DEWANTECH Jurnal Teknologi Pendidikan
Vol. 3, No. 2, Agustus 2025, pp. xx – xx
ISSN: 3025–0978
Open Access: https://journal.awatarapublisher.com/index.php/dewantech

PENGARUH KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PJOK DI SMKN 1 KEDAWUNG KECAMATAN KEDAWUNG KABUPATEN CIREBON
Studi Di Kelas 10 Akuntansi

Sayyidina Faquhin Sabda Al Faqih[1,*], Mikkey Anggara Suganda[1], Adiman[1]
[1]Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Indonesia
e-mail: faqihfaquhin@gmail.com*, mikkey-anggara-suganda@unucirebon.ac.id, adiman.sempd@gmail.com

INFO ARTIKEL
Riwayat Artikel:
Diterima Juli, 10, 2025
Direvisi Agustus, 5, 2025
Disetujui Agustus, 20, 2025

KEYWORDS
Physical Fitness
Nutritional Status
PJOK Learning Motivation

ABSTRACT

This quantitative associative study examined physical fitness and nutritional status as predictors of motivation to learn physical education (PJOK) among Grade X Accounting students at SMKN 1 Kedawung, Cirebon. Data were collected in June-July 2025 through observation, closed questionnaires, and documentation. From a population of 191 students, 66 respondents were purposively sampled and analyzed using multiple linear regression (SPSS 25). Physical fitness showed a significant positive partial association with motivation ($B = 1.092$; $p < .001$), whereas nutritional status did not ($B = -0.273$; $p = .513$). The overall model was significant, $F(2, 63) = 9.650$, $p < .001$, with $R^2 = .235$ and adjusted $R^2 = .210$. These findings describe associations within the sample and do not establish causality. Purposive sampling and incomplete reporting of measurement procedures and regression diagnostics limit interpretation and generalizability.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

KATA KUNCI
Kebugaran Jasmani
Status Gizi
Motivasi Belajar PJOK

CORRESPONDING AUTHOR
Sayyidina Faquhin Sabda Al Faqih
Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon
Cirebon, Indonesia
faqihfaquhin@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian kuantitatif asosiatif ini menguji kebugaran jasmani dan status gizi sebagai prediktor motivasi belajar PJOK siswa kelas X Akuntansi SMKN 1 Kedawung, Cirebon. Data dikumpulkan pada Juni-Juli 2025 melalui observasi, angket tertutup, dan dokumentasi. Dari populasi 191 siswa, 66 responden dipilih secara purposif dan dianalisis dengan regresi linear berganda (SPSS 25). Kebugaran jasmani berasosiasi positif dan signifikan dengan motivasi (B = 1,092; p < ,001), sedangkan status gizi tidak signifikan (B = -0,273; p = ,513). Model secara simultan signifikan, F(2, 63) = 9,650, p < ,001, dengan R^2 = ,235 dan R^2 terkoreksi = ,210. Temuan ini hanya menggambarkan asosiasi dalam sampel dan tidak membuktikan kausalitas. Pengambilan sampel purposif serta pelaporan prosedur pengukuran dan diagnostik regresi yang belum lengkap membatasi interpretasi dan generalisasi.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani, status gizi, dan motivasi belajar merupakan aspek yang relevan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kesiapan fisik dapat mendukung keterlibatan siswa dalam aktivitas gerak, sedangkan motivasi berkaitan dengan kemauan untuk mengikuti dan menyelesaikan kegiatan pembelajaran. Meskipun saling relevan, ketiganya merupakan konstruk yang berbeda sehingga hubungan di antaranya perlu diperiksa secara empiris.

Kajian kebugaran dan motivasi pada siswa sekolah menengah telah dilakukan, antara lain oleh Amir (2023). Penelitian tersebut menjadi konteks pembanding mengenai kedua konstruk pada jenjang sekolah menengah, tetapi hasilnya tidak dapat langsung diterapkan pada siswa SMK dengan karakteristik dan lingkungan pembelajaran yang berbeda.

Idham et al. (2022) mengkaji kebugaran jasmani, status gizi, dan motivasi dengan hasil belajar PJOK sebagai outcome. Putra et al. (2022) juga menelaah faktor-faktor tersebut pada siswa SMK. Perbedaan outcome dan konteks sekolah perlu diperhatikan ketika membandingkan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini.

Penelitian ini memusatkan perhatian pada motivasi belajar PJOK sebagai variabel dependen, dengan kebugaran jasmani dan status gizi sebagai prediktor. Kontribusinya adalah memberikan gambaran hubungan statistik kedua prediktor pada siswa kelas X Akuntansi di SMKN 1 Kedawung. Ruang lingkup tersebut merupakan kajian kontekstual pada satu sekolah, bukan pernyataan bahwa hubungan antarkonstruk belum pernah diteliti.

Self-Determination Theory digunakan sebagai kerangka untuk memahami motivasi melalui kebutuhan autonomy, competence, dan relatedness. Penerapan perspektif tersebut dalam pembelajaran PJOK dibahas oleh Marberliantina et al. (2025). Dalam penelitian ini, kebutuhan psikologis tersebut tidak diukur sebagai variabel tersendiri; penggunaannya terbatas pada interpretasi konseptual dan tidak dimaksudkan sebagai pengujian mekanisme mediasi.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebugaran jasmani dan status gizi dengan motivasi belajar PJOK pada siswa kelas X Akuntansi SMKN 1 Kedawung, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Cirebon. Hipotesis yang diperiksa mencakup koefisien parsial masing-masing prediktor dan signifikansi model regresi secara simultan.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan kebugaran jasmani (X1) dan status gizi (X2) sebagai prediktor serta motivasi belajar PJOK (Y) sebagai variabel dependen. Hubungan dianalisis menggunakan regresi linear berganda melalui IBM SPSS Statistics versi 25. Desain ini tidak melibatkan manipulasi atau randomisasi perlakuan sehingga koefisien regresi ditafsirkan sebagai hubungan statistik, bukan bukti sebab-akibat.

Penelitian dilaksanakan di SMKN 1 Kedawung, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Cirebon, pada Juni–Juli 2025. Data primer dikumpulkan melalui observasi, kuesioner tertutup yang disebarkan secara digital, dan dokumentasi. Pelaporan instrumen belum merinci bentuk pengukuran kebugaran jasmani dan status gizi, jumlah butir dan rentang skor motivasi, serta hasil pengujian validitas dan reliabilitas. Karena itu, skor prediktor

tidak dapat langsung disamakan dengan hasil tes kebugaran objektif atau kategori antropometri tertentu. Keterbatasan ini perlu diperhatikan dalam membaca hasil.

Populasi penelitian berjumlah 191 siswa kelas X Akuntansi, dengan sampel 66 responden yang dinyatakan dipilih menggunakan purposive sampling. Perhitungan ukuran sampel dalam naskah menggunakan $n = N/(1 + Ne^2)$, dengan $N = 191$ dan $e = 0,10$, sehingga diperoleh $n = 65,64$ yang dibulatkan menjadi 66. Perhitungan tersebut hanya menjelaskan jumlah sampel yang digunakan; karena pemilihannya nonprobabilitas dan kriteria purposif belum dirinci, nilai e tidak dapat diperlakukan sebagai jaminan margin of error atau keterwakilan populasi. Hasil uji normalitas residual, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan linearitas belum dilaporkan sehingga pemenuhan asumsi regresi tidak dapat dipastikan dari tabel yang tersedia. Pengujian hipotesis dibaca pada taraf signifikansi 0,05 dengan batasan tersebut.

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, data dan pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan regresi linear berganda. Sampel penelitian dari populasi yang dikumpulkan berjumlah 66 responden digunakan untuk dianalisis lebih lanjut. Proses analisis menghasilkan nilai koefisien regresi, hasil perhitungan thitung, dan tingkat signifikansi. Nilai-nilai ini ditunjukkan pada output pengujian berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized Coefficients	
		B	**Std. Error**
1	(Constant)	8.198	12.166
	Kebugaran Jasmani	1.092	0.252
	Status Gizi	-0.273	0.415

a. Dependent Variable: Motivasi Belajar

Persamaan regresi yang dilaporkan adalah $\hat{Y} = 8,198 + 1,092X1 - 0,273X2$. Konstanta 8,198 merupakan nilai prediksi Y ketika kedua prediktor bernilai nol. Makna substantif konstanta bergantung pada apakah nilai nol berada dalam rentang pengukuran yang digunakan.

Koefisien kebugaran jasmani sebesar 1,092 menunjukkan bahwa kenaikan satu unit skor X1 berkaitan dengan kenaikan prediksi skor motivasi sebesar 1,092 unit, dengan X2 konstan. Koefisien ini tidak menunjukkan perubahan motivasi per kenaikan 1%.

Koefisien status gizi sebesar −0,273 menunjukkan arah hubungan parsial negatif pada skor yang digunakan, dengan X1 konstan. Namun, koefisien ini tidak signifikan secara statistik. Karena skoring status gizi belum dirinci, kenaikan satu unit X2 tidak dapat disamakan dengan perbaikan kondisi gizi.

Tabel 2 Hasil Uji Koefisiensi Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.484	0.235	0.210	10.32355

a. Predictors: (Constant), Status Gizi, Kebugaran Jasmani
b. Dependent Variable: Motivasi Belajar

Nilai R Square sebesar 0,235 menunjukkan bahwa model menjelaskan sekitar 23,5% variasi skor motivasi belajar dalam sampel, sedangkan adjusted R Square sebesar 0,210 memperhitungkan jumlah prediktor dan ukuran sampel. Sekitar 76,5% variasi belum dijelaskan oleh model. Bagian yang belum dijelaskan dapat mencakup faktor yang tidak dimasukkan, kesalahan pengukuran, dan variasi residual; angka tersebut bukan ukuran kausal pengaruh variabel lain.

Tabel 3 Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2056.983	2	1028.492	9.650	< 0.001
Residual	6714.271	63	106.576		
Total	8771.254	65			

a. Dependent Variable: Motivasi Belajar
b. Predictors: (Constant), Status Gizi, Kebugaran Jasmani

Uji simultan menghasilkan $F(2, 63) = 9{,}650$ dengan $p < 0{,}001$. Dengan demikian, model dengan kedua prediktor memberikan penjelasan statistik terhadap variasi motivasi dibandingkan model tanpa prediktor. Hasil ini tidak berarti bahwa masing-masing prediktor signifikan atau bahwa seluruh koefisien memiliki arah positif.

Nilai jumlah kuadrat regresi sebesar 2.056,983 dan jumlah kuadrat total sebesar 8.771,254 konsisten dengan R Square sekitar 0,235. Mean square regresi sebesar 1.028,492 dibandingkan mean square residual sebesar 106,576 juga konsisten dengan statistik F sebesar 9,650. Pemeriksaan ini terbatas pada konsistensi tabel dan tidak menggantikan pemeriksaan data mentah maupun asumsi regresi.

Kebugaran jasmani dan status gizi dipertimbangkan bersama dalam model, tetapi hasil parsialnya berbeda. Signifikansi model tidak dapat dipakai untuk menyatakan status gizi memiliki hubungan parsial yang signifikan. Selain itu, tidak terdapat pengujian interaksi sehingga hasil simultan tidak menunjukkan sinergi atau hubungan saling memperkuat antara kedua prediktor.

Secara konseptual, kesiapan fisik dapat relevan terhadap pengalaman siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK. Namun, model ini tidak menguji urutan proses dari status gizi menuju kebugaran lalu menuju motivasi. Penjelasan mengenai jalur tersebut perlu diperlakukan sebagai dugaan konseptual yang memerlukan desain dan pengukuran tambahan.

Dalam perspektif Self-Determination Theory, pengalaman merasa mampu, kesempatan berpartisipasi, dan dukungan sosial merupakan aspek yang relevan untuk

memahami motivasi (Marberliantina et al., 2025). Penelitian ini tidak mengukur autonomy, competence, atau relatedness, sehingga tidak dapat memastikan bahwa kebutuhan psikologis tersebut menjembatani hubungan kebugaran dengan motivasi.

Tabel 4 Hasil Uji t

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	8.198	12.166		0.674	0.503
Kebugaran Jasmani	1.092	0.252	0.478	4.338	< 0.001
Status Gizi	-0.273	0.415	-0.073	-0.658	0.513

a. Dependent Variable: Motivasi Belajar

Kebugaran jasmani memiliki B = 1,092, t = 4,338, dan p < 0,001. Pada taraf signifikansi 0,05, H0 untuk koefisien kebugaran ditolak. Hasil tersebut mendukung hubungan parsial positif antara skor kebugaran dan motivasi setelah status gizi dikendalikan secara statistik.

Status gizi memiliki B = −0,273, t = −0,658, dan p = 0,513. Pada uji dua sisi, nilai absolut t sebesar 0,658 berada di bawah nilai kritis sekitar 1,998 untuk df = 63. Dengan demikian, H0 gagal ditolak; sampel ini belum memberikan bukti statistik yang cukup tentang hubungan parsial status gizi dengan motivasi.

Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar

Hubungan parsial kebugaran jasmani dengan motivasi menunjukkan arah positif dalam sampel penelitian. Temuan ini tidak memastikan bahwa peningkatan kebugaran melalui suatu intervensi akan menyebabkan peningkatan motivasi. Kemungkinan hubungan sebaliknya maupun faktor lain belum dapat dipisahkan melalui desain asosiatif.

Hasil penelitian terbatas pada 66 responden di satu sekolah. Pemilihan sampel secara purposif membatasi generalisasi ke seluruh siswa SMKN 1 Kedawung maupun ke sekolah lain. Signifikansi statistik tidak menghapus batas keterwakilan sampel tersebut.

Secara praktis, guru dapat mempertimbangkan kesiapan fisik siswa ketika menyusun aktivitas PJOK. Penyesuaian tingkat kesulitan dan kesempatan berpartisipasi dapat menjadi pertimbangan pedagogis. Efektivitas strategi tersebut belum diuji dalam penelitian ini sehingga tidak disajikan sebagai hasil intervensi.

Penafsiran hubungan kebugaran dan motivasi perlu mempertimbangkan keterbatasan pelaporan instrumen. Tanpa rincian tes, skoring, serta reliabilitas pengukuran, belum dapat dipastikan sejauh mana skor yang dianalisis merepresentasikan kapasitas fisik objektif. Penelitian berikutnya perlu melaporkan prosedur pengukuran dan karakteristik responden secara lebih lengkap.

Amir (2023) membahas kebugaran jasmani dan motivasi pada siswa SMA, sehingga relevan sebagai konteks pembanding pada jenjang sekolah menengah. Namun, perbedaan

setting, instrumen, dan karakteristik sampel menghalangi penyamaan langsung besar hubungan antarpenelitian. Self-Determination Theory digunakan untuk membantu interpretasi konseptual, bukan sebagai hasil pengujian konstruk psikologis pada sampel ini.

Pengaruh Status Gizi Terhadap Motivasi Belajar

Koefisien status gizi menunjukkan arah negatif, tetapi ketidakpastian statistiknya cukup besar sehingga p = 0,513 tidak mendukung penolakan H0. Oleh karena itu, hasil ini lebih tepat dinyatakan sebagai belum ditemukannya bukti hubungan parsial, bukan pembuktian bahwa status gizi tidak berkaitan dengan motivasi.

Arah koefisien negatif tidak menunjukkan bahwa perbaikan gizi menurunkan motivasi belajar. Penafsiran semacam itu memerlukan definisi skor, acuan kategori status gizi, dan bentuk hubungan yang sesuai. Hubungan yang tidak linear juga tidak diuji dalam model ini.

Penelitian terdahulu yang menggunakan hasil belajar PJOK sebagai outcome tidak dapat diperlakukan sebagai pengujian yang sama dengan motivasi sebagai outcome (Idham et al., 2022; Putra et al., 2022). Perbedaan variabel dependen, pengukuran, dan konteks sampel perlu dipertimbangkan sebelum menyatakan temuan saling mendukung atau bertentangan.

Keterbatasan penelitian meliputi desain asosiatif, sampel purposif dari satu sekolah, dan pelaporan instrumen serta diagnostik regresi yang belum lengkap. Data mentah tidak tersedia untuk pemeriksaan ulang. Penelitian berikutnya perlu memperjelas pengukuran kebugaran dan status gizi, melaporkan validitas serta reliabilitas, dan mempertimbangkan faktor psikologis maupun lingkungan belajar. Interpretasi substantif dan inferensi statistik pada penelitian ini tetap bersifat terbatas.

KESIMPULAN

Pada 66 siswa kelas X Akuntansi SMKN 1 Kedawung, model regresi kebugaran jasmani dan status gizi signifikan secara simultan, $F(2, 63) = 9{,}650$, $p < 0{,}001$, dengan R Square = 0,235 dan adjusted R Square = 0,210.

Kebugaran jasmani berhubungan positif secara parsial dengan motivasi belajar PJOK ($B = 1{,}092$; $t = 4{,}338$; $p < 0{,}001$).

Status gizi belum menunjukkan hubungan parsial yang signifikan ($B = -0{,}273$; $t = -0{,}658$; $p = 0{,}513$). Temuan ini bukan bukti bahwa hubungan tersebut pasti tidak ada.

Kesimpulan berlaku dalam batas sampel dan informasi pengukuran yang dilaporkan. Hasil tidak membuktikan sebab-akibat, interaksi antarprediktor, atau mekanisme Self-Determination Theory. Kelengkapan pelaporan instrumen dan diagnostik regresi diperlukan untuk memperkuat penilaian terhadap hasil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMKN 1 Kedawung Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon serta seluruh siswa kelas 10 Akuntansi yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan izin bagi pelaksanaan penelitian ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Sayyidina Faquhin Sabda Al Faqih: Conceptualization, Methodology, Investigation, Formal Analysis, Data Curation, dan Writing – Original Draft; Mikkey Anggara Suganda: Supervision, Validation, dan Writing – Review & Editing; Adiman: Supervision, Resources, dan Writing – Review & Editing.

PERNYATAAN KETERSEDIAAN DATA

Data yang mendukung temuan dalam penelitian ini tersedia dari para penulis atas permintaan yang wajar, dengan mempertimbangkan persetujuan etik dan peraturan institusi yang berlaku.

PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang dapat mempengaruhi hasil yang dilaporkan dalam naskah ini.

PERNYATAAN ETIKA PENELITIAN DAN PUBLIKASI

Penelitian melibatkan siswa sekolah sehingga pelaporan izin institusi, persetujuan partisipasi, perlindungan identitas, dan persetujuan orang tua atau wali bagi peserta yang belum dewasa perlu diperhatikan. Informasi mengenai penilaian komite etik dan prosedur persetujuan partisipasi belum dirinci dalam laporan ini. Tidak dicantumkan nomor persetujuan etik yang belum didokumentasikan.

PERNYATAAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI ASISTIF

Teknologi AI generatif digunakan sebagai bantuan pemformatan dan penyuntingan bahasa naskah, termasuk Claude (Anthropic) sebagaimana dinyatakan dalam naskah sumber serta ChatGPT (OpenAI) pada penyuntingan editorial. AI tidak digunakan untuk menghasilkan data penelitian atau mengganti hasil analisis yang dilaporkan. Tanggung jawab verifikasi isi dan persetujuan naskah akhir tetap berada pada penulis.

REFERENSI

Amir, A. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Pampangan. Journal Physical Health Recreation (JPHR), 4(1), 287-296. https://doi.org/10.55081/jphr.v4i1.1613.

Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. Jurnal Basicedu, 6(3), 4078-4089. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196.

Marberliantina, B. N., Doewes, R. I., Miragama, Z. B., & Nugroho, N. A. (2025). Motivasi siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perspektif Self-Determination Theory. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 4(2), 103-114. https://doi.org/10.54284/jopi.v4i2.370.

Putra, T. N., Alnedral, Bafirman, Welis, W., Damrah, Arba'i, B. M., & Sandy, B. (2022). Pengaruh kebugaran jasmani, status gizi, dan motivasi terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Abdurrab Kota Pekanbaru. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 7(2), 184–191. https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2109