2023).

Prestasi akademis, atau kinerja akademis, menunjukkan sejauh mana tujuan pendidikan dapat dicapai oleh peserta didik, pendidik, atau institusi, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Indikator prestasi akademik biasanya diukur melalui indeks prestasi kumulatif (IPK), nilai rapor, dan penyelesaian studi dari jenjang pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Prestasi akademik sangat berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengatur diri untuk belajar, serta kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan (Tarumasely, 2021).

Prestasi belajar di bidang pendidikan adalah hasil dari pengukuran terhadap siswa yang meliputi factor kognitif,afektif , dan

psikomotorik. Jadi prestasi belajar adalah hasil pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak pada periode tertentu.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar

Para ahli menyatakan bahwa keberhasilan dalam belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu (internal) maupun dari lingkungan sekitar (*eksternal*). Faktor internal mencakup kondisi fisik secara umum, sementara faktor psikologis melibatkan variabel kognitif, termasuk kemampuan khusus (bakat) dan kemampuan umum (*inteligensi*). Variabel non kognitif adalah minat, motivasi dan kepribadian. Faktor eksternal meliputi aspek fisik dan sosial. Kondisi tempat belajar, sarana, perlengkapan belajar, materi pelajaran dan kondisi lingkungan merupakan aspek fisik. Sedangkan dukungan sosial dan pengaruh budaya termasuk aspek sosial (Azwar, 1999).

Selain faktor-faktor di atas, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi prestasi akademik menurut (TL *et al.*, 2017), yaitu:

1. Status Pekerjaan

Bagi mahasiswa yang bekerja, menjalankan kegiatan akademik sambil mencari penghasilan bukanlah tugas yang mudah, karena hal ini dapat menimbulkan tekanan dan stres yang cukup tinggi. Selain belajar dan mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan, dukungan

sosial menjadi sangat penting bagi mahasiswa untuk membantu mengurangi kecemasan yang mereka hadapi.

2. Status Pernikahan

Setelah menyelenggarakan pernikahan, seseorang akan memperoleh status yang berbeda dari sebelumnya. Secara otomatis, tugas dan tanggung jawab mereka pun akan bertambah. Jika sebelum menikah mereka hanya memiliki kewajiban untuk belajar, setelah pernikahan, tanggung jawab tersebut akan meluas menjadi hak dan kewajiban dalam keluarga sebagai suami istri, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang pernikahan. Perubahan dan perbedaan yang dihadapi ini akan memengaruhi aktivitas perkuliahan, yang pada gilirannya dapat berdampak pada prestasi akademik yang dapat diraih.

3. Dukungan Keluarga

Setelah menyelenggarakan pernikahan, seseorang akan memperoleh status yang berbeda dari sebelumnya. Secara otomatis, tugas dan tanggung jawab mereka pun akan bertambah. Jika sebelum menikah mereka hanya memiliki kewajiban untuk belajar, setelah pernikahan, tanggung jawab tersebut akan meluas menjadi hak dan kewajiban dalam keluarga sebagai suami istri, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang pernikahan. Perubahan dan perbedaan yang dihadapi ini akan memengaruhi aktivitas perkuliahan, yang pada gilirannya dapat berdampak pada prestasi akademik yang diraih.

4. Keaktifan Berorganisasi

Peran aktif dalam organisasi merujuk pada keterlibatan seseorang dalam berbagai aspek, mulai dari partisipasi hingga pengambilan keputusan yang berdampak pada kemajuan dan produktivitas organisasi. Keterlibatan ini ditunjukkan melalui loyalitas dan komitmen untuk berkontribusi dalam berbagai kegiatan atau program yang dijalankan oleh organisasi.



Gambar 4 Prestasi Belajar (Sumber: Google.com)

5. Hubungan antara Pemahaman Aktivitas Fisik dengan Motivasi

Belajar

Aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar. Menurut *World Health Organization* dalam aktivitas fisik dibagi menjadi tiga tingkatan yakni aktivitas ringan, aktivitas sedang dan aktivitas berat. Aktivitas ringan mencakup berbagai kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh, seperti berjalan kaki, bermain tenis meja, bermain golf, mengetik, merapikan kamar, dan berbelanja. Aktivitas sedang adalah

pergerakan tenaga yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang cukup besar sehingga menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, seperti menari, bersepeda, menaiki tangga. Aktivitas fisik berat merujuk pada pergerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi yang signifikan, sehingga menyebabkan napas menjadi lebih cepat dari biasanya. Contoh dari aktivitas ini mencakup olahraga seperti basket, sepak bola, dan berenang.

Belajar merupakan suatu proses kognitif, afektif, dan konatif untuk memperoleh perubahan tingkah laku agar mencapai suatu tujuan, yakni manusia belajar sepanjang hidupnya. Tujuan belajar bagi mahasiswa adalah untuk memperoleh pengetahuan dan berhasil dalam bidang akademik dikampusnya. Teori hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar didasarkan pada beberapa konsep psikologi dan pendidikan yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi motivasi belajar melalui berbagai mekanisme, yaitu:

- a. Teori Kebutuhan Maslow, Menurut Maslow, kebutuhan fisiologis dan keamanan harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum seseorang dapat mencapai kebutuhan yang lebih tinggi seperti aktualisasi diri. Aktivitas fisik dapat membantu memenuhi kebutuhan fisiologis dan meningkatkan kesejahteraan umum yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi belajar.
- b. Teori Kognitif, Aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif seperti perhatian, memori, dan pemrosesan informasi. Peningkatan

fungsi kognitif ini dapat meningkatkan kemampuan belajar dan motivasi untuk belajar lebih lanjut.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa penekanan pada kegiatan fisik yang sehat memiliki dampak positif terhadap motivasi belajar.

6. Hubungan antara Pemahaman Aktivitas Fisik dengan Prestasi

Akademik

Pendidikan jasmani olahraga berperan penting bagi pendidikan di sekolah terutama pada pendidikan karakter dan memiliki tujuan kognitif, psikomotor, dan afektif. Termasuk aktivitas fisik berperan penting untuk menjaga Kesehatan fisik dan psikologi. Aktivitas fisik dapat memberikan dampak positif terhadap mahasiswa karena kebugaran jasmani merupakan hal yang penting untuk meningkatkan prestasi belajar. Melalui aktivitas fisik diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif afektif, fisik dan psikomotorik dapat terwujud. Teori hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi akademik didasarkan pada beberapa konsep yang menunjukkan bagaimana aktivitas fisik dapat mempengaruhi kinerja akademik melalui berbagai mekanisme, antara lain:

- a. Teori Kognitif: Aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif seperti perhatian, memori, dan pemrosesan informasi. Peningkatan fungsi kognitif ini dapat mendukung proses belajar dan meningkatkan prestasi akademik.
- b. Teori Kesejahteraan Psikologis: Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengurangi stress dan kecemasan,

serta meningkatkan suasana hati. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat mendukung konsentrasi dan motivasi belajar, yang pada akhirnya meningkatkan prestasi akademik.

- c. Teori Motivasi *Self-Determination*: Teori ini menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan motivasi intrinsik melalui perasaan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial. Motivasi intrinsik yang tinggi dapat mendorong siswa untuk lebih tekun dan bersemangat dalam belajar yang berdampak positif pada prestasi belajar.

7. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Motivasi Belajar

Kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan individu atau kelompok untuk menjalani berbagai kegiatan fisik sehari-hari dengan optimal, sambil tetap memiliki cadangan energi untuk melanjutkan aktivitas lainnya tanpa merasakan kelelahan. Menurut Kamaluddin (2019), tingkat kebugaran jasmani mencerminkan kekuatan tubuh yang diperoleh untuk menjalani aktivitas tanpa merasakan lelah yang berarti.

Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal yang mendorong seseorang untuk belajar. Motivasi ini bisa dipengaruhi berbagai faktor, termasuk kondisi fisik dan Kesehatan. Motivasi belajar adalah syarat yang sangat penting dalam proses pendidikan. Ia berfungsi sebagai landasan yang kokoh untuk menumbuhkan semangat belajar dan sebagai dorongan dalam usaha mencapai tujuan pembelajaran. Dengan demikian untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu adanya dorongan yang berupa motivasi, agar dapat melakukan aktivitas fisik yang membuat tubuh sehat.

8. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik

Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani memainkan peran yang sangat penting. Ia diperlukan untuk menunjang berbagai aktivitas dan pekerjaan yang kita lakukan setiap hari. Kebugaran jasmani atau disebut juga physical fitness adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang dapat meningkatkan fungsi kognitif dan konsentrasi. Selain itu, kebugaran jasmani dapat meningkatkan produk endorfin, yang dapat meningkatkan hati dan motivasi belajar.

9. Karakteristik Mahasiswa PJSD Program Sarjana

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu universitas negeri yang ada di Indonesia. IKIP Yogyakarta (sekarang UNY) diresmikan oleh Menteri Pendidikan Tinggi dan Ilmu Pengetahuan (PTIP) pada tanggal 21 Mei 1964. Tanggal ini menandai berdirinya Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Yogyakarta, yang merupakan cikal bakal Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).

Saat ini UNY memiliki tujuh Fakultas dan Sekolah Pascasarjana. Delapan Fakultas tersebut meliputi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP), Fakultas Bahasa, Seni dan Budaya (FBSB), Fakultas Ilmu Sosial, Hukum dan Politik (FISHIPOL),

Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), dan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) memiliki empat departemen dan tiga belas program studi (prodi) yang terdiri atas kependidikan dan non kependidikan yang, strata satu (S1), magister (S2) dan doktor (S3). Departemen yang ada di FIKK meliputi Departemen pendidikan olahraga (POR), Departemen ilmu keolahragaan (IK), Departemen pendidikan kepelatihan (PKL) dan pendidikan jasmani sekolah dasar (PJSD).

Sedangkan tiga belas program studi (Prodi) tersebut meliputi prodi S-1, S-2 dan S-3 pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR), prodi S-1, S-2 dan S-3 ilmu keolahragaan (IK), prodi S-1, S-2 dan S-3 pendidikan kepelatihan olahraga (PKO), prodi S-1 dan S-2 pendidikan jasmani sekolah dasar, program PPG prodi PJOK. PJSD merupakan satu prodi yang dimiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK). PJSD bertujuan untuk mencetak guru pendidikan jasmani yang bermoral, memiliki kemampuan akademik, dan tenaga pengajar yang professional. "Visi Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PJSD) menjadi program studi yang unggul dalam menghasilkan lulusan pendidikan jasmani sekolah dasar penuh empati terhadap peserta didik, mampu mandiri dan memandirikan peserta didik, serta selalu inovatif dalam pengajaran di tingkat nasional maupun regional".

Misi Program Studi PJSD: 1) Menyelenggarakan pendidikan, pengajaran yang menumbuhkembangkan sikap empati, cendekia, serta tanggung jawab professional., 2) Mengembangkan dan menerapkan

penelitian yang kondusif bagi munculnya inovasi pembelajaran di sekolah dasar.,3) Melakukan pengabdian masyarakat di bidang sekolah dasar, khususnya dalam rangka memacu kemandirian masyarakat, calon guru, dan siswa memulai aktivitas pendidikan jasmani.,dan 4) Menjalin kerja sama yang saling menguntungkan dengan berbagai pihak sambil tetap mengedepankan empati, menghargai kemandirian dan menumbuhkan inovasi.

Mahasiswa dapat diartikan secara sederhana sebagai sekelompok individu yang berkesempatan untuk menjalani pendidikan formal tingkat tinggi. Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 mengenai perguruan tinggi, dijelaskan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar di institusi pendidikan tinggi. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa PJSD adalah salah satu program studi dan jurusan pendidikan olahraga yang dimiliki FIKK Universitas Negeri Yogyakarta yang memiliki visi mencetak guru pendidikan jasmani sekolah dasar yang memiliki sikap empati, mandiri, dan inovatif.

B. Kajian Penelitian yang relevan

Dalam penelitian ini, ada beberapa karya ilmiah yang memiliki relevansi dengan penelitian ini, yaitu:

1. Herman Subarja, “Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. Tujuan dalam penelitian ini difokuskan untuk mengkaji mengenai hubungan yang erat antara kebugaran dan motivasi belajar dengan prestasi belajar mahasiswa dalam mata kuliah

Bulutangkis pada mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia. Dengan menggunakan teknik korelasional diperoleh hasil bahwa (1) terdapat hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas Universitas Pendidikan Indonesia; (2) terdapat hubungan yang positif antara motivasi belajar dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas Universitas Pendidikan Indonesia; (3) terdapat hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas Universitas Pendidikan Indonesia. Kebugaran jasmani dan motivasi belajar dapat memberikan kontribusi secara bersama-sama sebesar 28.09% terhadap peningkatan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas Universitas Pendidikan Indonesia.

2. Eunike Relsye Umboh, Billy J. Kepel, Rivelino S Hamel yang berjudul "Hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulang", Hasil penelitian didapatkan nilai $p= 0,000 < \alpha= 0, 05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi manado. Saran: Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi serta bahan pembelajaran khususnya mahasiswa agar dapat lebih termotivasi

dalam belajar sehingga meraih prestasi akademik yang baik, dan dapat menambah referensi atau pustaka bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat meneliti lagi tentang motivasi belajar yang mempengaruhi prestasi akademik.

3. Seftian Surya Welong, Aaltje Ellen Manampiring, Jimmy Posangi. "Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik", dengan Hasil penelitian tingkat prestasi akademik ditemukan kategori baik 60%, sangat baik 40%. Kelelahan ditemukan kategori tidak lelah 58.3%, lelah 41.7%. Motivasi belajar ditemukan kategori rendah 51.7%, tinggi 48, 3%. Aktivitas fisik ditemukan kategori cukup 53.3%, kurang 46.7%. Hasil uji chi square menegaskan ada hubungan antara kelelahan terhadap tingkat prestasi akademik. Hasil uji chi square menegaskan ada hubungan antara motivasi belajar terhadap tingkat prestasi akademik. Hasil uji chi square menegaskan ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. Terdapat hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik.
4. Reigal R. E. Moral-Campillo L. Mier R. J. R. d. Morillo-Baro J. P. Morales-Sánchez V. Pastrana J. L. Hernández-Mendo A., "Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents". Penelitian ini menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani, perhatian selektif dan konsentrasi pada sekelompok 210 remaja (43,81% laki-laki, 56,19% perempuan) dari kota Málaga (Spanyol), berusia antara 11 dan 15 tahun. (M

= 13.27, SD = 1.80) yang berpartisipasi dalam penelitian. Tes perhatian D2 digunakan untuk menganalisis perhatian selektif dan konsentrasi. Penilaian kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes lompat mendarat, tes Course Navette, dan tes kecepatan 5×10 meter. Analisis yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani, perhatian dan konsentrasi, seperti pada sampel umum dengan melihat gender. Uji regresi linier yang dilakukan menunjukkan bahwa konsumsi oksigen merupakan prediktor terbaik untuk parameter atensi. Analisis cluster menunjukkan dua kelompok yang ditandai dengan tingkat kebugaran jasmani lebih besar atau lebih rendah. Jadi, kelompok tingkat kebugaran jasmani tertinggi mendapat skor perhatian yang lebih baik (misalnya, anak laki-laki: $p < 0,001$, d' Cohen = 1,01, 95% CI [0,57, 1,44]; anak perempuan: $p < 0,01$, d' Cohen = 0,61, 95 % CI [0.24, 0.98]) dan tes konsentrasi (misalnya, laki-laki: $p < 0.001$, d' Cohen = 0.89, 95% CI [0.46, 1.32]; perempuan: $p < 0.01$, d' Cohen = 0.58, 95% CI [0,21, 0,95]). Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai alat untuk mengamati perbedaan tingkat perhatian dan konsentrasi remaja yang dianalisis, menunjukkan bahwa peningkatan kinerja fisik dapat menjadi prosedur yang memadai untuk mengembangkan beberapa fungsi kognitif selama masa remaja.

C. Kerangka Pikir

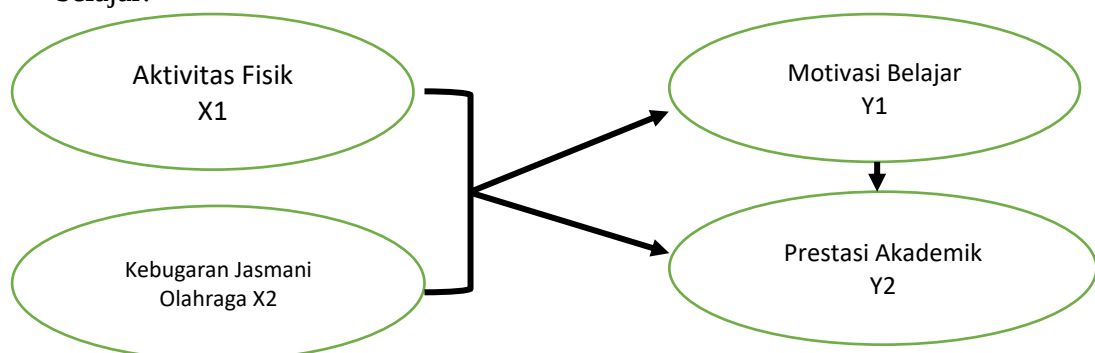
Pemahaman Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Pengetahuan tentang aktivitas fisik merupakan dasar bagi

seseorang untuk dapat memahami konsep, prinsip dasar yang terkait dengan aktivitas fisik. Agar mendapatkan hasil yang bagus memerlukan sebuah motivasi agar dapat mendapatkan prestasi tertentu.

Kebugaran jasmani merupakan keadaan dimana seseorang melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan serta keadaan fisik seseorang dapat diukur dari berbagai faktor diantaranya daya tahan, kekuatan otot, serta kecepatan dan kebugaran. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik maka diperlukan proses latihan yang teratur dan melalui proses latihan ini bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, sehingga dapat bermanfaat untuk terhindar dari berbagai penyakit.

Motivasi sangat berperan dalam proses belajar mengajar baik bagi mahasiswa. Bagi mahasiswa, motivasi belajar dapat menumbuhkan semangat belajar yang tinggi sehingga terdorong untuk melaksanakan kegiatan belajar. Motivasi belajar dipengaruhi oleh pemahaman aktivitas fisik dan pemahaman tentang kebugaran jasmani serta berkontribusi pada tingkat prestasi akademik.

Prestasi belajar merupakan suatu gambaran dari penguasaan kemampuan para peserta didik. Prestasi belajar dipengaruhi oleh motivasi belajar.



Gambar 5 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan Hipotesis alternatif (Ha) sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang positif antara pemahaman aktivitas fisik terhadap motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1
2. Ada hubungan yang positif antara pemahaman aktivitas fisik terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1
3. Ada hubungan yang positif antara pemahaman kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1
4. Ada hubungan yang positif antara kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1
5. Ada hubungan yang positif antara Motivasi belajar dan Prestasi Belajar terhadap motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S1
6. Ada hubungan yang positif antara Motivasi belajar dan Prestasi Belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1
7. Ada hubungan yang positif antara Motivasi belajar dan Prestasi Belajar terhadap motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1

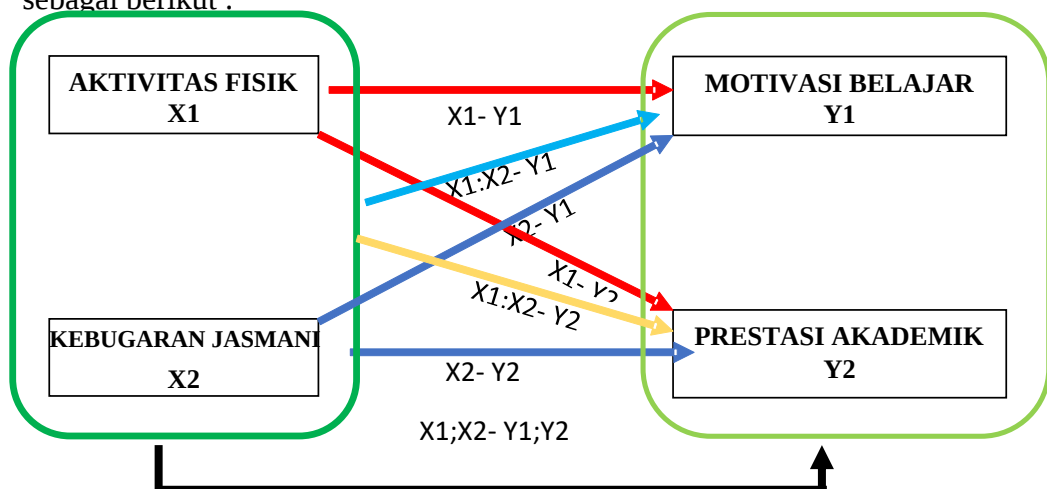
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini, penulis menggunakan metode diskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasi serta regresi berganda. Metode kuantitatif disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat *positivisme*. Metode ini disebut juga metode ilmiah/ *scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/ empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis (Sugiyono, 2013).

Pendekatan korelasi yang artinya sesudah fakta, dengan pengambilan data secara survei. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang bertujuan menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi (Sukardi, 2019, pp. 20). Adapun desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 6 Desain Penelitian

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat dan waktu penelitian ini yaitu dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta sedangkan waktu penelitian tersebut dilaksanakan pada bulan November 2024.

C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian tentang Korelasi Pemahaman Aktivitas Fisik dan Pemahaman Kebugaran Jasmani Dengan Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Program Sarjana FIKK Universitas Negeri Yogyakarta ini terdapat dua variabel. Variabel bebas (independen) adalah Pemahaman Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani, sedangkan variabel terikat (dependen) adalah Motivasi Belajar dan Prestasi akademik

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah himpunan individu atau objek yang banyaknya terbatas dan tidak terbatas. Menurut (Sugiyono, 2013) populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan. Jadi populasibukanhanya orang tetapi juga obyek dan benda-benda yang lain. Populasi juga bukan sekedarjumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau subyek itu sendiri.

Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar program sarjana angkatan 2022 sejumlah 105 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2013). Penentuan besar sampel dalam suatu penelitian akan dikaji untuk populasi diketahui atau tidak, populasi terbatas (*finite*) atau tidak terbatas (*infinite*), dibedakan untuk tujuan estimasi atau uji hipotesis, dan berdasarkan sampel yang diambil dibedakan sampel tunggal atau sampel ganda.

Sedangkan Priyono(2008) berpendapat untuk pengukuran besarnya sampel penelitian ada beberapa hal yang mempengaruhi, yaitu :

- a. Heterogenitas dari populasi semakin heterogen sebuah populasi, jumlah sampel yang diambil pun harus semakin besar sehingga seluruh karakteristik populasi dapat terwakili.
- b. Jumlah variabel yang digunakan semakin banyak jumlah variabel yang ada, jumlah sampel yang diambil pun harus semakin besar. hal ini mengingatkan adanya persyaratan pengujian hubungan.
- c. Teknik Penarikan sampel yang digunakan, jika kita menggunakan teknik penarikan sampel acak sederhana, otomatis jumlah sampel tidak terlalu berpengaruh dibandingkan dengan penggunaan teknik penarikan sampel

acak terlapis. Semakin banyak lapisan membutuhkan sampel yang lebih besar pula.

Besarnya sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, dan sampel berdasarkan jumlah mahasiswa tahun 2022.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah “alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Contoh soal tes, angket, wawancara, post tes dan sebagainya”. Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian adalah suatu alat yang dinamakan instrumen penelitian. Titik tolak dari penyusunan adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variabel-variabel tersebut diberi definisi operasionalnya, dan selanjutnya ditentukan indikator yang diukur. Dari indikator itu kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket/kuisisioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Pertanyaan-pertanyaan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu pertanyaan positif (*favourable*) dan pertanyaan negatif (*unfavourable*). Skala pengukurannya menggunakan skala

LIKERT seperti pada tabel berikut.

Tabel 1. Skala *Likert*

Pertanyaan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

Sebelum angket dibagikan untuk pengumpulan data, terlebih dahulu dilakukan uji validitas isi menggunakan rumus *gregory* dan uji reliabilitas *cronbach's alpha*. Berikut ini adalah rumus uji validitas *gregory*.

$$Vi = \frac{D}{A + B + C + D}$$

Gambar 7 Rumus Uji Validitas *Gregory*

Kemudian keterangan untuk dapat dilakukan uji validitas *gregory* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Keterangan Pada Pembuktian Validitas *Gregory*

Skor 1 - 2 = Tidak relevan	Skor 3 - 4 = Relevan
A = butir tidak relevan oleh 2 validator	
B = butir tidak relevan oleh validator 2	
C = butir tidak relevan oleh validator 1	
D = butir relevan oleh 2 validator	

Selanjutnya, pada tabel di bawah ini adalah hasil kriteria validitas isi menggunakan pembuktian validitas *Gregory*:

Tabel 3. Hasil Kriteria Uji Validitas *Gregory*

0,8 - 1,0	Validitas Sangat Tinggi
0,6 - 0,79	Validitas Tinggi
0,4 - 0,59	Validitas Sedang
0,2 - 0,39	Validitas Rendah
0,00 - 0,19	Validitas Sangat Rendah

Sedangkan uji reliabilitas Menurut Arikunto (2006: 221) menyatakan bahwa instrument yang baik ialah instrument tidak bersifat tendensius yang mengarahkan responden, untuk memilih jawaban tertentu. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Reabilitas instrument dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010: 239), setelah menemukan jumlah varian butir dan varian total kemudian dimasukkan ke dalam rumus sebagai berikut:

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_o^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Gambar 8 Rumus *Cronbach's Alpha*

Dibawah ini adalah interpretasi dari hasil uji reliabilitas cronbach's alpha:

Tabel 4. Nilai Interpretasi Nilai *Cronbach's Alpha*

Nilai r	Interpretasi
Antara 0.800 sampai 1.00	Tinggi
Antara 0.600 sampai 0.800	Cukup
Antara 0.400 sampai 0.600	Agak rendah
Antara 0.200 sampai 0.400	Rendah
Antara 0.000 sampai 0.200	Sangat rendah

F. Teknik Analisis Data

1. Statistik deskriptif

Statistik deskriptif (M. Darwin, M. R. Mamondol, S. A. Sormin, Y. Nurhayati, H. Tambunan, D. Sylvia, I Made Dwi Mertha A., Budi P., Pasionista V., 2021; 168) adalah pengolahan data untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data (sampel populasi) yang telah dikumpulkan untuk membuat kesimpulan. Tahapan dalam statistik deskriptif adalah pengumpulan data, pencatatan, peringkasan, penyusunan dan penyajian data. Data yang diolah dapat berupa tabel, grafik dan diagram. Pengujian deskriptif terdapat pengujian nilai mean, median, modus, kuartil, varians, dan standar deviasi.

2. Analisis Korelasi

Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti menggunakan metode penelitian korelatif untuk mengetahui hubungan antara variabel tanpa mempengaruhi dan memanipulasi variabel. Metode Korelasional digunakan untuk 1) mengukur hubungan di antara berbagai variabel, 2) meramalkan variabel tak bebas dari pengetahuan kita tentang variabel bebas, dan 3) meratakan jalan untuk membuat rancangan penelitian eksperimental.

Analisis korelasi bertujuan untuk mengetahui apakah di antara dua buah variabel atau lebih terdapat hubungan, dan jika ada hubungan, bagaimana arah hubungan dan seberapa besar hubungan tersebut (Taniredja & Mustafidah, 2011).

3. Uji Regresi Berganda

Analisis uji regresi linear berganda adalah sebuah metode statistik yang digunakan untuk memodelkan hubungan antara satu variabel dependen (variabel terikat) dan dua atau lebih variabel independen (atau variabel prediktor). Tujuan utama dari uji regresi linear berganda adalah untuk memahami seberapa baik variabel independen dapat memprediksi nilai dari variabel dependen, dan untuk mengidentifikasi variabel independen mana yang memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Kelley & Maxwell, 2018). Pada uji regresi berganda, peneliti dapat mengatasi masalah multivariabilitas, sehingga memperoleh pemahaman yang lebih kompleks dan detail tentang bagaimana berbagai faktor mempengaruhi variabel dependen. Metode analisis ini regresi berganda menyediakan prediksi yang lebih akurat dan memungkinkan pengujian hipotesis yang lebih kompleks (Hinton, 2023).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Analisis Hasil Penelitian

Sebelum penelitian dimulai, peneliti melakukan persiapan yang matang agar kendala saat terjadi di lapangan dapat segera diatasi dengan cepat. Penelitian ini terdapat lima tahap.

Tahap pertama, mengidentifikasi masalah di lapangan. Tujuan dari tahap pertama ini adalah merumuskan masalah, sehingga ditemukan permasalahan yaitu aktivitas fisik, kebugaran jasmani dan motivasi belajar, prestasi akademik pada mahasiswa S1 PJSD UNY. Setelah permasalahan ditemukan, maka ditentukannya topik penelitian untuk menganalisis penelitian ini yaitu ‘Korelasi Pemahaman Aktivitas Fisik Dan Pemahaman Kebugaran Jasmani Dengan Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta’.

Tahap kedua, menyusun desain penelitian. Tahap kedua ini adalah dengan mengkaji studi literatur penelitian sebelumnya menggunakan artikel ilmiah, tesis atau disertasi, dan buku yang relevan untuk dijadikan sumber acuan, merumuskan teori atau asumsi, dan merumuskan hipotesis. Selain itu, menentukan target populasi dan sampel penelitian.

Tahap ketiga, menyusun instrument dan menguji validitas dan reliabilitas. Proses penyusunan instrument melalui literatur review dan FGD (forum grup diskusi) dari beberapa artikel sebelumnya dan memodifikasi agar sesuai dengan populasi dalam penelitian ini.

Setelah instrument terbentuk, langkah berikutnya yang masih dalam tahap ketiga adalah menguji Tingkat validitas. Uji validitas dilakukan oleh ahli berupa Dosen yang memiliki kualifikasi Pendidikan minimal Doktor. Sehingga validator untuk instrument penelitian ini adalah bapak Dr. Aris Fajar Pambudi dan Dr. Pasca Tri Kaloka. Setelah uji validitas dilakukan serta masukan dari para validator berupa revisi atau saran, instrument dipindahkan kedalam google form agar proses pengambilan data lebih cepat dan dapat secara otomatis diolah. Tahap berikutnya adalah pengumpulan data.

Tahap keempat, pengumpulan data dilakukan sejak tanggal 22 November – 02 Desember 2024. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, terdapat sejumlah 105 sampel dari mahasiswa S1 PJSD UNY.

Tahap kelima, analisis data dan pelaporan hasil tesis. Setelah data terkumpul, maka dilakukan tahap analisis untuk menguji hipotesis yang telah terbentuk. Setelah analisis data dilakukan langkah terakhir adalah menyusun laporan ilmiah atau tesis pada Bab IV dan Bab V.

2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus uji validitas *Gregory*, uji validitas isi ini dengan memberikan skor relevansi oleh dua orang ahli untuk setiap butir item pernyataan. Skala yang digunakan adalah 1 – 4, 1 ‘sangat tidak setuju’, 2 ‘tidak setuju’, 3 ‘setuju’, 4 ‘sangat setuju’. Berikut ini adalah hasil uji validitas untuk variabel aktivitas fisik.

Tabel 5. Hasil Tabulasi Pada Variabel Aktivitas Fisik

No Item	Validator		Tabulasi
	1	2	
1	3	4	D
2	4	4	D
3	4	2	B
4	2	3	C
5	3	3	D
6	4	4	D
7	4	4	D
8	3	2	D
9	4	4	D
10	2	3	C
11	3	4	D
12	3	3	D
13	4	2	B
14	3	4	D
15	2	4	C
16	4	3	D
17	3	2	B
18	4	3	D
19	3	2	B
20	4	3	D

Setelah setiap item ditabulasikan, langkah berikutnya adalah analisis uji validitas nya pada Tabel 5

Tabel 6. Matrik Uji Validitas *Gregogry* Pada Variabel Aktivitas Fisik

Matriks 2x2		Validator 1	
		Tidak Relevan	Relevan
Validator 2	Tidak Relevan	(A) 0	(B) 4
	Relevan	(C) 3	(D) 13

Tabel 7. Hasil Uji Validitas *Gregory* Pada Variabel Aktivitas Fisik

13	0,65	Validitas Tinggi
0 + 4 + 3 + 13		

Berdasarkan hasil tabel 7, maka variabel aktivitas fisik (X1) menunjukkan nilai uji validitas *gregory* sebesar 0,65. Sehingga variabel ini menunjukan nilai validitas tinggi dan layak untuk digunakan pengambilan data dalam penelitian ini.

Berikut ini adalah adalah hasil uji validitas untuk variabel kebugaran jasmani.

Tabel 8. Hasil Tabulasi Pada Variabel Kebugaran Jasmani

No	Validator		Tabulasi
	1	2	
1	4	3	D
2	3	3	D
3	3	2	B
4	3	3	D
5	2	4	C
6	3	3	D
7	2	3	C
8	4	3	D
9	4	2	B
10	3	3	D
11	4	4	D
12	3	2	B
13	4	3	D

14	4	3	D
15	2	4	C
16	4	4	D
17	2	3	B
18	3	3	D
19	3	3	D
20	3	3	D

Setelah setiap item ditabulasikan, langkah berikutnya adalah analisis uji validitas nya pada Tabel 8

Tabel 9. Matrik Uji Validitas *Gregogry* Pada Variabel Kebugaran Jasmani

Matriks 2x2		Validator 1	
		Tidak Relevan	Relevan
Validator 2	Tidak Relevan	(A) 0	(B)4
	Relevan	(C) 3	(D) 13

Tabel 10. Hasil Uji Validitas Gregory Pada Variabel Kebugaran Jasmani

13	0,65	Validitas Tinggi
$0 + 4 + 3 + 13$		

Berdasarkan hasil tabel 10, maka variabel kebugaran jasmani (X2) menunjukan nilai uji validitas gregory sebesar 0,65. Sehingga variabel ini menunjukan nilai validitas tinggi dan layak untuk digunakan pengambilan data dalam penelitian ini.

Berikut ini adalah adalah hasil uji validitas untuk variabel motivasi belajar.

Tabel 11. Hasil Tabulasi Pada Variabel Motivasi Belajar

No	Validator		Tabulasi
	1	2	
1	3	4	D
2	3	3	D

3	3	3	D
4	2	3	C
5	2	4	C
6	3	3	D
7	4	3	D
8	4	3	D
9	4	2	B
10	3	3	D
11	4	2	B
12	3	2	B
13	3	3	D
14	2	3	C
15	4	4	D
16	4	4	D
17	3	3	D
18	4	4	D
19	3	3	D
20	3	3	D

Setelah setiap item ditabulasikan, langkah berikutnya adalah analisis uji validitas nya pada Tabel 11

Tabel 12. Matrik Uji Validitas *Gregogry* Pada Variabel Motivasi Belajar

Matriks 2x2		Validator 1	
		Tidak Relevan	Relevan
Validator 2	Tidak Relevan	(A) 0	(B) 3
	Relevan	(C) 3	15

Tabel 13. Hasil Uji Validitas *Gregory* Pada Variabel Motivasi Belajar

14	0,70	Validitas Tinggi
0 + 3 + 3 + 14		

Berdasarkan hasil tabel 13, maka variabel motivasi belajar (Y1) menunjukan nilai uji validitas gregory sebesar 0,70. Sehingga variabel ini menunjukan nilai validitas tinggi dan layak untuk digunakan pengambilan data dalam penelitian ini.

Berikut ini adalah hasil uji validitas untuk variabel prestasi belajar.

Tabel 14. Hasil Tabulasi Pada Variabel Prestasi Belajar

No	Validator		Tabulasi
	1	2	
1	4	3	D
2	3	3	D
3	3	2	B
4	3	3	D
5	4	4	D
6	3	3	D
7	2	3	C
8	4	2	B
9	4	4	D
10	3	3	D
11	4	4	D
12	4	4	D
13	2	4	C
14	4	3	D
15	4	4	D
16	4	4	D
17	2	3	C
18	3	3	D
19	3	2	B
20	3	3	D

Setelah setiap item ditabulasikan, langkah berikutnya adalah analisis uji validitas nya pada tabel 14

Tabel 15. Matrik Uji Validitas *Gregogry* Pada Variabel Prestasi Belajar

Matriks 2x2		Validator 1	
		Tidak Relevan	Relevan
Validator 2	Tidak Relevan	(A) 0	(B) 3
	Relevan	(C) 3	(D) 13

Tabel 16. Hasil Uji Validitas *Gregory* Pada Variabel Prestasi Belajar

14	0,70	Validitas Tinggi
0 + 3 + 3 + 14		

Berdasarkan hasil Tabel 4.16, maka variabel prestasi belajar (Y2) menunjukkan nilai uji validitas gregory sebesar 0,70. Sehingga variabel ini menunjukkan nilai validitas tinggi dan layak untuk digunakan pengambilan data dalam penelitian ini.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Cronbach Alpha*. Berikut ini adalah hasil uji *Cronbach Alpha* menggunakan bantuan SPSS 26.

Tabel 17. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	N of Items
Aktivitas Fisik (X1)	0,919	20
Kebugaran Jasmani (X2)	0,949	20
Motivasi Belajar (Y1)	0,951	20
Prestasi Belajar (Y2)	0,935	20

Berdasarkan hasil tabel 17, nilai *cronbach's alpha* pada variabel Aktivitas Fisik (X1) menunjukkan nilai 0,919, variabel Kebugaran Jasmani (X2) menunjukkan nilai 0,949, variabel Motivasi Belajar (Y1) menunjukkan nilai 0,951, variabel Prestasi Belajar (Y2) menunjukkan 0,935. Sehingga seluruh variabel ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi.

3. Uji Hipotesis Penelitian

a. Uji Normalitas

Analisis pertama dalam penelitian ini adalah dengan menguji Normalitas, uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan signifikansi ($p > 0.05$).

Tabel 18. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test
Pada Pemahaman Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani,
Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik

		Unstandardized Residual	Unstandardized Residual	Unstandardized Residual	Unstandardized Residual
N		105	105	105	105
Normal Parameters	Mean	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
	Std. Deviation	5,22273648	3,89159607	4,81031025	4,02397167
Most Extreme Differences	Absolute	0,160	0,211	0,145	0,146
	Positive	0,160	0,211	0,145	0,146
	Negative	-0,137	-0,177	-0,103	-0,125
Test Statistic		0,160	0,211	0,145	0,146
Asymp. Sig. (2- tailed)		,081	,088	,102	,094

Hasil uji normalitas menggunakan data asli, data tersebut menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Sehingga data tersebut akan diuji menggunakan nilai residual dari masing-masing variable. Berdasarkan hasil Tabel 18, variable Pemahaman Aktivitas Fisik menunjukkan nilai 0,081, variabel Kebugaran Jasmani menunjukkan nilai 0,088, variable Motivasi Belajar menunjukkan nilai 0,102, variabel Prestasi akademik menunjukkan nilai 0,094. Nilai signifikansi dari empat variable menunjukkan lebih dari >0.05 , artinya data berdistribusi normal. Sehingga layak untuk dilanjutkan uji berikutnya.

1) Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Motivasi Belajar

Berikut ini adalah uji korelasi *product moment* untuk menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Motivasi Belajar.

Tabel 19. Uji Hipotesis Pertama

		Motivasi Belajar (Y1)
Aktivitas Fisik (X1)	Pearson Correlation	,733**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	105

Aktivitas Fisik (X1) berpengaruh secara positif terhadap Motivasi Belajar (Y1) dengan nilai signifikansi 0,000, kemudian besar hubungan antara Aktivitas Fisik (X1) dengan Motivasi Belajar (Y1) adalah 0,733 (kuat). Artinya, jika Aktivitas Fisik meningkat, maka Motivasi Belajar akan meningkat. Sehingga, **hipotesis 1**, hubungan yang positif antara pemahaman aktivitas fisik terhadap motivasi belajar mahasiswa PJSD S-1 **diterima**.

2) Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Akademik

Berikut ini adalah uji korelasi *product moment* untuk menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Akademik.

Tabel 20. Uji Hipotesis Kedua

		Prestasi Akademik (Y2)
Aktivitas Fisik (X1)	Pearson Correlation	,712**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	105

Aktivitas Fisik (X1) berpengaruh secara positif terhadap Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikansi 0,000, kemudian besar hubungan antara Aktivitas Fisik (X1) dengan Prestasi Akademik (Y2) adalah 0,712 (kuat). Artinya, jika Aktivitas Fisik meningkat, maka Prestasi Akademik akan meningkat. Sehingga, **hipotesis 2**, ada hubungan yang positif antara pemahaman aktivitas fisik terhadap prestasi akademik mahasiswa PJSD S-1 **diterima**.

3) Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar

Berikut ini adalah uji korelasi *product moment* untuk menganalisis Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar.

Table 21. Uji Hipotesis Ketiga

		Motivasi Belajar (Y1)
Kebugaran Jasmani (X2)	Pearson Correlation	,862**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	105

Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara positif terhadap Motivasi Belajar (Y1) dengan nilai signifikansi 0,000, kemudian besar hubungan antara Kebugaran Jasmani (X2) dengan Motivasi Belajar (Y1) adalah 0,862 (sangat kuat). Artinya, jika Kebugaran Jasmani meningkat, maka Motivasi Belajar akan meningkat. Sehingga, **hipotesis 3**, ada hubungan yang positif antara pemahaman kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar mahasiswa PJSD S-1 **diterima**.

4) Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Akademik

Berikut ini adalah uji korelasi *product moment* untuk menganalisis Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Akademik

Table 22. Uji Hipotesis Keempat

		Prestasi Akademik (Y2)
Kebugaran Jasmani (X2)	Pearson Correlation	,810**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	105

Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara positif terhadap Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikansi 0,000, kemudian besar hubungan antara Kebugaran Jasmani (X2) dengan Prestasi Akademik (Y2) adalah 0,810 (sangat kuat). Artinya, jika Kebugaran Jasmani (X2) meningkat, maka Prestasi Akademik akan meningkat. Sehingga, **hipotesis 4**, ada hubungan yang positif antara kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik mahasiswa PJSD S-1 **diterima**.

5) Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar

Berikut ini adalah uji korelasi *product moment* untuk menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar.

Table 23. Uji Hipotesis Kelima

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4610,901	2	2305,450	154,368	,000 ^b
	Residual	1523,347	102	14,935		

Total	6134,248	104			
a. Dependent Variable: Motiviasi Belajar (Y1)					
b. Predictors: (Constant), Kebugaran Jasmani (X2), Aktivitas Fisik (X1)					

Variable Aktivitas Fisik (X1) dan Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap variable Motivasi Belajar (Y1) dengan nilai signifikan 0,000 atau $p < 0.05$. Sehingga, **hipotesis 5**, ada hubungan yang positif antara Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar mahasiswa PJSD S-1 **diterima**.

6) Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Akademik

Berikut ini adalah uji korelasi *product moment* untuk menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Akademik.

Table 24. Uji Hipotesis Keenam

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3277,664	2	1638,832	103,956	,000 ^b
	Residual	1607,994	102	15,765		
	Total	4885,657	104			
a. Dependent Variable: Prestasi Akademik (Y2)						
b. Predictors: (Constant), Kebugaran Jasmani (X2), Aktivitas Fisik (X1)						

Variable Aktivitas Fisik (X1) dan Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap variable Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikan 0,000 atau $p < 0.05$. Sehingga, **hipotesis 6**, ada hubungan yang positif antara Aktivitas Fisik

dan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Akademik mahasiswa PJSD S-1 **diterima**.

7) Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar Prestasi Akademik

Berikut ini adalah uji korelasi *product moment* untuk menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar Prestasi Akademik.

Table 25. Uji Hipotesis Ketujuh

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	69237156	1	69237156	291,381	,000 ^b
	Residual	24474607	103	237618		
	Total	93711763	104			
a. Dependent Variable: Motivasi Belajar*Prestasi Akademik						
b. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik*Kebugaran Jasmani						

Variable Aktivitas Fisik (X1) dan Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap variable Motivasi Belajar (Y1) variable Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikansi 0,000 atau $p < 0.05$. Sehingga, **hipotesis 7**, ada hubungan yang positif antara Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi belajar dan Prestasi Akademik mahasiswa PJSD **diterima**.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Motivasi Belajar

Pada hipotesis pertama penelitian ini adalah Aktivitas Fisik (X1) berpengaruh secara positif terhadap Motivasi Belajar (Y1) dengan nilai

signifikansi 0,000, kemudian besar hubungan antara Aktivitas Fisik (X1) dengan Motivasi Belajar (Y1) adalah 0,733 (kuat). Sehingga Hipotesis pertama diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Berki & Tarjányi (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap motivasi belajar 249 siswa di Hungaria. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara hoby dan berkelanjutan mempengaruhi fungsi afektif, kognitif, dan moral yang secara langsung dapat mempengaruhi motivasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Utama *et al* (2022) menjelaskan perubahan aktivitas fisik dapat mempengaruhi motivasi belajar, semakin banyak tingkat aktivitas fisik maka motivasi belajar semakin meningkat. Namun, aktivitas fisik yang dilakukan responden berdasarkan hasil penelitian adalah sampel melakukan aktivitas fisik yang diselenggarakan oleh ekstrakurikuler. Selanjutnya, hasil penelitian oleh Putera *et al* (2023), aktivitas fisik yang berbasis olahraga permainan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Sehingga berdasarkan hasil penelitian sebelum bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan motivasi belajar. Pada sampel mahasiswa ini, mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan dapat mempengaruhi motivasi belajar di perkuliaan. Sehingga hasil penelitian sebelumnya mendukung diterimanya hipotesis pertama ini.

2. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Akademik

Pada hipotesis kedua, Aktivitas Fisik (X1) berpengaruh secara positif terhadap Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikansi 0,000, kemudian besar hubungan antara Aktivitas Fisik (X1) dengan Prestasi Akademik (Y2) adalah 0,712 (kuat).

Hasil penelitian sebelumnya oleh Welong et al (2020), bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. Namun, dalam penelitian tersebut menekankan untuk bahwa aktivitas fisik yang melelahkan juga dapat menurunkan prestasi akademik. Sehingga perlunya memperhatikan intensitas pada aktivitas fisik. Pendapat lain oleh Supriyanto (2021) dalam jurnalnya, bahwa aktivitas fisik yang teratur meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke otak, yang meningkatkan kapasitas individu untuk belajar sehingga mampu untuk meningkatkan nilai kognitif mahasiswa. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Sajodin (2022), kebugaran jasmani yang disebabkan karena aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. Karena dengan kebugaran jasmani yang baik, maka denyut jantung tidak tinggi sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya memperkuat hipotesis kedua bahwa aktivitas fisik mempengaruhi prestasi akademik.

3. Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar

Pada hipotesis ketiga, Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara positif terhadap Motivasi Belajar (Y1) dengan nilai signifikansi 0,000,

kemudian besar hubungan antara Kebugaran Jasmani (X2) dengan Motivasi Belajar (Y1) adalah 0,862 (sangat kuat).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utomo & Komarudin (2022), menjelaskan bahwa individu yang memiliki kebugaran yang tinggi dapat mengelola stress dengan baik. Hal ini akan berdampak pada gaya belajar siswa, yang nanti secara langsung mempengaruhi motivasi dalam belajar. Kemudian, Sugiarto (2023) juga menjelaskan bahwa kebugaran jasmani dapat berdampak daya tahan fisik, konsentrasi, kemampuan motorik, kesehatan mental pada siswa, yang pada tahap berikutnya dapat mendukung proses belajar pada siswa. Sehingga siswa memiliki motivasi untuk belajar. Selanjutnya penelitian oleh Nurlela (2023) menjelaskan bahwa senam aerobik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar. Dalam penelitian tersebut membahas irama musik yang menyengangkan dan bergantian, fokus melihat instruktur dapat mempengaruhi mood kesenangan dan konsentrasi, sehingga secara tidak langsung mempengaruhi motivasi siswa untuk belajar lebih fokus dan lama. Dari hasil penelitian tersebut, bahwa kebugaran jasmani memberikan pengaruh yang kuat terhadap motivasi belajar siswa.

4. Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Akademik

Pada hipotesis keempat ini, Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara positif terhadap Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikansi 0,000, kemudian besar hubungan antara Kebugaran Jasmani (X2) dengan Prestasi Akademik (Y2) adalah 0,810 (sangat kuat).

Penelitian yang dilakukan Lipošek (2019) mengungkapkan mahasiswa yang aktif secara fisik dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui tes fisik berupa kardiorespirasi. Penelitian tersebut menjelaskan, dengan kebugaran fisik yang baik mahasiswa mampu belajar dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan mahasiswa yang kebugaran jasmaninya rendah. Hasil penelitian literatur review oleh Rodriguez (2020), menerangkan bahwa kebugaran jasmani mempengaruhi positif terhadap prestasi akademik siswa. Dalam penelitian tersebut bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang rutin, selain itu aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mempengaruhi kapasitas memori otak dan kesehatan mental, sehingga anak lebih mudah menyerap materi yang disampaikan oleh guru atau dosen. Kemudian studi di negara China oleh Zhai (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi mempengaruhi nilai akademik. Pada penelitian tersebut mengacu kepada gaya hidup mahasiswa di China, dalam studi tersebut mahasiswa yang gemar berolahraga cenderung berkorelasi positif dengan nilai akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang atau tidak berolahraga. Oleh karena itu, didukung dengan berdasarkan hasil penelitian terdahulu, bahwa kebugaran jasmani dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa.

5. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar

Pada hipotesis kelima ini, Variable Aktivitas Fisik (X1) dan Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap variable Motivasi Belajar (Y1) dengan nilai signifikan 0,000 atau $p < 0.05$.

Hal ini mendukung teori dari Bidzan-Bluma & Lipowska (2018) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi otak, termasuk aspek-aspek yang berhubungan dengan perhatian, konsentrasi, dan kemampuan untuk memproses informasi baru, yang semua aspek tersebut memiliki peran dalam proses pembelajaran. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Raji (2023) menjelaskan, kebugaran jasmani yang baik terbukti meningkatkan sirkulasi darah ke otak, yang bertanggung jawab atas efisiensi oksigenasi dan nutrisi yang lebih baik untuk fungsi kognitif. Dari hasil penelitian tersebut, kebugaran jasmani yang baik juga dapat mengurangi gejala stres dan kecemasan, secara tidak langsung akan bermanfaat positif untuk meningkatkan fokus lebih baik dan merasa lebih termotivasi untuk belajar. Sehingga aktivitas fisik secara konsisten terbukti memiliki dampak signifikan terhadap fungsi otak dan kesehatan mental, sehingga mempengaruhi motivasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Doherty & Forés Miravalles (2019), aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, yang menyebabkan peningkatan tingkat faktor neurotrofik yang berasal dari otak atau yang disebut *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF). BDNF adalah penting dalam meningkatkan proses

pembelajaran dan memori dengan mendukung kemampuan otak untuk membentuk dan menjaga sinaps yang relevan dengan pembelajaran. Dengan demikian, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani secara bersama-sama dapat meningkatkan motivasi belajar.

6. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Akademik

Pada hipotesis keenam ini, Variable Aktivitas Fisik (X1) dan Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap variable Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikan 0,000 atau $p < 0.05$.

Temuan hasil penelitian ini telah dibuktikan dari penelitian sebelumnya yaitu Barbosa (2020) melalui literatur review dan meta analisis, yang menerangkan bahwa individu yang rutin berolahraga cenderung memiliki nilai akademis yang baik melalui peningkatan kecerdasan verbal, linguistik, matematika, seni, fokus yang lebih lama dalam membaca, kognitif. Kemudian pada penelitian oleh Visier-Alfonso (2021) menyatakan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dapat mengatur hormon seperti dopamine yang berfungsi untuk membantu fokus, konsentrasi, memori, kualitas tidur, suasana hati dan motivasi, selain itu juga berdampak juga terhadap hormon serotonin yang memiliki fungsi untuk penstabil suasana hati. Dua hormon tersebut ditemukan pada siswa yang memiliki nilai akademik yang baik dan aktif dalam aktivitas fisiknya. Selain itu, Dai & Xu (2022) juga menerangkan bahwa kebugaran fisik yang lebih baik juga dikaitkan dengan peningkatan daya tahan dan

pengurangan kelelahan, dampaknya bagi mahasiswa untuk belajar lebih efisien dan efektif. Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mendukung dari hipotesis ini bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berdampak positif dengan prestasi akademik mahasiswa.

7. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik

Pada hipotesis ketujuh ini, Variable Aktivitas Fisik (X1) dan Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap variable Motivasi Belajar (Y1) variable Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikansi 0,000 atau $p < 0.05$.

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa bahwa bukan hanya efek dari masing-masing variabel independen, tetapi juga interaksi di antaranya yang menghasilkan manfaat terhadap motivasi belajar dan prestasi akademik yang maksimal. Studi yang dilakukan oleh Greco (2023), kebugaran jasmani yang dihasilkan aktivitas fisik yang rutin dan dilakukan sejak lama, meningkatkan kesehatan mitokondria dalam sel-sel otak yang memproduksi energi, energi ini akan diperlukan untuk berfikir cepat, adaptif, serta kemampuan dalam pemecahan sebuah masalah. Kebugaran fisik yang dijaga dengan baik menurut Ramires (2023) dapat meningkatkan neuroplastisitas pada otak, sehingga memperkuat kemampuan otak untuk menyesuaikan dan bereaksi terhadap tantangan baru di sekolah atau universitas, kerja sama, motivasi, pengambilan

keputusan, serta memperbaiki kualitas tidur yang penting untuk pemulihan kognitif dan pemeliharaan memori dalam otak. Oleh karena itu, dari temuan studi sebelumnya, mendukung hipotesis ini bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani secara bersama-sama mempengaruhi secara positif terhadap motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Ketidak sempurnaan penelitian ini karena adanya keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Penelitian ini hanya dilakukan di satu tempat saja, sehingga populasi dalam penelitian ini hanya mahasiswa di universitas negeri yogyakarta.
2. Tidak semua sampel atau responden yaitu mahasiswa S1 PJSD yang bersedia mengisi kuisisioner penelitian ini.
3. Penelitian ini hanya menggunakan metode korelasi dan regresi dari jenis penelitian kuantitatif, sehingga rentan terhadap jawaban yang tidak objektif.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Aktivitas Fisik (X1) berpengaruh secara positif terhadap Motivasi Belajar (Y1) dengan nilai signifikansi 0,000, kemudian besar hubungan antara Aktivitas Fisik (X1) dengan Motivasi Belajar (Y1) adalah 0,733 (kuat). Kesimpulannya adalah hipotesis pertama aktivitas fisik berpengaruh terhadap motivasi belajar diterima.
2. Aktivitas Fisik (X1) berpengaruh secara positif terhadap Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikansi 0,000, kemudian besar hubungan antara Aktivitas Fisik (X1) dengan Prestasi Akademik (Y2) adalah 0,712 (kuat). Kesimpulannya adalah hipotesis kedua aktivitas fisik berpengaruh terhadap prestasi akademik diterima.
3. Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara positif terhadap Motivasi Belajar (Y1) dengan nilai signifikansi 0,000, kemudian besar hubungan antara Kebugaran Jasmani (X2) dengan Motivasi Belajar (Y1) adalah 0,862 (sangat kuat). Kesimpulannya adalah hipotesis ketiga kebugaran jasmani berpengaruh terhadap motivasi belajar diterima.
4. Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara positif terhadap Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikansi 0,000, kemudian besar hubungan antara Kebugaran Jasmani (X2) dengan Prestasi Akademik (Y2) adalah

0,810 (sangat kuat). Kesimpulannya adalah hipotesis keempat kebugaran fisik berpengaruh terhadap prestasi akademik diterima.

5. Aktivitas Fisik (X1) dan Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap Motivasi Belajar (Y1) dengan nilai signifikansi 0,000 atau $p < 0.05$. Kesimpulannya adalah hipotesis kelima aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berpengaruh terhadap motivasi belajar diterima.
6. Aktivitas Fisik (X1) dan Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap variable Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikansi 0,000 atau $p < 0.05$. Kesimpulannya adalah hipotesis keenam aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berpengaruh terhadap prestasi akademik diterima.
7. Aktivitas Fisik (X1) dan Kebugaran Jasmani (X2) berpengaruh secara bersama-sama atau simultan terhadap variable Motivasi Belajar (Y1) variable Prestasi Akademik (Y2) dengan nilai signifikansi 0,000 atau $p < 0.05$. Kesimpulannya adalah hipotesis ketujuh aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berpengaruh terhadap prestasi akademik diterima.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini, maka pihak Universitas dan lembaga pendidikan harus secara aktif mengintegrasikan lebih banyak aktivitas fisik terstruktur ke dalam kehidupan kampus melalui pengembangan dan peningkatan fasilitas olahraga serta program-program kebugaran yang dapat diakses oleh semua mahasiswa.

Fasilitas tersebut dapat mencakup kelas gym, olahraga permainan seperti futsal, voli, bulu tangkis, renang yang dijadwalkan secara rutin.

Selain itu, penting untuk mengadakan workshop dan seminar yang mendidik mahasiswa tentang manfaat kebugaran fisik terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental. Workshop atau seminar ini akan meningkatkan kesadaran dan motivasi di kalangan mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan fisik, mendorong semua mahasiswa untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian yang berkelanjutan.

Implementasi teknologi juga harus dipertimbangkan untuk memperkuat integrasi ini, seperti penggunaan aplikasi dan perangkat wearable pada smartphone, smartwatch, yang dapat memonitor aktivitas fisik mahasiswa dan mengintegrasikannya dengan platform pembelajaran. Teknologi ini dapat membantu dalam menciptakan pendekatan yang sistematis dan terukur dalam menggabungkan aktivitas fisik dan akademik, sebagai cara untuk memotivasi mahasiswa.

C. Saran

Dari keterbatasan penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran dan rekomendasi yang disampaikan untuk para peneliti selanjutnya, yaitu:

1. Penelitian mendatang dapat menggunakan sampel yang lebih luas dengan sasaran mahasiswa S1 PJSD di seluruh Indonesia.
2. Metode analisis yang lebih ditingkatkan seperti menggunakan metode Structural Equating Modelling (SEM), dengan menggabungkan variabel mediasi atau interveining.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F. D. (2014). Physical activity guidelines for children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 61-66.
- Andriani, R., & Rasto. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *JURNAL PENDIDIKAN MANAJEMEN PERKANTORAN*, 4, 80–86.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2). https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Moreno, R. S., Mendes, R., & Breda, J. (2020, August 2). Physical activity and academic achievement: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2). <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.112.03>
- Berek, P. A. L., Sanan, Y. C. U., Fouk, M. F. W. A., Rohi, E. D. F. R., & Orte, C. J. S. (2023). Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(1). <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1578>
- Berki, T., & Tarjányi, Z. (2022). The Role of Physical Activity, Enjoyment of Physical Activity, and School Performance in Learning Motivation among High School Students in Hungary. *Children*, 9(3). <https://doi.org/10.3390/children9030320>
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018, April 19). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
- Cahyo Suwandaru*, Taufiq Hidayat (2021), Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021, 113 – 119, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Dai, H., & Xu, S. (2022). The Relationship Between Physical Activity and Academic Performance of Students. *International Journal of Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.18122/ijpah.1.2.4.boisestate>
- Duta Putra Utama, D., Doewes, M., Fajar Ekawati, F., & Németh, Z. (2023). Student Learning Motivation in Physical Education Learning Based on Physical Activity: A High School Analysis Study. *Indonesian Journal of*

Physical Education and Sport Science, 3(2), 123–138.
<https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.445>

Doherty, A., & Forés Miravalles, A. (2019, September 26). Physical Activity and Cognition: Inseparable in the Classroom. *Frontiers in Education*. Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00105>

Greco, G., Poli, L., Carvutto, R., Patti, A., Fischetti, F., & Cataldi, S. (2023). Effects of a Complex Physical Activity Program on Children's Arithmetic Problem Solving and Arithmetic Reasoning Abilities. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(1), 141–150. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13010010>

Hinton, P. R., McMurray, I., Brownlow, C., & Terry, P. C. (2023). Multiple regression and multiple correlation. In *SPSS Explained* (pp. 305–318). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429350863-15>

Icuk Sugiarto, Tjung Hauw sin, Gusril, & Aldo Naza Putra. (2023). The Influence of Nutritional Status, Physical Fitness, and Learning Motivation on Learning Outcomes in Physical Education, Sport and Health. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(3), 764–777. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i3.29428>

Jalesatrio Kapti, Masyuri Eko Winarno. Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review: <https://journal3.um.ac.id/index.php/fik/article/download/2000/1486>

Kamaluddin. (2019). Penerapan Modifikasi Permainan Lari “Kasvol (Kasti Voli)” Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Di Kelas X Smkn 1 Sakra. *Nusantara : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(3), 201–211. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara/article/view/389/322>

Kelley, K., & Maxwell, S. E. (2018). Multiple Regression. In *The Reviewer's Guide to Quantitative Methods in the Social Sciences: Second Edition* (pp. 313–330). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315755649-23>

M. Darwin, M. R. Mamondol, S. A. Sormin, Y. Nurhayati, H. Tambunan, D. Sylvia, I Made Dwi Mertha A., Budi P., Pasionista V., A. A. G. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (T. S. Tambunan (ed.)). Media Sains Indonesia.

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). <https://doi.org/10.32734/scripta.v3i2.6863>

Nurhidayat, Chandra Triadi, Fathurrahman,(2019). Tingkat Prestasi Akademik Ditinjau Dari Kebugaran Jasmani(Vo2 Max) Mahasiswa Semester Iv Por Fkip Ums Tahun 2019, *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT Volume 14 Nomor 1 Februari 2019*

- Nurlela, L., Rahmawati, D. S., Widyastuti, M., Kirana, S. A. C., Chabibah, N., Gumilan, C. E., & Amir, F. (2023). The Correlational Analysis of Aerobic Gymnastics and The Students' Physical Fitness, and Their Learning Motivation at STIKES Hang Tuah Surabaya. *Journal of Bionursing*, 5(2), 230–244. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2023.5.2.211>
- Pramadya Hardiansyah Putera, Mochammad Ridwan, & Juheri. (2023). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII dengan Pendekatan Bermain Pada Mata Pelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 133–139. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.304>
- Priyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif* (T. Chandra (ed.); Revisi 200). Zafatama Publishing.
- Raji, C. A., Meysami, S., Hashemi, S., Garg, S., Akbari, N., Nguyen, T. D., ... Attariwala, R. (2023). Moderate to Vigorous Physical Activity Protects Deep Learning Derived Brain Volumes in 9637 Individuals. *Alzheimer's & Dementia*, 19(S17). <https://doi.org/10.1002/alz.080572>
- Ramires, V. V., dos Santos, P. C., Filho, V. C. B., da Silva Bandeira, A., Tenório, M. C. M., de Camargo, E. M., ... Silva, K. S. (2023). Physical Education for Health Among School-Aged Children and Adolescents: A Scoping Review of Reviews. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(7), 586–599. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0395>
- Rodriguez, C. C., de Camargo, E. M., Rodriguez-Añez, C. R., & Reis, R. S. (2020). Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: A systematic review. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 26(5), 441–448. https://doi.org/10.1590/1517-8692202026052019_0048
- Sajodin, S. (2022). The Hubungan Kebugaran dengan Prestasi Akademik Masa Pandemi Covid-19. *Faletehan Health Journal*, 9(02), 145–151. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i02.362>
- Seftian Surya Welong, Aaltje Ellen Manampiring, Jimmy Posangi (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/index>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Suhadi Winoto, D. D. H. (2020). Dasar-Dasar Manajemen Pendidikan. *Bildung Nusantara*, 1–272.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1). <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>

- Supriyanto, N. A., Rasyid, A., Fepriyanto, A., & Helaprahara, D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 6(2), 134–144. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.3>
- Taniredja, T., & Mustafidah, H. (2011). *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*. Alfabeta.
- Tarumasely, Y. (2021). Pengaruh Self Regulated Learning dan Self Efficacy terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 8(1). <https://doi.org/10.30734/jpe.v8i1.1359>
- TL, D. I., Widowati, A. I., & Surjawati, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik : Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Semarang. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18(1). <https://doi.org/10.26623/jdsb.v18i1.557>
- Utomo, S., & Komarudin, K. (2022). The Correlations Between Physical Fitness, Learning Motivation, Intellectual Quotient and Learning Habits Toward the Learning Outcomes of the Students of Sport Special Class in the High Schools Located in Special Region of Yogyakarta. *International Journal of Social Science Research and Review*, 5(8), 43–52. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v5i8.405>
- Visier-Alfonso, M. E., Álvarez-Bueno, C., Sánchez-López, M., Cavero-Redondo, I., Martínez-Hortelano, J. A., Nieto-López, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2021). Fitness and executive function as mediators between physical activity and academic achievement: Mediators between physical activity and academic achievement. *Journal of Sports Sciences*, 39(14), 1576–1584. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1886665>
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 125. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29516>
- World Health Organization, (2017).Physical activity. Global-Health Observatory(GHO).World Health Organization Press: Geneva, Switzerland
- Zhai, X., Ye, M., Gu, Q., Huang, T., Wang, K., Chen, Z., & Fan, X. (2022). The relationship between physical fitness and academic performance among Chinese college students. *Journal of American College Health*, 70(2), 395–403. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1751643>

LAMPIRAN



**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/1635/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

20 November 2024

**Yth . Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta**

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

Nama : Yossi Inti Rachmawati
NIM : 22604251030
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : KORELASI PEMAHAMAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMAHAMAN
KEBUGARAN JASMANI DENGAN MOTIVASI BELAJAR DAN PRESTASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : 21 November - 4 Desember 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.



Dekan,

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

ANGKET PENELITIAN

**KORELASI PEMAHAMAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMAHAMAN KEBUGARAN
JASMANI DENGAN MOTIVASI BELAJAR DAN PRESTASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA**

PENGANTAR

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan untuk penyelesaian tugas akhir Tesis dengan judul “Korelasi Pemahaman Aktivitas Fisik Dan Pemahaman Kebugaran Jasmani Dengan Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Program Sarjana FIKK Universitas Negeri Yogyakarta”. Saya memohon kepada saudara/saudari untuk berkenan menjadi responden dengan mengisi pernyataan-pernyataan di bawah. Mohon untuk memberikan tanda **checklist** (✓) pada alternatif jawaban yang telah tersedia. Adapun alternatif jawaban tersebut antara lain sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Terimakasih atas segala perhatian dan bantuan saudara/saudari dalam mengisi angket ini.

Angket Aktivitas Fisik

Nama :

Umur :

Prodi :

Angkatan :

Berilah tanda (√) yang sesuai pada pernyataan dibawah ini dengan alternatif jawaban sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki pemahaman yang cukup mengenai manfaat aktivitas fisik.				
2	Saya memahami perbedaan antara aktivitas fisik dan olahraga.				
3	Aktivitas fisik adalah bagian penting dari gaya hidup sehat.				
4	Saya tahu bahwa aktivitas fisik dapat membantu menjaga kesehatan mental.				
5	Saya memahami bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit kronis.				
6	Saya merasa penting untuk meluangkan waktu setiap minggu untuk beraktivitas fisik.				
7	Saya memahami rekomendasi waktu minimal aktivitas fisik per minggu untuk orang dewasa.				
8	Saya tahu cara mengatur intensitas aktivitas fisik sesuai dengan kebutuhan tubuh saya.				
9	Aktivitas fisik memberikan manfaat bagi kualitas tidur saya.				
10	Saya memiliki cukup informasi tentang cara melakukan aktivitas fisik yang aman.				
11	Aktivitas fisik membantu saya mengurangi stres dan kecemasan.				

12	Saya percaya bahwa aktivitas fisik penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh.				
13	Saya sering mencoba berbagai jenis aktivitas fisik untuk menemukan yang paling saya nikmati.				
14	Saya menyadari pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik.				
15	Saya merasa termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.				
16	Saya memahami dampak buruk dari kurangnya aktivitas fisik terhadap kesehatan saya.				
17	Saya merasa kegiatan fisik mudah untuk diintegrasikan ke dalam rutinitas sehari-hari saya.				
18	Saya mengetahui bahwa aktivitas fisik dapat memperbaiki suasana hati saya.				
19	Saya sering mencari informasi tentang cara meningkatkan level aktivitas fisik saya.				
20	Aktivitas fisik adalah prioritas bagi saya, meskipun jadwal saya sibuk.				

Angket Kebugaran Jasmani

Nama :

Umur :

Prodi :

Angkatan :

Berilah tanda (√) yang sesuai pada pernyataan dibawah ini dengan alternatif jawaban sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya memahami konsep kebugaran jasmani secara umum.				
2	Kebugaran jasmani penting bagi kesehatan tubuh saya.				
3	Saya tahu bahwa kebugaran jasmani melibatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.				
4	Saya merasa penting untuk menjaga kebugaran jasmani sepanjang hidup.				
5	Saya tahu cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan benar.				
6	Kebugaran jasmani memiliki pengaruh positif pada kesehatan mental saya.				
7	Saya merasa bahwa kebugaran jasmani penting untuk mencegah penyakit.				
8	Saya paham bagaimana mengukur tingkat kebugaran jasmani saya sendiri.				
9	Saya memahami manfaat dari setiap komponen kebugaran jasmani.				
10	Saya menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung aktivitas sehari-hari.				
11	Saya berusaha menjaga kebugaran jasmani saya meskipun jadwal saya padat.				

12	Saya percaya bahwa olahraga rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani.				
13	Saya memahami bahwa kebugaran jasmani berpengaruh pada kualitas hidup saya.				
14	Saya mengerti pentingnya menjaga keseimbangan nutrisi untuk mendukung kebugaran jasmani.				
15	Saya merasa termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik yang meningkatkan kebugaran jasmani.				
16	Saya sering mencari informasi tentang cara meningkatkan kebugaran jasmani saya.				
17	Saya memahami efek negatif dari kurangnya kebugaran jasmani terhadap kesehatan saya.				
18	Saya merasa kebugaran jasmani berperan penting dalam pencapaian tujuan akademik saya.				
19	Saya memahami manfaat kebugaran jasmani dalam menjaga berat badan ideal.				
20	Kebugaran jasmani adalah prioritas bagi saya untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan.				

Angket Motivasi Belajar

Nama :

Umur :

Prodi :

Angkatan :

Berilah tanda (√) yang sesuai pada pernyataan dibawah ini dengan alternatif jawaban sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa termotivasi untuk belajar demi meraih prestasi akademik yang baik.				
2	Saya belajar dengan giat karena ingin mencapai target pribadi yang sudah saya tetapkan.				
3	Saya merasa belajar merupakan cara penting untuk mencapai tujuan karir saya.				
4	Saya biasanya antusias untuk mengikuti perkuliahan setiap harinya.				
5	Saya merasa senang saat mencapai kemajuan dalam pembelajaran.				
6	Saya menetapkan tujuan yang jelas sebelum mulai belajar.				
7	Saya berusaha memahami materi yang dipelajari, bukan hanya untuk nilai.				
8	Saya belajar dengan sungguh-sungguh untuk mendapatkan pengetahuan baru.				
9	Saya merasa senang memecahkan masalah atau tantangan dalam pembelajaran.				
10	Saya merasa bersemangat saat menemukan hal baru dalam materi yang dipelajari.				

11	Saya belajar dengan rajin untuk memenuhi harapan keluarga saya.				
12	Saya merasa lebih bersemangat belajar ketika bersama teman-teman saya.				
13	Saya berusaha belajar untuk menjadi teladan bagi teman-teman saya.				
14	Saya merasa puas jika saya berhasil memahami materi yang sulit.				
15	Saya merasa perlu meningkatkan kualitas belajar saya setiap semester.				
16	Saya berusaha mencapai hasil belajar yang memuaskan demi penghargaan dari dosen.				
17	Saya merasa semakin termotivasi belajar saat mendapatkan apresiasi atas prestasi saya.				
18	Saya percaya bahwa belajar merupakan investasi penting bagi masa depan saya.				
19	Saya terdorong untuk belajar dengan baik agar memiliki kemampuan yang lebih dari standar.				
20	Saya merasa perlu meningkatkan motivasi belajar saya untuk mencapai cita-cita saya.				

Angket Prestasi Belajar

Nama :

Umur :

Prodi :

Angkatan :

Berilah tanda (√) yang sesuai pada pernyataan dibawah ini dengan alternatif jawaban sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa bangga dengan prestasi akademik yang telah saya capai.				
2	Saya selalu berusaha untuk mendapatkan nilai yang baik dalam setiap mata kuliah.				
3	Saya merasa prestasi akademik saya penting untuk masa depan saya.				
4	Saya merasa termotivasi untuk mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi.				
5	Saya menyadari pentingnya waktu belajar untuk mendukung prestasi akademik.				
6	Saya menetapkan target nilai sebelum memulai setiap semester.				
7	Saya belajar secara konsisten untuk meningkatkan prestasi akademik saya.				
8	Prestasi akademik saya merupakan sumber kebanggaan bagi keluarga saya.				
9	Saya merasa bahwa prestasi akademik membantu saya membangun kepercayaan diri.				
10	Saya terbiasa memanfaatkan sumber belajar tambahan untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik.				

11	Saya sering mengevaluasi hasil belajar saya untuk mengetahui area yang perlu diperbaiki.				
12	Prestasi akademik saya mencerminkan usaha dan dedikasi yang saya berikan.				
13	Saya merasa bahwa persiapan yang baik sebelum ujian sangat mempengaruhi prestasi akademik saya.				
14	Saya mendapatkan dukungan dari teman dan keluarga untuk mencapai prestasi akademik yang baik.				
15	Saya merasa bahwa mengelola waktu dengan baik membantu saya mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi.				
16	Saya yakin bahwa belajar secara berkelompok bisa meningkatkan prestasi akademik saya.				
17	Saya selalu menyusun rencana belajar untuk mencapai hasil akademik yang maksimal.				
18	Saya merasa nilai akademik penting untuk mencerminkan kemampuan dan pemahaman saya.				
19	Saya termotivasi untuk memperbaiki prestasi akademik saya setiap semester.				
20	Saya percaya bahwa pencapaian akademik saya saat ini akan membantu saya meraih kesempatan kerja yang lebih baik di masa depan.				

No	Aktivitas Fisik																				X1
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	68
2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	65
3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	66
5	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	66
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	74
7	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
8	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	73
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	62
12	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	64
13	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	68
14	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	72
15	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	71
16	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	75
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	59
18	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	65
19	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	63
20	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	66
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	64
22	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	64
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
24	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	70
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
27	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	68
28	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	68
29	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
30	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
31	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	62
32	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	65
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	78
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
36	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	71
37	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	69
38	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	61
39	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	69
40	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	65
41	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	2	64
42	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	70
43	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	66
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
45	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	74
46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	61
48	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62
49	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
50	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62
51	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	72
52	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	62
53	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	65
54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	78
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60

57	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	71
58	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	69
59	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	61
60	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	69
61	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	65
62	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	75
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	59
64	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	65
65	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	63
66	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	66
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	64
68	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	64
69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
70	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	70
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
72	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	61
74	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62
75	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
76	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62
77	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	72
78	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	62
79	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	65
80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
81	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	78
82	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	73
83	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	61
86	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	64
87	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	68
88	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	72
89	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	71
90	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	75
91	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	59
92	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	66
93	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	66
94	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	74
95	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
96	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	73
97	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
99	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	62
100	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	64
101	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	68
102	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	61
103	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	69
104	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	65
105	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	2	64

Kebugaran Jasmani																				X2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	63
3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	68
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	72
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	70
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	74
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	61
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	72
3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	67
3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	61
3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	62
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	66
3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	65
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	69
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	63
3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	70
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	58
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	61
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	71
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	73
3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	69
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	62
4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	69
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	63
3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	67
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	77
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	61
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	64
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	61
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	71
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60

4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	73
3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	69
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	62
4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	69
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	61
3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	62
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	66
3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	65
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	69
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	61
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	64
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	61
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	71
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	61
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	72
3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	67
3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	61
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	67
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	74
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	61
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	62
4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	69
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59

Motivasi Belajar																				Y1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	68	
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	65
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	74
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	74
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	76
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	62
3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	59
3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	68
4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	4	3	4	4	66
4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	76
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	62
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	63
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	67
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	63	
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	67	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	65
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	77
3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	51
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	75
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	57
3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	69	
4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	69
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	57
4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	74
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	1	3	4	3	4	4	64
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	76
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	76
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	65
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	75
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	57
3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60

3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	69
4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	69
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	57	
4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	74	
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62	
4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	76	
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	62	
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	63	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	
3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	67	
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	63	
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79	
3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	67	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	60	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	65	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	62	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59	
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	75	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	57	
3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	70	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	76	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58	
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	62	
3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	59	
3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	68	
4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	4	3	4	66	
4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	76	
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	62	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	
4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	74	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	76	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58	
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	62	
3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	59	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	57	
4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	74	
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	

Prestasi Akademik																				Y2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	67
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	64
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	71
4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	74
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	74
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	70
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	69
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	74
2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	73
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	63
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	65
3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	61
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	63
4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	66
3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	72
3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	54

3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	67
2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	65
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	61
3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	4	2	3	61
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	71
2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	73
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	63
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	65
3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	61
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	61
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	58
3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	71
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	74
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	70
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	69
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	74
2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	73
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	71
4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	74
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	74
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	61
3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	4	2	3	61
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	71
4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	59

Aktivitas Fisik

Saya memiliki pemahaman yang cukup mengenai manfaat aktivitas fisik. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya memahami perbedaan antara aktivitas fisik dan olahraga. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Aktivitas fisik adalah bagian penting dari gaya hidup sehat. *

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya tahu bahwa aktivitas fisik dapat membantu menjaga kesehatan mental. *

0 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya memahami bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit kronis. *

0 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa penting untuk meluangkan waktu setiap minggu untuk beraktivitas fisik. *

0 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya memahami rekomendasi waktu minimal aktivitas fisik per minggu untuk orang dewasa.

★  / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya tahu cara mengatur intensitas aktivitas fisik sesuai dengan kebutuhan tubuh saya. ★

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Aktivitas fisik memberikan manfaat bagi kualitas tidur saya. ★

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya memiliki cukup informasi tentang cara melakukan aktivitas fisik yang aman. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Aktivitas fisik membantu saya mengurangi stres dan kecemasan. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya percaya bahwa aktivitas fisik penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya sering mencoba berbagai jenis aktivitas fisik untuk menemukan yang paling saya nikmati. *



/ 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya menyadari pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik. *



/ 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. *



/ 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya memahami dampak buruk dari kurangnya aktivitas fisik terhadap kesehatan saya. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa kegiatan fisik mudah untuk diintegrasikan ke dalam rutinitas sehari-hari saya. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya mengetahui bahwa aktivitas fisik dapat memperbaiki suasana hati saya. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya sering mencari informasi tentang cara meningkatkan level aktivitas fisik saya. *

0 / 0

☒ Sangat Setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Aktivitas fisik adalah prioritas bagi saya, meskipun jadwal saya sibuk. *

0 / 0

☐ Sangat Setuju

☒ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Kebugaran Jasmani

Saya memahami konsep kebugaran jasmani secara umum. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Kebugaran jasmani penting bagi kesehatan tubuh saya. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya tahu bahwa kebugaran jasmani melibatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya tahu bahwa kebugaran jasmani melibatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. *  / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa penting untuk menjaga kebugaran jasmani sepanjang hidup. *  / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya tahu cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan benar. *  / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Kebugaran jasmani memiliki pengaruh positif pada kesehatan mental saya. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa bahwa kebugaran jasmani penting untuk mencegah penyakit. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya paham bagaimana mengukur tingkat kebugaran jasmani saya sendiri. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya memahami manfaat dari setiap komponen kebugaran jasmani. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung aktivitas sehari-hari. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya berusaha menjaga kebugaran jasmani saya meskipun jadwal saya padat *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya percaya bahwa olahraga rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani *

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik yang meningkatkan kebugaran jasmani. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya sering mencari informasi tentang cara meningkatkan kebugaran jasmani saya *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya memahami bahwa kebugaran jasmani berpengaruh pada kualitas hidup saya *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya mengerti pentingnya menjaga keseimbangan nutrisi untuk mendukung kebugaran jasmani *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya memahami efek negatif dari kurangnya kebugaran jasmani terhadap kesehatan saya *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa kebugaran jasmani berperan penting dalam pencapaian tujuan akademik saya. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya memahami manfaat kebugaran jasmani dalam menjaga berat badan ideal *

0 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Kebugaran jasmani adalah prioritas bagi saya untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan *

0 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Motivasi Belajar

Saya merasa termotivasi untuk belajar demi meraih prestasi akademik yang baik. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya belajar dengan giat karena ingin mencapai target pribadi yang sudah saya tetapkan. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa belajar merupakan cara penting untuk mencapai tujuan karir saya *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya biasanya antusias untuk mengikuti perkuliahan setiap harinya. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa senang saat mencapai kemajuan dalam pembelajaran. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya menetapkan tujuan yang jelas sebelum mulai belajar. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya berusaha memahami materi yang dipelajari, bukan hanya untuk nilai. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya belajar dengan sungguh-sungguh untuk mendapatkan pengetahuan baru *

0 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa senang memecahkan masalah atau tantangan dalam pembelajaran. *

0 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa bersemangat saat menemukan hal baru dalam materi yang dipelajari *

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya belajar dengan rajin untuk memenuhi harapan keluarga saya. *

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa lebih bersemangat belajar ketika bersama teman-teman saya *

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya berusaha belajar untuk menjadi teladan bagi teman-teman saya. *

 / 0

- ☐ Sangat setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa puas jika saya berhasil memahami materi yang sulit *

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa perlu meningkatkan kualitas belajar saya setiap semester *

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya berusaha mencapai hasil belajar yang memuaskan demi penghargaan dari dosen. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa semakin termotivasi belajar saat mendapatkan apresiasi atas prestasi saya *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya percaya bahwa belajar merupakan investasi penting bagi masa depan saya *

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya mendorong untuk belajar dengan baik agar memiliki kemampuan yang lebih dari standar. *  / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa perlu meningkatkan motivasi belajar saya untuk mencapai cita-cita saya *  / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Prestasi Akademik

Saya merasa bangga dengan prestasi akademik yang telah saya capai. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya selalu berusaha untuk mendapatkan nilai yang baik dalam setiap mata kuliah. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa prestasi akademik saya penting untuk masa depan saya. *

 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa termotivasi untuk mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi *

/ 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya menyadari pentingnya waktu belajar untuk mendukung prestasi akademik *

/ 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya menetapkan target nilai sebelum memulai setiap semester. *

/ 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya belajar secara konsisten untuk meningkatkan prestasi akademik saya. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Prestasi akademik saya merupakan sumber kebanggaan bagi keluarga saya. *

0 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa bahwa prestasi akademik membantu saya membangun kepercayaan diri. *

0 / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya terbiasa memanfaatkan sumber belajar tambahan untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik

*  / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya sering mengevaluasi hasil belajar saya untuk mengetahui area yang perlu diperbaiki.

*  / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Prestasi akademik saya mencerminkan usaha dan dedikasi yang saya berikan *

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa bahwa persiapan yang baik sebelum ujian sangat mempengaruhi prestasi  / 0
akademik saya

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya mendapatkan dukungan dari teman dan keluarga untuk mencapai prestasi  / 0
akademik yang baik.

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa bahwa mengelola waktu dengan baik membantu saya mencapai prestasi  / 0
akademik yang lebih tinggi

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya yakin bahwa belajar secara berkelompok bisa meningkatkan prestasi akademik saya. * / 0

- ☐ Sangat Setuju
- ☒ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya selalu menyusun rencana belajar untuk mencapai hasil akademik yang maksimal. * / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa nilai akademik penting untuk mencerminkan kemampuan dan pemahaman saya. * / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya termotivasi untuk memperbaiki prestasi akademik saya setiap semester. *

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya percaya bahwa pencapaian akademik saya saat ini akan membantu saya meraih kesempatan kerja yang lebih baik di masa depan *

 / 0

- ☒ Sangat Setuju
- ☐ Setuju
- ☐ Tidak Setuju
- ☐ Sangat Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual