



HJSE

Holistic Journal of Sport Education

E-ISSN: 2809-9974

<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>

DOI: 10.52434/penjas.v5i2.43874



HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA MA MATHOLI'UL ANWAR LAMONGAN

Ahmad Deni Saputra^{*1ABCDE}, Junaidi Budi Prihanto^{1ABCD}

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Kata Kunci:

Kebugaran, Motivasi Belajar, Madrasah Aliyah

Abstrak

Salah satu pembelajaran mata pelajaran wajib di sekolah menengah atas adalah pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, dimana guru dapat menerapkan materi pembelajaran untuk upaya meningkatkan kebugaran siswa, Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara motivasi belajar siswa MA Matholi'ul Anwar di kelas XII dan kebugaran jasmani mereka. Penelitian deskriptif kuantitatif ini dilakukan. Penelitian ini melibatkan 80 siswa, terdiri dari 25 Laki-laki dan 55 Perempuan. Penelitian ini menerapkan metode tes dan pengukuran, dengan Instrument tes TKPN 2024 yang digunakan untuk mengukur kebugaran fisik dan juga angket skala likert untuk menilai motivasi. Hasil penelitian yang dilakukan di sekolah MA Matholi'ul Anwar ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII memiliki rata-rata 1,01 dan Motivasi siswa kelas XII dengan rata-rata 2,59 dan di ketahui tingkat kebugaran jasmani dominan masuk kategori kurang sekali dan untuk motivasi siswa dominan masuk dalam kategori tinggi. Hasil riset ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa Pernyataan tersebut dibuktikan pada hasil uji spearman's nilai signifikasi sebesar 0.406.

Keywords:

Fitness, Learning Motivation, Islamic High Scholl.

Abstract

One of the compulsory subjects in senior high school is physical education, health and recreation, where teachers can apply learning materials to improve student fitness. This study was conducted to determine whether there is a relationship between the learning motivation of MA Matholi'ul Anwar students in grade XII and their physical fitness. This quantitative descriptive study was conducted. This study involved 80 students, consisting of 25 males and 55 females. This study applies test and measurement methods, with the 2024 TKPN test instrument used to measure physical fitness and also a Likert scale questionnaire to assess motivation. The results of the study conducted at MA Matholi'ul Anwar school show that the physical fitness level of grade XII students has an average of 1.01 and the motivation of grade XII students with an average of 2.59 and it is known that the dominant level of physical fitness is in



the very low category and for dominant student motivation is in the high

Diterima: 28 Mei
2026

Disetujui: 16 Juni
2026

Dipublikasikan:
17 Juni 2026

Kontribusi Penulis:

A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.

Korespondensi:

Ahmad Deni Saputra

Email:ahmad.23362@mhs.unesa.ac.id



PENDAHULUAN

Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dengan leluasa tanpa beban disebut kebugaran jasmani. Orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki banyak keuntungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari mereka., termasuk bagi peserta didik dalam melaksanakan tugas-tugas belajar di lingkungan sekolah (Arifandy et al., 2021). Hal ini sangat penting bagi siswa kelas XII MA Matholi'ul Anwar Lamongan yang sedang menghadapi tuntutan akademik untuk melanjutkan ke perguruan negeri (Raja et al., 2025). Kegiatan olahraga yang dilakukan oleh individu sebagai bentuk usaha untuk menjaga ketahanan fisik serta memelihara kesehatan tubuhnya (Putra1 et al., 2023a). Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 37 menetapkan bahwa pendidikan fisik atau jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah komponen penting dari sistem pendidikan yang konsisten.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MA Matholi'ul Anwar Lamongan yang berjumlah 80 siswa, terdiri atas 25 siswa laki-laki dan 55 siswa perempuan. Pemilihan siswa kelas XII didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka sedang berada pada fase akhir pendidikan menengah dan menghadapi tuntutan akademik yang cukup tinggi, baik persiapan ujian sekolah maupun rencana melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Kondisi tersebut menjadikan siswa kelas XII relevan untuk diteliti terkait hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar. Berdasarkan observasi awal di MA Matholi'ul Anwar Lamongan, ditemukan beberapa kondisi yang menarik untuk diteliti. Sebagian siswa terlihat kurang aktif dalam aktivitas fisik di luar jam pelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, masih terdapat siswa yang lebih sering menggunakan kendaraan menuju sekolah sehingga kesempatan bergerak menjadi berkurang. Partisipasi dalam kegiatan olahraga terstruktur juga masih terbatas. Namun di sisi lain, siswa kelas XII tetap menunjukkan semangat belajar yang cukup tinggi karena adanya tuntutan akademik dan persiapan kelulusan.

Tingkat kebugaran jasmani yang optimal dapat membantu kontribusi yang sangat baik terhadap proses belajar siswa di lingkungan sekolah, karena kondisi fisik yang baik dapat mendorong meningkatnya antusiasme dalam mengikuti pembelajaran atau materi yang disampaikan oleh guru (Afifah, 2024). Stamina yang bagus cenderung di miliki siswa yang mempunyai kebugran jasmani yang baik pula sebab



kebugaran fisik yang baik mempunyai hubungan erat dengan kemampuan otak untuk menyerap, mengolah dan mengingat informasi (Petersen et al., 2024), (Sidik et al., 2024) Menjelaskan bahwa ketahanan fisik yang baik merupakan prasyarat fundamental bagi peserta didik dalam mengikuti proses belajar yang optimal dan berkelanjutan, Termasuk di sekolah-sekolah yang menerapkan sistem pendidikan penuh hari, di mana peserta didik dituntut aktif dalam kegiatan akademik dan non akademik selama di sekolah. Namun, di era modern saat ini banyak peserta didik yang cenderung kurang melakukan aktivitas fisik dan lebih sering menjalani pola hidup sedentari, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan tingkat kebugaran fisik siswa secara signifikan dan berdampak negatif terhadap peserta didik (Guerriero et al., 2025).

Tingkat kebugaran jasmani yang optimal dapat membantu kontribusi yang sangat baik terhadap proses belajar siswa di lingkungan sekolah, karena kondisi fisik yang baik dapat mendorong meningkatnya antusiasme dalam mengikuti pembelajaran atau materi yang disampaikan oleh guru (Afifah, 2024). Stamina yang bagus cenderung di miliki siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik pula sebab kebugaran fisik yang baik mempunyai hubungan erat dengan kemampuan otak untuk menyerap, mengolah dan mengingat informasi (Petersen et al., 2024), (Sidik et al., 2024) Menjelaskan bahwa ketahanan fisik yang baik merupakan prasyarat fundamental bagi peserta didik dalam mengikuti proses belajar yang optimal dan berkelanjutan, Termasuk di sekolah-sekolah yang menerapkan sistem pendidikan penuh hari, di mana peserta didik dituntut aktif dalam kegiatan akademik dan non akademik selama di sekolah. Namun, di era modern saat ini banyak peserta didik yang cenderung kurang melakukan aktivitas fisik dan lebih sering menjalani pola hidup sedentari, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan tingkat kebugaran fisik siswa secara signifikan dan berdampak negatif terhadap peserta didik (Guerriero et al., 2025).

Tingkat kebugaran juga di pengaruhi oleh berbagai determinan (Putra1 et al., 2023) menyebutkan bahwa sedikitnya ada lima faktor utama yang mempengaruhi kebugaran fisik, yaitu pola konsumsi makanan, kualitas istirahat, usia, penerapan gaya hidup sehat, serta keteraturan dalam berolahraga. Dapat diasumsikan bahwa kebugaran dapat dikaitkan oleh beberapa variabel yang bekerja secara bersamaan (Zheng, 2023). Faktor-faktor ini saling berkaitan dalam membentuk kondisi kebugaran siswa, sehingga dapat mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Dengan demikian, kebugaran jasmani yang optimal yang terbentuk dari pemenuhan kelima faktor determinan tersebut secara sinergis berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar siswa (Atwi & Firdaus, 2020).

Penjelasan diatas jelas bahwa kebugaran jasmani mempengaruhi kemampuan individu agar memiliki kemampuan fisik yang bugar dan mental yang kuat. Sebab olahraga adalah cara yang dapat dilakukan agar mendapatkan tubuh yang bugar, kegiatan olahraga juga sebagai wadah untuk mengembangkan potensi diri. Dalam

penelitian (Liu, 2025), menjelaskan bahwa ketika siswa mengalami peningkatan beban eksternal atau tekanan akademik, manifestasi dari motivasi belajar mereka mengalami penurunan yang substansial, dalam kondisi seperti itu, kebugaran jasmani berfungsi sebagai faktor penyangga yang signifikan dalam mitigasi penurunan motivasi tersebut. Individu yang giat dalam melaksanakan kegiatan baik kegiatan belajar disekolah menandakan bahwa motivasi mempunyai peran penting untuk memberikan dorongan dan semangat kepada individu tersebut (Chen & Chen, 2022). Menurut (Maryati et al., 2024) Motivasi adalah dorongan dari dalam diri seseorang yang muncul dari kebutuhan psikologis yang mana keterhubungan dalam kegiatan pemebelajaran serta menjaga proses pendidikan yang berkelanjutan. Dengan demikian, motivasi dapat membantu siswa tetap terlibat dalam aktivitas yang berkaitan dengan pelajaran sehingga mereka mencapai hasil belajar yang baik.

Penelitian motivasi dalam lingkup pendidikan jasmani sudah banyak dilakukan namun kebanyakan studi sebelumnya mengkaji korelasi kebugaran dengan prestasi secara langsung (Wibowo et al., 2025). Selain itu jenjang yang dipakai masih sangat minim untuk sekolah menengah atas. penelitian ini secara spesifik menginvestigasi hubungan langsung antara kebugaran jasmani siswa sekolah menengah terhadap motivasi belajar, sementara mayoritas penelitian sebelumnya fokus pada hubungan kebugaran dengan prestasi akademik (Abrilian & Maksum, 2024). Beberapa faktor yang memotivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi faktor internal seperti minat, bakat, dan percaya diri, serta faktor eksternal seperti dukungan orang tua, lingkungan belajar, dan fasilitas olahraga di sekolah. Alternatif pemecahan masalah sangat penting untuk dicari dalam memahami permasalahan.(Hidayatullah et al., 2026). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan motivasi ekstrinsik dan intrinsik dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK dalam kategori rendah (Sin & Hudayani, 2020).

Pendidikan Jasmani merupakan komponen integral dari keseluruhan proses pendidikan yang dilaksanakan di setiap satuan pendidikan, tujuan utamanya tidak hanya terfokus pada pengembangan aspek fisik, tetapi juga mencakup peningkatan kesehatan, kebugaran fisik, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, serta pembentukan penalaran dan tindakan moral melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga (Iqbal et al., 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana motivasi belajar dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas, selain itu penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran kebugaran jasmani yang sudah terstandarisasi secara nasional dengan komponen tes yang komprehensif dan standar norma yang spesifik, serta penelitian ini menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi pendidikan jasmani yang lebih efektif dan terukur (Saputra Trisetia Rizandi et al., 2025).

Menurut (Alamer et al., 2025) penerapan motivasi seperti Self-Determination Theory dalam konteks pendidikan jasmani masih terbatas, kesenjangan penelitian dan

teori tersebut menunjukkan perlunya kajian yang meneliti hubungan antara kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas dan motivasi belajar guna memperkuat landasan teoritis dan praktik pembelajaran yang lebih efektif di lingkungan sekolah. Motivasi belajar merupakan dorongan internal yang membimbing siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran dengan tujuan mencapai hasil yang optimal (Yogi Fernando et al., 2024).

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK yang di MA Matholi'ul Anwar Lamongan, teridentifikasi adanya masalah terkait rendahnya motivasi belajar siswa. Fenomena ini terlihat nyata dalam proses pembelajaran fisik, dimana sebagian siswa cenderung enggan, kurang bersemangat dan terkesan asal-asalan saat mempraktikkan Gerakan yang sudah di contohkan oleh guru. Selain itu, muncul indikasi kejenuhan, ketidakstabilan emosi, serta keengganan dalam menghadapi tantangan fisik yang berujung pada minimnya partisipasi aktif siswa selama pelajaran berlangsung. Berdasarkan narasi ini penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa di sekolah ini.

METODE

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif melalui model pendekatan deskriptif dan korelasional. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dan distribusi variabel penelitian, sementara analisis korelasional diterapkan untuk mengidentifikasi dan mengukur hubungan antar variabel. Data dikumpulkan melalui Tes Motivasi Belajar dengan mengisi angket, Setelah siswa mengisi angket siswa melaksanakan tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) yang meliputi 5 item tes, Tes yang pertama yaitu IMT (Indeks Massa Tubuh) untuk mengukur berat dan tinggi badan sebagai penilaian status gizi ideal siswa, lalu siswa melakukan tes V sit and Reach untuk mengukur kelentukan tubuh, ketiga melakukan tes Sit Up untuk mengukur kekuatan otot perut, keempat Squat Thrust untuk mengukur kelincahan dan daya tahan siswa, yang terakhir tes PACER (lari bolak-balik) berlari dari satu garis ke garis lain yang berjarak 20 m mengikuti irama beep audio untuk mengukur daya tahan jantung & paru. Sampel penelitian melibatkan 80 siswa yang terdiri dari 25 Laki-laki dan 55 Perempuan dari kelas XII MA Matholi'ul Anwar Lamongan.

Analisis data diproses menggunakan Paket Statistik untuk Ilmu Sosial (SPSS) edisi 21. Prosedur analisis dimulai dengan mengekstraksi deskriptif statistik untuk menggambarkan profil variabel penelitian, dilanjutkan dengan perhitungan koefisien korelasi untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel motivasi belajar dan kebugaran pada siswa sekolah.

HASIL

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara motivasi belajar siswa MA Matholi'ul Anwar Lamongan di kelas XII dan tingkat kebugaran jasmani mereka. Bagian ini menyajikan data yang dikumpulkan dari hasil tes TKPN dan angket yang sebelumnya sudah di berikan kepada 80 siswa yang menjadi sampel.

Tabel 1.
Hasil tes TKPN

Kategori	N	%
Baik sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	0	0
Kurang	1	1.2
Kurang Sekali	79	98.8
Total Data	80	100

Berdasarkan tabel 1 Siswa kelas XII MA Matholi'ul Anwar Lamongan yang masuk dalam kategori kurang berjumlah 1 siswa, atau 1.2%, dan siswa yang masuk kategori kurang sekali berjumlah 79 siswa, atau 98.8 %,..Sedangkan pada kategori baik sekali, baik, dan cukup tidak ada.

Tabel 2.
Hasil tes angket motivasi belajar

Kategori	N	%
Tinggi	47	58.8
Sedang	33	41.2
Rendah	0	0
Total Data	80	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil tes angket siswa kelas XII MA Matholi'ul Anwar Lamongan yang masuk kategori tinggi berjumlah 47 siswa atau 41.2% dan untuk yang masuk kategori kurang sekali berjumlah 33 siswa atau 58.8 %. Sedangkan pada kategori rendah sama sekali tidak ada.

Tabel 3.
Hasil uji deskriptif statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TKPN	80	1	2	1.01	.112
ANGKET MB	80	2	3	2.59	.495

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil analisis deskripsi tersebut dapat diketahui bahwa variabel kebugaran memiliki nilai minumun 1, nilai maksimum 2, Mean 1,01, standar deviation 0.112. Sedangkan variabel motivasi belajar memiliki, nilai minimum 2, nilai maksimum 3, mean 2.59, standart deviasition 0.495

Tabel 4.
Hasil Analisis uji Normalitas

Statistik	TKPN	Angket MB
Std. Deviation	.112	.495
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000
Kriteria	Tidak Normal	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4 setelah di uji menggunakan spss 21 menunjukkan hasil analisis uji normalitas berdasarkan nilai signifikasi 0.000 yang berarti tidak berdistribusi normal.

Tabel 5.
Hasil uji Spearman

Statistik	TKPN	Angket MB
N	80	80
Sig. (2-tailed)	.406	.406

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa tidak terdapat hubungan kebugaran terhadap motivasi belajar siswa kelas XII MA Matholi'ul Anwar Lamongan. Pernyataan tersebut dibuktikan pada hasil nilai signifikasi 0.406.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran dan motivasi belajar siswa. Dengan demikian kebugaran jasmani bukan salah satu faktor yang menentukan motivasi belajar siswa, menurut (Mayzura Mayzura et al., 2025) salah satu faktor internal yang mempengaruhi motivasi belajar siswa yaitu minat dan tujuan belajar siswa itu sendiri, karena siswa yang memiliki minat terhadap pelajaran tertentu maka mereka lebih muda memahami materi dan aktif dalam pembelajaran tersebut. Menurut hasil penelitian (Wahyuni et al., 2022) menunjukkan bahwa faktor eksternal motivasi belajar siswa dipengaruhi variasi gaya mengajar dan media pembelajaran.

Walaupun tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa namun dalam beberapa penelitian yang sudah dilakukan ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa, seperti yang dikatakan dalam penelitian (Amir, 2023) yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebugaran dan motivasi belajar, kemudian penelitian yang di lakukan oleh (LOVITA et al., 2023) menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Jadi berdasarkan pembahasan diatas walaupun dalam penelitian ini menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar, diharapkan siswa tetap meningkatkan kebugaran jasmaninya mengingat kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan manusia.

Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara keinginan untuk belajar dan kebugaran jasmani, yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor penting. Pertama, sebagian besar sampel penelitian menunjukkan tingkat kebugaran yang rendah. Rendahnya tingkat kebugaran ini berkaitan dengan kebiasaan penggunaan kendaraan pribadi dan kendaraan umum untuk mobilitas ke sekolah, yang secara signifikan mengurangi peluang melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Kedua, partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga terstruktur masih terbatas, sehingga tidak memberikan stimulus yang cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Ketiga, kompleksitas motivasi belajar sebagai konstruk psikologis multifaktorial menunjukkan bahwa kebugaran fisik bukan satu-satunya determinan utama motivasi belajar siswa.

Upaya peningkatan kebugaran siswa dapat dilaksanakan melalui beberapa strategi holistik. Pertama, siswa disarankan untuk melakukan aktivitas olahraga terstruktur dengan keterlibatan minimal dalam satu cabang olahraga. Kedua, menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang. Ketiga, memastikan durasi tidur yang cukup setiap harinya. Keempat, menjaga berat badan ideal sesuai dengan indeks massa tubuh (BMI) yang sehat. Kelima, mengonsumsi makanan bergizi untuk mendukung kinerja tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Guru pendidikan jasmani memiliki tanggung jawab utama dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sejalan dengan tujuan dasar dari mata pelajaran pendidikan jasmani. Apabila tingkat kebugaran jasmani siswa masih berada pada kategori kurang dan kategori kurang sekali, hal tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan belum mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Untuk mengatasi situasi ini, guru pendidikan jasmani perlu melakukan evaluasi kritis terhadap program pembelajaran yang telah disusun dan melakukan modifikasi strategi mengajar untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani atau olahraga lainnya, sehingga dapat meningkatkan kebugaran siswa dan mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam proses pengambilan data motivasi belajar biasanya diukur dengan menggunakan kuesioner atau angket (laporan diri) dalam proses pengumpulan data. Namun, responden (siswa) sering kali memberikan jawaban yang dianggap baik atau ideal secara sosial, bukan berdasarkan kondisi psikologis siswa itu sendiri dan dalam pengambilan data kebugaran terutama pada tes PACER tidak tertutup kemungkinan siswa kurang bersungguh-sungguh.

KESIMPULAN

Hasil analisis penelitian ini berdasarkan data yang telah dilakukan terhadap 80 siswa kelas XII MA Matholi'ul Anwar Lamongan, menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran fisik dan motivasi belajar siswa dan tingkat kekuatan hubungan sangat rendah, Karena sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki tingkat kebugaran jasmani yang dominan rendah (kategori

kurang sekali) sedangkan tingkat motivasi belajar mereka masih tergolong dominan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani bukan merupakan prediktor utama dari motivasi belajar siswa, melainkan ada faktor-faktor psikologis dan kontekstual lainnya yang lebih dominan dalam mempengaruhi motivasi belajar. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani perlu tetap menjadi prioritas sebagai bagian dari upaya holistik untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa, meskipun tidak secara langsung mempengaruhi motivasi belajar mereka.

Melihat hasil penelitian ini, guru perlu mengevaluasi lagi terkait desain materi pembelajaran yang telah di susun, serta pihak sekolah perlu menyediakan sarana prasarana olahraga yang memadai dan menciptakan budaya sekolah yang menghargai aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Meskipun kebugaran tidak secara signifikan mempengaruhi motivasi belajar, peningkatan kebugaran tetap penting untuk kesehatan jangka panjang siswa. Temuan ini nantinya akan memberikan dasar empiris yang kuat untuk mengembangkan materi pembelajaran lebih efektif dan terstruktur dalam memfasilitasi partisipasi aktif siswa. Namun, mengingat kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi variabel-variabel dominan lain yang lebih signifikan dalam menentukan motivasi belajar siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah MA Matholi'ul Anwar Lamongan yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa siswi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, serta kepada dosen pembimbing, kedua orang tua, keluarga, teman-teman yang telah memberikan masukan, bantuan teknis, serta dukungan dalam penyusunan artikel ini. penulis juga berterima kasih kepada semua pihak yang membantu dalam proses pengolahan data dan penyempurnaan bahasa penulisan artikel dan tidak lupa penulis juga berterima kasih kepada diri sendiri yang selalu ingin melakukan yang terbaik di setiap perjalanan hidupnya. Penelitian ini dilaksanakan secara mandiri tanpa dukungan pendanaan dari pihak tertentu

DAFTAR PUSTAKA

- Abrilian, M. N., & Maksum, A. (2024). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 12 Nomor 01 Tahun 2024*. 12, 79–83.
- Afifah, N. (2024). ANALYSIS OF STUDENT LEARNING READINESS TO FULFIL ACHIEVEMENTS INDEPENDENT CURRICULUM WITH DIFFERENTIATED LEARNING. : : *Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4, 992–998.
- Alamer, A., Saeedy, E., Majid, R., & Shirvan, E. (2025). Self - Determination Theory and Language Learning : A Multilevel Meta - Analysis. *Educational Psychology Review*, 37(2), 1–29. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-10038-y>

- Amir, A. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Pampangan. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(November), 287–296.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29.
- Chen, S., & Chen, A. (2022). *Relationship Between Motivation and Learning in Physical Education and After-School Physical Activity*. 85(4), 468–477. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.961054>.Relationship
- Guerriero, M. A., Dipace, A., Monda, A., Maria, A. De, Polito, R., Messina, G., Monda, M., Padova, M., Basta, A., Ruberto, M., Capasso, E., Moscatelli, F., & Limone, P. (2025). *Relationship Between Sedentary Lifestyle , Physical Activity and Stress in University Students and Their Life Habits: A Scoping Review with PRISMA Checklist (PRISMA-ScR)*. 1–27.
- Hidayatullah, G., Arnando, M., Wulandari, I., & Kunci, K. (2026). *Tingkat Motivasi Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok*. 9(4), 927–934.
- Iqbal, M., Darni, D., Jonni, J., & Sari, D. N. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingkung. *Jurnal JPDO*, 7(1), 158–164.
- Liu, P. (2025). Stress buffering effects of physical activity in adolescents: the moderating role of physical activity attitudes. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21674-y>
- LOVITA, L., ASNALDI, A., SEPRIADI, & SEPRIANI, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra LOLI LOVITA, ARIE ASNALDI, SEPRIADI, RIKA SEPRIANI. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34–40.
- Maryati, E., Sholeh, M., Saputra, M. R., Viqri, D., & Enjelina, D. (2024). *Analisis Strategi Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Kelas*. 4, 165–170.
- Mayzura Mayzura, Khairunnisa Mifta Ababil, Fadilah Ramadhani Br Ginting, & Tiara Lisa Br Tarigan. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(3), 271–283. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i3.1163>
- Petersen, M., Link, M. A., Mayer, C., Nägele, F. L., Schell, M., Fiehler, J., Gallinat, J., Kühn, S., Twerenbold, R., Omidvarnia, A., Hoffstaedter, F., Patil, K. R., Eickhoff, S. B., Thomalla, G., & Cheng, B. (2024). Markers of Biological Brain Aging Mediate Effects of Vascular Risk Factors on Cognitive and Motor Functions: A Multivariate Imaging Analysis of 40,579 Individuals. *MedRxiv*, 2024.07.24.24310926.

- Putra¹, A. D., Murniati², S., & Yusradinafi³. (2023b). Jurnal cerdas sifa pendidikan. *Keterampilan Teknik Dasar Passing Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Pada Sekolah Menengah Pertama*, 12, 13–21.
- Raja, S. M., Elfaki, M. A., Ibrahim, A., Maroof, H., & Abdelrahim, A. (2025). *The relationship between physical activity and academic achievement in medical students: a single-institution cross-sectional study in Sudan*.
- Saputra Trisetia Rizandi, Reza Hadinata, & Anggrawan Janur Putra. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Siswa Laki-Laki SMA Negeri 6 Kota Jambi. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 46–54. <https://doi.org/10.61672/joi.v9i1.2940>
- Sidik, F. H., Nurwansyah, R., & Purbangkara, T. (2024). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Peserta Didik. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1074–1083. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27255>
- Sin, T. H., & Hidayani, F. (2020). *Studi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan*. 5, 30–34. <https://doi.org/10.23916/08588011>
- Wahyuni, O. T., Pd, S., Akhirmen, D., Si, M., & Areva, D. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Jurusan IPS Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI SMA N 6 Sijunjung*.
- Wibowo, D. L., Muhyi, M., Indra, A., Utomo, G. M., & Darisman, E. K. (2025). *Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Peningkatan Prestasi Siswa SSB Bima Amora*. 2(1), 127–134.
- Yogi Fernando, Popi Andriani, & Hidayani Syam. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 61–68. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.843>
- Zheng, W. (2023). *Well-Being , Motivation , and Enjoyment in Chinese Adolescents during Physical Education : A Preliminary*.