

# Kontribusi Motivasi Dan *Body Mass Index* (BMI) Terhadap Hasil Belajar Penjaskes Siswa SMK Negeri 6 Padang

*Reski intan alam<sup>1</sup>, Romi Mardela<sup>2</sup>*

**ABSTRAK :** Masalah yang penulis temukan di lapangan masih ada siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar Penjaskes, disamping itu *Body Mass Index* (BMI) yang kurang ideal ikut mempengaruhi hasil belajar Penjaskes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi Motivasi dan *Body mass index* (BMI) sebagai variabel bebas terhadap hasil belajar Penjaskes di SMK Negeri 6 Padang sebagai variabel terikat. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas XI (sebelas) SMK Negeri 6 Padang tahun ajaran 2018/2019 sebanyak 228 orang. Sampel penelitian ini siswi kelas XI (sebelas) Kuliner 3 sebanyak 25 orang dengan teknik *proporsive sampling*. Pengambilan data motivasi dan *Body mass index* (BMI) serta hasil belajar Penjaskes. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dengan hasil analisis data yaitu : 1) terdapat kontribusi motivasi terhadap hasil belajar Penjaskes sebesar 23%. 2) terdapat kontribusi *Body mass index* (BMI) terhadap hasil belajar Penjaskes sebesar 52%. 3) terdapat kontribusi positif motivasi dan *Body mass index* (BMI) terhadap hasil belajar Penjaskes siswi dengan perolehan sebesar:  $12,19 > 3,39$  dengan kontribusi sebesar 53% dua variabel ini secara bersamaan mempengaruhi hasil belajar Penjaskes siswi SMK Negeri 6 Padang.

Kata kunci: Motivasi, Body Mass Index, Hasil belajar

## PENDAHULUAN

Proses belajar Penjaskes (Pendidikan jasmani dan kesehatan) berpengaruh terhadap siswa seperti, meningkatkan kemampuan fisik, dan kemampuan Psikis. Dalam belajar siswa harus mengetahui hal-hal apa yang membantu suksesnya dalam belajar dan apa saja sering membuatnya gagal dalam belajar. sehingga bagi seorang pelajar, harus mengerti teknik belajar yang baik, waktu yang tepat untuk belajar, mengatur waktu dan disiplin dalam belajar. salah satu indikator tercapainya tujuan pembelajaran dapat diketahui dengan melihat tinggi rendahnya hasil belajar.

Menurut Khairani (2013:2) Belajar adalah proses aktif siswa, oleh karena itu untuk meraih tujuan belajar, sangat dibutuhkan adanya motivasi siswa terutama dalam Penjaskes di sekolah. Sedangkan menurut Firdaus (2012:17) Belajar itu adalah untuk dapat meraih prestasi tinggi dalam olahraga atau untuk menguasai keterampilan tertentu dalam olahraga, bukan terjadi secara sekejap, melainkan melalui proses dan tahapan serta berlangsung dalam kurun waktu tertentu. Adapun dalam psikologi olahraga Gunarsa dkk (1987:20) psikologi

belajar menjadi ciri umum dari individu yang sedang tumbuh dan berkembang. Belajar bisa berlangsung secara pasif melalui imitasi atau secara aktif yang sengaja dibuat, diprogramkan atau diinstruksikan. Banyak penampilan yang terlihat sekarang ini banyak mempergunakan dasar dan konsep psikologi belajar. dasar proses belajar diterapkan oleh pembina, pelatih, guru pendidik dan di dalam latihan sehari-hari.

Menurut Firdaus (2012:81) motivasi dapat didefinisikan sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Irawadi (2015:31) motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak tingkah laku individual dalam memenuhi kebutuhan (mencapai tujuannya). motivasi instrinsik, adalah motivasi yang timbul atau kehendak dari dalam diri sendiri, motivasi ekstrinsik adalah motivasi dimana sumber pendorongnya lebih banyak dari luar dirinya. Semakin kuat dorongan berbuat maka semakin tinggi kualitas motivasinya sebaliknya, semakin kurang daya pendorong untuk berbuat sesuatu maka dapat dikatakan makin rendah motivasinya. Gunarsa (1987:103) Adapun faktor yang mempengaruhi motivasi seperti fisik dan mental, lingkungan, sarana dan prasarana, bakat, program pendidikan jasmani, metode belajar, instrumen belajar, merupakan faktor memotivasi individu. Sedangkan menurut Hamzah (2006:3) motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswi yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkahlaku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Seperti indikator motivasi belajar dapat diklarifikasikan sebagai berikut: (1) adanya hasrat dan keinginan berhasil; (2) adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar; (3) adanya harapan dan cita-cita masa depan; (4) adanya penghargaan dalam belajar; (5) adanya kegiatan yang menarik dalam belajar; (6) adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang siswa dapat belajar dengan baik.

Berdasarkan kutipan di atas motivasi adalah dorongan dari dalam diri seseorang, yang timbul dari dalam diri dan dari luar. Motivasi juga sebagai penggerak atau pendorong tingkahlaku seseorang untuk mencapai suatu yang diinginkan. Semakin kuat dorongan berbuat maka semakin tinggi kualitas motivasinya sebaliknya, semakin kurang daya pendorong untuk berbuat sesuatu maka dapat dikatakan makin rendah motivasinya

*Body Mass Index* (BMI) yang merupakan salah satu indeks pengukuran status gizi biasadigunakan untuk mengukur status gizi usiaremaja dan dewasa. Penilaian status gizi dengan BMI adalah “nilai dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang untuk melihat status BMI yang berat badan kurang, ideal, berlebihan, obesitas”.

Santy (2006) Data status gizi diperoleh dengan menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) yaitu berat badan (kg) dibagi tinggi badan (meter) dikuadratkan. Berat badan didapat melalui penimbangan responden dengan menggunakan timbangan injak digital merk *camry* dengan ketelitian 0,1 kg. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan *microtoise* yang memiliki ketelitian 0,1 cm, yaitu dengan cara menggantungkan *microtoise* pada dinding yang rata dengan ketinggian 2 m dari lantai.

Berdasarkan hasil obsevasi yang penulis lakukan di lapangan masih ada terdapat siswa bermasalah ketika pelajaran Penjaskes. Seperti tingkat kehadiran siswa yang kurang, membuat alasan sakit, malas beraktifitas, sarana dan prasarana yang kurang lengkap, cuaca yang tidak mendukung saat pelajaran Penjaskes berlangsung, dan karena proporsi tubuh sehingga pembelajaran Penjaskes kurang terlaksana semestinya. Selama proses belajar mengajar berlangsung khususnya dalam pelajaran Penjaskes siswa SMK Negeri 6 Padang mengalami penurunan dan kurangnya Motivasi siswa menyebabkan hasil belajar Penjaskes kurang baik.

Selanjutnya peneliti juga melihat kurangnya motivasi siswa terhadap Penjaskes yang disebabkan oleh proporsi tubuh yang kurang ideal membuat siswa menjadi kurang PD (tidak percaya diri) dan tidak mau terlibat aktif dalam Penjaskes dan melibatkan rendahnya hasil belajar siswa, sehingga menurut peneliti motivasi belajar Penjaskes dan Index BMI yang ideal diperlukan dalam lingkungan siswa membentuk dan mengembangkan kepercayaan diri dan kualitas kesehatan dalam tubuh. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara motivasi dan BMI dan apakah berkontribusi terhadap hasil belajar Penjaskes siswa SMK Negeri 6 Padang. Berdasarkan kenyataan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Kontribusi motivasi dan *body mass index* terhadap hasil belajar penjaskes siswa SMK Negeri 6 Padang.

## **METODOLOGI**

Jenis penelitian ini adalah penelitian Korelasional. Tempat penelitian di SMK Negeri 6 Padang dan waktu penelitian November 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi Kelas XI SMK Negeri 6 Padang yang berjumlah 228 orang. Sedangkan sampel yang digunakan adalah data random sampling berjumlah 25 orang siswi SMK Negeri 6 Padang. Dalam penelitian ini instrument yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah kuesioner/angket menggunakan skala Likert dengan 5 (lima) alternatif jawaban. Dari penjelasan di atas maka cara menjawab penelitian ini menggunakan alternatif jawaban, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), dan Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju. Dalam penelitian

ini mengukur berat badan (BB) menggunakan timbangan digital dan mengukur tinggi badan (TB) menggunakan meteran tinggi badan. Pembuatan angket dirancang untuk mendapatkan gambaran dan informasi tentang Pembelajaran Penjasorkes dan hasil berat badan dan tinggi badan untuk mengukur Nilai BMI siswa di SMK Negeri 6 Padang. Dalam penelitian ini instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan hasil belajar Penjaskes kelas XI kuliner 3 dengan menggunakan daftar nilai Penjaskes pada ujian tengah semester ganjil tahun 2018.

## **HASIL**

### **Deskripsi data Motivasi siswi putri**

Dari 25 orang siswi putri SMK Negeri 6 Padang yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, ternyata data tentang motivasi belajar dapat memenuhi syarat untuk dianalisis. Pengukuran motivasi belajar dilakukan dengan penyebaran angket terhadap 25 orang sampel, didapat skor tertinggi 175, skor terendah 128, rata-rata (mean) 144,88 dan simpangan baku (standar deviasi) 12,33. Setelah data terkumpul kemudian, data disusun dalam sebuah tabel distribusi dengan kelas interval.

Dari 25 siswi kelas XI Kuliner 3 (tiga) yang terdapat hasil motivasi dengan rentangan 128 -134 sebanyak 7 orang (28%), kemudian hasil motivasi yang beradap ada rentangan 135 – 141 sebanyak 4 orang (16%), rentangan 142 – 148 sebanyak 4 orang (16%), sedangkan 5 orang (20%) terdapat hasil motivasi siswa dengan rentangan 149 -155, ada 3 orang (12%) berada pada hasil motivasi belajar siswi dengan rentangan 156-162, rentangan 163 – 169 sebanyak 1 orang (4%) dan 170 – 176 sebanyak 1 orang (4%).

### **Deskripsi Data *Body mass index* (BMI)**

Pengukuran status BMI dilakukan mengukur berat badan dan tinggi badan siswi terhadap 25 orang sampel, didapat skor tertinggi 26,37, skor terendah 14,82, rata-rata (mean) 21,134 dan simpangan baku (standar deviasi) 2,85. Setelah data terkumpul kemudian, data disusun dalam sebuah tabel distribusi dengan kelas interval.

Dari 25 orang siswi putri kelas XI Kuliner 3 (tiga), yang terdapat pada rentangan nilai dari hasil batas status BMI <17,0 sebanyak 2 orang (8%). Sebanyak 22 orang (88%) terdapat hasil status BMI siswi dengan rentangan nilai 18,5-25,0. sedangkan sebanyak 1 orang (4%) terdapat hasil nilai BMI siswi dengan rentangan nilai 25,0-27,0. Pada hasil status BMI siswi yang berada pada rentangan nilai > 30,0 sebanyak 0 orang (0%).

## **Deskripsi Data Hasil Belajar Penjaskes**

Hasil belajar siswa diperoleh dari hasil nilai ujian tengah semester (UTS) terhadap 25 orang sampel, didapat skor tertinggi 87, skor terendah 78, rata-rata (mean) 83,28 dan simpangan baku (standar deviasi) 2,99.

Dari 25 orang siswi puteri, yang terdapat pada rentangan nilai dari hasil belajar siswa <76 sebanyak 0 orang (0%). Sebanyak 17 orang (68%) terdapat hasil belajar siswa dengan rentangan nilai 76-85, sedangkan sebanyak 8 orang (32%) terdapat hasil belajar siswa dengan rentangan nilai 86-93, dan yang terakhir ada 0 orang (0%) berada pada hasil belajar dengan rentangan 94-100. Untuk lebih jelas nya dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

- 1) Kontribusi motivasi terhadap hasil belajar penjaskes siswi putri SMK Negeri 6 Padang sebesar 23%.
- 2) Kontribusi Body mass index (BMI) terhadap hasil belajar Penjaskessiswi putri SMK Negeri 6 Padang sebanyak 52%.
- 3) Secara bersama-sama antara motivasi dan BMI terhadap hasil belajar Penjaskessiswi putri SMK Negeri 6 Padang diperoleh  $F_{hitung} 4,90 > F_{tabel} 3.39$  sehingga terdapat kontribusi *body mass index* secara bersama – sama terhadap kebugaran jasmani sebesar 53%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Suka Bina Press
- Arikunto, Suharsimi. 1989. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djamarah, M. 2007. *Psikologi Belajar*. Jakarta
- Dimayati dan Mudjiono. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Firdaus. 2012. “*Psikologi Olahraga*.” Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNP Press
- Griwijoyo, H.Y.S. Santosa dan sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*: PT Remaja Remaja Rosdakarya.
- Hamalik. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Uno, Hamzah. 2006. *Teori motivasi dan pengukurannya*. Gorontalo
- Jonni. 2013. *Dasar-dasar pendidikan jasmani*. Fik UNP. Padang
- Khairani. 2013. *Psikologi Belajar*. Yogyakarta

- Kompri. 2015. *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan siswa*. Bandung
- Mylsidayu. 2014. *Psikologi Olahraga*: Bumi Aksara
- Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi*. Yogyakarta
- Supriasa, Dewa. 2002. *Penelitian Gizi*, Jakarta: Buku kedokteran EGL
- Sukardi. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara