

Hubungan Motivasi Olahraga dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya

Muhammad Irfan Zakaria¹, Nur Ahmad Arief²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: muhammadirfan.20098@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang perlu diperhatikan oleh seorang siswa. Oleh sebab itu, mengetahui motivasi olahraga dan aktivitas fisik siswa menjadi hal yang penting karena keduanya dapat menunjang kebugaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan motivasi olahraga dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan populasi berjumlah 97 siswa dan sampel berjumlah 55 siswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *BREQ-2* untuk motivasi olahraga, *PAQ-C* untuk aktivitas fisik, dan *PACER test* untuk kebugaran jasmani. Analisis data menggunakan uji korelasi *rank spearman*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara motivasi olahraga dan kebugaran jasmani dengan nilai signifikansi sebesar $0,853 > 0,05$. Sebaliknya, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi olahraga tidak berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya, sementara aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya.

Kata kunci: *Motivasi Olahraga, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani*

Abstract

Physical fitness is an important component that a student needs to pay attention to. Therefore, knowing students' sports motivation and physical activity is important because both can support fitness. The aim of this research is to identify the relationship between sports motivation and physical activity with the physical fitness of class VII students at SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. This research is correlational research with a population of 97 students and a sample of 55 students taken using techniques of purposive sampling. The instruments used include *BREQ-2* for sports motivation, *PAQ-C* for physical activity, and *PACER test* for physical fitness. Data analysis uses correlation tests *rank spearman*. The results of data analysis show that there is no significant relationship between sports motivation and physical fitness with a significance value of $0.853 > 0.05$. On the other hand, physical activity and physical fitness have a significant relationship with a significance value of $0.001 < 0.05$. So it can be concluded that sports motivation is not related to the physical fitness of class VII students at SMP Labschool Unesa 1 Surabaya, while physical activity is related to the physical fitness of class VII students at SMP Labschool Unesa 1 Surabaya.

Keywords: *Sports Motivation, Physical Activity, Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Pada zaman modern seperti sekarang ini, semua orang terutama seorang anak dan remaja perlu mempunyai kondisi kebugaran yang baik. Anak-anak dan remaja yang khususnya berada pada jenjang sekolah memiliki aktivitas yang cukup padat mulai dari proses pembelajaran di sekolah, waktu belajar tambahan diluar sekolah, serta mengikuti ekstrakurikuler dan aktivitas lainnya yang mungkin dilakukan seperti bermain dengan teman di lingkungan rumahnya. Menurut Rachmawati & Kurniawan (2023) kebugaran jasmani bisa diajarkan sedini mungkin di lingkungan

rumah maupun di sekolah, karena menjaga kebugaran jasmani yang baik memerlukan suatu kebiasaan yang dilakukan secara tekun dan konsisten, seperti menjaga gaya hidup sehat, menjaga pola istirahat dan pola makan, serta melakukan olahraga dengan teratur. Janah & Kumaat (2016) menambahkan bahwa siswa harus mampu mengontrol pola hidupnya agar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki bisa dipertahankan dengan rutin berolahraga dan menjauhi makanan yang tidak sehat, sehingga kapasitas fisik dan mentalnya dapat bekerja dengan maksimal dalam berkegiatan di sekolah. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang dimiliki anak maupun siswa sangat penting untuk tetap dijaga dan diperhatikan.

Menurut Novero et al. (2022) salah satu aspek dari pentingnya kebugaran jasmani untuk seorang siswa adalah supaya bisa terlibat dalam kegiatan fisik dan olahraga yang beragam. Olahraga merupakan jenis kegiatan fisik yang terorganisir, terarah, dan berkelanjutan yang mengikuti aturan atau pedoman tertentu dengan pengulangan gerakan tubuh yang ditujukan dalam upaya untuk peningkatan prestasi dan kebugaran (Wicaksono & Handoko, 2020). Bayudamai & Yuliasidri (2022) menjelaskan bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga diperlukan adanya motivasi, karena motivasi adalah faktor psikologis yang memiliki peran vital dalam menggerakkan pelaku olahraga itu sendiri. Motivasi dapat didefinisikan sebagai kondisi internal atau eksternal yang merangsang dan mendorong kita untuk mengambil tindakan, mencapai suatu tujuan tertentu, dan membangkitkan minat kita dalam kegiatan tertentu (Atwi & Firdaus, 2020). Dalam olahraga, motivasi berperan sebagai penumbuh gairah sehingga pelaku olahraga merasa senang dan semangat untuk melakukan kegiatan olahraga.

Termotivasinya seseorang untuk berolahraga diharapkan juga berkontribusi langsung dengan jumlah aktivitas fisik yang dilakukan, karena olahraga adalah suatu jenis dari aktivitas fisik itu sendiri. Seseorang yang teratur dalam melaksanakan aktivitas fisik akan mampu menaikkan unsur kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (Huwaida et al., 2022). Menurut Sudrajat et al. (2022) anak – anak usia sekolah dapat mencapai aktivitas fisik yang cukup dan memadai dengan melakukan aktivitas mingguan seperti berolahraga. Sementara WHO (dalam Hasan et al., 2020) menyarankan bahwa remaja berusia 5 hingga 17 tahun untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sedang hingga intens setidaknya selama 60 menit per hari untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan otot dan kardiorespirasinya. Oleh karena itu motivasi berolahraga dan aktivitas fisik menjadi suatu hal yang penting untuk dijaga oleh seorang siswa, karena siswa yang termotivasi untuk berolahraga cenderung akan memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Sehingga dengan seimbang kedua komponen tersebut, seorang siswa diharapkan akan memiliki kondisi jasmani yang sehat dan bugar.

Berdasarkan hasil diskusi dan wawancara dengan Bapak Firman Adinata Pratama selaku guru PJOK di SMP Labschool Unesa 1 Surabaya, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut masih rendah. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya siswa yang mudah mengalami kelelahan atau sering mengeluh lelah seperti lemas, menunjukkan sikap tidak aktif pada saat pembelajaran, dan malas melakukan tugas gerak yang diberikan pada saat pembelajaran. Lebih lanjut dijelaskan oleh guru PJOK bahwa siswa yang tergolong paling banyak menunjukkan sikap dan perilaku tersebut adalah siswa kelas VII, dimana siswa kelas VII memang dirasa kurang memiliki kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani dan juga dirasa kurang dapat menerima pembelajaran PJOK dengan baik, karena siswa masih dalam proses transisi atau penyesuaian lingkungan dan pembelajaran baru di sekolah sehingga strategi pembelajaran yang diberikan menjadi kurang maksimal. Selain itu, bukti rendahnya kebugaran siswa kelas VII juga dibuktikan dengan nilai rata-rata hasil tes kebugaran VO₂max yang sudah dilakukan guru PJOK, dimana siswa kelas VII memiliki rata-rata kebugaran paling rendah dibandingkan siswa kelas VIII dan IX. Hasil tes tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas VII sebesar 23,6, kelas VIII sebesar 27,2, dan kelas IX sebesar 26,7. Guru PJOK juga menjelaskan pada hasil wawancara bahwa siswa kelas VII juga dirasa kurang memiliki motivasi untuk melakukan olahraga karena ada banyak yang menunjukkan sikap kurang aktif dalam pembelajaran PJOK yang didalamnya berisi materi – materi tentang olahraga. Sementara aktivitas fisik siswa kelas VII juga terlihat rendah karena siswa hanya terlihat melakukan aktivitas fisik pada saat pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut, ditemukan permasalahan pada kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. Bagi siswa, kebugaran jasmani menjadi suatu kondisi penting yang perlu ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Oleh karena itu, perlu untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana tingkat motivasi siswa dalam berolahraga dan partisipasinya dalam aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran jasmani yang dimiliki. Peneliti terdorong untuk mempelajari lebih dalam terkait hal tersebut dan akan melakukan sebuah penelitian untuk memperoleh gambaran yang tepat dan terarah mengenai hubungan motivasi olahraga dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, dimana jenis penelitian tersebut digunakan untuk menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat. Menurut Maksum (2018) penelitian korelasional merupakan sebuah studi yang mempelajari hubungan antara satu atau lebih variabel bebas dan satu variabel terikat tanpa usaha untuk mempengaruhi variabel tersebut. Variabel pada penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat, dimana motivasi olahraga dan aktivitas fisik merupakan variabel bebas dan kebugaran jasmani merupakan variabel terikat.

Lokasi penelitian ini berada di SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. Jl. Kawung No. 9 Surabaya, Kemayoran, Kec. Krembangan, Kota Surabaya. Waktu penelitian dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya dengan jumlah 97 siswa. Sementara sampel dalam penelitian ini berjumlah 55 siswa yang memenuhi kriteria-kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2020) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan menentukan kriteria atau pertimbangan tertentu. Kriteria yang sudah ditentukan untuk sampel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kriteria Inklusi, meliputi siswa berusia 12 – 14 tahun, tidak memiliki riwayat penyakit yang dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat tes kebugaran jasmani seperti asma, mengikuti keseluruhan aktivitas yang sudah dirancang dalam penelitian, mencapai target zona latihan atau kesungguhan melakukan tes melalui pengukuran intensitas denyut nadi latihan setelah melakukan tes kebugaran sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria Ketercapaian Zona Latihan Atau Kesungguhan

Usia	Target Zona Latihan	
	Minimal	Maksimal
12	125	187
13	124	186
14	124	185

2. Kriteria Eksklusi, meliputi siswa yang sedang berpartisipasi dalam penelitian lain dan berpotensi mempengaruhi hasil penelitian, memiliki riwayat penyakit yang dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat tes kebugaran jasmani, tidak mengikuti keseluruhan rangkaian penelitian, tidak mencapai target zona latihan denyut nadi atau tidak memenuhi kriteria intensitas kesungguhan dalam melakukan tes.

Instrumen untuk mengukur motivasi olahraga dalam penelitian ini adalah kuesioner *Behavioural in Exercise Questionnaire-2* (BREQ-2) yang sudah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Salima (2022). *Behavioural in Exercise Questionnaire* (BREQ) merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh Mullan, Markland, dan Ingledew pada tahun 1977 untuk mengukur rangkaian motivasi berdasarkan *Self-Determination Theory* (SDT) dalam berolahraga (Brooks et al., 2018). Dalam penelitian L. Liu et al. (2020), kuesioner BREQ-2 menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik, dengan nilai validitas *item-level content validity index* (I-CVI) dari 19 item berkisar antara 0,83 hingga 1,00, dan *scale-level content validity index* (S-CVI) dari BREQ-2 adalah 0,97. Sementara nilai reliabilitas kuesioner BREQ-2 menunjukkan koefisien Cronbach α 0,78, dan masing-masing dari lima subskala berkisar antara 0,78 hingga 0,83. BREQ-

2 terdiri dari 19 item pertanyaan yang mencakup 5 faktor di dalamnya, antara lain (1) amotivasi (4 item); (2) regulasi eksternal (4 item); (3) regulasi terintrojeksi (3 item); (4) regulasi intrinsik (4 item); dan (5) regulasi teridentifikasi (4 item). Setiap item diukur pada skala likert 5 poin, yang dimulai dari 0 (tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju) (Liu et al., 2020).

Sementara instrumen untuk mengukur aktivitas fisik dalam penelitian ini adalah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* yang sudah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh ahli bahasa yang sudah berpengalaman dalam penelitian Dapan et al. (2017). Dalam versi yang sudah diterjemahkan oleh Dapan et al. (2017) tersebut, instrumen PAQ-C menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik dimana hasil uji validitas menunjukkan validitas item PAQ-C berada di antara 0,140 – 0,881, dan reliabilitas PAQ-C menunjukkan hasil Cornbach Alpha di antara 0,682 – 0,745. Kuesioner PAQ-C terdiri dari 10 item pertanyaan, dimana 9 item dari masing-masing pertanyaan akan diberikan nilai 1-5 tergantung jawaban dari sampel penelitian. Sementara item nomor 10 tidak dimasukkan dalam perhitungan skor karena hanya dimaksudkan untuk mengidentifikasi sampel penelitian yang tidak terlibat dalam aktivitas fisik karena sakit atau suatu alasan lainnya.

Selanjutnya, instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah *PACER test*. Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)* adalah tes untuk mengukur daya tahan kardiovaskular (Rusdiana et al., 2022). Tes ini diketahui sebagai pengembangan dari *bip test* atau *bleep test*. *PACER test* dilakukan dengan berlari bolak-balik sejauh 20 meter dengan kecepatan yang terus bertambah pada setiap menit dan levelnya sesuai dengan irama yang telah ditentukan. Nilai *PACER test* ditentukan dari level dan jumlah balikan yang didapatkan oleh peserta, dimana skor akhir yang didapatkan peserta adalah jumlah level yang diselesaikan sebelum 2 kali gagal/terlambat menyelesaikan level selanjutnya. Skor yang didapat tersebut kemudian diinterpretasikan menggunakan norma *PACER test* untuk mengetahui kategori kebugaran jasmani peserta tes.

Terdapat dua metode pengumpulan data dalam penelitian ini yang dilakukan dengan angket untuk mengumpulkan data motivasi olahraga dan aktivitas fisik, serta tes dan pengukuran untuk data kebugaran jasmani. Analisis data dilakukan dengan mendeskripsikan hasil data menggunakan analisis deskriptif dan kemudian melakukan analisis korelasi *rank spearman* untuk menguji hipotesis dan mengetahui hubungan secara parsial antara X1 dengan Y atau motivasi olahraga dengan kebugaran jasmani dan X2 dengan Y atau aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian ini berisi informasi dan data dari penelitian yang sudah dilakukan, serta mencakup analisis data dan interpretasi data yang disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menjawab atau menguji hipotesis yang diajukan. Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil analisis deskriptif dan uji hipotesis korelasi *rank spearman* sebagai berikut:

Analisis Deskriptif

Tabel 2. Deskriptif Statistik Motivasi Olahraga

Motivasi Olahraga	Mean	Min	Max
Amotivasi	-3,14	-9	0
Regulasi eksternal	-3,12	-6,50	0
Regulasi terintrojeksi	-2,49	-4	0
Regulasi teridentifikasi	5,96	3	8
Regulasi intrinsik	9,45	3,75	12
Relative Autonomy Index (RAI)	6,66	-3,50	15,83

Hasil analisis deskriptif di atas, jika ditampilkan dalam distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Motivasi Olahraga

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	8	14,5%
Baik	36	65,5%
Cukup	11	20%
Rendah	0	0
Sangat Rendah	0	0
Total	55	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa motivasi olahraga siswa berada pada kategori “Cukup” sebesar 20% (11 siswa), “Baik” sebesar 65,5% (36 siswa), dan “Baik Sekali” sebesar 14,5% (8 siswa). Hasil rata-rata amotivasi, regulasi eksternal, dan regulasi terintrojeksi yang rendah, serta regulasi teridentifikasi dan regulasi intrinsik tinggi menunjukkan bahwa siswa memiliki determinasi diri atau motivasi yang tinggi untuk melakukan olahraga. Berdasarkan skor rata-rata *Relative Autonomy Index* (RAI) sebesar 6,66 pada tabel 2 menunjukkan bahwa motivasi olahraga siswa berada pada kategori “**Baik**”.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	
N	55
Mean	2,47
Minimum	1,24
Maximum	4,47

Hasil analisis deskriptif di atas, jika ditampilkan dalam distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	3	5,5%
Baik	6	10,9%
Cukup	9	16,4%
Rendah	26	47,3%
Sangat Rendah	11	20%
Total	55	100%

Tabel distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa berada pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 20% (11 siswa), “Rendah” sebesar 47,3% (26 siswa), “Cukup” sebesar 16,4% (9 siswa), “Baik” sebesar 10,9% (6 siswa), dan “Baik Sekali” sebesar 5,5% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 2,47 pada tabel 4, aktivitas fisik siswa berada pada kategori “**Rendah**”.

Tabel 6. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani dan Intensitas

	Kebugaran Jasmani	Intensitas
N	55	55
Mean	18,55	161,24
Minimum	5	124
Maximum	56	260

Hasil analisis deskriptif di atas, jika ditampilkan dalam distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Rendah	6	10,9%
Sangat Rendah	49	89,1%
Total	55	100%

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Intensitas Denyut Nadi

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sungguh-Sungguh	55	100%
Tidak Sungguh-Sungguh	0	0
Total	55	100%

Dari tabel distribusi frekuensi tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kategori “Sangat Rendah” sebesar 89,1%(49 siswa), dan “Rendah” sebesar 10,9% (6 siswa). Sementara intensitas denyut nadi menunjukkan bahwa keseluruhan siswa sungguh-sungguh dalam melakukan tes. Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 18,55 pada tabel 6, kebugaran jasmani siswa berada pada kategori “**Sangat Rendah**”.

Uji Korelasi Rank Spearman

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Rank Spearman

Variabel	Sig.
Motivasi Olahraga Kebugaran Jasmani	0,853
Aktivitas fisik Kebugaran Jasmani	0,001

Berdasarkan tabel 9 di atas, dapat dilihat bahwa motivasi olahraga dan kebugaran jasmani memiliki nilai signifikansi sebesar 0,853 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara kedua variabel tersebut karena nilai signifikansi > 0,05. Sementara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan karena nilai tersebut < 0,05.

Berdasarkan analisis deskriptif di atas dapat dilihat bahwa siswa memiliki tingkat motivasi olahraga yang baik. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai rata-rata dari total RAI (*Relative Autonomy Indeks*) siswa sebesar 6,66. Nilai tersebut menunjukkan nilai positif yang lebih tinggi, dimana skor positif yang tinggi akan menunjukkan motivasi yang tinggi pula, sementara skor yang lebih rendah akan menunjukkan motivasi yang rendah (Dyck et al., 2017). Meskipun hasil motivasi olahraga siswa menunjukkan kategori baik, hasil analisis deskriptif aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa menunjukkan tingkat kategori yang rendah dan sangat rendah. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa berada kategori rendah, yang dibuktikan dengan rata-rata nilai aktivitas fisik siswa sebesar 2,47. Sementara hasil analisis deskriptif kebugaran jasmani siswa menunjukkan kategori kebugaran sangat rendah, dimana nilai rata-rata kebugaran siswa sebesar 18,55.

Hasil uji korelasi *rank spearman* menunjukkan bahwa motivasi olahraga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi hubungan sebesar 0,853 > 0,05. Hasil tersebut berbanding terbalik dengan penelitian Syarani (2022) pada Gen Z berusia 12-25 tahun yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara motivasi berolahraga dengan kebugaran jasmani. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki motivasi olahraga tinggi, namun tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh tetap rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara tidak langsung terdapat kesenjangan antara niat untuk berolahraga dan tindakan nyata dalam melakukan olahraga, dimana banyak siswa yang lebih memiliki motivasi untuk melakukan olahraga namun hanya berangan – angan dan tidak dilakukan dengan praktek yang nyata.

Menurut Sabila (2022) ada beberapa faktor yang mungkin dapat menghalangi seseorang untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan olahraga, diantaranya seperti status sosial ekonomi, jenis kelamin, persepsi hambatan, persepsi manfaat, dukungan teman, dan tersedianya fasilitas. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun motivasi olahraga siswa tergolong tinggi, namun terdapat beberapa faktor-faktor lain yang menghambat siswa untuk mengubah niat berolahraga menjadi perilaku nyata dalam aktivitas kebugaran yang konsisten.

Di sisi lain, hasil uji korelasi *rank spearman* antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani menyatakan adanya hubungan yang signifikan diantara keduanya yang dibuktikan dengan nilai signifikansi hubungan sebesar $0,001 < 0,05$. Hal tersebut dapat diartikan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh langsung dan signifikan pada kebugaran jasmani. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sama-sama berada pada kategori yang rendah dan sangat rendah. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Alghozi (2021) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dimana aktivitas fisik yang dimiliki siswa berada pada kategori rendah dan berdampak pada rendahnya kebugaran jasmani siswa. Selain itu, penelitian Purwanto & Winarno (2023) juga menunjukkan adanya signifikansi hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa, dimana siswa sama-sama mempunyai aktivitas fisik dan kebugaran jasmani sedang. Rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya, menunjukkan bahwa siswa kurang terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisik dan cenderung bertindak pasif pada saat waktu luang di sekolah dan di rumah. Oleh sebab itu, perlu untuk selalu memperhatikan dan menaikkan partisipasi dalam aktivitas fisik secara bertahap dan konsisten, mengingat aktivitas fisik memiliki kontribusi secara langsung dan signifikan pada tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan pemaparan hasil di atas, dapat diuraikan bahwa motivasi olahraga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani siswa, sementara aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa peran motivasi olahraga terhadap kebugaran jasmani tidak dapat diandalkan dan tidak cukup kuat untuk menggambarkan kebugaran jasmani siswa. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Widyaningtyas (2015) bahwa motivasi saja belum cukup untuk meningkatkan kinerja seseorang, karena motivasi hanya sebuah dorongan atau keinginan yang belum diwujudkan dalam suatu tindakan. Oleh sebab itu, mengimplementasikan motivasi olahraga yang dimiliki menjadi aktivitas fisik atau kegiatan fisik yang konsisten menjadi hal yang vital, dimana diharapkan dengan tingginya motivasi siswa untuk berolahraga dapat diikuti dengan tingginya aktivitas fisik yang dilakukan, sehingga dengan tingginya aktivitas fisik yang dilakukan akan berdampak pada tercapainya kondisi jasmani yang sehat dan bugar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan di atas maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa: (1) Tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya dengan nilai signifikansi sebesar $0,853 > 0,05$; (2) Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$.

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang ingin diberikan diantaranya: (1) Diharapkan siswa dapat mempertahankan motivasi olahraga yang tinggi tersebut dan diikuti dengan aktivitas fisik yang teratur, sehingga kondisi kesehatan dan kebugaran jasmaninya tetap terjaga; (2) Diharapkan guru PJOK dapat mengedukasi siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan menyeimbangkan motivasi berolahraga dan aktivitas fisik yang konsisten. Selain itu, pihak sekolah juga diharapkan dapat berkolaborasi dengan orang tua untuk mengembangkan program kebugaran jasmani, agar siswa aktif berolahraga di dalam dan luar sekolah; (3) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi kendala dalam mengimplementasikan tingginya motivasi olahraga dalam aktivitas fisik yang konsisten untuk mendapatkan kebugaran, dan melakukan studi lebih lanjut untuk memberi pemahaman yang lebih

baik terkait hubungan antara motivasi olahraga dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alghozi, F. Z. (2021). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*.
- 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.
- Bayudamai, C. P., & Yuliasrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 7–12.
- Bento, A., Carrasco, L., & Raimundo, A. (2023). Mediating Effect of Motivation on the Relationship of Fitness with Volitional High-Intensity Exercise in High-School Students. *Healthcare (Switzerland)*, 11(6), 800. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060800>
- Brooks, J. M., Kaya, C., Chan, F., Thompson, K., Sánchez, J., Cotton, B. P., & Fortuna, K. (2018). Validation of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 for adults with chronic musculoskeletal pain. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 25(8), 395. <https://doi.org/10.12968/IJTR.2018.25.8.395>
- Dapan, Andriyani, F. D., Indra, E. N., Indriawati, M. P., Subeni, T., & Ramadona, E. T. (2017). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) dan Physical Activity For Adolescent (PAQ-A)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dyck, D. van, Cardon, G., de Bourdeaudhuij, I., de Ridder, L., & Willem, A. (2017). Who participates in running events? Socio-demographic characteristics, psychosocial factors and barriers as correlates of non-participation—a pilot study in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph14111315>
- Hasan, F., Juniarsyah, A. D., Ihsani, S. I., Hidayat, I. I., Winata, B., & Safei, I. (2020). Pemetaan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Kota Bandung. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 128–134. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.846>
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243–248. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.361>
- Janah, R., & Kumaat, N. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Sdn Lidah Wetan Iv/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3), 90–96.
- Liu, L., Xiang, M., Guo, H., Sun, Z., Wu, T., & Liu, H. (2020). Reliability and Validity of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 for Nursing Home Residents in China. *Asian Nursing Research*, 14(1), 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2019.12.002>
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. In *Unesa University Press*.
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 107–119. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18680>
- Purwanto, Y., & Winarno, M. E. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari Hari Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 SMP Shalahuddin. *Jurnal Adiraga*, 9(2), 01–16. <https://doi.org/10.36456/ADIRAGA.V9I2.8128>
- Rachmawati, A., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Aktif Kegiatan Keolahragaan Di Sma Negeri 1 Pandaan. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 187–200. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.2.187-200>
- Rusdiana, A., Wirawan, O., Ronald, H., Hadi, Guntur, Komarudin, Darmadi, D., Ardha, M. A. Al, Wicaksono, A., Fitranto, N., Nurulfa, R., Rochmani, K. W., Taufik, M., & Zamil, A. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Salima, Z. (2022). *Hubungan Motivasi Berolahraga dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Ajaran 2021/2022*

[Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64304>

- Sharada Sabila. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022*.
- Sudrajat, A., Lestari, C. R., & Istarofah, L. (2022). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Ketahanan Kardiorespirasi Pada Anak Sekolah Dasar. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 51–57. <https://doi.org/10.37148/arteri.v3i2.225>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. https://anyflip.com/xobw/rfpq/basic#google_vignette
- Syarani, M. I. (2022). Motivasi Dan Kebugaran Masyarakat di Kabupaten Garut. In *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. IAIN Pontianak Press.
- Widyaningtyas, S. P. (2015). Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Performance Pada Pemain Basket di Salatiga. *Skripsi*.