

PENGARUH STATUS GIZI, KEBUGARAN JASMANI, MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK SD

¹Setiawandi, ²Amiruddin, ³Yeni Marlina, ⁴Razali

^{1,2,3,4}Department of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Syiah Kuala, Aceh, Indonesia
Email: setiawandiusk@gmail.com

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa UPTD SD Negeri 3 Jeumpa. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya variasi capaian nilai PJOK antarsiswa yang menunjukkan bahwa sebagian siswa belum mencapai kompetensi dasar secara optimal. Faktor internal seperti kondisi gizi, tingkat kebugaran, serta motivasi belajar diduga mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V berjumlah 87 siswa, dan keseluruhan populasi dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Instrumen penelitian meliputi pengukuran indeks massa tubuh, tes kebugaran jasmani sesuai standar usia sekolah dasar, angket motivasi belajar, serta dokumentasi nilai hasil belajar PJOK. Analisis data menggunakan regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh parsial dan simultan ketiga variabel bebas terhadap hasil belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Kebugaran jasmani memberikan pengaruh paling dominan dibandingkan variabel lainnya. Motivasi belajar turut memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Secara simultan, ketiga variabel memberikan kontribusi signifikan terhadap capaian hasil belajar PJOK siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap kondisi fisik dan psikologis siswa dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

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

A B S T R A C T

This study aims to analyze the influence of nutritional status, physical fitness, and learning motivation on the learning outcomes of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) among students of UPTD SD Negeri 3 Jeumpa. The study is based on the observation that students' PJOK learning outcomes vary significantly, with some students failing to meet the expected competency standards. Internal factors such as nutritional condition, level of physical fitness, and learning motivation are assumed to contribute to these differences. The research employed a quantitative approach with an *ex post facto* design. The population consisted of all fifth-grade students, totalling 87 individuals, and all members of the population were included as samples using total sampling techniques. Research instruments included measurements of body mass index, standardized physical fitness tests, learning motivation questionnaires, and documentation of PJOK learning scores. Data were analyzed using multiple linear regression to determine the partial and simultaneous effects of the independent variables on learning outcomes. The findings indicate that nutritional status significantly influences PJOK learning outcomes. Physical fitness shows the strongest influence among the variables. Learning motivation also has a positive and significant impact on learning outcomes. Simultaneously, the three variables contribute significantly to students' PJOK performance. These results emphasize the importance of physical and psychological factors in improving the quality of PJOK learning in elementary schools.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran esensial dalam kurikulum pendidikan dasar yang memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia sejak usia dini. Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya diarahkan untuk menguasai keterampilan gerak dasar, tetapi juga dikembangkan secara holistik mencakup aspek fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif. Aktivitas jasmani yang terstruktur dan terencana dalam pembelajaran PJOK membantu siswa meningkatkan kebugaran tubuh, mengembangkan koordinasi dan kelincahan, serta menumbuhkan sikap sportivitas, disiplin, dan kerja sama. Dengan demikian, PJOK tidak dapat dipandang sebagai mata pelajaran pelengkap, melainkan sebagai fondasi penting bagi pembentukan pola hidup sehat dan karakter positif siswa sekolah dasar. (Setiawan et al., 2022)

Keberhasilan pembelajaran PJOK idealnya tercermin dari keterlibatan aktif siswa dalam berbagai aktivitas fisik serta kemampuan mereka memahami dan menerapkan konsep kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang berhasil dalam pembelajaran PJOK tidak hanya mampu melakukan gerakan secara benar, tetapi juga memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran, kebersihan diri, serta keselamatan dalam berolahraga. Namun, pencapaian tujuan tersebut tidak selalu berjalan optimal di lapangan. Pembelajaran PJOK kerap dihadapkan pada heterogenitas kondisi siswa, khususnya perbedaan kemampuan fisik dan kesiapan mengikuti aktivitas jasmani. Perbedaan ini menuntut guru PJOK untuk memahami karakteristik peserta didik secara lebih mendalam agar pembelajaran dapat berjalan efektif dan inklusif. (Putra et al., 2022)

Berdasarkan data awal yang diperoleh di UPTD SD Negeri 3 Jeumpa, terlihat adanya variasi hasil belajar PJOK yang cukup mencolok di antara siswa. Sebagian siswa menunjukkan performa yang baik dan mampu mencapai standar ketuntasan, sementara sebagian lainnya masih berada di bawah kriteria yang ditetapkan. Variasi ini terlihat baik pada aspek keterampilan gerak maupun pada hasil penilaian kognitif dan afektif. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa capaian hasil belajar PJOK tidak hanya ditentukan oleh proses pembelajaran semata, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang melekat pada diri siswa maupun lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih mendalam untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perbedaan hasil belajar tersebut. (Arifin, 2018)

Salah satu faktor internal yang berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan pembelajaran PJOK adalah status gizi siswa. Status gizi mencerminkan kondisi keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh, yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak. Siswa dengan status gizi seimbang umumnya memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik, kekuatan otot yang baik, serta daya tahan tubuh yang lebih optimal. Sebaliknya, siswa yang mengalami gizi kurang cenderung mudah lelah, kurang bertenaga, dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas gerak. Di sisi lain, gizi berlebih juga dapat menjadi hambatan karena dapat mengurangi kelincahan dan meningkatkan risiko kelelahan. Dengan demikian, status gizi memiliki hubungan erat dengan kemampuan siswa dalam mengikuti dan mencapai hasil optimal dalam pembelajaran PJOK.

Selain status gizi, kebugaran jasmani merupakan faktor fisik lain yang sangat menentukan performa siswa dalam pembelajaran PJOK. Kebugaran jasmani mencakup kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk kegiatan lainnya. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik biasanya lebih siap secara fisik dan mental untuk mengikuti pembelajaran PJOK. Mereka mampu menjalankan berbagai aktivitas gerak dengan lebih efektif, memiliki daya tahan yang lebih tinggi, serta mampu mempertahankan kualitas gerakan dalam waktu yang lebih lama. Sebaliknya, rendahnya kebugaran jasmani sering menyebabkan siswa cepat lelah, kurang antusias, dan akhirnya berdampak pada rendahnya hasil belajar yang dicapai. (Pratama & Winarno, 2022)

Namun demikian, keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik semata. Motivasi belajar juga memegang peranan yang sangat penting dalam mendorong keterlibatan dan partisipasi aktif siswa. Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan siswa untuk belajar, berusaha, dan mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam konteks PJOK, motivasi belajar memengaruhi sejauh mana siswa bersemangat mengikuti aktivitas fisik, berani mencoba gerakan baru, serta tekun dalam berlatih meskipun menghadapi kesulitan. Siswa dengan motivasi belajar tinggi cenderung menunjukkan sikap aktif, percaya diri, dan pantang menyerah, sehingga berpeluang memperoleh hasil belajar yang lebih baik. (Furnandi et al., 2022)

Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar sering kali menyebabkan siswa bersikap pasif, enggan bergerak, dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran PJOK. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek keterampilan gerak, tetapi juga memengaruhi pencapaian nilai secara

keseluruhan. Kurangnya motivasi dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti pengalaman belajar yang kurang menyenangkan, rasa tidak percaya diri terhadap kemampuan fisik, atau kurangnya dukungan dari lingkungan. Oleh karena itu, guru PJOK perlu memahami peran motivasi belajar dan mengupayakan strategi pembelajaran yang mampu menumbuhkan minat dan antusiasme siswa terhadap aktivitas jasmani.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar PJOK siswa dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor fisik dan psikologis. Status gizi dan kebugaran jasmani berperan dalam menentukan kesiapan dan kemampuan fisik siswa, sementara motivasi belajar memengaruhi sikap dan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa sekolah dasar di UPTD SD Negeri 3 Jeumpa, baik secara parsial maupun simultan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih efektif, serta menjadi dasar bagi upaya peningkatan mutu pendidikan jasmani melalui pendekatan yang lebih holistik dan berorientasi pada kebutuhan siswa (Hidayat, 2016).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan komponen yang sangat penting dalam sebuah penelitian karena berfungsi menjelaskan arah dan kerangka kerja ilmiah yang digunakan oleh peneliti. Di dalamnya diuraikan secara sistematis mengenai pendekatan penelitian, prosedur yang ditempuh, serta langkah-langkah yang dilakukan dalam proses pengumpulan hingga analisis data. Kejelasan metode penelitian akan membantu memastikan bahwa hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan dapat dipahami oleh pembaca maupun peneliti lain.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Pendekatan ini dipilih karena variabel-variabel yang diteliti merupakan kondisi yang telah ada dan melekat secara alami pada diri siswa, sehingga tidak dimungkinkan adanya manipulasi atau perlakuan khusus dari peneliti. Melalui penelitian *ex post facto*, peneliti berfokus pada pengkajian hubungan antarvariabel sebagaimana kondisi nyata di lapangan, dengan tujuan memperoleh gambaran objektif mengenai keterkaitan variabel tanpa intervensi langsung terhadap subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian pembahasan ini menginterpretasikan hasil penelitian dengan mengaitkannya pada teori-teori yang relevan serta temuan empiris dari penelitian sebelumnya. Pembahasan dilakukan secara sistematis untuk menjelaskan pengaruh masing-masing variabel, baik secara parsial maupun simultan, terhadap hasil belajar PJOK.

Pengaruh Status Gizi terhadap Hasil Belajar PJOK

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Status gizi yang baik memungkinkan siswa memiliki kondisi fisik yang optimal untuk mengikuti kegiatan pembelajaran yang menuntut aktivitas gerak. PJOK sebagai mata pelajaran berbasis aktivitas fisik sangat bergantung pada kesiapan tubuh siswa, sehingga kondisi gizi menjadi faktor pendukung utama dalam pencapaian hasil belajar. Secara fisiologis, status gizi berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak, termasuk perkembangan otot, tulang, serta sistem metabolisme energi. Asupan gizi yang seimbang akan mendukung ketersediaan energi yang cukup selama aktivitas olahraga berlangsung. Dengan energi yang memadai, siswa mampu mengikuti pembelajaran PJOK secara maksimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan. (Prabowo et al., 2022)

Sebaliknya, siswa dengan status gizi kurang cenderung mengalami keterbatasan fisik seperti cepat lelah, daya tahan tubuh yang rendah, serta konsentrasi yang kurang optimal. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kemampuan siswa dalam mengikuti instruksi, melakukan gerakan dengan benar, serta menyelesaikan tugas-tugas PJOK secara optimal. Hal ini akhirnya berpengaruh pada rendahnya hasil belajar yang diperoleh.

Selain gizi kurang, kondisi gizi lebih atau obesitas juga dapat menjadi hambatan dalam pembelajaran PJOK. Siswa dengan obesitas sering mengalami kesulitan dalam bergerak cepat, kelincuhan yang rendah, serta risiko cedera yang lebih tinggi. Kondisi ini dapat menurunkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan mengurangi efektivitas pembelajaran.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa status gizi memiliki hubungan yang erat dengan prestasi belajar, khususnya pada mata pelajaran yang menuntut aktivitas fisik. Dengan demikian, status gizi dapat dipandang sebagai salah satu

faktor dasar yang perlu mendapat perhatian dalam upaya meningkatkan hasil belajar PJOK(Ridwanda, 2013).

Kebugaran Jasmani sebagai Faktor Dominan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi hasil belajar PJOK. Hal ini dapat dipahami karena tujuan utama pembelajaran PJOK berfokus pada pengembangan kemampuan fisik dan motorik siswa. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mengikuti pembelajaran dengan lebih efektif. Kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen seperti kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan aktivitas PJOK, baik dalam permainan, senam, maupun aktivitas olahraga lainnya. Semakin baik kebugaran jasmani siswa, semakin besar peluang mereka untuk mencapai hasil belajar yang optimal.(Wibowo, 2013)

Selain mendukung kemampuan fisik, kebugaran jasmani yang baik juga berpengaruh terhadap aspek psikologis siswa. Siswa yang bugar umumnya memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam mengikuti aktivitas PJOK. Mereka tidak ragu untuk mencoba gerakan baru, lebih aktif berpartisipasi, serta menunjukkan sikap positif terhadap pembelajaran. Kondisi kebugaran jasmani yang rendah sering kali menyebabkan siswa mudah merasa lelah dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini dapat mengurangi intensitas keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar yang diperoleh.

Temuan ini sejalan dengan teori pendidikan jasmani yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan fondasi utama dalam pembelajaran berbasis aktivitas gerak. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani siswa perlu menjadi prioritas dalam pembelajaran PJOK guna mendukung pencapaian hasil belajar yang maksimal.(Yulianto & Herdiyana, 2025)

Pengaruh Motivasi Belajar dan Implikasinya

Motivasi belajar juga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Motivasi merupakan dorongan internal yang mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung menunjukkan antusiasme yang lebih besar dalam mengikuti kegiatan PJOK.(Rismayanthi, 2012)

Motivasi intrinsik, seperti keinginan untuk meningkatkan kemampuan diri dan kesenangan terhadap aktivitas fisik, berperan penting dalam pembelajaran PJOK. Siswa yang termotivasi akan lebih tekun dalam berlatih, berusaha menyelesaikan tugas dengan baik, serta menunjukkan sikap positif terhadap guru dan teman sekelas. Selain itu, motivasi belajar juga memengaruhi konsistensi kehadiran dan keterlibatan siswa selama pembelajaran. Siswa yang memiliki motivasi tinggi tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan gerak dan cenderung terus berusaha memperbaiki kemampuan mereka. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan hasil belajar.

Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar dapat menyebabkan siswa kurang aktif, enggan mengikuti aktivitas fisik, dan tidak berusaha maksimal dalam pembelajaran. Kondisi ini tentu akan menghambat pencapaian tujuan pembelajaran PJOK dan berdampak pada rendahnya nilai hasil belajar. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa guru PJOK perlu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan menantang guna meningkatkan motivasi belajar siswa. Strategi pembelajaran yang variatif dan pemberian umpan balik positif dapat menjadi upaya untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar PJOK. (Priyanto & Soegiyanto, 2015)

Pengaruh Simultan dan Sinergi Ketiga Variabel

Hasil uji simultan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara aspek fisik dan psikologis. PJOK sebagai mata pelajaran yang menekankan aktivitas gerak menuntut kesiapan tubuh, kemampuan fisik, serta dorongan mental agar siswa dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal. (Ilahi, 2023)

Status gizi berperan sebagai fondasi utama dalam mendukung kesiapan fisik siswa. Asupan gizi yang seimbang memungkinkan tubuh memperoleh energi yang cukup, mendukung pertumbuhan otot, serta menjaga daya tahan tubuh selama aktivitas fisik berlangsung. Siswa dengan status gizi baik cenderung memiliki kondisi tubuh yang lebih stabil, sehingga mampu mengikuti pembelajaran PJOK dengan intensitas yang sesuai tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Dalam konteks ini, status gizi tidak hanya memengaruhi kondisi fisik secara langsung, tetapi juga menjadi faktor pendukung bagi terbentuknya kebugaran jasmani yang optimal.

Kebugaran jasmani merupakan manifestasi dari kondisi fisik siswa yang dipengaruhi oleh status gizi dan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik memiliki daya tahan, kekuatan, kelincahan, serta koordinasi gerak yang memadai untuk menyelesaikan berbagai tugas pembelajaran PJOK. Kebugaran jasmani yang optimal memungkinkan siswa melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien, sehingga mereka dapat mencapai standar penilaian yang ditetapkan dalam pembelajaran. Oleh karena itu, kebugaran jasmani berperan sebagai penghubung antara kondisi fisik dasar dan pencapaian hasil belajar.

Selain aspek fisik, motivasi belajar memiliki peran penting dalam memperkuat pengaruh status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK. Motivasi belajar mendorong siswa untuk memanfaatkan kemampuan fisik yang dimilikinya secara maksimal. Siswa yang termotivasi akan lebih antusias mengikuti pembelajaran, tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta berusaha menyelesaikan setiap tugas dengan sungguh-sungguh. Motivasi menjadi faktor pendorong yang membuat siswa tetap konsisten dalam mengikuti aktivitas PJOK meskipun kegiatan tersebut menuntut usaha fisik yang cukup besar. (Irianto, 2013)

Interaksi antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terlihat jelas dalam proses pembelajaran PJOK. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik umumnya merasa lebih percaya diri terhadap kemampuan dirinya. Rasa percaya diri ini selanjutnya meningkatkan motivasi untuk berpartisipasi aktif, mencoba gerakan baru, dan bersaing secara sehat dengan teman sebaya. Sebaliknya, siswa dengan kebugaran jasmani rendah sering kali merasa ragu dan kurang percaya diri, sehingga motivasi belajar pun menurun. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik, tetapi juga berimplikasi pada aspek psikologis siswa.

Status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar juga saling memengaruhi secara tidak langsung. Status gizi yang baik mendukung kebugaran jasmani, kebugaran jasmani meningkatkan kepercayaan diri, dan kepercayaan diri memperkuat motivasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi kemudian mendorong siswa untuk lebih aktif bergerak dan berlatih, yang pada akhirnya kembali meningkatkan kebugaran jasmani. Siklus ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik yang saling menguatkan antara ketiga variabel dalam menentukan hasil belajar PJOK.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendekatan holistik dalam pendidikan jasmani yang memandang siswa sebagai individu utuh, tidak hanya dari sisi fisik tetapi juga psikologis. Pembelajaran PJOK yang efektif membutuhkan dukungan kondisi tubuh yang sehat, kemampuan fisik yang memadai, serta dorongan mental yang kuat. Apabila salah satu faktor tersebut tidak

optimal, maka pencapaian hasil belajar cenderung kurang maksimal meskipun faktor lainnya berada dalam kondisi baik. (Nastiti & Firmansyah, 2023)

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan hasil belajar PJOK hendaknya dilakukan secara terpadu. Sekolah dan guru PJOK perlu bekerja sama dengan pihak terkait, seperti orang tua dan tenaga kesehatan, untuk memperhatikan status gizi siswa. Di sisi lain, program pembelajaran PJOK perlu dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas yang terstruktur dan berkesinambungan. Selain itu, guru juga perlu menerapkan strategi pembelajaran yang mampu menumbuhkan motivasi belajar, seperti menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, memberikan tantangan yang sesuai, serta memberikan apresiasi terhadap usaha siswa.

Dengan demikian, hasil belajar PJOK merupakan hasil sinergi antara status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar. Ketiga variabel tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dan saling memperkuat satu sama lain. Oleh karena itu, peningkatan kualitas pembelajaran PJOK perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan ketiga aspek tersebut secara simultan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. (Syahrudin et al., 2023)

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK pada siswa UPTD SD Negeri 3 Jeumpa.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data menggunakan regresi linier berganda, diperoleh beberapa temuan penting. Pertama, status gizi berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Siswa dengan status gizi baik memiliki kemampuan fisik lebih optimal sehingga dapat mengikuti aktivitas pembelajaran secara efektif. Kondisi gizi yang kurang atau berlebih terbukti menjadi hambatan bagi performa fisik siswa.

Kedua, kebugaran jasmani menjadi faktor paling dominan yang mempengaruhi hasil belajar PJOK. Kebugaran jasmani yang baik mendukung kemampuan motorik, kekuatan, daya tahan, dan koordinasi gerak siswa sehingga berdampak langsung terhadap keberhasilan dalam proses pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Ketiga, motivasi belajar juga terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Siswa yang memiliki motivasi tinggi menunjukkan keaktifan,

ketekunan, dan kesungguhan dalam mengikuti setiap kegiatan, yang pada akhirnya meningkatkan capaian hasil belajar. Keempat, status gizi, kebugaran jasmani, dan motivasi belajar secara simultan memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga faktor tersebut bekerja secara sinergis dalam membentuk kualitas belajar siswa, baik dari aspek fisik maupun psikologis.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan komprehensif yang melibatkan peningkatan kualitas gizi, kebugaran fisik, dan motivasi internal siswa untuk mengoptimalkan hasil belajar PJOK di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN SISWA KELAS V DI MIN DONOMULYO KABUPATEN MALANG. In *Journal AL-MUDARRIS* (Vol. 1, Issue 1, p. 22). STAI Mahad Aly Al-Hikam Malang. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Furnandi, A., Yudi, A. A., Rifki, M. S., & ... (2022). Pengaruh Status Gizi, Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. In *Journal* [pdfs.semanticscholar.org. https://pdfs.semanticscholar.org/a29e/88b45566428d63c6736f3b1f7ccfe18b6aba.pdf](https://pdfs.semanticscholar.org/a29e/88b45566428d63c6736f3b1f7ccfe18b6aba.pdf)
- Hidayat, A. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19557>
- Ilahi, S. R. (2023). PENGARUH STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK DALAM MASA PANDEMI COVID-19. In *Jurnal IKEOR*.
- Irianto, Y. (2013). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kediri). In *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. [academia.edu. https://www.academia.edu/download/91430533/230793016.pdf](https://www.academia.edu/download/91430533/230793016.pdf)
- Nastiti, Y. S. T., & Firmansyah, F. (2023). Hubungan antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *Health Information* [myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id. https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1246](https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1246)
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & ... (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan* <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1372>
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. In *Sport Science and Health* (Vol. 4, Issue 3, pp. 238–249). State University of Malang (UM). <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Priyanto, C. W., & Soegiyanto, K. S. (2015). STATUS GIZI, KESEGERAN JASMANI DAN KECEERDASAN EMOSI DENGAN PRESTASI BELAJAR. In *Journal of Physical Education and Sports*. <https://www.academia.edu/download/86378994/4948.pdf>
- Putra, T. N., Alnedral, Bafirman, Welis, W., Damrah, Arba'i, B. M., & Sandy, B. (2022). <https://ejournalstisnuaceh.com/index.php/JIL> | 67

- PENGARUH KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI, DAN MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK SISWA SMK ABDURRAB KOTA PEKANBARU. In *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)* (Vol. 7, Issue 2, pp. 184–191). Universitas PGRI Banyuwangi. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2109>
- Ridwanda, A. (2013). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswi Smk Negeri 1 Surabaya Kelas X Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/2844>
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi* <http://jurnal.uny.ac.id/index.php/jk/article/view/2229>
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). KORELASI STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA. In *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia* (Vol. 2, Issue 2, pp. 130–136). Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Syahruddin, S., Saleh, M. S., Saleh, M. S., & ... (2023). PROFIL STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Ilmu* <https://eprints.unm.ac.id/35506/>
- Wibowo, A. (2013). Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra MAN 2 Banjarnegara. In *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*. [eprints.uny.ac.id. https://eprints.uny.ac.id/14692/1/AJI_WIBOWO_06603141008.pdf](https://eprints.uny.ac.id/14692/1/AJI_WIBOWO_06603141008.pdf)
- Yulianto, A. G., & Herdiyana, R. (2025). Pengaruh Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa sekolah. In *Jurnal Olahraga Nasional*.