

**PENGARUH STATUS GIZI, KEBUGARAN JASMANI, DAN MOTIVASI
BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN PESERTA DIDIK SDN 04 LANGUNG
SAIYO KECAMATAN RAO UTARA**

TESIS



**OLEH
DARMILA VERA
NIM: 19199068**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa tesis dengan judul “Pengaruh Status Gizi, Kebugaran Jasmani, dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2021



Darmila Vera
NIM. 19199068

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

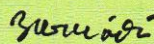
Mahasiswa : Darmila Vera
Nim / BP : 19199068 / 2019

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Willadi Rasvid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



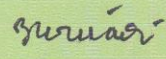
Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

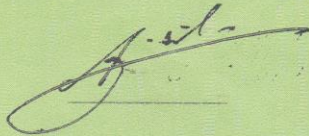


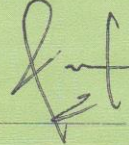
Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
----	------	--------------

1	<u>Dr. Willadi Rasyid, M.Pd</u> NIP. 19591121 198602 1 006	
---	---	---

2	<u>Dr. Arsil, M.Pd</u> NIP. 19600317 198602 1 002	
---	--	---

3	<u>Dr. Emral, M.Pd</u> NIP. 19581220 198602 1 002	
---	--	---

Mahasiswa

Nama	: Darmila Vera
NIM / BP	: 19199068 / 2019
Tanggal Ujian	: 25 Mei 2021

ABSTRAK

Darmila Vera (2021): Pengaruh Status Gizi, Kebugaran Jasmani, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari masih rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh secara langsung, pengaruh tidak langsung, dan pengaruh secara simultan status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausal komperatif (analisis jalur). Populasi dalam penelitian ini seluruh peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman yang berjumlah 181 orang. Sampel diambil dengan teknik *sampling purposive*, sehingga sampel yang diambil sebanyak 42 orang dengan dasar pertimbangan tertentu. Instrumen status gizi menggunakan indeks *antropometri* yaitu Indeks Masa Tubuh (IMT), kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 - 12 tahun, motivasi belajar menggunakan *kuisisioner* (angket), dan hasil belajar PJOK menggunakan nilai akhir pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan: (1) terdapat pengaruh langsung status gizi terhadap hasil belajar PJOK ($Pyx_1 = 0,270$ dengan sumbangan 7,29%); (2) terdapat pengaruh langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK ($Pyx_2 = 0,393$ dengan sumbangan 15,14%); (3) terdapat pengaruh langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK ($Pyx_3 = 0,316$ dengan sumbangan 10%); (4) terdapat pengaruh tidak langsung status gizi melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK ($Pyx_1 = 0,270$ $Px_{31} = 0,434$ $Pyx_3 = 0,316$ dengan sumbangan pengaruh total 18,84%); (5) terdapat pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK ($Pyx_2 = 0,393$ $Px_{32} = 0,424$ $Pyx_3 = 0,316$ dengan sumbangan pengaruh total 27,77%); (6) terdapat pengaruh simultan status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK ($R_{square} = 0,878$ atau 87,8%).

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

ABSTRACT

Darmila Vera (2021): The Influence of Nutritional Status, Physical Fitness, and Learning Motivation on Learning Outcomes of Physical Education, Sports, and Health of Students at SDN 04 Langung Saiyo, North Rao District.

The problem in this study originated from the low learning outcomes of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) students of SDN 04 Langung Saiyo, North Rao District, Pasaman Regency. The purpose of this study was to determine the direct, indirect, and simultaneous influence of nutritional status, physical fitness, and learning motivation on learning outcomes of Physical Education, Sports and Health (PJOK) students of SDN 04 Langung Saiyo, North Rao District, Pasaman Regency.

This type of research is a quantitative study with a comparative causal approach (path analysis). The population in this study were all students of SDN 04 Langung Saiyo, North Rao District, Pasaman Regency, totaling 181 people. The sample was taken by technique *purposive sampling*, so that the sample taken was 42 people with certain considerations. The nutritional status instrument uses an index, *anthropometric* namely Body Mass Index (BMI), physical fitness uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 10-12 years, learning motivation uses a *questionnaire* (questionnaire), and learning outcomes of PJOK use the final score in Physical Education subjects, Sports, and Health (PJOK).

The results of hypothesis testing show: (1) there is a direct effect of nutritional status on learning outcomes of PJOK ($Pyx_1 = 0.270$ with a contribution of 7.29%); (2) there is a direct effect of physical fitness on learning outcomes of PJOK ($Pyx_2 = 0.393$ with a contribution of 15.14%); (3) there is a direct effect of learning motivation on learning outcomes of PJOK ($Pyx_3 = 0.316$ with a contribution of 10%); (4) there is an indirect effect of nutritional status through learning motivation on learning outcomes of PJOK ($Pyx_1 = 0.270$ $Px_{31} = 0.434$ $Pyx_3 = 0.316$ with a total contribution of 18.84%); (5) there is an indirect effect of physical fitness through learning motivation on learning outcomes of PJOK ($Pyx_2 = 0.393$ $Px_{32} = 0.424$ $Pyx_3 = 0.316$ with a total impact contribution of 27.77%); (6) there is a simultaneous effect of nutritional status, physical fitness, and learning motivation on learning outcomes of PJOK ($R_{square} = 0.878$ or 87.8%).

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

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah Penulis ucapkan atas Kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian dengan judul ”Pengaruh Status Gizi, Kebugaran Jasmani, dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara”. Tujuan penulisan dan penelitian ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan penelitian ini Penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Dr. H. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan tesis.
3. Dr. Damrah, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penulisan Tesis ini.
4. Dr. Willadi Rasyid, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Tesis ini.
5. Dr. Arsil, M.Pd dan Dr. Emral, M.Pd selaku kontributor dan penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Tesis ini.
6. Almarhum Ayahanda Darmizi Lubis dan Ibunda Rusmaini, Abang/Uni tercinta, serta seluruh keluarga besar Darmizi Lubis atas segala kasih sayang

dan do'a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.

7. Dosen staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Proposal sampai Penelitian ini siap dilaksanakan.
8. Karyawan tata usaha yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.
9. Seluruh pihak di UPT SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan peserta didiknya dalam pengambilan data penelitian.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan Tesis ini.

Terima kasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga Penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang, Mei 2021
Penulis,

DARMILA VERA
NIM. 19199068

DAFTAR ISI

COVER

PERNYATAAN

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS PENDIDIKAN

OLAHRAGA S2

ABSTRAK..... i

KATA PENGANTAR..... iii

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR TABEL..... ix

DAFTAR GAMBAR..... xi

DAFTAR GRAFIK..... xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Identifikasi Masalah..... 8

C. Pembatasan Masalah..... 10

D. Perumusan Masalah..... 10

E. Tujuan Penelitian..... 11

F. Kegunaan Penelitian..... 12

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Teoritik 14

1. Hasil Belajar 14

a. Pengertian Belajar 14

b. Pengertian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, 17

dan Kesehatan (PJOK).....	
c. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).....	20
d. Macam-Macam Hasil Belajar	21
2. Status Gizi	22
a. Pengertian Status Gizi	22
b. Sumber Gizi	26
c. Fungsi Status Gizi	31
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	33
e. Penilaian Status Gizi	35
3. Kebugaran Jasmani	39
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	39
b. Komponen Kebugaran Jasmani	41
c. Fungsi Kebugaran Jasmani	49
d. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani	51
e. Tes Kebugaran Jasmani	51
4. Motivasi	52
a. Pengertian Motivasi	52
b. Jenis Motivasi	54
c. Fungsi Motivasi	57
d. Indikator Motivasi	58
e. Prinsip-Prinsip Motivasi	59
f. Motivasi dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).....	63

B. Penelitian yang Relevan	66
C. Kerangka Konseptual	68
D. Hipotesis Penelitian	73

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian	75
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	77
C. Populasi dan Sampel	77
1. Populasi	77
2. Sampel	78
D. Teknik Pengumpulan Data	80
1. Instrumen Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Y)	80
2. Instrumen Status Gizi (X_1)	81
3. Instrumen Kebugaran Jasman (X_2)	83
4. Instrumen Motivasi Belajar (X_3)	98
E. Teknik Analisis Data	105
1. Deskripsi Data	107
2. Uji Pesyaratan Analisis	107
3. Analisis Jalur	109
F. Hipotesis Statistika	110

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	113
1. Deskripsi Data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)	113

2. Deskripsi Data Status Gizi.....	115
3. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani.....	117
4. Deskripsi Data Motivasi Belajar.....	118
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	119
1. Uji Normalitas.....	120
2. Uji Linearitas.....	121
C. Pengujian Hipotesis Penelitian (<i>Path Analysis</i>).....	122
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	131
E. Keterbatasan Penelitian.....	141
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	142
B. Implikasi.....	143
C. Saran.....	146
DAFTAR PUSTAKA	148
LAMPIRAN.....	153

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	78
Tabel 2.	Sampel Penelitian.....	79
Tabel 3.	Klasifikasi Status Gizi IMT/U Anak Usia 5-18 Tahun	83
Tabel 4.	Norma Standarisasi Untuk Tes TKJI Putra Usia 10-12 Tahun	96
Tabel 5.	Norma Standarisasi Untuk Tes TKJI Putri Usia 10-12 Tahun	96
Tabel 6.	Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	98
Tabel 7.	Gradasi Skala Likert	99
Tabel 8.	Contoh Pengisian Angket Motivasi Belajar	101
Tabel 9.	Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar	101
Tabel 10.	Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi	104
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Hasil Belajar PJOK Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.,.....	114
Tabel 12.	Norma Nilai Status Gizi Peserta Didik SDN 04 Lagung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.....	115
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Status Gizi Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.....	116
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman	117
Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman....	118
Tabel 16.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	120

Tabel 17.	Hasil Uji Linearitas Variabel Status Gizi (X1), Kebugaran Jasmani (X2), dan Motivasi Belajar (X3) Terhadap Hasil Belajar PJOK (Y).....	121
Tabel 18.	Rangkuman Pengujian Hipotesis Penelitian.....	130

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Hubungan Kausal Status Gizi (X1), Kebugaran Jasmani (X2), dan Motivasi Belajar (X3) Terhadap Hasil Belajar PJOK (Y)	73
Gambar 2.	Model Diagram Jalur dengan 4 Variabel (X1, X2, X3, dan Y)	76
Gambar 3.	Posisi Start Lari 40 meter	88
Gambar 4.	Sikap permulaan gantung angkat tubuh	89
Gambar 5.	Sikap dagu menyentuh/ melewati palang tunggal	89
Gambar 6.	Sikap permulaan baring duduk	91
Gambar 7.	Papan Loncat	92
Gambar 8.	Sikap Menentukan Raihan tegak	92
Gambar 9.	Sikap Awalan loncat tegak dan meloncat setinggi mungkin	93
Gambar 10.	Posisi Start Lari 600 Meter	94
Gambar 11.	Pencatat Hasil	95
Gambar 12.	Fomulir TKJI	97
Gambar 13.	Koefesien jalur struktur 1.....	123
Gambar 14.	Kofesien Jalur Struktur 2.....	123
Gambar 15.	Model Struktural.....	123

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1.	Histogram Hasil Belajar PJOK Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman...	114
Grafik 2.	Histogram Status Gizi Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman	116
Grafik 3.	Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman....	118
Grafik 4.	Histogram Motivasi Belajar Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.....	119

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan suatu media untuk menumbuhkan sikap mental, emosional, spiritual, social, dan pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbangan antara fisik dan psikis seseorang. Arah dan cakupan upaya pendidikan jasmani hendaknya sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional yang tertuang dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu “untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Peta keilmuan pendidikan sebagai suatu sistem harus saling melengkapi dan mendukung dalam mencapai tujuan pendidikan. Adapun komponen keilmuan pendidikan itu meliputi tujuan pendidikan, peserta didik, pendidik, dan proses pembelajaran (Prayitno: 2009).

Pada hakikatnya pendidikan tidak terlepas dari proses belajar mengajar (pembelajaran). Pendidikan merupakan pokok penting dalam kemajuan suatu negara yang mendorong perkembangan dan kemajuan disemua aspek kehidupan. Melalui pendidikan manusia dapat menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah yang akan terjadi dalam kehidupannya. Dari tujuan pendidikan dalam undang-undang system pendidikan nasional

tersebut terlihat bahwa pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkompeten dan berkualitas. Untuk mencapai SDM yang berkompeten dan berkualitas diperlukan proses belajar yang baik sesuai dengan kebutuhan perkembangan zaman sekarang ini. Menurut Chotimah (2018:15) “belajar adalah perubahan sikap atau perilaku yang dihasilkan dari kinerja otak dalam menerima informasi, meyerapnya, dan juga menuangkannya kembali”.

Selain itu, tujuan pendidikan merupakan dasar komponen situasi pendidikan yang diturunkan dari tujuan kehidupan kemanusiaan sesuai dengan harkat dan martabat manusia. Peserta didik merupakan subjek yang menjadi focus, arah, dan sasaran kegiatan pendidikan yang dilaksanakan oleh pendidik dalam situasi pendidikan. Tujuan pendidikan nasional sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang tertuang dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kulatitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dewasa ini pendidikan yang diharapkan adalah pendidikan yang bermakna yaitu pendidikan sebagai medium untuk mengantarkan peserta didik berkembang menjadi manusia cerdas yang integral. Pendidikan bermakna merupakan pembentukan watak dan kepribadian, dimana penguasaan ilmu, pengetahuan, dan keterampilan menjadi bagian integral di dalamnya.

Pendidikan bermakna sebagai pendidikan yang memberi keseimbangan antara wacana pengembangan prestasi akademik dengan wacana pengembangan kemanusiaan secara utuh. hal ini menunjukkan bahwa pendidikan menjadi proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar, salah satunya melalui aktivitas jasmani dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang diadakan di Sekolah.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan media untuk mendorong tujuan pendidikan tersebut, dimana pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dapat mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan dalam nilai-nilai sikap (kepribadian), mental, sportivitas, spiritual, sosial, serta pembinaan pola hidup sehat yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Untuk memperoleh hasil belajar yang baik, ada beberapa faktor yang harus diperhatikan yaitu seperti yang dikemukakan oleh Slameto (2013: 54) yaitu: “(1) Faktor Internal yaitu faktor jasmani yang berupa kesehatan dan cacat tubuh. Faktor psikologis berupa intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, dan kematangan. Faktor kelelahan berupa kelesuan, kebosanan, minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang. (2) Faktor eksternal yaitu faktor keluarga, sekolah, dan masyarakat”. Dari pendapat tersebut terlihat

bahwa status gizi, motivasi belajar, kebugaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik.

Untuk dapat aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga peserta didik memerlukan asupan gizi yang baik dan seimbang. Orang tua di rumah hendaknya mengharuskan anak makan makanan bernutrisi terlebih dahulu sebelum pergi ke sekolah ataupun sebelum melakukan aktifitas lainnya. Salmah (2018: 93) menyatakan bahwa “status gizi adalah indikasi berat badan dan tinggi badan anak yang menjadi ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai keseimbangan antar kebutuhan yang menghasilkan status kesehatan”. Dengan konsumsi nutrisi yang baik pada peserta didik dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak, kecerdasan, dan fisik yang dapat meningkatkan hasil belajar/prestasi dalam belajar.

Kemudian faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berikutnya adalah motivasi belajar peserta didik. Menurut Hamalik (2017: 173) “motivasi merupakan gejala yang terdapat dalam stimulasi tindakan dari sebelumnya tidak ada gerakan menuju tujuan tertentu menjadi tindakan yang mempunyai tujuan tersebut”. Motivasi dapat berupa dorongan-dorongan dasar atau internal dan insentif di luar diri individu atau hadiah. Motivasi adalah proses membangkitkan, mempertahankan, dan mengontrol minat-minat peserta didik. Dengan adanya motivasi yang kuat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan akan dapat meningkatkan hasil belajar.

Faktor lainnya yang tidak kalah penting untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal adalah peserta didik harus memiliki kebugaran jasmani yang bagus. Menurut Widyastuti (2017:13) “kebugaran jasmani adalah gambaran kondisi potensi dan kemampuan jasmani untuk hasil yang optimal dalam melakukan aktivitas tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh peserta didik untuk memberikan dampak positif dalam perkembangannya. Sejalan dengan tujuan pendidikan bermakna yang dicanangkan pemerintah saat ini, kebugaran jasmani sangat mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam belajar. Karena peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang bagus akan lebih aktif dan efektif dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah sehingga dapat meningkatkan prestasi atau hasil belajar yang baik.

Jadi, dengan terpenuhinya status gizi yang baik, motivasi belajar yang bagus, dan kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik akan senang, aktif, semangat, efektif, kreatif, dan inovatif dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah khususnya pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sehingga hasil belajar peserta didik akan meningkat.

Selain beberapa faktor di atas, faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar adalah tingkat kesehatan yang dimiliki peserta didik, cacat tubuh yang ada pada diri peserta didik, Intelligensi/kecerdasan yang dimiliki peserta didik, bakat yang ada dalam diri peserta didik, model dan metode pembelajaran yang diberikan oleh guru, dukungan/perhatian orang tua kepada peserta didik untuk melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

(PJOK) sehingga peserta didik dapat mencapai hasil belajar yang baik. Kemudian, faktor persediaan sarana dan prasarana juga harus mendukung dan mumpuni sehingga peserta didik lebih bersemangat dan termotivasi dalam melakukan pembelajaran penjas sehingga dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Selanjutnya lingkungan tempat peserta didik juga berpengaruh terhadap kebiasaan peserta didik.

Berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh langsung menunjukkan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman masih rendah. Hal ini terbukti pada saat proses Belajar Dari Rumah (BDR) karena pandemi Covid-19, peserta didik malas mengerjakan tugas berupa LKS yang diberikan. Peserta didik merasa bosan/jenuh, emosi yang tidak stabil dan tidak mau menyelesaikan tantangan pembelajaran serta kurangnya partisipasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kemudian, nilai UAS semester 2 tahun pelajaran 2019/2020 dan nilai UAS semester 1 tahun pelajaran 2020/2021 peserta didik banyak yang di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang rentangnya untuk kelas I, II, III, IV, V, dan VI adalah 75. Terlihat dari hasil UAS semester 2 tahun pelajaran 2019/2020 dari total keseluruhan jumlah peserta didik yaitu 201 orang hanya 106 orang atau 52,74% peserta didik yang nilainya melampaui KKM. Sisanya 95 orang atau 47,26 % peserta didik lainnya mendapatkan nilai di bawah

KKM. Begitu juga dengan hasil UAS semester 1 tahun pelajaran 2020/2021 dari total keseluruhan jumlah peserta didik yaitu 181 orang hanya 91 orang atau 50,28% peserta didik yang nilainya melampaui KKM. Sisanya 90 orang atau 49,72% peserta didik lainnya mendapatkan nilai di bawah KKM. Penulis menyadari bahwa pembelajaran masa covid-19 ini merupakan pembelajaran baru untuk peserta didik, apabila dibiarkan terus-menerus akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap prestasi belajar peserta didik.

Dari fakta yang dikemukakan diatas, penulis menduga bahwa rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: status gizi peserta didik yang rendah dan tidak berimbang, motivasi belajar peserta didik yang masih rendah, rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik, rendahnya tingkat kesehatan yang dimiliki peserta didik, adanya cacat tubuh pada peserta didik (bawaan dari lahir atau akibat kecelakaan), rendahnya Inteligensi/kecerdasan yang dimiliki peserta didik, rendahnya bakat yang ada dalam diri peserta didik, tidak sesuai model dan metode pembelajaran yang diberikan guru sehingga pembelajaran menjadi monoton dan tidak menarik untuk peserta didik, rendahnya dukungan/perhatian orangtua, kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga membuat peserta didik malas belajar, dan tidak mendukungnya lingkungan tempat tinggal peserta didik.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di tempat penelitian yang telah disebutkan di atas, maka timbullah pemikiran untuk mengadakan penelitian guna mengungkap **“Pengaruh Status Gizi, Kebugaran Jasmani, dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis mengidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi variabel dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Apakah status gizi berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
2. Apakah kebugaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
3. Apakah motivasi belajar berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
4. Apakah tingkat kesehatan berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?

5. Apakah cacat tubuh berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
6. Apakah inteligensi/kecerdasan berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
7. Apakah bakat berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
8. Apakah model dan metode pembelajaran yang diberikan guru berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
9. Apakah dukungan/perhatian orang tua berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
10. Apakah ketersediaan sarana dan prasarana berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
11. Apakah lingkungan berpengaruh terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dan mengingat keterbatasan waktu, pendanaan serta tenaga yang dimiliki, maka peneliti perlu membatasi masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh status gizi terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.
2. Pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.
3. Pengaruh motivasi belajar terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah status gizi berpengaruh langsung terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
2. Apakah kebugaran jasmani berpengaruh langsung terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?

3. Apakah motivasi belajar berpengaruh langsung terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
4. Apakah status gizi berpengaruh tidak langsung melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
5. Apakah kebugaran jasmani berpengaruh tidak langsung melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?
6. Apakah status gizi, kebugaran jasmani , dan motivasi belajar berpengaruh secara simultan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh langsung status gizi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.

2. Pengaruh langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.
3. Pengaruh langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.
4. Pengaruh tidak langsung status gizi melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.
5. Pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.
6. Status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar berpengaruh secara simultan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan tes status gizi, kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar.
- b. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

b. Bagi Peserta Didik

Dapat mengetahui bagaimana gambaran status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajarnya.

c. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan dan pedoman pentingnya status gizi, kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar peserta didik.

d. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bahwa pentingnya mengetahui status gizi peserta didik, kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar peserta didik di sekolah tersebut.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh langsung status gizi terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman adalah sebesar 7,29%.
2. Terdapat pengaruh langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman adalah sebesar 15,44%.
3. Terdapat pengaruh langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman adalah sebesar 10%.
4. Terdapat pengaruh tidak langsung status gizi melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman adalah sebesar 18,84%.
5. Terdapat pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani melalui motivasi belajar terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

(PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman adalah sebesar 27,77%.

6. Terdapat pengaruh secara simultan status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman adalah sebesar 87,8%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa terdapat pengaruh status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman. Beranjak dari hal tersebut, maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Upaya Peningkatan Status Gizi Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman

Diperolehnya hasil penelitian bahwa status gizi berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung yang signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Status gizi merupakan kondisi tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi makanan, zat-zat gizi, dan lainnya yang dapat diukur variabel keseimbangannya serta dapat menjadi acuan baik atau buruknya makanan yang masuk ke dalam tubuh seseorang. Oleh sebab itu perlu adanya pemahaman dan penyediaan makanan yang bergizi bagi peserta didik agar peserta didik bisa mendapatkan status gizi yang baik (normal).

Masalah gizi yang terjadi saat ini adalah banyak peserta didik yang tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi baik sehingga menyebabkan peserta didik mengalami kondisi tubuh kurus. Hal ini akan berdampak pada proses belajar peserta didik yang membuat peserta didik mengalami malas dan tidak bersemangat dalam belajar yang mengakibatkan rendahnya pencapaian akademik peserta didik di sekolah. Oleh karena itu perlu adanya upaya yang harus dilakukan orang tua dalam menyediakan makanan yang mengandung gizi seimbang. Hal ini dapat membantu mengatasi kendala yang sering dialami peserta didik dalam mengikuti proses belajar di sekolah.

Pemahaman tentang status gizi dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan peserta didik dalam menentukan dan mengatur pola makanan yang dikonsumsi setiap harinya agar dapat menunjang hasil belajar PJOK peserta didik SDN 04 Lungung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.

2. Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SDN 04 Lungung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman

Diperolehnya hasil penelitian bahwa kebugaran jasmani berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung yang signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Kebugaran jasmani adalah tingkat kemampuan tubuh dalam merespon beban fisik yang diberikan untuk menghasilkan kinerja yang efisien dalam melakukan kegiatan/pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta tubuh dapat beradaptasi dengan cepat terhadap segala aktivitas/beban fisik yang diberikan sehingga tubuh masih dapat melakukan aktivitas/kegiatan lainnya.

Pembelajaran PJOK merupakan pembelajaran yang banyak melibatkan aktifitas fisik. Dalam hal ini peserta didik harus mempersiapkan tubuh yang sehat agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan peserta didik untuk mencapai hasil belajar PJOK yang baik. Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan yang membina keseimbangan untuk kebugaran jasmani. Dalam pembinaannya, dapat dilakukan dengan cara latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Latihan jasmani dapat dilakukan dengan kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen). Bentuk latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman.

Oleh karena itu, dalam proses belajar PJOK peserta didik dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi belajar/hasil belajar yang akan diraih oleh peserta didik tersebut.

3. Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman

Diperolehnya hasil penelitian motivasi belajar berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung yang signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Motivasi adalah dorongan atau keinginan yang berasal dari dalam diri dan luar diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dengan tujuan mendapatkan sesuatu yang dibutuhkan dengan melakukan berbagai macam usaha. Peserta didik yang memiliki motivasi yang tinggi akan memperlihatkan minat yang besar dan

perhatian yang penuh terhadap tugas-tugas belajar, memusatkan fisik dan psikis, tidak mengenal rasa bosan atau menyerah apalagi putus asa. Dengan adanya motivasi belajar peserta didik secara otomatis akan mendorong peserta didik untuk mencapai tujuannya dalam pembelajaran yaitu mendapatkan hasil belajar yang baik.

Meningkat atau menurunnya motivasi belajar peserta didik dapat diketahui dengan analisis waktu dalam proses belajar, analisis ini melibatkan aktivitas yang dilakukan peserta didik selama proses belajar. Dalam proses pembelajaran PJOK hendaknya guru merencanakan dan menyusun program pembelajaran yang menarik untuk menumbuhkan semangat dan ketertarikan peserta didik saat belajar. Pembelajaran dengan berbagai metode dan model pembelajaran seperti model pembelajaran dalam bentuk permainan akan membuat peserta didik senang dan bersemangat dalam belajar. Kondisi belajar di sekolah hendaknya harus kondusif dan suasana sekolah yang nyaman dan bersih juga merupakan daya Tarik peserta didik untuk belajar.

Untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik juga dapat dilakukan dengan memberikan hadiah-hadiah kecil bagi peserta didik yang paling cepat menyelesaikan masalah atau tugas yang diberikan.

C. Saran

Berdasarkan temuan penelitian dan implikasi penelitian, maka dalam upaya peningkatan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SDN 04 Langung Saiyo Kecamatan Rao Utara Kabupaten Pasaman dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada Kepala Sekolah untuk melakukan inovasi dan melengkapi sarana dan prasarana untuk pembelajaran PJOK agar proses pembelajaran PJOK dapat dilakukan dengan lebih menarik dan tidak membosankan.
2. Kepada guru agar dapat merancang dan mengaplikasikan model-model pembelajaran terbaru dan menarik sehingga membuat peserta didik lebih bersemangat untuk mengikuti proses pembelajaran.
3. Kepada peserta didik untuk dapat mengikuti proses belajar PJOK dengan sungguh-sungguh, mengetahui dan memahami pentingnya status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar untuk meningkatkan hasil belajar PJOK.
4. Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Wahyudi, B. (2019). *Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas XI SMA*. 2(17), pp. 471–482.
- Ali, M. et al. (2011). *Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi*. 8(April), pp. 62–70.
- Alizamar. 2016. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Arsil. 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- _____. 2018. “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Gaya Mengajar Resiprokal Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 3 Nipah Panjang Kabupaten Tanjabtim Tahun Ajaran 2015/2016.” 2(2):161–68.
- Arsil, Zarwan, Rosmawati. 2018. “Motivasi Siswa Dalam Aktivitas Ppengembangan Diri Bidang Kepramukaan di Gugus Depan SDN 22 Ulak Karang Utara Kota Padang.” 3:1–9.
- Bafirman, dkk. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Baharuddin dan Wahyunu, Nur, Esa. 2015. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Barlian, Eri. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Chotimah, Chusnul dan Fathurrohman, Muhammad. 2018. *Paradigma Baru Sistem Pembelajaran*. Yogyakarta: AR-RUZZ Media
- Davilla, A. (2018). *Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jurnal Patriot, 109-115.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2016. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Djalal, D. (2019). *Pengaruh Motivasi , Status Sosial Ekonomi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa*. pp. 721–725.