

Pengaruh Aktivitas Fisik dan Motivasi Belajar terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN Kartoharjo 2 Kab. Magetan

Desy Hariyanto^{1*}, Nortje Anita Kumaat², Advendi Kristiandaru³

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: desy.20032@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Permasalahan muncul ketika siswa merasa kurang semangat dalam pembelajaran hal ini adalah indikasi dari kualitas aktivitas fisik, motivasi serta kebugaran yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani, Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif, Teknik perolehan sampel melalui *teknik purposive sampling* Dengan jumlah sampel 39 siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Kartoharjo di Kabupaten Magetan. Instrumen tes TKJI Usia 10 – 12 tahun, tes aktivitas fisik menggunakan angket PAQ-C untuk motivasi belajar menggunakan angket. Hasil penelitian setiap variabel menggambarkan bahwa semua variabel menunjukkan masuk kategori sedang. Dan untuk hasil uji regresi berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa untuk aktivitas fisik dan motivasi belajar dengan kebugaran jasmani memperoleh nilai *sig* $0.034 < 0.05$, kesimpulan menggambarkan adanya sebuah pengaruh positif antara aktivitas fisik serta motivasi belajar siswa pada kebugaran jasmani siswa kelas atas siswa SDN Kartoharjo 2 Kab. Magetan.

Kata kunci : aktivitas fisik, motivasi belajar, kebugaran jasmani,

Abstract

Problems arise when students feel less enthusiastic in learning this hal is an indication of the quality of physical activity, motivation and poor fitness. The purpose of the study was to determine the effect of physical activity and learning motivation on physical fitness, this study used a quantitative approach, sampling *technique with purposive sampling technique* With a total sample of 39 upper class students at Kartoharjo State Elementary School in Magetan Regency. TKJI test instrument Aged 10 – 12 years, physical activity test using PAQ-C questionnaire for motivation to learn using questionnaire. The results of the study of each variable illustrate that all variables indicate that they fall into the medium category. And for the results of the regression test based on the calculation results, it shows that for physical activity and learning motivation with physical fitness, they obtained a *sig* value of $0.034 < 0.05$, the conclusion illustrates a positive influence between physical activity and student learning motivation on the physical fitness of upper class students of SDN Kartoharjo 2, Magetan Regency.

Keywords : physical activity, learning motivation, physical fitness.

Received: 29 09 2022

Revised: 03 10 2022

Accepted: 10 10 2022

Published: 11 10 2022

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan ialah suatu proses pembelajaran yang memberikan aktivitas gerak pada setiap jenjang sekolah serta memegang peranan penting dalam memberikan aktivitas gerak pada siswa, khususnya pada jenjang pendidikan sekolah dasar, karakteristik anak sekolah dasar berbeda – berbeda dan usia mereka suka bermain dan aktif

bergerak dan senang menjalankan sebuah aktivitas dengan langsung. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peran yang vital sebab siswa berpeluang mendapatkan pengalaman belajar dalam gerak dengan aktivitas bermain, belajar, serta aktivitas fisik yang dilakukannya. Setiap proses belajar siswa sekolah dasar diharapkan dan perlu dibiasakan dengan dinamisme untuk meraih kualitas hidup. Agar hal tersebut berpengaruh terhadap kualitas SDM di masa mendatang, anak merupakan generasi yang merupakan SDM di masa mendatang.

Dalam membangun generasi SDM yang berkualitas, kondisi fisik anak harus diperhatikan berdasarkan hal yang harus dipahami, yakni pemeliharaan kebugaran dan gizi anak, pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk anak sekolah. anak-anak usia. Peningkatan gizi diperlukan sepanjang siklus hidup, mulai dari kehamilan, bayi dan balita, anak prasekolah, anak SD dan SMP, remaja dan dewasa hingga dewasa. Tetapi seiring terhadap perkembangan teknologi, aktivitas fisik siswa misalnya menonton TV di rumah, bermain game menjadikannya tidak cukup waktu untuk melaksanakan aktivitas (Zhou et al., 2019). Aktivitas adalah suatu gerakan yang melibatkan otot yang menghasilkan energi, setiap orang berbeda dalam melakukan latihan aktivitas fisik sesuai dengan gaya hidup masing-masing individu, aktivitas fisik juga berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran sebab aktivitas fisik ialah kunci keseimbangan penggunaan energi berdasarkan pada jumlah aktivitas fisik yang dijalankan.

Saat menjalankan aktivitas fisik dengan tidak teratur serta rutin, hal tersebut dapat mempengaruhi aktivitas gerak siswa dan berpeluang pada kebugaran jasmani siswa menurun (Sulistiono, 2014). Kebugaran adalah keadaan tubuh dimana seseorang dapat melakukan aktivitas secara efisien serta tidak mudah lelah meskipun menjalankan aktivitas selanjutnya. Penyebab dari kebugaran kardiovaskular ialah adaptasi jantung dan paru-paru pada kegiatan fisik. Dalam sistem kardiovaskuler curah jantung terjadi peningkatan yang ditujukan supaya otot rangka tetap aktif sehingga aliran darah terjadi peningkatan untuk memenuhi kebutuhan oksigen serta sel otot, selain itu juga membawa karbon monoksida dan sisa metabolisme pembuangan (Andriani, 2016). Sepanjang aktivitas fisik, sistem pernapasan lebih aktif sebab mengonsumsi oksigen. Kebutuhan oksigen yang diperlukan oleh otot sepanjang aktivitas fisik meningkat, membuat meningkatnya kinerja sistem kardiovaskular.

Agar mendapatkan hasil yang maksimal, dibutuhkan sebuah motivasi yang bagus serta berkesinambungan ketika menjalani aktivitas fisik. Dari *Self Determination Theory* (SDT), terdapat sejumlah tipe motivasi berbeda yang mempunyai dampak berbeda dalam aktivitas fisik

individu. Menurut Uno, (2021) motivasi ialah dorongan yang menjadikan individu agar menjalankan suatu perilaku, dorongan ini ada dalam diri individu yang memotivasi seseorang melakukan sesuatu yang sejalan terhadap dorongan ataupun tenaga yang ditetapkan untuk terjadinya sebuah perilaku tertentu. Ayu, & Fridari (2018) juga berpendapat bahwa motivasi dimaknai sebagai motivasi, dorongan dari individu atau sekelompok tekanan atau mekanisme psikologis yang memicu seseorang atau sekelompok orang agar meraih prestasi tertentu selaras terhadap yang diinginkannya. Motivasi bermakna sebagai motif yang timbul dalam diri individu untuk menggerakkan seseorang atau kelompok agar meraih suatu tujuan yang diinginkan. Munculnya motivasi pada diri seseorang, maka mereka akan mempunyai semangat dalam melaksanakan kegiatan yang mempunyai tujuan agar memenuhi kebutuhannya, baik motivasi tersebut berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari luar individu tersebut.

Bawiling, Nancy Sylvia, (2014) menerangkan bahwa kebugaran adalah keterampilan fisik seseorang ketika melaksanakan aktivitas pada jangka waktu yang lama serta tidak merasakan lelah yang berlebih. Tingkat kebugaran yang baik karena olahraga teratur serta pada dosis rendah hingga sedang berdampak terhadap fungsi kognitif seperti memori, akurasi, maupun pemecahan masalah. Abdurrahim & Hariadi (2018) mengatakan bahwasannya kebugaran jasmani mempunyai manfaat dalam pembentukan kekuatan serta daya tahan otot, peningkatan daya tahan aerobik, peningkatannya daya tahan tubuh, pembakaran kalori, pengurangan stres, dan peningkatan gairah hidup. Untuk setiap individu penting untuk mempunyai tingkat kebugaran yang memungkinkan mereka menjalankan aktivitas kehidupan secara optimal. Vitalitas dalam kebugaran jasmani ialah indikator penting untuk menjaga kesehatan seseorang. Kebugaran juga mengacu pada keterampilan serta kemampuan seseorang agar menjalankan aktivitas sehari-hari sembari tetap mempunyai energi untuk menjalankan aktivitas lainnya. Pada kebugaran jasmani ada sejumlah fungsi selaras terhadap pendapat Risma (2017) menyebutkan bahwasannya "Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi dua, yakni: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani ialah guna pengembangan kekuatan, kesanggupan, kemampuan, daya rekreasi, serta daya tahan masing-masing manusia yang bermanfaat dalam peningkatan daya kerja. Fungsi khusus kebugaran jasmani ialah selaras terhadap kekhususan masing-masing, yang diklasifikasikan dalam tiga kelompok yakni kelompok berdasarkan pekerjaan contohnya pelajar atau mahasiswa serta atlet.

Metode

Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini ialah kuantitatif, pendekatan ini dikenal dengan metode positivis karena berdasarkan pada filosofi positivisme, ialah metode ilmiah karena memenuhi prinsip ilmiah, objektif, konkrit/empiris, terukur, rasional dan sistematis, dan penggunaan data serta analisis statistik. Pada dasarnya, metode kuantitatif menilai fenomena sosial sebagai peristiwa kategoris, relatif tetap, nyata, bisa diamati, terukur, dan hubungan peristiwa sebagai hubungan sebab akibat. Metode ini digunakan untuk menjabarkan permasalahan yang akan dikaji pada saat ini yakni pengaruh aktivitas fisik serta motivasi belajar pada kebugaran jasmani siswa SDN Kartoharjo 2 Kab. Magetan. Teknik perolehan sampel dengan *teknik purposive sampling* ialah teknik penentuan sampel melalui pertimbangan ataupun kriteria tertentu. Banyaknya sampel yang dipakai adalah 39 siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Kartoharjo di Kabupaten Magetan. Instrumen pada penelitian ini memakai tes TKJI Usia 10 – 12 tahun yakni tes lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 m, untuk tes aktivitas fisik memakai angket PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Older Children). (Kowalski, Crocker, & Faulkner, 2014) Sementara guna mengetahui motivasi belajar memakai angket.

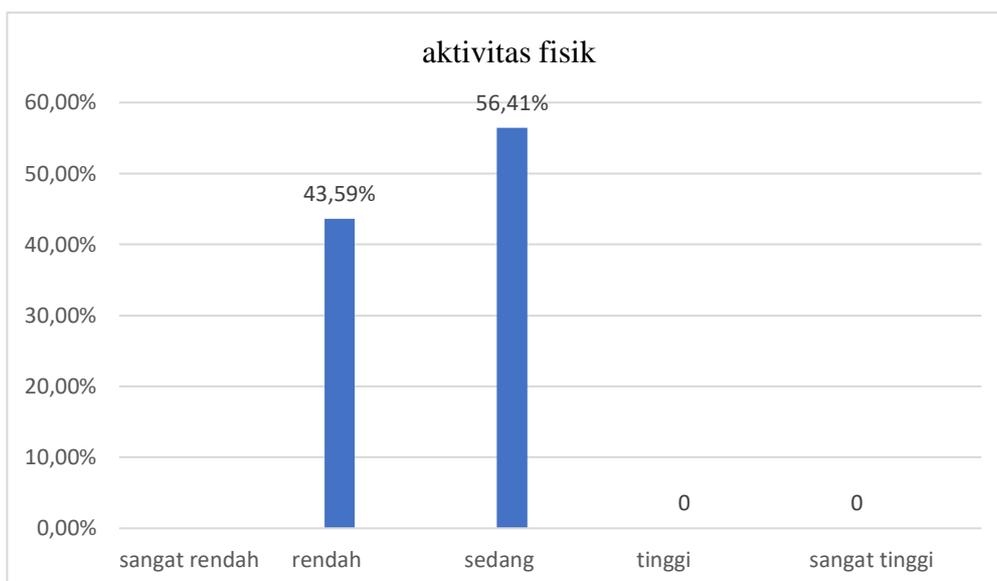
Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengumpulan data motivasi belajar aktivitas fisik siswa, meliputi pengukuran aktivitas fisik memakai angket PAQ-C serta kebugaran memakai tes kebugaran Indonesia. Hasil dari pencarian serta perhitungan aktivitas fisik bisa dilihat dalam tabel berikut:

1. Aktivitas fisik

Nilai	Frekuensi	Persentase	Intensitas
1	0	0 %	Sangat rendah
2	17	43.59 %	Rendah
3	22	56.41 %	Sedang
4	0	0 %	Tinggi
5	0	0 %	Sangat Tinggi
Jumlah	39	100 %	

Kartoharjo 2 di Kabupaten Magetan, pada intensitas sangat rendah 0 (0%), intensitas rendah 17 siswa (43.59 %), intensitas sedang 22 (56,41 %), tinggi 0 (0 %), serta sangat tinggi 0 (0%).



Hasil perhitungan data statistik deskriptif aktivitas fisik dapat dilihat sebagai berikut :

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fisik	39	22.00	26.00	24.2821	1.35625
Valid N (listwise)	39				

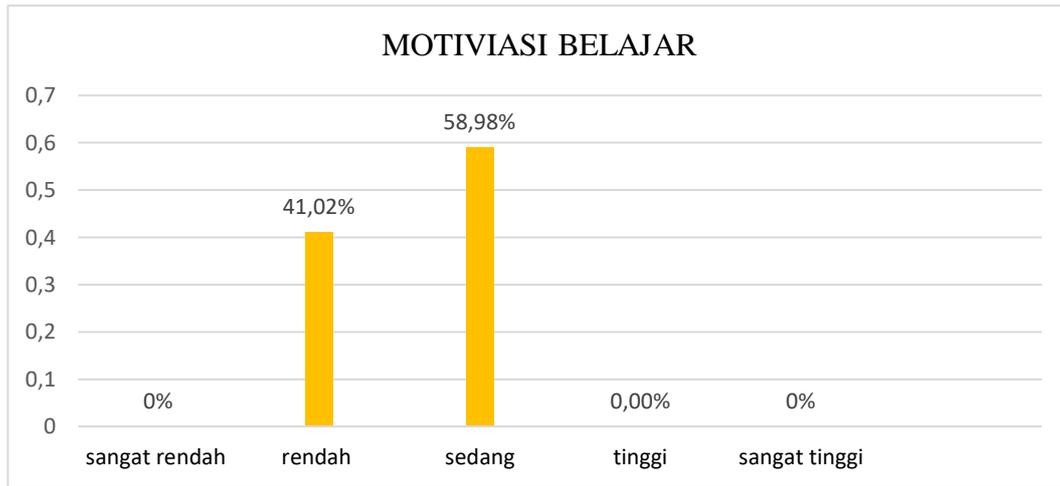
Dari perhitungan kegiatan fisik dalam program spss tersebut memperlihatkan bahwasannya untuk rata – rata 24.28, nilai minimum 22.00, nilai maximum 26.00, serta untuk Standart Deviasi 1.35.

2. Motivasi belajar

Di bawah ini hasil perhitungan motivasi belajar siswa dari persebaran angket kepada siswa serta mendapatkan hasil perhitungan berikut :

No	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	0	0%	Sangat rendah
2	16	41.02 %	Rendah
3	23	58.98 %	Sedang
4	0	0 %	Tinggi
5	0	0%	Sangat Tinggi
Total	39	100	

Dari data tabel di atas mengenai motivasi belajar siswa didapatkan pada kategori sangat rendah 0 (0 %), rendah 16 siswa (41.02 %), sedang 23 siswa (58.98 %), pada tinggi siswa (0 %), serta pada kategori sangat tinggi 0 (0 %).



Di bawah ini hasil perhitungan data deskriptif motivasi belajar siswa berikut :

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
motivasi	39	48.00	77.00	64.9231	5.32316
Valid N (listwise)	39				

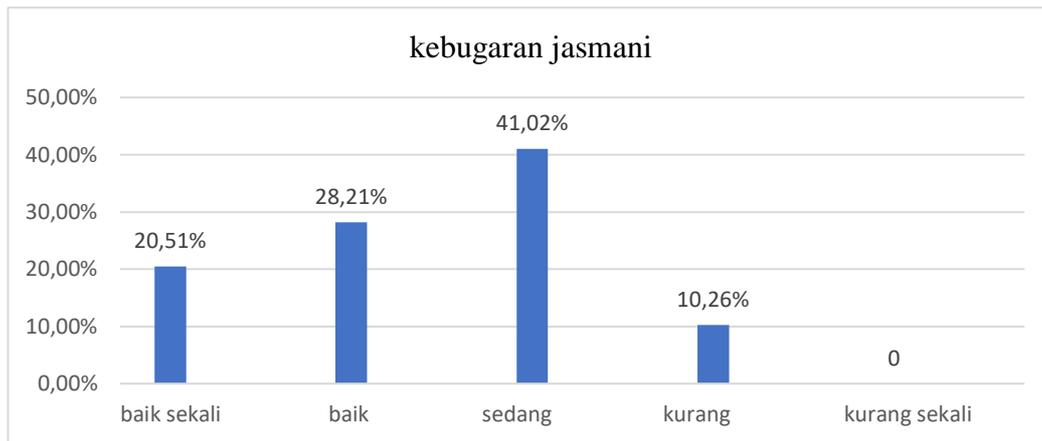
Berdasarkan data tabel di atas memperlihatkan bahwasannya motivasi belajar siswa berdasarkan deskriptif statistik sebagai berikut : nilai minimum 48.00, untuk maximum 77.00. mean 64.92, dan untuk standart deviasi 5,32.

3. Kebugaran jasmani

Hasil dari perhitungan pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas sekolah dasar negeri sebagai berikut :

No	Jumlah Nilai	frekuensi	persentase	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 – 25	8	20.51 %	Baik Sekali
2	18 – 21	11	28.21 %	Baik
3	14 – 17	16	41.02 %	Sedang
4	10 – 13	4	10.26 %	Kurang
5	05 – 09	0	0 %	Kurang Sekali
	Jumlah	39	100 %	

Dari perhitungan pada tabel di atas memperlihatkan kategori baik sekali 8 (20.51 %), kategori baik 11 (28.21%), sedang 16 (41,02 %), kategori kurang 4 (10.26%) serta kategori kurang sekali 0 (0 %).



DI bawah ini hasil perhitungan data statistik deskriptif kebugaran jasmani tampak sebagai berikut :

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kebugaran	39	13.00	23.00	17.8974	3.25087
Valid N (listwise)	39				

Perhitungan data deskriptif dalam kebugaran jasmani melalui program SPSS memperlihatkan bahwasannya nilai minimum 10.00, maximum 23.00, nilai rata – rata 17.89 serta Standart Deviasi 3.50.

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas ialah mengetahui apakah data yang didapatkan dari masing-masing variabel yang dianalisis normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilaksanakan melalui penggunaan rumus *Kolmogorov-Smirnov* agar mengetahui normal ialah $p > 0,05$ dikatakan normal, serta jika $p < 0,05$ dianggap tidak normal. Ringkasan hasil uji normalitas tampak dalam tabel di bawah ini.

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Fisik X1	.163	39	.060
Motivasi X2	.224	39	.100
Kebugaran Y1	.154	39	.070

Berdasarkan tabel tersebut, memperlihatkan bahwasannya nilai signifikansi (*sig*) dari variabel kegiatan fisik sebesar 0,060, tingkat motivasi sebesar 0,100 serta kebugaran jasmani 0,070. Oleh karena *sig* seluruhnya lebih besar dari 0,05, maka sampel berasal dari populasi

berdistribusi normal diterima. Dengan demikian bisa diambil kesimpulan bahwasannya data termasuk normal.

Uji linearitas

Uji linieritas bisa dilaksanakan dengan cara melihat nilai signifikansi hasil keluaran dalam perhitungan, uji linieritas guna mengetahui jenis regresi antara dua variabel yang berbeda. Berikut ialah hasil perhitungan guna melihat data linier yang didapatkan:

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEBUGARAN Y1	Between Groups	(Combined)	14.284	4	3.571	.313	.867
		Linearity	2.016	1	2.016	.177	.677
		Deviation from Linearity	12.268	3	4.089	.359	.783
* FISIK X1	Within Groups	387.306	34	11.391			
	Total	401.590	38				

Dari tabel di atas memperlihatkan nilai *Deviation from Linearity* dalam variabel X1 serta Y1 nilai *sig* $0.783 > 0,10$ itu menerangkan bahwasannya hasil itu memberi gambaran yang signifikan adanya hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependent.

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEBUGARAN Y1	Between Groups	(Combined)	181.782	12	15.148	1.792	.104
		Linearity	68.050	1	68.050	8.049	.009
		Deviation from Linearity	113.732	11	10.339	1.223	.321
* MOTIVASI X2	Within Groups	219.808	26	8.454			
	Total	401.590	38				

Dari tabel tersebut nilai dari *Deviation from Linearity* pada variabel X2 dan Y1 nilai *sig* $0.321 > 0,10$ itu memperlihatkan bahwasannya data tersebut memberikan gambaran adanya hubungan linear secara signifikan diantara variabel independen terhadap variabel dependent.

Uji hipotesis

Pada penelitian ini pengujian hipotesis dilaksanakan menggunakan analisis regresi berganda, analisis regresi linier berganda merupakan hubungan linier antara dua atau lebih variabel bebas pada variabel terikat. Tujuan dari analisis regresi linier berganda ini adalah agar mengetahui arah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah positif atau negatif. Ini adalah hasil perhitungan uji hipotesis:

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	68.578	2	34.289	3.707	.034 ^b
Residual	333.012	36	9.250		
Total	401.590	38			

Dari tabel di atas menerangkan bahwaannya hasil uji regresi berganda memperlihatkan bahwasannya nilai *sig* 0,034 < 0.05 yang berarti menjelaskan terdapat hubungan positif antara aktivitas fisik erta motivasi belajar pada kebugaran jasmani.

Pembahasan

Dari hasil perhitungan data yang sudah dilaksanakan dengan jumlah sampel 39 siswa sekolah dasar kelas atas diketahui bahwasannya pada aktivitas fisik terdapat 2 kategori yang ada nilai *y* yakni intensitas rendah (43,59 %), serta intensitas sedang (5,41%), dan untuk intensitas sangat rendah, tinggi dan sangat tinggi 0 (0%). Pada variabel motivasi menunjukkan skor kategori rendah (41.02 %), kategori sedang (58.98 %), serta untuk kategori sangat rendah, tinggi, dan sangat tinggi 0 (0%). Kemudian pada kebugaran jasmani menunjukkan kategori baik sekali 8 (20.51 %), kategori baik 11 (28.21%), sedang 16 (41,02 %), kategori kurang 4 (10.26%) dan kategori kurang sekali 0 (0 %). Bisa dijelaskan bahwasannya untuk masing-masing variabel menggambarkan bahwa semua variabel menunjukkan masuk kategori sedang. Dan untuk hasil uji regresi untuk melihat hubungan atau pengaruh antar variabel, hasil perhitungan menunjukkan bahwasannya pada aktivitas fisik serta motivasi belajar dengan kebugaran jasmani mendapatkan nilai *sig* 0.034 < 0.05, maka nilai *sig* yang didapatkan menggambarkan adanya suatu hubungan positif antara aktivitas fisik serta motivasi belajar dengan kebugaran jasmani siswa.

Pada hakekatnya motivasi ialah seseorang memilih kegiatan yang membuatnya senang dan gembira, sesuai dengan naluri dan kebiasaannya, sesuai dengan budaya yang dianutnya, dan pada dasarnya dalam rangka memenuhi kebutuhannya, memenuhi kebutuhannya. Motivasi olahraga dapat diklasifikasikan menjadi motivasi primer serta sekunder, yang bisa juga diklasifikasikan menjadi motivasi biologis serta sosial. Akan tetapi, banyak ahli sepakat agar dikelompokkan menjadi dua bagian, motivasi intrinsik serta motivasi ekstrinsik. Hamalik (2006) mengatakan bahwa motivasi diklasifikasikan menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik:

- a. Motivasi intrinsik ialah motivasi yang ada dalam diri individu serta tidak terpengaruh dari luar. Motivasi intrinsik seringkali disebut sebagai motivasi murni.
- b. Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul dari luar.

Menurut Irwanto (2021) mengatakan bahwa dari kedua motivasi, motivasi intrinsik dinilai lebih kuat serta lebih tahan lama dibandingkan motivasi ekstrinsik dalam membangkitkan minat, tapi motivasi ekstrinsik juga bisa efisien karena minat tidak senantiasa intrinsik. Motivasi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup bakat dan naluri individu, kesehatan fisik serta mental. Sedangkan faktor eksternal meliputi fasilitas olahraga, lingkungan, serta metode latihan. Oleh sebab itu, guru pendidikan jasmani harus menilai faktor-faktor pendorong tersebut supaya proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan tercapainya tujuan dari pembelajaran..

Jika manusia tidak menjalankan kegiatan fisik sesuai kebutuhannya maka akan berpeluang besar mudah terserang penyakit karena kurang gerak (Gram. et al., 2014). Kegiatan fisik yang dijalankan individu erat hubungannya terhadap kesehatan, kualitas hidup, serta kesejahteraan Chen, et,al (2018). Rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan risiko obesitas serta beragam penyakit serius lainnya, seperti diabetes, penyakit jantung koroner, dan kanker usus besar (Hallal et al., 2012). Rekomendasi dari WHO anak-anak serta remaja usia 5-17 tahun seharusnya melaksanakan minimal 60 menit kegiatan fisik dengan intensitas sedang hingga kuat. Melaksanakan olahraga di atas 60 menit sehari memiliki manfaat kesehatan. Aktivitas fisik dilaksanakan sepanjang hayat agar mendukung kehidupan manusia, termasuk juga pada lansia. Aktivitas fisik yang teratur baik bagi tubuh (Maarif Ilmul & Hamid, 2022). Akan tetapi aktivitas fisik yang menurun, umumnya akan terjadi ketika masa lansia seiring terhadap keterampilan otot yang menurun, timbulnya rasa kaku, serta sakit pada persendian (Oktriani, 2019). Kegiatan fisik yang baik, benar, teratur, serta terukur bisa menurunkan risiko penyakit tidak menular serta kesehatan dan kebugaran bisa mengalami peningkatan. Dari segi kebugaran, menunjukkan kategori sedang, dapat digambarkan bahwa menjaga kebugaran untuk menjaga kebugaran.

Kebugaran sangat membantu aktivitas kehidupan sehari-hari, tetapi tingkat kebugaran seseorang akan bervariasi tergantung pada fungsi pekerjaan dan pekerjaannya. Faktor lingkungan tempat tinggal seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran siswa (Ma'arif & Prasetyo, 2021). Individu dengan kebugaran jasmani yang baik, nantinya bisa melaksanakan pekerjaannya lebih mudah daripada individu yang mempunyai kebugaran jasmani yang kurang baik.

Kebugaran ialah keterampilan individu ketika menjalankan sebuah kegiatan fisik dengan energi maksimum yang tersedia baginya serta tidak merasakan lelah yang berlebih dan masih mempunyai sisa energi di waktu luangnya. Mereka tetap bisa menjalankan aktivitas fisik

selain aktivitas fisik yang pertama, dengan tetap mempunyai energi yang cukup. Shomoro & Mondal (2014) mengatakan bahwa komponen kebugaran jasmani mendapat pengaruh oleh beberapa faktor antara lain:

- a. Umur
Penurunan dan peningkatan tingkat fisik individu dapat dipertahankan jika olahraga dilakukan dengan rajin.
- b. Jenis Kelamin
Seusai melewati masa pubertas, tingkat kebugaran anak laki-laki jauh lebih bagus daripada perempuan.
- c. Merokok
Nikotin dalam rokok dapat memicu peningkatan keluarnya energi tubuh, dan tingkat inhalasi karbon dioksida juga dapat mempengaruhi sistem daya tahan tubuh seseorang.
- d. Status Kesehatan
Terdapat gangguan fungsi dalam tubuh individu nantinya berpengaruh terhadap kemampuan tubuh dalam menjalankan kegiatan.
- e. Aktivitas fisik Olahraga adalah salah satu kegiatan fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran karena energi yang dipakai ketika beraktivitas sangat bermanfaat untuk tubuh.
- f. Obesitas
Energi yang dipakai lebih banyak menyebabkan keperluan oksigen yang jauh lebih besar, membuat jantung lebih keras dalam bekerja.

Seringkali tingkat kebugaran jasmani dilupakan. Padahal kebugaran jasmani ini amat bermanfaat dalam menunjang kapasitas kerja fisik anak yang diharapkan prestasinya bisa meningkat. Aktivitas olahraga yang dijalankan dengan teratur akan meraih tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil serta pembahasan bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut: Dari pengujian regresi diperoleh hasil nilai $sig\ 0.034 < 0,05$, sehingga kesimpulan menerangkan adanya sebuah pengaruh positif antara kegiatan fisik serta motivasi belajar siswa pada kebugaran jasmani siswa kelas atas siswa SDN Kartoharjo 2 Kab. Magetan.

Daftar Rujukan

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). *68 Ipj 2 (1) (2018) Indonesia Performance Journal*. 2(1), 68–73. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Andriani, R. (2016). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Volume Oksigen Maksimum (Universitas Muhammadiyah Surakarta). Retrieved from <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12620012/index.pdf>
- Ayu, G., Dyah, N., Ayu, I. G., & Fridari, D. (2018). Perbedaan Motivasi Belajar Siswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Urutan Kelahiran di SMAN 1 Tabanan Dengan Sistem Full Day School. *Jurnal Psikologi Udayana*, 032, 145–155.
- Bawiling, Nancy Sylvia, D. (2014). Pelatihan Senam Ayo Bergerak , Senam Bugar Indonesia Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik daripada Senam Ayo Bersatu pada Wanita Anggota

- Klub Senam Lala Studio Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 2(1), No. 1 : 150 – 161.
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Gram B, Andersen C, Zebis MK, Bredahl T, Pedersen MT, Mortensen OS, ... Sjøgaard G. (2014). Effect of training supervision on effectiveness of strength training for reducing neck/shoulder pain and headache in office workers: cluster randomized controlled trial. *Biomed Research International*, 2014(693013). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1155/2014/693013>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., ... Wells, J. C. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hamalik, O. (2006). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Irwanto, P. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Dosen, Asistenis dan Fasilitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Aplikasi Akuntansi Pemeriksaan. *Jurnal Akuntansi Dan Sistem Teknologi Informasi*, 18(1), 243–250.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Faulkner, R. A. (2014). Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Pediatric Exercise Science*, 9(2), 174–186. <https://doi.org/10.1123/pes.9.2.174>
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Maarif Ilmul, & Hamid, I. A. (2022). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Gambaran Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas IV SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto*. 3(2).
- Oktriani, S. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 62–67. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>
- Risma, N. (2017). Pengaruh Gaya Pembelajaran dan Kemampuan Motorik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Seminar Nasional Olahraga “Peran Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Dan Karakter Bangsa,”* 113–125. Riau: FKIP Universitas Islam Riau.
- Shomoroa, D., & Mondalb, S. (2014). Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College Students of Mekelle University Ethiopia Africa. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 80–84.
- Sulistiono, A. A. (2014). Basic and Secondary Education Students Physical Fitness in West Java. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20 no 2, 223–233.
- Uno, H. B. (2021). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.
- Zhou, Z., Li, S., Yin, J., Fu, Q., Ren, H., Jin, T., ... Yin, Z. (2019). Impact on physical fitness of the chinese champs: A clustered randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph16224412>