

## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Bulan 6 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/jayabamajournal>

### HUBUNGAN MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 40 SURABAYA

Moryentes Inka Lumban Gaol<sup>1</sup>, Nanang Indriarsa<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

Email : [moryentes.21071@mhs.unesa.ac.id](mailto:moryentes.21071@mhs.unesa.ac.id)

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di salah satu sekolah menengah pertama di Surabaya. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, yang dapat memengaruhi kondisi kebugaran mereka. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Data dikumpulkan melalui angket minat siswa dan pengukuran kebugaran jasmani berdasarkan tes kebugaran standar nasional. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara minat belajar dan kebugaran jasmani siswa. Semakin tinggi minat siswa terhadap pelajaran Pendidikan Jasmani, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani mereka. Temuan ini menekankan pentingnya membangkitkan minat siswa melalui pendekatan pembelajaran yang menarik dan partisipatif guna mendukung kesehatan fisik dan mental peserta didik.

**Kata Kunci:** Minat Siswa, Pembelajaran PJOK, Kebugaran Jasmani, Korelasi, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

#### ABSTRACT

*This study aims to examine the relationship between students' interest in participating in Physical Education, Sports, and Health learning and their level of physical fitness. The research was motivated by the observation of low student participation in physical activities, which may affect their overall fitness. A quantitative approach with a correlational method was employed. Data were collected through a student interest questionnaire and a standardized national physical fitness test. The results revealed a positive and significant relationship between students' interest in learning and their physical fitness level. The higher the*

#### Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published Juni 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

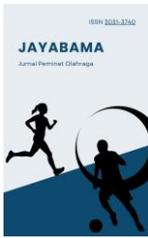
10.8734/Jayabama.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Jayabama



This work is licensed under  
a [Creative Commons  
Attribution-NonCommercial  
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



*students' interest in Physical Education, the better their physical fitness condition. These findings highlight the importance of fostering student interest through engaging and participatory teaching strategies to support both physical health and mental well-being in the educational context.*

**Keywords:** *Student Interest, PJOK Learning, Physical Fitness, Correlation, Nusantara Student Fitness Test*

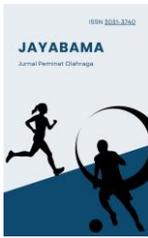
## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen esensial dalam kurikulum pendidikan di Indonesia yang dirancang untuk membentuk siswa secara utuh, tidak hanya dari sisi fisik, tetapi juga mental dan sosial. Melalui pembelajaran PJOK, siswa diajak untuk mengembangkan keterampilan motorik, membentuk pola hidup sehat, dan memperkuat karakter positif seperti kerja sama, kedisiplinan, dan sportivitas (Rahmawati et al., 2024; Diniah et al., 2024). Kegiatan fisik yang terstruktur dalam PJOK diyakini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, yang merupakan salah satu indikator penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran secara keseluruhan (Samudera et al., 2024).

Namun, efektivitas pembelajaran PJOK sangat bergantung pada sejauh mana siswa memiliki minat terhadap mata pelajaran tersebut. Minat belajar merupakan dorongan internal yang membuat siswa tertarik, terlibat secara emosional, dan bersemangat mengikuti suatu aktivitas (Charli et al., 2019; Maulana et al., 2020). Dalam konteks PJOK, siswa yang memiliki minat tinggi cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik, mengikuti instruksi guru dengan antusias, dan menunjukkan sikap positif selama pembelajaran berlangsung. Sebaliknya, siswa dengan minat rendah sering kali bersikap pasif, enggan terlibat dalam aktivitas olahraga, bahkan menganggap PJOK sebagai pelajaran yang tidak penting atau sekadar pelengkap.

Hasil observasi awal di SMPN 40 Surabaya menunjukkan adanya kecenderungan rendahnya minat siswa kelas VIII dalam mengikuti pelajaran PJOK. Siswa tampak kurang antusias, enggan bergerak aktif, dan menunjukkan partisipasi yang minim dalam berbagai aktivitas fisik yang dirancang oleh guru. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kualitas pembelajaran PJOK, tetapi juga berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Padahal, kebugaran jasmani memiliki peran vital dalam menunjang kesehatan fisik dan mental siswa, serta menjadi pondasi untuk aktivitas sehari-hari yang produktif (Mirzaev A.M & Daminov I.A, 2021; Romanchuk et al., 2024).

Kebugaran jasmani adalah kondisi optimal tubuh yang memungkinkan individu menjalani aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta memiliki energi cadangan untuk kegiatan lainnya (Setyowati & Kartiko, 2022). Komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan,



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Bulan 6 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://ejournal.cahayaimubangsa.institute/index.php/jayabamajournal>

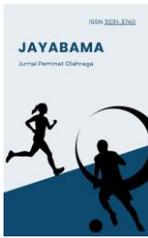
serta komposisi tubuh. Siswa yang secara konsisten terlibat dalam aktivitas fisik terstruktur, seperti yang dilakukan dalam pelajaran PJOK, cenderung memiliki kondisi kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang aktif (Zhao, 2024). Oleh karena itu, keberhasilan PJOK tidak hanya ditentukan oleh metode pembelajaran yang digunakan guru, tetapi juga oleh tingkat minat siswa terhadap mata pelajaran tersebut.

Minat siswa sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik intrinsik maupun ekstrinsik. Faktor intrinsik seperti bakat, hobi, dan persepsi terhadap pentingnya aktivitas fisik dapat mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam PJOK (Wiradarma et al., 2021). Di sisi lain, faktor ekstrinsik seperti kualitas pengajaran guru, ketersediaan fasilitas olahraga, dukungan dari teman sebaya, dan peran orang tua turut menentukan sejauh mana minat siswa dapat tumbuh dan berkembang (Is et al., 2023; Besare, 2020). Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa minat siswa cenderung lebih tinggi ketika proses pembelajaran dilakukan secara variatif, interaktif, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari (Angga & Umar, 2023; Putri et al., 2024).

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas pengaruh minat belajar terhadap prestasi akademik, kajian yang secara khusus menghubungkan antara minat siswa dalam PJOK dengan tingkat kebugaran jasmani masih tergolong terbatas. Padahal, pemahaman yang mendalam terhadap keterkaitan kedua variabel tersebut sangat penting dalam menyusun strategi pembelajaran yang efektif. Jika hubungan ini terbukti signifikan, maka peningkatan minat siswa terhadap PJOK dapat menjadi langkah strategis untuk mendorong peningkatan kebugaran jasmani siswa di sekolah-sekolah, khususnya di jenjang pendidikan menengah pertama.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab tiga hal utama. Pertama, bagaimana tingkat minat siswa kelas VIII di SMPN 40 Surabaya terhadap pelajaran PJOK. Kedua, bagaimana kondisi kebugaran jasmani mereka berdasarkan hasil pengukuran. Dan ketiga, apakah terdapat hubungan yang signifikan antara minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan tingkat kebugaran jasmani mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Instrumen yang digunakan mencakup angket minat siswa dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang merupakan alat ukur kebugaran jasmani sesuai standar nasional.

Dengan hasil penelitian ini, diharapkan guru dan pihak sekolah dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai pentingnya membangkitkan minat siswa sebagai faktor kunci dalam keberhasilan pembelajaran PJOK. Selain itu, temuan ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengambil kebijakan dalam merancang kurikulum, menyediakan fasilitas pendukung, serta meningkatkan kualitas pengajaran PJOK secara menyeluruh demi terciptanya generasi yang sehat, aktif, dan berkarakter.



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Bulan 6 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://ejournal.cahayaimubangsa.institute/index.php/jayabamajournal>

### METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan tingkat kebugaran jasmani mereka. Pendekatan korelasional dipilih karena sesuai untuk mengkaji pola hubungan antara dua variabel tanpa melakukan manipulasi langsung terhadap kondisi subjek (Maulani & Adnan, 2019). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 40 Surabaya dengan jumlah responden sebanyak 109 siswa, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Teknik ini digunakan untuk memperoleh representasi penuh dari populasi yang diteliti sehingga hasil penelitian dapat mencerminkan kondisi nyata di lapangan (Is et al., 2023).

Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen utama. Pertama, angket minat siswa, yang disusun dalam bentuk skala Likert empat poin dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Angket ini mengacu pada indikator minat belajar seperti ketertarikan, perhatian, keterlibatan, dan kepuasan terhadap aktivitas PJOK (Charli et al., 2019; Wiradarma et al., 2021). Kedua, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. TKPN meliputi beberapa komponen fisik penting seperti daya tahan kardiorespirasi (lari 800 meter), kekuatan otot (push-up dan sit-up), kelenturan (sit and reach), dan kelincahan (lari zig-zag) (Romanchuk et al., 2024; Zhao, 2024).

Data yang diperoleh dari angket dan tes TKPN dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi skor dari masing-masing variabel. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas dan linearitas untuk memastikan data memenuhi syarat untuk analisis korelasi. Hubungan antara minat siswa dan kebugaran jasmani dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan software SPSS. Uji ini digunakan untuk mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antarvariabel secara signifikan (Putri et al., 2024; setyowati).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Penelitian ini melibatkan siswa kelas VIII di SMPN 40 Surabaya sebagai subjek, yang berpartisipasi dalam studi mengenai hubungan antara minat siswa dalam pelajaran PJOK dan tingkat kebugaran jasmani mereka. Sampel penelitian terdiri dari 109 siswa, baik laki-laki maupun perempuan, dengan rentang usia 13 hingga 15 tahun. Pemilihan sampel dilakukan secara acak, memastikan setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk dipilih. Keberagaman usia dan jenis kelamin dalam sampel ini memungkinkan analisis yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Tabel berikut menyajikan gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin:

**Tabel 1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki (L)	53	48.62
Perempuan (P)	56	51.38
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100.00</b>

Dari data yang diperoleh, distribusi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa: Perempuan terdapat sebanyak 56 siswa atau 51,38% dari total sampel merupakan siswa perempuan dan Laki-laki terdapat sebanyak 53 siswa atau 48,62% dari total sampel merupakan siswa laki-laki. Persentase yang ditampilkan menunjukkan bahwa jumlah siswa laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini terdistribusi secara seimbang, yang memungkinkan analisis yang lebih objektif terkait hubungan antara minat siswa terhadap pelajaran PJOK dan tingkat kebugaran jasmani mereka.

**Tabel 2 Pengelompokan Skala Alpha Cronbach**

Interval Koefisien <i>Alpha Cronbach</i>	Interpretasi
0,80 – 1,00	Sangat Tinggi
0,60 – 0,799	Tinggi
0,40 – 0,599	Cukup
0,20 – 0,399	Rendah
<0,20	Sangat Rendah

Sumber: Olah data menggunakan SPSS

Dalam penelitian ini, reliabilitas angket minat siswa dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) diukur dengan menggunakan metode uji reliabilitas yang sesuai. Salah satu metode yang umum digunakan adalah uji konsistensi internal, seperti dengan menghitung koefisien alpha Cronbach untuk angket dan tes. Selain itu, uji ulang tes juga dapat dilakukan untuk mengukur stabilitas hasil pengukuran dari waktu ke waktu. Berikut ini adalah hasil yang didapatkan dari uji reliabilitas pada item-item yang ada pada variable Minat Siswa dan TKPN:

**Tabel 3 Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Jumlah Item	Nilai Alpha Cronbach	Kategori
Minat Siswa	20	0,848	Reliabel
Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)	5	0,789	Reliabel

Sumber : Diolah menggunakan SPSS

**Tabel 4 Hasil Uji Statistik Deskriptif**

**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Minat Siswa	109	37.00	60.00	97.00	8888.00	81.5413	7.70345	59.343
TKPN	109	121.50	49.70	171.20	11054.60	101.4183	25.17514	633.788
Valid N (listwise)	109							

Sumber : Diolah menggunakan SPSS

Berdasarkan data, minat siswa terhadap pembelajaran PJOK menunjukkan variasi, dengan skor rata-rata 81,5. Sebanyak 25% siswa memiliki minat rendah ( $\leq 77$ ), 50% berada pada tingkat minat sedang (sekitar 81), dan 25% lainnya menunjukkan minat tinggi ( $\geq 87$ ). Siswa dengan minat tinggi cenderung lebih aktif dan antusias dalam mengikuti aktivitas fisik, sementara siswa dengan minat rendah kemungkinan kurang termotivasi atau menghadapi kendala dalam berpartisipasi.

Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) juga menunjukkan keragaman tingkat kebugaran, dengan rata-rata skor 101,4. Sebanyak 23 siswa berada dalam kategori Kurang, 29 Cukup, 29 Baik, dan 28 Sangat Baik. Terdapat hubungan positif antara minat terhadap PJOK dan tingkat kebugaran, di mana siswa dengan minat tinggi cenderung memiliki kebugaran yang lebih baik. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk mengembangkan program kebugaran yang lebih menarik dan variatif guna meningkatkan minat serta kebugaran fisik siswa secara keseluruhan.

**Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		109
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	22.08588563
Most Extreme Differences	Absolute	.053
	Positive	.053
	Negative	-.045
Test Statistic		.053
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.645
	99% Confidence Interval	Lower Bound

Upper Bound	.658
-------------	------

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.
- e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Sumber: Olah data menggunakan SPSS

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov terhadap 109 data menunjukkan bahwa residual dalam model regresi memiliki distribusi yang seimbang, dengan rata-rata sebesar 0.0000000 dan standar deviasi sebesar 22.08588563. Ini menunjukkan tidak adanya bias dalam distribusi residual serta variasi yang masih dapat diterima. Uji ini penting untuk memastikan bahwa asumsi normalitas residual terpenuhi, yang merupakan syarat utama dalam analisis regresi parametrik.

Nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.200, yang lebih besar dari 0.05, serta hasil Monte Carlo Significance sebesar 0.645 pada interval kepercayaan 99%, menunjukkan bahwa distribusi residual tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa residual dalam model regresi berdistribusi normal. Hal ini memastikan bahwa analisis regresi yang digunakan valid dan hasilnya dapat diandalkan untuk menguji hubungan antarvariabel dalam penelitian.

**Tabel 6 Tabel Uji Korelasi Tabel Correlations**

		Minat Siswa	TKPN
Minat Siswa	Pearson Correlation	1	.480**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	109	109
TKPN	Pearson Correlation	.480**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	109	109

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Olah data menggunakan SPSS

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment yang ditampilkan di Tabel 4.12 menunjukkan adanya hubungan positif antara minat siswa dalam pelajaran PJOK dan tingkat kebugaran jasmani mereka, yang diukur dengan TKPN. Nilai Pearson Correlation (r) sebesar 0,480 menunjukkan hubungan sedang antara kedua variabel, yang berarti bahwa peningkatan tingkat

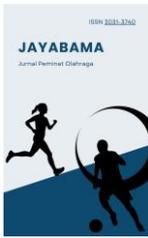
kebugaran jasmani siswa berkorelasi dengan peningkatan minat mereka dalam pelajaran PJOK, dan sebaliknya. Hubungan ini signifikan pada tingkat kepercayaan 99%, dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang jauh di bawah batas signifikansi 0,01. Ini berarti, sangat kecil kemungkinan hubungan ini terjadi secara kebetulan, sehingga dapat dianggap sebagai pola yang nyata dalam populasi penelitian. Penelitian ini melibatkan 109 siswa sebagai sampel, yang memberikan dasar data yang cukup kuat untuk menggeneralisasikan temuan ini ke populasi yang lebih luas.

Berdasarkan hasil analisis ini, hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa "tidak terdapat hubungan yang signifikan antara minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan tingkat kebugaran jasmani siswa" ditolak, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa "terdapat hubungan yang signifikan antara minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan tingkat kebugaran jasmani siswa" diterima. Secara praktis, hasil ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berperan dalam meningkatkan minat siswa terhadap pelajaran PJOK. Semakin baik kondisi fisik siswa, semakin besar kemungkinan mereka untuk lebih aktif dan menikmati kegiatan pembelajaran dalam mata pelajaran tersebut. Namun, karena nilai korelasi ini tidak terlalu kuat ( $r = 0,480$ , bukan mendekati 1), terdapat kemungkinan bahwa ada faktor lain yang turut berpengaruh terhadap minat siswa dalam PJOK selain tingkat kebugaran jasmani mereka, seperti metode pengajaran, lingkungan belajar, serta dukungan dari teman sebaya dan keluarga. Oleh karena itu, meskipun hasil ini mendukung adanya hubungan antara minat dan kebugaran jasmani, penelitian lanjutan masih diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK..

## **Pembahasan**

Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) dan tingkat kebugaran jasmani merupakan dua variabel utama yang saling berkaitan dalam penelitian ini. Minat siswa dapat didefinisikan sebagai ketertarikan, motivasi, dan dorongan internal yang membuat seseorang terlibat aktif dalam suatu aktivitas (Renninger & Hidi, 2002). Minat merupakan keadaan psikologis yang melibatkan perhatian dan perasaan positif terhadap objek atau topik tertentu, yang bertahan lama dan mendorong keterlibatan berkelanjutan (Djaali, 2017). Siswa dengan minat tinggi pada PJOK cenderung lebih aktif dan antusias dalam kegiatan fisik, yang berdampak positif terhadap kebugaran jasmani mereka. Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang memungkinkan seseorang menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan serta memiliki energi cadangan (Mirzaev A.M & Daminov I.A, 2021).

Aspek-aspek kebugaran seperti daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kelincahan sangat penting bagi kesehatan fisik dan performa akademik siswa (Ramdani, 2021). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara minat siswa terhadap PJOK dan tingkat kebugaran jasmani, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai korelasi Pearson ( $r$ )



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Bulan 6 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/jayabamajournal>

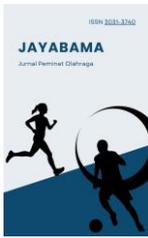
sebesar 0,480 yang menunjukkan korelasi sedang dan signifikan secara statistik (Sig. 2-tailed = 0,000). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi minat siswa terhadap PJOK, semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Nazirun et al., 2019), yang menunjukkan bahwa minat siswa dalam PJOK dapat meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas fisik, dan dikonfirmasi pula oleh (Maulani & Adnan, 2019), yang menyatakan bahwa faktor internal dan eksternal turut berpengaruh terhadap partisipasi siswa dalam PJOK. Namun, berbeda dengan hasil (Setiawan & Soraya, 2020), yang tidak menemukan hubungan signifikan antara minat dan hasil belajar senam, penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani justru dipengaruhi oleh partisipasi aktif dalam aktivitas fisik, bukan sekadar aspek teoritis.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting, khususnya bagi guru PJOK dan pihak sekolah, dalam rangka meningkatkan minat dan kebugaran jasmani siswa. Guru disarankan untuk mengembangkan metode pembelajaran inovatif, seperti pendekatan berbasis permainan, pemanfaatan teknologi pembelajaran, serta variasi kegiatan fisik yang menyenangkan dan relevan. (Sulastri et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dapat meningkatkan minat siswa pasca pandemi. (Faradila et al., 2024) menekankan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan PJOK turut memperkuat minat siswa. Selain itu, efikasi diri siswa memiliki korelasi positif terhadap minat dalam pembelajaran PJOK, di mana siswa yang percaya diri cenderung lebih termotivasi (Riski, 2024).

Oleh karena itu, guru perlu memberikan apresiasi dan dukungan kepada siswa agar mereka merasa dihargai dan bersemangat. Penggunaan blended learning juga dapat menjadi strategi tambahan, meskipun penelitian (Anwar & Firmansyah, 2022) menyatakan bahwa efektivitasnya masih tergolong sedang tanpa dukungan fasilitas yang memadai. Selama pandemi COVID-19, pembelajaran daring PJOK terbukti tidak optimal karena keterbatasan aspek psikomotorik siswa (Anwar & Firmansyah, 2022). Oleh karena itu, inovasi seperti video tutorial atau tugas fisik mandiri diperlukan untuk mengatasi keterbatasan tersebut. Selain itu, pengaruh game online terhadap minat belajar juga perlu dikontrol secara bijak oleh guru dan orang tua (Zulkarnain et al., 2022). Dalam perspektif teori, hasil penelitian ini mendukung pandangan (Djaali, 2017), yang menyatakan bahwa minat merupakan dorongan internal untuk terlibat aktif dan penuh antusiasme dalam aktivitas tertentu. Dengan meningkatnya minat terhadap PJOK, siswa akan terdorong untuk berpartisipasi lebih aktif dalam aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu, membangun minat terhadap PJOK tidak hanya berdampak pada kesenangan belajar, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan pola hidup sehat jangka panjang yang dimulai sejak usia sekolah.

### SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa minat siswa dalam pembelajaran PJOK tergolong tinggi, dan kebugaran jasmani siswa bervariasi. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Bulan 6 Tahun 2025

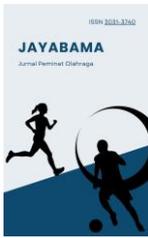
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/jayabamajournal>

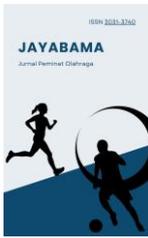
minat terhadap PJOK dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, sekolah dan guru perlu mengembangkan metode pembelajaran yang menarik dan menyediakan fasilitas yang memadai. Siswa didorong untuk lebih aktif berolahraga dan menerapkan pola hidup sehat. Orang tua serta masyarakat juga berperan dalam mendukung aktivitas fisik anak. Penelitian selanjutnya disarankan mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi kebugaran jasmani dan melibatkan sampel yang lebih luas

### DAFTAR PUSTAKA

- Angga, P. D., & Umar, U. (2023). Knowledge Analysis of PGSD FKIP University of Mataram Students on Physical Education, Sports, and Health Concept. *Journal on Education*, 5(2), 5201–5211. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1060>
- Anwar, K., & Firmansyah, I. (2022). Survei Minat Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Di Masa Pandemi Covid-19 Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Bangkalan. *Jendela Olahraga*, 7(2), 23–36. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.12003>
- Charli, L., Ariani, T., & Asmara, L. (2019). Hubungan Minat Belajar terhadap Prestasi Belajar Fisika. *Science and Physics Education Journal (SPEJ)*, 2(2), 52–60. <https://doi.org/10.31539/spej.v2i2.727>
- Diniah, S. Z. N., Saripudin, C. N. T. J., Putri, G. A., Salsyabella, R. C., Khotimah, R. N., Gumilar, D. A., Mufidah, S. R., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan di SDN 141 Lokajaya. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2779–2785. <https://doi.org/10.54373/imej.v5i3.1159>
- Djaali. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Faradila, E. Z., Ihsani, H., Sopiha, R. N., Syahidah, S. M., Dealova, Z. K., & Mulyana, A. (2024). Efektivitas Penerapan Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Motivasi Siswa pada Pembelajaran PJOK. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3119–3128. <https://doi.org/10.54373/imej.v5i3.1242>
- Is, Z., Safrizal, S., Musran, M., & Kurniawan, E. (2023). Strategi Guru Pjok Meningkatkan Minat Siswa Dalam Olahraga Di Smp. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 7(2), 745–752. <https://doi.org/10.30601/dedikasi.v7i2.4091>
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Maulani, I., & Adnan, A. (2019). Minat Siswa Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. . . *Jurnal Patriot*, 1(3), 1077–1086.
- Mirzaev A.M, & Daminov I.A. (2021). Improving Tne Physical Fitness Of Students Through The Conduct Of Individual Programs. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(11), 7054–7055.



- Nazirun, N., Novri, G., & M, F. (2019). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119–126.
- Putri, A. A., Ridhwan, A. S. N., Zahra, F. R., Handayani, N. A., Maharani, N. F., Rahmadini, R., & Mulyana, A. (2024). Menumbuhkan Minat dan Keterampilan Berolahraga melalui Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2750–2762. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1161>
- Rahmawati, K. A., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V. N. A., & Hafiza, N. D. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741–2749. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1143>
- Ramdani, M. (2021). *Hubungan Minat Siswa Mengikuti Pembelajaran Penjas Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pembelajaran Daring Di Sman 1 Cipeundeuy*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Renninger, K. A., & Hidi, S. (2002). Student Interest and Achievement. In *Development of Achievement Motivation* (pp. 173–195). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012750053-9/50009-7>
- Riski. (2024). The Relationship Of Self-Efficiency Interest And Learning Motivation With Learning Outcomes Of Pjok Smp Negeri 2 Cimanggung. *Pelita : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 22(2), 54–69. <https://doi.org/10.33592/pelita.v22i2.1728>
- Romanchuk, S., Ozharevskyi, V., Pankevych, Y., Kolinko, I., Pylypchak, V., Meleshenko, O., & Senyk, R. (2024). Physical fitness as a component of successful performance of assigned tasks (on the example of specialists of engineering troops). *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 7(180), 147–154. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).30)
- Samudera, F. D. B., Wahjuni, E. S., & Hidayat, T. (2024). Dampak Status Gizi, Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Pasar Ikan Sidoarjo. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 774–790. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.6145>
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). Hubungan kesehatan mental, minat belajar, dan kompetensi mengajar terhadap hasil belajar olahraga senam. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Setyawati, D., & Kartiko, D. C. (2022). Hubungan Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pjok Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. 10(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Sulastrri, C., Nasuka, N., & Setyawati, H. (2024). Strategi Guru dalam Mendorong Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Setelah Pandemi



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Bulan 6 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<https://ejournal.cahayaimubangsa.institute/index.php/jayabamajournal>

- 
- Covid-19 Tingkat SMPN di Kota Palu. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 553–564. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.9835>
- Zhao, T. (2024). Physical Fitness Test Data Analysis and Training Program Recommendation Based on Machine Learning. *International Journal of Maritime Engineering*, 1(1), 151–162. <https://doi.org/10.5750/ijme.v1i1.1347>
- Zulkarnain, Z., Prasetyo, D. E., & Fitry, A. H. (2022). The Influence of Online Games towards Students' Learning Interests at Grade X SMK Dara Jingga Star Up Vocational School. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 2(1), 255–263. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v2i1.50>