



**KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA DALAM PEMBELAJARAN  
PENJASORKES DITINJAU DARI STATUS GIZI, MOTIVASI  
BELAJAR DAN LINGKUNGAN SEKOLAH**

**TESIS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi gelar  
Magister Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh:**

**RIDLO JAUHARI**

**0602513043**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PROGRAM PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul “Kebugaran Jasmani Siswa dalam Pembelajaran Penjasorkes Ditinjau dari Status Gizi, Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah” karya,

Nama : Ridlo Jauhari

NIM : 0602513043

Program Studi : Pendidikan Olahraga

telah diuji pada tanggal 10 Desember 2015 dan telah direvisi sesuai dengan masukan tim penguji serta layak untuk diajukan ke sidang Panitia Ujian Tesis.

Semarang, Februari 2016

Ketua,

Sekretaris,

Prof. Dr. Tri Joko Raharjo, M.Pd.  
NIP. 195903011985111001

Prof. Dr. Soegiyanto. KS, M.S.  
NIP. 195401111981031002

Penguji I

Penguji II,

Dr. Sulaiman. M.Pd  
NIP. 196206121989011001

Dr. Ahmad Rifai RC, M.Pd.  
NIP.195908211984031001

Penguji III,

Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.  
NIP.196707211993031002

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis ini benar-benar karya sendiri, bukan, jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, Oktober 2015

Yang membuat pernyataan,

Ridlo Jauhari  
NIM. 0602513043

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Moto**

“Semoga aku menjadi pohon yang ditebang kemudian digunakan”  
(Abu Bakar R.A.)

### **Persembahan**

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, karya ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku, Bapak Jauhari dan Ibu Ida Suryanti, S. Pd. terima kasih atas untaian do'a, kesabaran dan ketulusan hatinya
2. Adik-adikku tercinta
3. Para dosen yang telah membimbingku
4. Teman-teman satu angkatan Program Studi Pendidikan olahraga, Program Pascasarjana, UNNES angkatan 2013.

## ABSTRAK

**Ridlo Jauhari.** 2015. *Kebugaran Jasmani Siswa SMA dalam Pembelajaran Penjasorkes Ditinjau dari Status Gizi, Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah.* Tesis, Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: I. Dr. Taufiq Hidayah, M. Kes., II. Dr. Ahmad Rifai RC. M.Pd.

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

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis variabel bebas yaitu: (1) status gizi, (2) motivasi belajar, dan (3) lingkungan sekolah terhadap variabel terikat yaitu kebugaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran penjasorkes.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan sampel 197 siswa kelas XI SMA N 3 dan SMA N 8 Kota Semarang. Variabel penelitian ini adalah Status gizi, motivasi belajar dan Lingkungan Sekolah sebagai variabel bebas dan kebugaran jasmani siswa sebagai variabel terikat. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, tes indeks massa tubuh (IMT), tes kebugaran jasmani MFT, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskripsi dan regresi.

Hasil penelitian dengan koefisien variabel; (1) status gizi sebesar 0,380; (2) motivasi belajar sebesar 0,501; dan (3) lingkungan sekolah sebesar 0,215 menunjukkan bahwa setiap terjadi kenaikan satu satuan koefisien variabel bebas akan diikuti kenaikan variabel terikat kebugaran jasmani. Hasil uji kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat menunjukkan nilai *adjusted R-Square* sebesar 0,470. Jadi, dapat disimpulkan bahwa variabel bebas dalam penelitian ini memiliki kontribusi sebesar 47% terhadap variabel terikat. Dimana sebesar 53% merupakan faktor di luar kajian penelitian.

Simpulan penelitian adalah terdapat kontribusi variabel bebas (1) Status Gizi, (2) Motivasi Belajar, dan (3) Lingkungan Sekolah terhadap variabel terikat yaitu kebugaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran penjasorkes. Disarankan bagi siswa, guru dan orang tua untuk menerapkan pola hidup sehat, konsumsi makanan yang bergizi, berolahraga secara teratur dengan mengetahui terlebih dahulu tentang tujuan dan manfaat yang akan dicapai, serta mengoptimalkan fasilitas lingkungan yang tersedia. Sehingga, kebugaran jasmani yang dicapai akan optimal

## ABSTRACT

**Ridlo Jauhari.** 2015. *Students' Physical Fitness Level on Physical Education Subject According to Nutrient Status, Motivation of Learning and School's Environment.* Thesis, Sport Education Department, Post Graduate Program, Semarang State University. Advisors: I Dr. Taufiq Hidayah, M. Kes., II. Dr. Ahmad Rifai RC. M.Pd.

**Key Word:** Physical Fitness, Nutrient Status, motivation of learning, School's environment

This study intended to describe and analyze independent variable: (1) Nutrient status, (2) motivation of learning, (3) school's environment toward dependent variable physical fitness in physical education learning process.

This study was a correlational study with 197 of XI graders as samples, they are XI grader of SMA N 3 and SMA N 8 Semarang. The independent variables of this study were: nutrient status, motivation in learning, and learning environment, while the dependent variable was students' fitness level. The study instruments were questionnaire, Body Mass Index test, and analytical documentation. Data analysis of this study used descriptive analysis and regression.

The result of the study showed improvement coefficients variable was (1) Nutrient status was 0,380; (2) motivation of learning was 0,501; (3) school's environment was 0,215. The result showed that each of the increase independent variable will be followed by dependent variable physical fitness. The test result contribute independent variable on the dependend variable was showed ajusted R-Squire value was 0,470. So, we can conclude that the independen variable has contributed of 47% to dependent variable. Where 53% is a outside factor of reseach study.

The conclusion of the study is contained contributions of independent variable (1) Nutrient status, (2) motivation of learning, (3) school's environment toward dependent variable physical fitness in physical education learning process. The researcher suggested students, teachers, and parents to apply healthy life style, consume high nutrient food, do exercise regularly by considering the objectives and benefits, and utilize the available facilities, to get optimal physical fitness level.

## **PRAKATA**

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes ditinjau dari status gizi, motivasi belajar dan lingkungan sekolah. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang.

Peneliti menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Direktur Program Pascasarjana UNNES, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan tesis ini..
2. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Program Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
3. Dr. Taufiq Hidayah, M. Kes., pembimbing I dan Dr. Ahmad Rifai RC. M.Pd. pembimbing II dalam penulisan tesis ini dan dosen yang telah memberikan bimbingan, masukan, arahan, sabar serta kritis terhadap permasalahan serta memberikan motivasi sejak permulaan sampai dengan selesainya tesis ini.
4. Bapak dan Ibu dosen Pascasarjana UNNES, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
5. Drs. H. Bambang Nianto Mulyo, M. Ed. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Kota Semarang dan Drs. Haryoto, M. Ed. Kepala Sekolah SMA Negeri 8 Kota Semarang, yang telah memberikan ijin mengadakan penelitian kepada penulis.
6. Dra. Endang Widyastuti, M. Pd. guru penjasorkes SMA Negeri 3 Kota Semarang dan Nur Subagyo, S. Pd. guru penjasorkes SMA Negeri 8 Kota Semarang yang telah memberikan arahan dan bantuan dalam penelitian ini.

7. Seluruh Siswa kelas XI Sekolah SMA Negeri 3 Kota Semarang dan Sekolah SMA Negeri 8 Kota Semarang yang telah bersedia menjadi responden penelitian tesis ini.
8. Teman-teman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana UNNES angkatan 2013, yang telah memberikan bantuan, motivasi dan kerja samanya sejak mengikuti studi sampai penyelesaian penelitian dan penulisan tesis ini.
9. Teman-teman kos Afdhol yang telah memberikan bantuan, motivasi dan kerja samanya sejak mengikuti studi sampai penyelesaian penelitian dan penulisan tesis ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlimpah dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di masa depan.

Semarang, Oktober 2015  
Peneliti

**Ridlo Jauhari**



## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	10
1.3. Cakupan Masalah.....	11
1.4. Rumusan Masalah .....	11
1.5. Tujuan Penelitian .....	12
1.6. Manfaat Penelitian .....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....	15
2.1. Kajian Pustaka .....	15
2.2. Kerangka Teoritis.....	19
2.2.1. Pembelajaran .....	19
2.2.2. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga.....	25

2.2.3. Hakekat Status Gizi.....	31
2.2.4. Hakekat Motivasi Belajar.....	35
2.2.5. Hakekat Lingkungan Sekolah.....	43
2.2.6. Karakteristik Siswa SMA.....	46
2.2.7. Hakekat Kebugaran Jasmani.....	48
2.3. Kerangka Berpikir.....	61
2.4. Hipotesis Penelitian.....	65
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>67</b>
3.1. Pendekatan Penelitian.....	67
3.2. Populasi dan Sampel.....	68
3.2.1. Populasi.....	68
3.2.2. Sampel.....	68
3.3. Variabel Penelitian.....	68
3.3.1. Variabel Bebas.....	68
3.3.2. Variabel Terikat.....	69
3.4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	69
3.4.1. Instrumen Pengumpulan Data.....	69
3.4.2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	76
3.5. Analisis Data.....	77
3.5.1. Uji Prasyarat Analisis.....	77
3.5.2. Uji Hipotesis.....	79
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>85</b>
4.1. Pengujian Persyarat Analisis.....	85
4.1.1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	85
4.1.2. Uji Normalitas Data.....	87
4.2. Deskripsi Data Penelitian.....	87
4.2.1. Gambaran Status Gizi.....	87
4.2.2. Gambaran Motivasi Belajar.....	89
4.2.3. Gambaran Lingkungan Sekolah.....	93
4.2.4. Gambaran Kebugaran Jasmani Siswa.....	95

4.2.5. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Status Gizi, Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah .....	100
4.2.6. Sumbangan Efektif Status Gizi, Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani .....	108
4.3. Pembahasan.....	109
4.3.1. Tingkat Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Satus Gizi .....	115
4.3.2. Tingkat Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Motivasi Belajar.....	116
4.3.3. Tingkat Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Lingkungan Sekolah ..	117
4.3.4. Tingkat Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Status Gizi dan Motivasi belajar .....	119
4.3.5. Tingkat Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Status Gizi dan Lingkungan Sekolah.....	119
4.3.6. Tingkat Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Motivasi belajar dan Lingkungan Sekolah.....	120
4.3.7. Tingkat Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Status Gizi, Motivasi belajar dan Lingkungan Sekolah.....	121
4.4. Keterbatasan Penelitian.....	122
BAB V PENUTUP.....	123
5.1. Simpulan .....	123
5.2. Implikasi .....	123
5.3. Saran .....	125
DAFTAR PUSTAKA .....	127
LAMPIRAN.....	132

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Tingkat Ekonomi Orangtua Siswa .....	8
Tabel 1.2. Aktivitas KBM Penjasorkes Siswa .....	8
Tabel 1.3. Lokasi dan Lingkungan Sekolah Siswa .....	9
Tabel 1.4. Ketinggian dan Pengembangan Lingkungan Kota Semarang.....	9
Tabel 3.1 Skor Empat Alaternatif Jawaban.....	69
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar .....	70
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Lingkungan Sekolah .....	70
Tabel 3.4 Kategori Ambang Batas Indeks Masa Tubuh .....	72
Tabel 3.5 Perhitungan Multistage Fitness Test (MFT) .....	75
Tabel 3.6 PenilaianMultistage Fitness Test (MFT) Laki-laki.....	76
Tabel 3.7 PenilaianMultistage Fitness Test (MFT) Perempuan.....	76
Tabel 3.8. Pedoman memberikan Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi ..	77
Tabel 3.9 Klasifikasi Skor.....	82
Tabel 4.1 Rekapitulasi Uji Validitas Soal Motivasi Belajar .....	86
Tabel 4.2 Rekapitulasi Uji Reliabilitas Soal Motivasi Belajar.....	86
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogrov-Smirnov test</i> .....	87
Tabel 4.4 Gambaran Status Gizi .....	88
Tabel 4.5 Gambaran Kriteria IMT Siswa.....	88
Tabel 4.6 Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar .....	89
Tabel 4.7 Gambaran Faktor Intrinsik Motivasi Belajar Siswa.....	90
Tabel 4.8 Gambaran Faktor ekstrinsik Motivasi Belajar Siswa.....	91
Tabel 4.9 Gambaran Motivasi Belajar .....	92
Tabel 4.10 Kriteria Motivasi Belajar .....	93
Tabel 4.11 Gambaran Lingkungan Sekolah Siswa .....	94
Tabel 4.12 Rekapitulasi Lingkungan Sekolah .....	95
Tabel 4.13 Data Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki dan Perempuan.....	96
Tabel 4.14 Persentase Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki dan Perempuan ..	97
Tabel 4.15 Data Kebugaran Jasmani Seluruh Siswa.....	98

Tabel 4.16 Persentase Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki dan Perempuan ..	99
Tabel 4.17 Analisis Regresi Status Gizi terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani	100
Tabel 4.18 Analisis Regresi Motivasi Belajar terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.....	101
Tabel 4.19 Analisis Regresi Lingkungan Sekolah terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.....	102
Tabel 4.20. Analisis Regresi Status Gizi dan Motivasi Belajar terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani .....	103
Tabel 4.21 Uji Signifikansi kebugaran Jasmani ditinjau dari Status Gizi dan Motivasi Belajar terhadap Kebugaran Jasmani.....	103
Tabel 4.22. Analisis Regresi Status Gizi dan Lingkungan Sekolah dengan Tingkat Kebugaran Jasmani .....	104
Tabel 4.23 Uji Signifikansi kebugaran Jasmani ditinjau dari Status Gizi dan Lingkungan Sekolah terhadap Kebugaran Jasmani .....	105
Tabel 4.24 Analisis Regresi Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.....	105
Tabel 4.25 Uji Signifikansi kebugaran Jasmani ditinjau dari Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah.....	106
Tabel 4.26 Analisis Regresi Status Gizi, Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani .....	107
Tabel 4.27 Uji Signifikansi Kebugaran Jasmani ditinjau dari Status Gizi, Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah .....	108
Tabel 4.28 Kontribusi Status Gizi, Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani .....	108
Tabel 4.29 Sumbangan Status Gizi, Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani .....	109

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	65
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	67
Gambar 3.2 Contoh Lintasan Multistage Fitness Test (MFT) .....	73
Gambar 4.1 Hasil IMT Siswa.....	89
Gambar 4.2 Hasil Faktor Intrinsik Motivasi Belajar Siswa .....	90
Gambar 4.3 Faktor Ekstrinsik Motivasi belajar .....	91
Gambar 4.4 Motivasi Belajar Siswa .....	93
Gambar 4.5 Lingkungan Sekolah Siswa .....	95
Gambar 4.6 Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki dan Perempuan .....	98
Gambar 4.7 Kebugaran Jasmani Seluruh Siswa .....	99

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Dosen Pembimbing .....	132
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Universitas Negeri Semarang untuk Dinas Pendidikan Kota Semarang .....	133
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Semarang .....	134
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian dari Universitas Negeri Semarang untuk SMAN 3 Kota Semarang dan SMAN 8 Kota Semarang .....	135
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian dari SMAN 3 Kota Semarang .....	136
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian dari SMAN 8 Kota Semarang .....	137
Lampiran 7 Angket Penelitian Motivasi Belajar Siswa .....	138
Lampiran 8 Angket Penelitian Lingkungan Sekolah .....	140
Lampiran 9 Instrumen Multistage Fitness .....	142
Lampiran 10 Daftar Responden Siswa .....	143
Lampiran 11 Hasil Data Penelitian Status Gizi Siswa .....	149
Lampiran 12 Hasil Data Penelitian Motivasi Belajar Siswa .....	155
Lampiran 13 Hasil Data Penelitian Lingkungan Sekolah Siswa .....	163
Lampiran 14 Hasil Data Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa .....	173
Lampiran 15 Hasil Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	179
Lampiran 16 Dokumentasi .....	194

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

“Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan antara lain adalah untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi” (Irianto, 2007: 1). Berolahraga termasuk cara yang tepat untuk menjaga agar tubuh yang dimiliki tetap sehat dan bugar. Dalam pelaksanaannya di sekolah-sekolah, kegiatan olahraga dilaksanakan secara sistematis dan terprogram melalui kegiatan belajar mengajar penjasorkes.

Penjasorkes merupakan salah satu bentuk kegiatan belajar yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kondisi jantung, paru-paru, otot dan sistem organ tubuh lainnya. “Di dalam penjasorkes, belajar gerak sangat berperan dalam pengembangan keterampilan gerak tubuh dan penguasaan pola-pola gerak dan keterampilan olahraga” (Jauhari, 2012: 3). “Proses pembelajaran penjasorkes melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi” (Samsudin, 2008: 2).

Penjasorkes adalah merupakan kelompok mata pelajaran yang wajib diajarkan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan menengah atau kejuruan melalui aktifitas fisik, dengan aktifitas fisik ini diharapkan siswa memiliki suatu kebugaran jasmani yang baik dalam taraf usia tumbuh kembang siswa, untuk memaksimalkan proses tumbuh kembang secara alami, juga mampu



menunjang kemampuan organ tubuh untuk menangkap berbagai stimulus dan meningkatkan konsentrasi dalam proses pembelajaran dan aktifitas sehari-hari.

Penjasorkes pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan dalam PP nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan pasal 6 ayat (1) dengan cakupan “kelompok mata pelajaran jasmani pada SMA/ MA/ SMALB/ SMK/ MAK dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerja sama dan kesadaran hidup sehat”. Oleh karena itu, pelaksanaan penjasorkes harus diarahkan pada pencapaian tujuan Standar Nasional Pendidikan tersebut.

Secara tidak langsung melalui kegiatan belajar mengajar penjasorkes, siswa telah berperan secara aktif dalam kegiatan olahraga yang sistematis, olahraga yang teratur dan terprogram, serta terencana dengan baik dapat memelihara, dan bahkan digunakan sebagai alat untuk meningkatkan derajat kesehatan yang tampak pada tingkat kebugaran jasmaninya. Melakukan olahraga yang baik, terprogram dan terukur berarti ada kesempatan menanamkan modal bagi tubuh, umur panjang dan kesehatan yang lebih baik, hidup yang lebih bergairah dan kebahagiaan yang berkesinambungan.

Trihastowo (2013) menarik simpulan sebagai berikut.

Tujuan penjasorkes adalah untuk membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan pemahaman positif agar dapat; (1) Tercapainya pertumbuhan dan kesegaran jasmani khususnya tinggi dan berat badan yang harmonis, (2) Terbentuknya sikap dan perilaku disiplin, jujur, mengikuti peraturan yang berlaku, (3) Menyenangi aktifitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang dan kebiasaan hidup sehat, (4) Mengerti manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan dan tercapainya kemampuan dalam penampilan gerak yang lebih baikserta seksama, (5) Meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani ketrampilan gerak dasar olahraga

Penjasorkes sebagai media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang

Tujuan akhir yang ingin dicapai dari penjasorkes adalah kebugaran jasmani siswa melalui kegiatan belajar mengajar. Soemoerdojo yang dikutip Ismaryati (2008: 39) menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness* kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan kerja fisik dengan cara yang efisien tanpa mengalami kelelahan secara berlebihan”

Kebugaran Jasmani merupakan salah satu syarat dalam kehidupan manusia untuk merujuk kepada kesehatan yang optimal, yaitu fisik, emosi, dan mental serta meningkatkan produktivitas kerja. Kondisi kebugaran jasmani yang prima atau tinggi, perlu dicapai seorang anak dengan melakukan latihan fisik yang melibatkan beberapa komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, tentunya berkaitan dengan tingkat kesehatan jasmani yang baik pula, sehingga semakin besar kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya. Jadi, dengan kondisi kebugaran jasmnai yang baik seseorang masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok hari.

Melihat betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, maka kebugaran jasmani hendaknya sudah diterapkan sejak dini, baik dalam kegiatan formal

maupun non formal. Dalam sudut pandang pendidikan, kebugaran jasmani dilaksanakan melalui kegiatan belajar mengajar penjasorkes di sekolah-sekolah. Yang merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, sehingga tujuan penjasorkes tercapai sesuai dengan Standar Nasional Pendidikan.

Kebugaran jasmani yang baik tidak lepas dari faktor pendukung utama, yaitu makanan yang bergizi, dengan makanan yang bergizi digunakan sebagai bahan bakar tubuh untuk memenuhi energi yang berguna untuk aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Almatseir (2006: 8). Menarik simpulan sebagai berikut.

Status gizi merupakan tingkat atau kondisi asupan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dengan pengeluaran energi yang dibutuhkan oleh tubuh atas aktifitas yang dilaksanakan sehari-hari. Status gizi yang baik dan seimbang berawal dari makanan atau konsumsi yang baik bagi tubuh, yaitu zat gizi yang berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi berguna sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan dan mengatur proses tubuh

“Pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berjalan dengan baik jika didukung pemenuhan gizi yang baik. Pemberian makanan anak harus sesuai dengan kebutuhan, adapun zat-zat yang dibutuhkan tubuh diantaranya zat pembangun, zat pengatur, dan zat tenaga” (Irianto 2007: 5). Zat-zat gizi yang didapat dari makanan digunakan tubuh dalam pemeliharaan dan penggantian jaringan yang sudah rusak untuk aktifitas sehari-hari serta pertumbuhan. Seorang anak membutuhkan zat gizi makanan yang baik dan lengkap, sehingga dapat dikatakan anak tersebut menyandang status gizi yang baik. Apabila kebutuhan gizi terpenuhi secara lengkap, maka proses di dalam tubuh dapat berjalan dengan normal, serta kebutuhan energinya terpenuhi untuk melakukan berbagai aktifitas

seperti bermain, olahraga dan siswa akan bersemangat dalam melakukan pembelajaran di kelas atau di lapangan.

Terpenuhinya status gizi yang baik dan sesuai dengan kebutuhan yang anak butuhkan akan memberi dampak yang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, sebagai contohnya berat badan ideal yang terjaga untuk mendukung aktifitas keseharian. Pentingnya gizi bagi siswa sekolah menengah atas baik untuk pertumbuhan maupun untuk kebugaran jasmani hendaknya disadari oleh guru. Hasil pengontrolan gizi dapat digunakan oleh guru untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada siswa tentang keadaan gizi maupun tingkat kebugaran jasmani. Sehingga, orang tua memperhatikan gizi dan berusaha meningkatkan gizi anak-anaknya.

Keberhasilan mencapai derajat kebugaran jasmani juga ditentukan faktor lain, yaitu faktor psikologis yang berperan didalamnya. Motivasi yang merupakan bagian dari psikologi mempunyai peranan dalam terselenggaranya suatu bentuk kegiatan, baik itu dalam periode sebelum pembelajaran maupun dalam pembelajaran penjasorkes.

Sardiman (2010: 73), menjelaskan.

Motif dapat diartikan sebagai daya penggerak dalam dan di dalam diri subjek untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Berawal dari kata motif itu, motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan yang sangat mendesak.

Syamsudin (2003: 37) dalam Kaiman (2013) “Motivasi adalah keadaan atau tenaga atau daya atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapsediaan dalam diri individu) untuk bergerak kearah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak

disadari. Motivasi dapat dirumuskan sebagai suatu kekuatan atau energi untuk menggerakkan tingkah laku seseorang atau diri sendiri untuk beraktifitas. Setiap tindakan yang dilakukan seseorang selalu ada motif tertentu sebagai dorongan untuk melakukan setiap tindakannya. Jadi, setiap kegiatan atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang selalu ada motivasinya.

Motivasi itu bisa dirangsang oleh faktor dari luar akan tetapi motivasi itu tumbuh didalam diri seseorang. Dalam kegiatan belajar mengajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.

Seorang siswa yang telah mempunyai motivasi cenderung berperilaku baik dan positif dalam belajar. Motivasi yang dimaksud berupa motivasi intrinsik yaitu motif yang tidak perlu adanya rangsangan dari luar untuk aktif dan ekstrinsik yaitu motif yang aktif karena adanya rangsangan dari luar. Dia akan mengusahakan yang terbaik dalam proses belajar karena motivasi intrinsik muncul dari dalam diri sendiri. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah faktor yang datang dari luar diri individu tetapi memberi pengaruh terhadap kemauan untuk belajar. Peran guru sangat dibutuhkan dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes, guru masih memegang peranan sentral. Guru dapat memberikan suntikan motivasi ekstrinsik berupa nilai, pujian, maupun hukuman. Hukuman yang diberikan harus bersifat mendidik bukan menyiksa, karena jika guru salah memanfaatkan bisa jadi siswa tidak hanya miskin motivasi intrinsik tetapi juga kehilangan kemauan berolahraga karena guru sebagai pendidik kurang tepat ketika ingin menerapkan motivasi ekstrinsik siswa.

Selain faktor status gizi dan motivasi belajar, faktor lingkungan sekolah juga mempunyai peran sebagai faktor pendukung untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran penjasorkes. Syah (1999: 140) menambahkan dalam Nurmalia (2010: 3) bahwa “Keberhasilan proses pembelajaran juga didukung dengan lingkungan sekolah yang baik...” Secara khusus Djamarah dalam Nurmalia (2010: 4) mengemukakan bahwa “interaksi dari lingkungan alami dan lingkungan sosial budaya selalu terjadi dalam mengisi kehidupan anak didik, serta mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap belajar anak di sekolah.”

Lingkungan sekolah sendiri mampu dibedakan menjadi dua yaitu berupa 1) lingkungan fisik yang lebih cenderung berupa sarana dan prasarana untuk menunjang semua fasilitas kegiatan belajar siswa. 2) Lingkungan sosial sebagai pendukung dari lingkungan fisik yang dimiliki sekolah yang mempunyai pengaruh signifikan terhadap proses belajar guna menciptakan kondisi belajar siswa lebih menyenangkan. Dengan adanya kondisi lingkungan sekolah yang dapat mendukung proses pembelajaran, terlebih dewasa ini semakin dirasakan betapa pentingnya peranan lingkungan sekolah yang baik untuk tercapainya tujuan pendidikan yang diharapkan.

Secara garis besar indikator yang diperlukan untuk mencapai tujuan pembelajaran penjasorkes dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu (1) faktor internal, yang berasal dari dalam diri seorang siswa yaitu status gizi yang disandang siswa, (2) faktor eksternal, yang berasal dari luar diri seorang siswa yaitu lingkungan sekolah dan (3) faktor keduanya, yang berasal dari dalam dan luar diri seorang siswa yaitu motivasi belajar. Dengan demikian, menunjukkan bahwa kontribusi status gizi dan motivasi belajar dan lingkungan sekolah menjadi faktor pendukung

untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran penjasorkes. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat belajar dengan baik dan memiliki derajat kesehatan yang lebih tinggi, sehingga pada saatnya nanti dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik.

Sekolah Menengah Atas pada saat ini telah banyak dijumpai di berbagai penjuru wilayah. Tidak hanya di kota, pembangunan Sekolah Menengah Atas (SMA) terus dilakukan pemerintah hingga pelosok desa bahkan daerah yang sulit untuk dijangkau seperti daerah perbukitan atau Pedesaan. Hal tersebut dilakukan agar proses pendidikan dapat berjalan secara merata.

Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi salah satu usaha pemerintah melalui pendidikan formal kegiatan belajar mengajar dalam rangka mewujudkan pengembangan potensi diri peserta didik. Dimana kegiatan pembelajaran penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Berdasarkan hal tersebut, maka penjasorkes di lingkungan SMA harus benar-benar mendapat perhatian yang intensif, karena kebugaran jasmani siswa yang merupakan modal bagi siswa yang akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan atau kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktifitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap harinya.

Hasil observasi awal di SMA Negeri 3 dan 8 Kota Semarang pada tanggal 5 Juni 2015, kondisi ekonomi orangtua siswa digunakan untuk mengetahui gambaran status gizi siswa. Observasi tentang kondisi ekonomi orang tua siswa yang dilakukan peneliti dibantu Drs. H. Bambang Nianto Mulyo, M. Ed Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Kota Semarang dan Drs. Hartoyo, M. Ed Kepala Sekolah SMA Negeri 8 Kota Semarang, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Tingkat Ekonomi Orangtua Siswa**

Nama Sekolah	Tingkat Ekonomi Orangtua Siswa	Jumlah Siswa	(%)
SMAN 3 Kota Semarang	<b>Tingkat Ekonomi atas</b> (> Rp. 5.000.000,00)	366	78,38
	<b>Tingkat Ekonomi Menengah</b> (Rp. 2.000.000,00 – Rp. 5.000.000,00)	81	17,34
	<b>Tingkat Ekonomi Bawah</b> (< Rp. 2.000.000,00)	20	4,28
Jumlah		467	100
SMAN 8 Kota Semarang	<b>Tingkat Ekonomi atas</b> (> Rp. 5.000.000,00)	27	8,54
	<b>Tingkat Ekonomi Menengah</b> (Rp. 2.000.000,00 – Rp. 5.000.000,00)	192	60,76
	<b>Tingkat Ekonomi Bawah</b> (< Rp. 2.000.000,00)	97	30,70
Jumlah		316	100

(sumber: buku *cumulatip record* dari MGBK SMA Kota Semarang)

Observasi awal peneliti tentang pembelajaran penjasorkes yang dibantu Dra. Endang Widyastuti, M.Pd guru penjasorkes SMA Negeri 3 Kota Semarang dan Nur Subagyo, S.Pd guru penjasorkes SMA Negeri 8 Kota Semarang. Observasi ini digunakan peneliti sebagai gambaran motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.

**Tabel 1.2 Aktifitas KBM Penjasorkes Siswa**

Nama Sekolah	Aktifitas KBM Penjasorkes	Jumlah Siswa	Ket.
SMAN 3 Kota Semarang	Ketepatan kehadiran siswa dalam pembelajaran penjasorkes	102	Baik
	Antusiasme siswa dalam pembelajaran penjasorkes	102	Baik
	Keaktifan siswa dalam pembelajaran penjasorkes	102	Baik
SMAN 8 Kota Semarang	Ketepatan kehadiran siswa dalam pembelajaran penjasorkes	97	Baik
	Antusiasme siswa dalam pembelajaran penjasorkes	97	Baik
	Keaktifan siswa dalam pembelajaran penjasorkes	97	Baik

(Sumber: hasil observasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes tahun 2015)



Observasi awal tentang lingkungan sekolah siswa yang dilakukan peneliti yang dipadukan dengan data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan Kota Semarang diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 1.3 Lokasi dan Alamat Sekolah Siswa**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>Lokasi Sekolah</b>	<b>Alamat</b>	<b>Kecamatan</b>
<b>SMAN 3 Kota Semarang</b>	Pusat kota	Jl.Pemuda No.149	Semarang Tengah
<b>SMAN 8 Kota Semarang</b>	Pinggiran kota	Jl.Raya Tugu	Ngaliyan

(Sumber: Observasi awal peneliti tahun 2015)

Data lokasi dan lingkungan sekolah juga diperkuat dengan adanya keadaan ketinggian dan pengembangan lingkungan Kota Semarang, sebagai berikut:

**Tabel 1.4 Ketinggian dan Pengembangan Lingkungan Kota Semarang**

<b>No</b>	<b>Bagian Wilayah</b>	<b>Ketinggian (MDPL)</b>	<b>Pengembangan Kawasan/ Lingkungan</b>		
1.	Daerah Pantai	0,75	Rekreasi, Jasa, industri		
2.	Daerah Dataran Rendah	2.45 - 3,49	Perdagangan, pemerintahan, perkantoran		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pusat Kota</li> <li>• Simpang Lima</li> </ul>				
3.	Daerah Perbukitan	348,00	Pertanian, pemukiman, pendidikan		
	• Candi Baru			90,56	Industri, perumahan
	• Jati Ngaleh			136,00	Olahraga, pemukiman
	• Gombel			270,00	Perumahan, pemukiman
	• Mijen			253,00	Industri, jasa
	• Ngaliyan, Tugu			259,00	Jasa, Industri

(Sumber: BPS Kota Semarang Dalam Angka Tahun 2009)

Hasil observasi lingkungan sekolah siswa yang diperkuat dengan klasifikasi ketinggian Junghunh, menyatakan bahwa “daerah dengan ketinggian tempat 0-600 m dari permukaan air laut dengan suhu 26,3<sup>o</sup>-22<sup>o</sup>C termasuk dalam daerah panas atau tropis.” (<http://lapan.go.id/analisis-pola-hujan-bulanan> diakses tanggal 22/12/2015). Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa, lingkungan

sekolah yang berada di Kota Semarang dianggap sama secara ketinggian yaitu dibawah 600 meter diatas permukaan laut. Walaupun tiap daerah satuan pendidikan di Kota Semarang memiliki daerah kemiringan yang berbeda.

Hasil observasi lain yang dilakukan di Dinas Pendidikan Kota Semarang pada tanggal 5 juni 2015, peneliti tidak mendapatkan data tentang kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan pada tiap satuan pendidikan SMA Kota Semarang. Peneliti menyimpulkan bahwa setiap satuan pendidikan belum sepenuhnya melaksanakan evaluasi tingkat kebugaran jasmani sebagai tujuan utama dari pelaksanaan pembelajaran penjasorkes. Berdasarkan hasil observasi dan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes yang ditinjau dari aspek status gizi, motivasi belajar dan lingkungan sekolah.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Uraian latar belakang, membuat peneliti mengidentifikasi masalah yaitu:

1. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes ditinjau dari status gizi.
2. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes ditinjau dari motivasi belajar.
3. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes ditinjau dari lingkungan sekolah.
4. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes ditinjau dari status gizi dan motivasi belajar.
5. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes ditinjau dari status gizi dan lingkungan sekolah.

6. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes ditinjau dari motivasi belajar dan lingkungan sekolah.
7. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes ditinjau dari status gizi, motivasi belajar dan lingkungan sekolah.

### **1.3. Cakupan Masalah**

Mengingat keterbatasan yang terdapat pada peneliti, baik dari segi kemampuan, waktu serta biaya maka penelitian ini dibatasi pada ruang lingkup yang dapat dijangkau peneliti. Adapun yang menjadi cakupan masalah penelitian ini yaitu kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes ditinjau dari status gizi, motivasi belajar dan lingkungan sekolah. Status gizi, motivasi belajar dan lingkungan sekolah merupakan variabel yang menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa dan untuk aspek lainnya tidak diteliti dalam penelitian ini.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas menjadi dasar perumusan masalah penelitian, maka masalah dalam penelitian yang dilakukan adalah:

1. Adakah kontribusi status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes?
2. Adakah kontribusi motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes?
3. Adakah kontribusi lingkungan sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes?

4. Adakah kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes?
5. Adakah kontribusi status gizi dan lingkungan sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes?
6. Adakah kontribusi motivasi belajar dan lingkungan sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes?
7. Adakah kontribusi status gizi, motivasi belajar dan lingkungan sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis kontribusi status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes.
2. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis kontribusi motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes.
3. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis kontribusi lingkungan sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes.
4. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes.
5. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis kontribusi status gizi dan lingkungan sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes.
6. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis kontribusi motivasi belajar dan lingkungan sekolah terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes.

7. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis kontribusi status gizi, motivasi belajar dan lingkungan sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa SMA dalam pembelajaran penjasorkes.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

### **1.6.1. Manfaat Teoritik**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya perbendaharaan ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang kontribusi status gizi, motivasi belajar dan lingkungan sekolah terhadap kebugaran jasmani dalam ilmu pendidikan. Selain itu, dapat dijadikan sumber informasi bagi peneliti lain dengan tema tingkat kebugaran jasmani yang ditinjau dari status gizi, motivasi belajar dan lingkungan sekolah dalam ilmu pendidikan siswa SMA, terutama di lingkungan Universitas Negeri Semarang.

### **1.6.2. Manfaat Praktik**

#### **1. Bagi siswa**

Untuk mengetahui kontribusi status gizi, motivasi belajar dan lingkungan sekolah berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa, sehingga diharapkan untuk meningkatkan kebugaran yang lebih baik.

#### **2. Bagi guru penjasorkes**

Dapat digunakan sebagai acuan guru penjasorkes dalam memberikan arahan, bimbingan dan pelayanan pembelajaran siswa yang sesuai dengan faktor internal dan eksternal siswa.

### 3. Bagi sekolah

Sebagai informasi dan gambaran bahwa status gizi, motivasi belajar siswa serta lingkungan sekolah yang baik akan memberikan kontribusi terhadap hasil pembelajaran penjasorkes siswa yang berupa kabugaran jasmani.