

**PENGARUH STATUS GIZI, KEBUGARAN JASMANI, DAN MOTIVASI
BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) PESERTA DIDIK PADA
SMP NEGERI 1 TUNGKAL ULU**

TESIS

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan Olahraga*



Oleh:

**ICUK SUGIARTO
NIM. 21199030**

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

ABSTRACT

Icuk Sugiarto (2023) *The Effect of Nutritional Status, Physical Fitness, and Learning Motivation on Learning Outcomes of Physical and Health Education (Pjok) at SMP Negeri 1 Tungkal Ulu*

This study aims to determine the effect of nutritional status, physical fitness, and learning motivation on PJOK learning outcomes.

This study used quantitative associative method using path analysis approach. This research was carried out at SMP Negeri 1 Tungkal Ulu on May 2-3, 2023. The study population consisted of 244 students enrolled in SMP Negeri 1 Tungkal Ulu. Samples were taken using purposive sampling, and consisted of 30 female students. The research instruments include nutritional status variables, which are measured using Body Mass Index tests based on height and weight, and physical fitness variables, which are assessed using the Indonesian Physical Fitness Test (TKSI) Phase D, which consists of five tests, namely endurance tests with MFT/Beep/Bleep tests, abdominal muscle strength tests with Sit-Ups, explosive power tests with standing broad jump tests, agility test with T-test, Hand & Eye coordination test with eye-hand coordination, measuring learning motivation using questionnaires, and measuring physical education learning outcomes through student report card scores.

The results showed that: (1) There was a direct effect of nutritional status on PJOK learning outcomes for students at SMP Negeri 1 Tungkal Ulu, which was 16.56%. (2) There is a direct effect of physical fitness on the PJOK learning outcomes of SMP Negeri 1 Tungkal Ulu students of 27.35%. (3) There is a direct effect of learning motivation on PJOK learning outcomes of SMP Negeri 1 Tungkal Ulu students of 9.24%. (4) There is an indirect effect of nutritional status on PJOK learning outcomes through the learning motivation of students at SMP Negeri 1 Tungkal Ulu, which is 31.9%8. (5) There is an indirect effect of physical fitness on PJOK learning outcomes through the learning motivation of students at SMP Negeri 1 Tungkal Ulu, which is 41.5%. (6) There is an indirect effect of nutritional status on PJOK learning outcomes through the physical fitness of students at SMP Negeri 1 Tungkal Ulu of 24.3%.

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

ABSTRAK

Icuk Sugiarto (2023) Pengaruh Status Gizi, Kebugaran Jasmani, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Peserta Didik pada SMP Negeri 1 Tungkal Ulu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK.

Penelitian ini menggunakan metode asosiatif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan analisis jalur. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu pada tanggal 2-3 Mei 2023. Populasi penelitian terdiri dari 244 siswa yang terdaftar di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu. Sampel diambil dengan menggunakan purposive sampling, dan terdiri dari 30 siswi. Instrumen penelitian meliputi variabel status gizi, yang diukur menggunakan tes Indeks Massa Tubuh berdasarkan tinggi badan dan berat badan, dan variabel kebugaran jasmani, yang dinilai menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) Fase D, yang terdiri dari lima tes yaitu tes daya tahan dengan *Tes MFT/Beep/Bleep*, tes kekuatan otot perut dengan *Sit-Up*, tes daya ledak dengan *Tes standing broad jump*, tes kelincahan dengan *T-test*, tes koordinasi *Hand & Eye* dengan koordinasi mata-tangan, mengukur motivasi belajar dengan menggunakan angket, dan mengukur hasil belajar pendidikan jasmani melalui nilai rapor peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh langsung status gizi terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 1 Tungkal Ulu sebesar 16,56%. (2) Terdapat pengaruh langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 1 Tungkal Ulu sebesar 27,35%. (3) Terdapat pengaruh langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 1 Tungkal Ulu sebesar 9,24%. (4) Terdapat pengaruh tidak langsung status gizi terhadap hasil belajar PJOK melalui motivasi belajar siswa SMP Negeri 1 Tungkal Ulu sebesar 31,9%8. (5) Terdapat pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK melalui motivasi belajar siswa SMP Negeri 1 Tungkal Ulu sebesar 41,5%. (6) Terdapat pengaruh tidak langsung status gizi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani melalui kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tungkal Ulu sebesar 24,3%.

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

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Icuk Sugiarto

NIM : 21199030

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

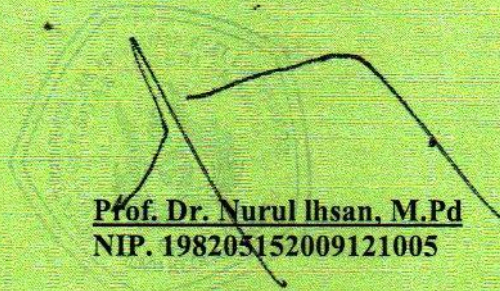
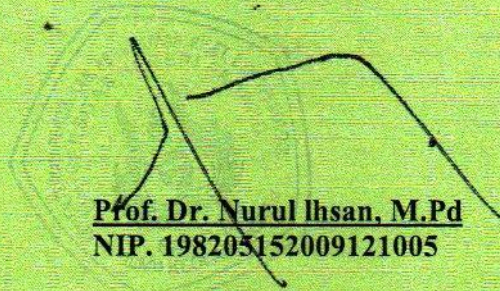


25-09-2023

Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.Kons
NIP. 195707251986031002
Pembimbing

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,

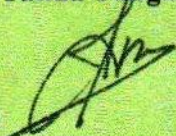
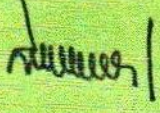
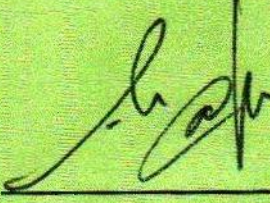


Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
NIP. 198205152009121005



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 196106071988031001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.Kons</u> (Ketua)	 _____
2.	<u>Prof. Dr. Gusril., M.Pd</u> (Anggota)	 _____
3.	<u>Dr. Aldo Naza Putra., M. Pd</u> (Anggota)	 _____

Mahasiswa:

Mahasiswa : Ieuk Sugiarto

NIM : 21199030

Tanggal Ujian : 28 Agustus 2023

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul “Pengaruh Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Peserta Didik Pada SMP Negeri 1 Tunkal Ulu” 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 tim penguji.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah tertulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat pemnyimoangan 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, 18 Agustus 2023

Saya yang menyatakan,



Icuk Sugiarto
NIM. 21199030

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian yang berjudul **“Pengaruh Status Gizi, Kebugaran Jasmani, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Peserta Didik pada SMP Negeri 1 Tungkal Ulu”**. Penulisan hasil penelitian ini merupakan salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar Megister Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik bantuan materil maupun moril, sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.Kons. sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti bagi penulis dalam penulisan hasil penelitian ini.
2. Prof. Dr. Gusril, M.Pd dan Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai kontributor yang telah memberikan arahan yang berarti kepada penulis.
3. Prof. Ganefri, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Dr. Damrah, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan dan membantu dalam proses administrasi di Program Studi serta yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
6. Seluruh pihak SMP Negeri 1 Tungkal Ulu yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian pada siswi dan untuk pengambilan data penelitian.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan di lingkungan Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Teristimewa kepada Kedua Orang Tua yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, yang selalu tidak bosan mengingatkan untuk selalu sholat 5 waktu dan selalu berdoa untuk kelancaran dan kesuksesan, rajin kuliah, rajin belajar, berjuang dan berkorban sekuat tenaga agar anaknya dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik dan lancar, serta memberikan dukungan secara materil dan moril demi kesuksesan saya dalam menyelesaikan hasil penelitian dan studi perkuliahan ini.
9. Keluarga saya baik kakak, abang, dan adik-adik yang telah memberikan semangat dan dukungan untuk saya dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
10. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya

angkatan 2021 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, semangat, dan gagasan dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.

Penulis menyadari tentunya dalam penulisan hasil penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan, karena tidak ada manusia yang sempurna. Sehingga penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua agar untuk ke depannya penulis bisa menjadi lebih baik. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah S.W.T dan bermanfaat untuk kita semua. Aamiin Yaa Rabbal 'Alamin.

Padang, Agustus 2023
Penulis

Icuk Sugiarto
NIM. 21199030

DAFTAR ISI

	Halaman
<i>ABSTRACT</i>	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakikat Teoretik.....	10
1. Hasil Belajar PJOK.....	10
2. Status Gizi	14
3. Kebugaran Jasmani.....	20
4. Motivasi Belajar	27
B. Penelitian yang Relevan	35

C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode dan Disain Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel	44
D. Teknik Pengumpulan Data	45
E. Teknik Analisis Data	58
F. Hipotesis Statistika.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	63
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	71
C. Pengujian Hipotesis.....	75
D. Pembahasan.....	80
E. Keterbatasan Penelitian	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	92
B. Implikasi.....	94
C. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	41
2. Pelaksanaan MFT/Bleep Test.....	50
3. Tes Sit Up.....	51
4. Standiung Broad jump	52
5. Tes T tes	54
6. <i>Hand Eye Cordination</i>	55
7. Histogram hasil belajar PJOK	64
8. Histogram status gizi	66
9. Histogram kebugaran jasmani	68
10. Histogram motivasi belajar	70
11. Histogram motivasi belajar	70
12. Model kausal empiris X1, X2, X3, Y	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel populasi	44
2. Sampel penelitian	45
3. Norma penilaian BMI	48
4. Norma Bleep test	50
5. Norma test sit up	51
6. Norma tes standing board jump	53
7. Norma tes kelincahan.....	54
8. Norma tes koordinasi mata tangan.....	55
9. Nilai dari alternatif jawaban angket.....	56
10. Kisi-kisi instrumen motivasi	56
11. Deskripsi frekuensi hasil belajar PJOK	64
12. Deskripsi frekuensi status gizi	66
13. Deskripsi frekuensi kebugaran jasmani	68
14. Deskripsi frekuensi Motivasi Belajar Deskripsi frekuensi	10
15. Rangkuman hasil data normalitas	72
16. Rangkuman uji linearitas	73
17. Rangkuman hasil pengujian hipotesis.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat penelitian.....	101
2. Pengeolahan data penelitian	119
3. Dokumentasi penelitian.....	145

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pembelajaran menyeluruh yang dilakukan untuk mengembangkan dan meningkatkan aspek psikomotorik peserta didik melalui aktivitas fisik, (Op Stoel et al. 2020). Aktiviti ini melibatkan guru yang memegang peranan utama dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), terutama dalam memahami dan mengerti akan tiga tugas utama guru, mulai dari merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran dan memberikan penilaian dari hasil belajar peserta didik, (Siedentop and Van der Mars 2022). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada dasarnya merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani maupun keterampilan gerak yang dimiliki oleh peserta didik dan ini terkait dengan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga itu sendiri.

Pada saat sekarang ini, kurikulum merdeka menjadi gebrakan baru untuk meningkatkan *soft skills* peserta didik. Kurikulum Merdeka menggunakan paduan pembelajaran intrakurikuler (70-80% dari JP) dan kokurikuler (20-30% JP) melalui proyek penguatan Profil Pelajar Pancasila, (Suryaman 2020). Pembelajaran dengan Kurikulum Merdeka ini memberikan peserta didik kebebasan dalam memilih mata pelajaran yang paling sesuai dengan bakat,

minat, dan kemampuan yang dimiliki. Selain itu, kurikulum ini juga memberikan kebebasan pada guru dalam memilih perangkat ajar sesuai dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik.

Hasil belajar berupa gambaran tentang sejauh mana peserta didik dapat memahami materi yang telah diimplementasikan oleh guru. Hasil belajar merupakan output nilai berbentuk angka maupun deskripsi yang didapat oleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan belajar, (Dachi 2020). Proses belajar mengajar di pandu oleh kurikulum yang telah ditetapkan. Untuk meningkatkan hasil belajar PJOK peserta didik harus memiliki gizi yang baik.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, (Roring, Posangi, and Manampiring 2020). Status gizi dapat pula diartikan sebagai tanda fisik yang diakibatkan oleh karena adanya keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran gizi melalui variabel-variabel tertentu yaitu indikator status gizi. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, status gizi sangat diperhatikan untuk melihat keadaan tubuh peserta didik tersebut.

Selain itu, peserta didik juga harus memiliki kebugaran jasmani yang bagus. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dengan cara penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga, (Oktaviani and Wibowo 2021). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan

yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu.

Motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar atau proses pembelajaran yang menjamin kelangsungan dan memberikan arah kepada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang diinginkan oleh subjek belajar dapat tercapai dengan baik. Motivasi belajar merupakan semangat peserta didik baik dari internal maupun eksternal. Motivasi dibutuhkan untuk membangkitkan semangat peserta didik dalam melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Seharusnya prestasi peserta didik di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu meningkat. Untuk meningkatkan prestasi peserta didik dibutuhkan guru yang profesional. Guru profesional merupakan orang yang mempunyai keahlian dan kemampuan khusus dalam bidang keguruan sehingga guru mampu melakukan tugas dan fungsinya sebagai guru dengan kemampuan maksimal. Salah satu menjadi guru profesional atau berkualitas adalah memiliki sertifikat pendidik, guru sertifikasi, dan mengikuti berbagai seminar atau penataran implementasi guru profesional.

Guru yang profesional, harus memiliki Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu kali pertemuan atau lebih. RPP dikembangkan dalam silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik dalam upaya mencapai kompetensi dasar (KD). Seorang guru

berkewajiban menyusun RPP secara lengkap dan sistematis. Guru harus merancang Rencana Pelaksanaan Pembelajaran sendiri mengikuti indikator dan Kompetensi Dasar yang telah ditetapkan.

Selain itu, sarana prasarana yang memadai juga dapat meningkatkan prestasi peserta didik dalam proses belajar. Sarana prasarana diartikan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, misalkan buku, tas, pulpen, komputer, dan banyak lainnya. Sedangkan pengertian prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses. Sekolah yang memiliki prasarana yang memadai akan menghasilkan peserta didik terbaik.

Untuk mencapai kesuksesan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga peserta didik memerlukan asupan gizi yang seimbang, asupan gizi peserta didik menjadi tanggung jawab orang tua dan sekolah. Orang tua hendaknya membekali anak-anak mereka sebelum berangkat sekolah ataupun aktivitas lainnya dengan makanan yang bernutrisi. Konsumsi zat gizi yang baik pada peserta didik dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan, bukan hanya pertumbuhan fisik, namun juga pertumbuhan sel-sel otak, perkembangan kecerdasan dan lain sebagainya. Sehingga dengan terpenuhinya kebutuhan gizi dari setiap individu peserta didik diharapkan dapat menunjang hasil belajar yang diperolehnya.

Motivasi juga sangat penting untuk meningkatkan prestasi peserta didik. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik sangat dibutuhkan peserta didik. Apabila motivasi *down* maka peserta didik akan malas dalam proses belajar. Oleh karena itu dibutuhkan perhatian motivasi dari diri sendiri, yaitu keinginan,

kemauan, keseriusan, keuletan, rasa ingin tahu, dan motivasi dari luar diri misalnya motivasi dari orang tua, guru, dan teman untuk menunjang prestasi belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi selama mengajar di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu masih banyak peserta didik yang mendapatkan hasil belajar rendah, ini terlihat dari sebagian besar nilai yang didapatkan peserta didik dalam mata pelajaran PJOK belum memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dan bahkan sebagian besar hanya sekedar memenuhi KKM saja. Sehingga hanya sebagian kecil dari peserta didik SMP Negeri 1 Tungkal Ulu yang mendapatkan nilai melebihi KKM dan memenuhi standar yang sudah ditetapkan oleh Sekolah. Ada dua penilaian dalam mata pelajaran PJOK, yaitu penilaian pengetahuan dan keterampilan. Kedua penilaian itu pun sangat berperan penting untuk hasil belajar mata pelajaran PJOK.

Hasil akhir penilaian pengetahuan dan keterampilan pada tahun ajaran 2022/2023 di Semester I, Pada kelas VII.1 dari 24 orang peserta didik ada 16 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 8 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Pada kelas VII.2 dari 26 orang peserta didik 17 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 9 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Pada kelas VII.3 dari 20 orang peserta didik hanya 13 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 7 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Selanjutnya pada Tahun ajaran 2022/2023 di Semester II, pada kelas VII.1 dari 24 orang peserta didik hanya 15 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 9 orang yang memperoleh nilai tidak tuntas. Pada kelas VII.2 dari 26 peserta didik 16 orang memperoleh nilai tuntas dan 8 orang

memperoleh nilai tidak tuntas. Kemudian pada kelas VII.3 dari 20 peserta didik hanya 12 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 8 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Data tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar PJOK peserta didik di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu masih tergolong rendah. Sehingga hal inilah yang menyebabkan rata-rata nilai peserta didik rendah secara keseluruhan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi:

1. Rendahnya perhatian guru pada status gizi peserta didik.
2. Kurang maksimalnya kebugaran jasmani peserta didik.
3. Rendahnya motivasi belajar peserta didik baik internal dan eksternal.
4. Masih ada peserta didik yang tidak tuntas pada hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. Sarana prasarana yang kurang memadai.
6. Guru yang belum memiliki sertifikat pendidik.
7. Guru tidak melengkapi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
8. Kriteria Kelas Minimum masih rendah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah dengan berbagai pertimbangan dan mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga. Peneliti membatasi masalah hanya untuk melihat pengaruh dari status gizi, kebugaran jasmani, serta motivasi belajar sebagai variabel bebas dan hasil Belajar PJOK sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah status gizi berpengaruh langsung terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Tungkal Ulu ?
2. Apakah kebugaran jasmani berpengaruh langsung terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Tungkal Ulu ?
3. Apakah motivasi belajar berpengaruh langsung terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Tungkal Ulu?
4. Apakah status gizi berpengaruh tidak langsung terhadap hasil belajar PJOK melalui motivasi belajar pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan peserta didik SMP Negeri 1 Tungkal Ulu ?
5. Apakah kebugaran jasmani berpengaruh tidak langsung terhadap hasil belajar PJOK melalui motivasi belajar pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan peserta didik SMP Negeri 1 Tungkal Ulu ?
6. Apakah status gizi berpengaruh tidak langsung terhadap hasil belajar PJOK melalui kebugaran jasmani pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan peserta didik SMP Negeri 1 Tungkal Ulu ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, serta memperhatikan variabel-variabel penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan:

1. Untuk melihat pengaruh langsung status gizi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan peserta didik kelas SMP Negeri 1 Tungkal Ulu.
2. Untuk melihat pengaruh langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan peserta didik kelas SMP Negeri 1 Tungkal Ulu.
3. Untuk melihat pengaruh langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan peserta didik kelas SMP Negeri 1 Tungkal Ulu.
4. Untuk melihat pengaruh tidak langsung status gizi terhadap hasil belajar melalui motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan peserta didik kelas SMP Negeri 1 Tungkal Ulu.
5. Untuk melihat pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar melalui motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan peserta didik kelas SMP Negeri 1 Tungkal Ulu.
6. Untuk mengetahui pengaruh langsung secara simultan status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Tungkal Ulu

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan masalah dan uraian di atas, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan. Adapun kegunaan hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut.

1. Secara teoritis sebagai sumbangan pemikiran dalam mengembangkan keintelektualan mahasiswa didik Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Universitas Negeri Padang yang berkenaan dengan status gizi, kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK.
2. Bagi Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan (LPMP), dapat menjadi dasar dalam memberikan pelatihan bagi Guru PJOK.
3. Bagi Peserta didik, dapat mengetahui bagaimana gambaran dan perlunya status gizi, kebugaran jasmani dan motivasi belajar, dalam meningkatkan pencapaian hasil belajar.
4. Bagi guru PJOK, dapat sebagai dasar penyusunan program belajar untuk meningkatkan pengetahuan tentang status gizi, kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK.
5. Bagi kepala sekolah, dapat membina kerjasama antara guru pendidikan jasmani dan orang tua dalam rangka membantu peserta didik untuk meningkatkan status gizi, kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar PJOK.
6. Sebagai dasar penelitian lanjutan berkenaan dengan status gizi, kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar PJOK.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

a. Pengertian

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok (Untari 2017). Ini berarti bahwa hasil pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan peserta didik dalam memahami suatu materi pembelajaran (Aritonang 2008). Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan dalam dirinya berupa penambahan pengetahuan atau kemahiran berdasarkan alat indra dan pengalamannya (Sjukur 2012).

Belajar adalah suatu situasi stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi pola pikir peserta didik sedemikian rupa sehingga perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Dapat

juga diartikan perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu waktu sesudah ia mengalami interaksi (Yensy 2012). Perubahan yang terjadi dalam diri peserta didik banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan yang berikutnya, perubahan ini disebut hasil belajar.

b. Faktor yang mempengaruhi

Setiap peserta didik tentunya sangat mengharapkan mendapatkan hasil belajar yang baik. Namun, hasil belajar yang diperoleh oleh setiap peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. (Messakh, Utomo, and Rohman 2021) menjabarkan faktor-faktor tersebut sebagai berikut :

- 1) Faktor Internal, adapun yang tergolong ke dalam faktor internal adalah sebagai berikut :
 - a) Faktor fisiologis atau jasmani peserta didik baik bersifat bawaan maupun yang diperoleh melalui melihat, mendengar, struktur tubuh, cacat tubuh dan sebagainya
 - b) Faktor psikologis, baik yang bersifat keturunan maupun bawaan yang meliputi :
 - 1) Faktor intelektual terdiri atas: faktor potensial yaitu intelegensi dan bakat serta faktor aktual yaitu kecakapan nyata dan prestasi.

- 2) Faktor non intelektual yaitu komponen-komponen kepribadian tertentu seperti sikap, minat, kebiasaan, motivasi, kebutuhan, konsep diri, penyesuaian diri, emosional dan sebagainya.
 - c) Faktor kematangan, baik psikis maupun fisik.
- 2) Faktor Eksternal, adapun yang tergolong ke dalam faktor eksternal adalah sebagai berikut :
 - a) Faktor sosial yang terdiri atas
 - 1) Faktor lingkungan keluarga
 - 2) Faktor lingkungan sekolah
 - 3) Faktor lingkungan masyarakat
 - 4) Faktor kelompok
 - b) Faktor budaya seperti: adat istiadat, ilmu pengetahuan dan teknologi, kesenian dan sebagainya.
 - c) Faktor lingkungan fisik seperti: fasilitas rumah, fasilitas belajar, iklim dan sebagainya.

Hasil belajar dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik (internal) dan juga dari luar diri peserta didik (eksternal). Faktor internal diantaranya faktor fisiologis yang meliputi aspek kesehatan dan keadaan atau kondisi fisik, faktor psikologis yang berupa faktor intelektual maupun non-intelektual, serta faktor kematangan psikis maupun fisik. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik adalah faktor sosial, budaya dan lingkungan. Oleh karena itu, guru selaku tenaga pendidik diharapkan mampu memahami