

**PENGARUH STATUS GIZI, KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI  
BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK  
SD NEGERI 3 MUARO KABUPATEN SIJUNJUNG**

**TESIS**



**GELSI OSRITA  
NIM. 21199076**

*Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

## **ABSTRACT**

**Gelsi Osrita (2023): *The Influence of Nutritional Status, Physical Fitness and Learning Motivation on PJOK Learning Outcomes of Students of SD Negeri 3 Muaro Sijunjung Regency.***

*The problem in this research is the low PJOK learning outcomes of students at SD Negeri 3 Muaro, Sijunjung Regency. The purpose of this research is to look at the effect of nutritional status, physical fitness, and learning motivation on learning outcomes of sports and health physical education directly or indirectly.*

*This research method is quantitative by using a path analysis approach. The sampling technique used purposive sampling. The sample in the study were students aged 10-12 years or grade five (V) 29 people, and six (VI) 26 people with a total of 55 people. Data on nutritional status measure body mass index (BMI), measure the level of physical fitness through the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 10-12 years, learning motivation using a questionnaire and PJOK learning outcomes from semester II (even) grades of PJOK subjects.*

*The results of the research and data analysis show that (1) there is a direct influence between nutritional status on the learning outcomes of physical education, sports and health. (2) There is a direct effect between physical fitness on the Physical Education Learning Outcomes of Sports and Health, (3) There is a direct effect between learning motivation on the Learning Outcomes of Physical Education Sports and Health, (4) There is a direct effect between nutritional status on physical fitness, ( 5) There is an indirect influence between nutritional status on Physical Education Sports and Health Learning Outcomes through learning motivation, (7) There is an indirect effect between physical fitness on Physical Education Sports and Health Learning Outcomes through learning motivation.*

**Keywords:** *Nutritional Status, Physical Fitness, Learning Motivation, PJOK Learning Outcomes*

## ABSTRAK

### **Gelsi Osrita (2023): Pengaruh Status Gizi, Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK Peserta Didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar PJOK peserta didik di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung. Tujuan penelitian ini yaitu melihat pengaruh status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara langsung maupun tidak langsung.

Metode penelitian ini secara kuantitatif dengan menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian adalah peserta didik yang berumur 10-12 tahun atau kelas lima (V) 29 orang, dan enam (VI) 26 orang dengan jumlah keseluruhan 55 orang. Data status gizi mengukur indeks massa tubuh (IMT), mengukur tingkat kebugaran jasmani melalui tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun, motivasi belajar menggunakan angket dan hasil belajar PJOK dari nilai semester II (genap) mata pelajaran PJOK.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan, bahwa, (1) Terdapat pengaruh langsung antara status gizi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. (2) Terdapat pengaruh langsung antara kebugaran jasmani terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (3) Terdapat pengaruh langsung antara motivasi belajar terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (4) Terdapat pengaruh langsung antara status gizi terhadap kebugaran jasmani, (5) Terdapat pengaruh tidak langsung antara status gizi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui motivasi belajar, (7) Terdapat pengaruh tidak langsung antara kebugaran jasmani terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui motivasi belajar.

**Kata Kunci:** Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Hasil Belajar PJOK



## PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

Mahasiswa : Gelsi Oosrita

NIM : 21199076

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

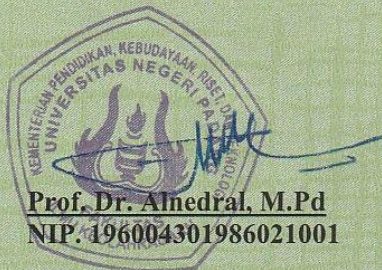
Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes  
NIP. 197005121999032001  
Pembimbing



6/2/2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Koordinator,


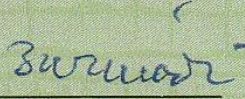
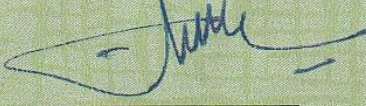


Dr. Damrah, M.Pd  
NIP. 196106071988031001



**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2**

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Wilca Welis, SP, M.Kes</u> (Ketua)	 _____
2.	<u>Dr. Willadi Rasyid, M.Pd</u> (Anggota)	 _____
3.	<u>Prof. Dr. Alnedral, M.Pd</u> (Anggota)	 _____

**Mahasiswa:**

**Mahasiswa : Gelsi Osrita**

**NIM : 21199076**

**Tanggal Ujian : 6 Februari 2023**



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“Pengaruh Status Gizi Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK Peserta Didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing dan contributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2023  
Saya yang menyatakan



**Gelsi Osrita**  
**NIM. 21199076**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala karunia, petunjuk, limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini yang berjudul **“Pengaruh Status Gizi, Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK Peserta Didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung”**.

Dalam penulisan Tesis ini, penulis menyadari bahwa telah banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik secara moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Genefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai penguji 2 yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan tesis ini.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Dr. Damrah, M.Pd yang telah memberikan waktu dan masukan, kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan Tesis ini
4. Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, masukan, bimbingan, arahan dan motivasi dengan sepenuh hati dan keikhlasan kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan Tesis ini.
5. Dr. Willadi Rasyid, M.Pd. sebagai penguji 1 yang telah memberikan masukan dan arahan kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Kedua orang tua atas segala kasih sayang dan doa yang selalu mengiringi setiap langkah dalam penyelesaian Tesis ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan di Program Studi Pendidikan Olahraga S2

Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan dan bimbingan serta petunjuk dari Bapak dan Ibu dan rekan – rekan diberikan pahala yang berlipat ganda oleh Allah SWT. Amiin yarabbal’alamin. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih. Assalamu’allaikum warahmatullahi wabarakatu.

Padang, Februari 2023

Penulis

Gelsi Osrita



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hasil Belajar PJOK .....	10
2. Status Gizi .....	15
3. Kebugaran jasmani.....	19
4. Motivasi Belajar .....	26
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual.....	34
D. Hipotesis Penelitian .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode dan Disain Penelitian.....	38
B. Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	38

C. Tempat Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Teknik Analisis Data .....	52
G. Hipotesis Statistik.....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	56
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	61
C. Pengujian Hipotesis .....	65
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	78
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	86
B. Implikasi .....	87
C. Saran .....	88
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Daftar Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata Yang Dianjurkan (Perorangan Perhari).....	18
2. Populasi Penelitian.....	39
3. Sampel Penelitian.....	39
4. Klasifikasi Nilai PJOK.....	40
5. Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia .....	41
6. Penilaian TKJI Putra Usia 10-12 Tahun. Sumber : Depdiknas 2010.....	50
7. Penilaian TKJI Putri Usia 10-12 Tahun. Sumber : Depdiknas 2010.....	50
8. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani .....	50
9. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Belajar.....	51
10. Kriteria Penilaian Motivasi Belajar.....	52
11. Distribusi Frekuensi Status Gizi Peserta didik di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung.....	56
12. Distribusi Frekuensi Kebugaran jasmani Peserta didik di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung .....	57
13. Distribusi Frekuensi Motivasi belajar Peserta didik di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung .....	59
14. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar PJOK Peserta didik di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung .....	60
15. <i>Tests of Normality One-Sample Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i> .....	61
16. Rangkuman analisis Uji Homogenitas.....	62
17. Rangkuman Hasil Pengujian Linearitas Pengaruh Variabel Penelitian dengan Menggunakan Teknik <i>Uji F</i> . .....	65
18. Rekapitulasi Hasil Pengujian Hipotesis .....	74
19. Ringkasan Analisis Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung Variabel Eksogen terhadap Variabel Endogen .....	78



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Model Konstelasi Analisis Jalur Empat Variabel .....	36
2. Posisi <i>Start</i> Lari 40 Meter .....	43
3. Tes Gantung Angkat Tubuh .....	44
4. Gerakan Baring menuju Sikap Duduk .....	45
5. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin.....	47
6. Posisi <i>Start</i> Lari 600 Meter .....	48
7. Pelari Melintasi Garis <i>Finish</i> .....	48
8. Data Status Gizi Peserta didik di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung .....	57
9. Data Kebugaran jasmani Peserta didik di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung.....	58
10. Data Motivasi Belajar Peserta didik di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung .....	59
11. Data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Peserta didik di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung .....	61
12. Model analisis tentang pengaruh variabel staus gizi (X1) Kebugaran jasmani (X2), Motivasi belajar (X3), dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Y) .....	66
13. Skor Model analisis tentang pengaruh variabel Status gizi (X <sub>1</sub> ), Kebugaran jasmani (X <sub>2</sub> ), Terhadap Motivasi belajar (X <sub>3</sub> ), dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Y).....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Instrumen Penelitian .....	98
2. Rekap Data Mentah Penelitian.....	101
3. Rekap Data Penelitian.....	110
4. Uji Persyaratan Analisis.....	112
5. Pengujian Hipotesis .....	115
6. Dokumentasi Penelitian .....	118
7. Surat Izin Penelitian Fakultas .....	124
8. Surat izin Penelitian Tembusan KESBANPOL .....	125
9. Surat keterangan telah selesai melaksanakan Penelitian.....	126
10. Surat keterangan pengujian dan sertifikasi mutu barang .....	127

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah salah satu upaya yang dilakukan dalam rangka meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia. Melalui proses pendidikan diharapkan mampu mewujudkan manusia yang cerdas, kuat, terampil dan bermoral serta diharapkan mampu dicapai oleh peserta didik. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dinyatakan bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serat perbedaan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi wana Negara yang demokrasi, serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan Undang-Undang tersebut, maka pendidikan mempunyai posisi penting dalam perkembangan dan kemajuan suatu bangsa. Tujuan pendidikan nasional dapat tercapai apabila ada tanggung jawab dari peserta didik, orang tua, guru, pemerintah dan lembaga sekolah serta masyarakat. Menurut Depdiknas (2003:3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani adalah:

“Untuk membantu peserta didik dalam pengembangan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*), dan kebugaran jasmani (*physical fitness*), yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”

*As stated in RI Law No. 3 of 2005 concerning the National Agricultural System Chapter II Article 4 (2005: 6) are: "Sport aims to nurture and improve health and fitness, achievement, human quality, instill human moral and moral values, sportsmanship, discipline, strengthen and foster national unity and integrity, strengthen national resilience, and uplift the nation's dignity and honor".* Sebagaimana tertuang dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Pertanian Nasional Bab II Pasal 4 (2005:6) adalah : “Olahraga



bertujuan untuk membina dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan moral manusia dan nilai moral, sportivitas, disiplin, memperkokoh serta memupuk persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh kebangsaan ketahanan, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa” (Al Arif Rahman, et.al. 2019).

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa betapa pentingnya PJOK yakni untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan sosial). Tujuan pembelajaran PJOK untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak olahraga, kebugaran jasmani, sikap peserta didik dan pembinaan pola hidup sehat.

Menurut Lutan (2013:1) tujuan pembelajaran PJOK yang ada di sekolah meningkatkan kebugaran jasmani dan kecerdasan merupakan salah satu inti yang harus dicapai oleh peserta didik dalam menduduki bangku pendidikan baik itu dimulai dari pendidikan sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Kebugaran jasmani dan kecerdasan merupakan suatu unsur penting yang merupakan suatu kondisi ketika tubuh mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas lainnya sehingga proses pembelajaran di sekolah bisa berjalan dengan baik sehingga bisa mencapai hasil belajar yang baik bahkan maksimal.

Menurut Depdikbud Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal peserta didik itu sendiri. “1) Faktor Internal (berasal dari dalam diri peserta didik) antara lain: (a) Kecerdasan sangat penting sekali untuk menentukan keberhasilan studi peserta didik, anak yang cerdas memungkin sekali prestasi belajarnya baik, (b) Bakat adalah kemampuan yang diharus dikembangkan melalui proses belajar, setiap peserta didik mempunyai bakat yang berbeda-beda, (c) Minat dan perhatian apabila peserta didik berminat pada suatu mata pelajaran maka peserta didik tersebut cenderung untuk memperhatikan dan memahami secara mendalam. 2) Faktor Eksternal (faktor yang berasal dari luar diri peserta didik) antara lain: (a) Lingkungan yang

terdiri dari lingkungan alam, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat. Keadaan lingkungan sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar seperti cuaca, keadaan lingkungan keluarga juga sangat mendukung belajar, anak-anak yang mendapatkan dukungan dari keluarga yang damai akan meningkatkan prestasi belajarnya, serta lingkungan masyarakat yang mendukung prestasi belajar. (b) peralatan belajar dalam kegiatan belajar untuk mencapai prestasi yang baik perlunya sarana prasarana yang mendukung”. Semua faktor yang mempengaruhi hasil belajar PJOK baik faktor internal maupun faktor eksternal sangat berpengaruh terhadap hasil belajar PJOK sehingga membuat peserta didik tidak dapat mencapai hasil belajar PJOK apabila masih dipengaruhi oleh faktor-faktor diatas. Salah satu faktor yang terpenting mempengaruhi hasil belajar PJOK peserta didik adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik tersebut, karena hal ini langsung berkaitan dengan peserta didik dalam proses belajar mengajar.

Menurut Arends dalam Sukmini, Arief, Maulana, & Sudin (2016:19) selain kebugaran jasmani tentu status gizi juga menjadi hal yang penting bagi peserta didik, karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Sedangkan status gizi merupakan keadaan tubuh akibat dari mengkosumsi makanan, disaat perut kosong atau dalam keadaan lapar peserta didik tidak tenang dalam menghadapi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan. Faktor status gizi, jika status gizi anak rendah tentu ia tidak dapat melakukan aktivitas belajar dengan baik, konsekuensinya tentu akan menyebabkan hasil belajar PJOK rendah.

Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya. Jika pertumbuhan jasmani terhambat, maka akan berdampak kepada tingkat kebugaran jasmani peserta didik, apabila peserta didik tidak bugar maka hasil belajar mata pelajaran yang di ujian nasional kan yang hendak dicapai tidak akan maksimal. Asupan makanan yang dikonsumsi seseorang sangat berpengaruh terhadap kecerdasannya. Untuk memenuhi kebutuhan hidup agar dapat

tumbuh berkembang dengan baik peserta didik hendaknya mengkonsumsi gizi yang memenuhi kebutuhan baik dilihat dari kuantitas maupun kualitasnya.

Selain kebugaran jasmani dan status gizi ada hal penting lainnya yang menjadi faktor yang mempengaruhi hasil belajar PJOK yaitu motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Menurut Arends dalam Sukmini, Arief, Maulana, & Sudin (2016:19) Motivasi merupakan bentuk dorongan yang berasal dari luar maupun dari dalam diri untuk mencapai sebuah keinginan atau tujuan yang diharapkan, dengan adanya motivasi dalam peserta didik maka akan menghasilkan belajar yang sesuai dengan apa yang diinginkannya.

Menurut Fauziah, dkk (2017:152) motivasi merupakan pengalaman manusia yang didorong karena adanya kebutuhan sehingga berperilaku secara tertentu. Seorang yang termotivasi oleh suatu hal kemungkinan akan merasakan keinginan yang lebih tinggi dalam melakukan aktivitas yang di jalankannya dibandingkan dengan orang yang memiliki motivasi yang rendah. Berdasarkan pada uraian dapat disimpulkan motivasi terjadi karena adanya dorongan kebutuhan dalam diri maupun dari luar sehingga semua ini dapat mempengaruhi tingkah laku manusia itu sendiri, perubahan ini akan mempengaruhi pola pikir individu dalam berbuat dan melakukan tindakan yang nantinya akan mempengaruhi pada hasil belajar PJOK.

Berdasarkan temuan di lapangan yang dilakukan di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung pada peserta didik di kelas Empat (IV) dan lima (V) hampir terjadi hal yang sama pada saat guru menerangkan mengenai aktivitas yang akan dilakukan di lapangan, Dalam proses pembelajaran yang terjadi banyak peserta didik yang terlihat mudah mengalami kelelahan dikarenakan faktor rendahnya kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik, sehingga mengakibatkan peserta didik tidak termotivasi untuk melakukan kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru. Berdasarkan observasi awal di SD Negeri 3 Muaro Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung pada tanggal 18 Oktober 2021 diperoleh data hasil belajar PJOK semester I peserta didik pada



mata pelajaran PJOK. Dari data yang diperoleh tergambar bahwa hasil belajar PJOK peserta didik pada mata pelajaran PJOK di SD Negeri 3 Muaro Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung masih rendah. Peserta didik yang tidak tuntas rata-rata atau yang tidak mampu mencapai nilai KKM yaitu 58% untuk setiap kelas.

Di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung KKM pada mata pelajaran PJOK adalah 75. Pada hasil belajar PJOK terdapat beberapa kelas yang memperoleh tingkat ketuntasan sangat rendah. Nilai terendah pada kelas 4 yaitu 65, kelas 5 yaitu 67 dan kelas 6 yaitu 66. Pada kelas IV dari 32 orang peserta didik hanya 17 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 15 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Pada kelas V dari 32 orang peserta didik hanya 19 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 13 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Pada kelas VI dari 33 orang peserta didik hanya 18 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 15 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Dalam kenyataan yang terjadi masih banyak peserta didik yang tidak dapat mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM). Hal ini kemungkinan karena kurangnya motivasi belajar yang dimiliki oleh peserta didik di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung. Kurangnya motivasi dalam belajar dapat menyebabkan kurangnya minat, kesenangan dan keinginan peserta didik dalam proses pembelajaran. Selain itu, berdasarkan hasil pengamatan lapangan dan wawancara penulis dengan guru PJOK di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung permasalahan yang terjadi khususnya terkait dengan status gizi dan kebugaran jasmani peserta didik saat ini diduga masih sangat kurang. Terlihat dengan kurangnya konsentrasi anak saat mengikuti pembelajaran yang dikarenakan sebagian besar anak tidak melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Kurikulum yang digunakan di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung yaitu menggunakan kurikulum K13, ini juga menjadi salah satu faktor yang membuat terhambatnya pencapaian tujuan pembelajaran PJOK dikarenakan materi pembelajaran yang harus dikuasai peserta didik sangat banyak, dengan demikian peserta didik sangat sulit untuk menguasai psikomotor dan kognitif

secara bersamaan. Peserta didik yang memiliki motivasi yang kuat, akan mempunyai energi yang banyak untuk melakukan kegiatan belajar. Beberapa faktor lainnya yang menyebabkan hasil belajar PJOK peserta didik menurun adalah sarana dan prasarana yang kurang memadai di sekolah, lingkungan belajar yang kurang mendukung peserta didik dalam proses pembelajaran, kebiasaan belajar yang buruk, transportasi yang menunjang peserta didik untuk menuju sekolah masih terbatas, faktor geografis sekolah, serta rendahnya perhatian orang tua terhadap anak. Mengingat banyaknya faktor yang menentukan keberhasilan belajar peserta didik fokus kajian dalam penelitian ini, yang diduga kuat berpengaruh terhadap hasil belajar PJOK peserta didik yang belajar PJOK di SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung adalah status gizi dan kebugaran jasmani sebagai faktor internal dan motivasi belajar sebagai faktor eksternal. Masalah yang sering dihadapi oleh peserta didik adalah sulitnya mengatur waktu belajar yang dimiliki. Hal ini disebabkan karena peserta didik tidak dapat mengatur waktu yang dimilikinya dengan baik untuk bermacam-macam kegiatan yang dimilikinya dan tidak memiliki rencana belajar yang tepat.

Maka dari itu peneliti tertarik mengangkat judul penelitian “Pengaruh Status Gizi, Kebugaran jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK PJOK Peserta Didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar PJOK SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Status gizi dengan indek masa tubuh tinggi dapat meningkatkan hasil belajar PJOK.
2. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan hasil belajar PJOK.
3. Motivasi belajar yang baik dapat meningkatkan hasil belajar PJOK.
4. Sarana dan prasarana yang kurang memadai di sekolah, mempengaruhi hasil belajar PJOK.

5. Lingkungan belajar yang kurang mendukung peserta didik dalam proses pembelajaran,
6. Kebiasaan belajar yang buruk, dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK.
7. Keberadaan sekolah dari sisi geografis dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK peserta didik.
8. Perhatian orang tua cukup penting dalam pengaruhnya pada hasil belajar peserta didik.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, agar penelitian lebih fokus terhadap masalah maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Status gizi terhadap hasil belajar PJOK.
2. Kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK.
3. Motivasi belajar hasil belajar PJOK.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh langsung status gizi terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung?
2. Apakah terdapat pengaruh langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung?
3. Apakah terdapat pengaruh langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung?
4. Apakah terdapat pengaruh langsung status gizi terhadap kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung?
5. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung status gizi melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung?
6. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SD Negeri 3

Muaro Kabupaten Sijunjung?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis:

1. Pengaruh langsung status gizi terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung.
2. Pengaruh langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung.
3. Pengaruh langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung.
4. Pengaruh langsung status gizi terhadap kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung.
5. Pengaruh tidak langsung status gizi melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung.
6. Pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SD Negeri 3 Muaro Kabupaten Sijunjung.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bermanfaat sebagai acuan penelitian selanjutnya terutama yang berkaitan dengan pengaruh status gizi, kebugaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar PJOK peserta didik.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi peneliti

Dengan melakukan penelitian ini dapat menambah wawasan tentang dunia pendidikan dan menambah bekal untuk menjadi calon pendidik. Syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga.

##### b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan kualitas

pendidikan, khususnya pengembangan kompetensi guru dan pengembangan fasilitas belajar yang lebih baik.

c. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk menumbuhkan semangat belajar peserta didik.