



HERMAN SUBARJAH

## Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa

**RESUME:** Tujuan dalam penelitian ini difokuskan untuk mengkaji mengenai hubungan yang erat antara kebugaran dan motivasi belajar dengan prestasi belajar mahasiswa dalam mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI (Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia) Kampus Sumedang di Jawa Barat. Penelitian menggunakan metode yang cukup populer, yaitu dengan metode "ex post facto". Dengan menggunakan teknik korelasional diperoleh temuan, sebagai berikut: (1) terdapat hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang; (2) terdapat hubungan yang positif antara motivasi belajar dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang; serta (3) terdapat pula hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang. Selanjutnya, kebugaran jasmani dan motivasi belajar dapat memberikan kontribusi secara bersama-sama sebesar 28.09% terhadap peningkatan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang. Sehubungan dengan hal tersebut, untuk meningkatkan prestasi belajar mahasiswa perlu adanya pembinaan kondisi fisik yang terencana dan teratur untuk membangun kebugaran dan meningkatkan motivasi belajar, sehingga pada akhirnya akan mendukung pada pencapaian prestasi belajar mahasiswa.

**KATA KUNCI:** Prestasi Belajar; Kebugaran Jasmani; Motivasi Belajar; Pendidikan Jasmani; Hubungan Positif.

**ABSTRACT:** "The Relationship between Physical Fitness and Learning Motivation towards Learning Achievement of Students". The purpose of this research is focused on assessing the closeness of the relationship between physical fitness and learning motivation with learning achievement of the students on subject Badminton of Students "PGSD Penjas" (Elementary School Teacher Education, Physical Education) Campus UPI (Indonesia University of Education) Sumedang in West Java, Indonesia. The research uses a method that is quite popular namely "ex post facto". By using correlation techniques, obtained the following findings: (1) there is a positive relationship between physical fitness and academic achievement on subject Badminton of students "PGSD Penjas" Campus UPI Sumedang; (2) there is a positive relationship between learning motivation and learning achievement on subject Badminton of students "PGSD Penjas" Campus UPI Sumedang; and (3) there is also a positive relationship between physical fitness and learning motivation together with learning achievement on subject Badminton of students "PGSD Penjas" Campus UPI Sumedang. Furthermore, physical fitness and learning motivation have contributed jointly by 28.09% towards an increase of learning achievement on subject Badminton of students "PGSD Penjas" UPI Campus Sumedang. In connection with this, to improve student achievement is needed for fostering the physical condition of a planned and orderly for building the fitness and increase the motivation to learn, which in turn will support the students' learning achievement.

**KEY WORD:** Learning Achievement; Physical Fitness; Learning Motivation; Physical Education; Positive Relationship.

**About the Author:** Dr. Herman Subarjah adalah Dosen Senior di FPOK UPI (Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia), Jalan Dr. Setiabudhi No.229 Bandung 40154, Jawa Barat, Indonesia. Alamat emel: [hermansubarjah@upi.edu](mailto:hermansubarjah@upi.edu)

**How to cite this article?** Subarjah, Herman. (2016). "Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa" in *SOSIOHUMANIKA: Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan*, Vol.9(1) May, pp.117-130. Bandung, Indonesia: Minda Masagi Press and UPI Bandung, ISSN 1979-0112.

**Chronicle of the article:** Accepted (March 2, 2016); Revised (April 15, 2016); and Published (May 20, 2016).

## PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu proses kognitif, afektif, dan konatif untuk memperoleh perubahan tingkah-laku agar bisa mencapai suatu tujuan, yakni manusia belajar sepanjang hidupnya melalui berbagai sumber dan cara (*cf* Buchori, 1978; Makmun, 2009; dan Kabry, 2013). Oleh karena belajar merupakan bagian yang sangat penting dalam hidup manusia, maka ianya juga berlaku untuk setiap orang dalam setiap kesempatan.

Konsep tentang belajar sudah sering dikemukakan oleh para pakar, salah satunya adalah seperti yang dikemukakan oleh Reber (dalam Rahayu, 2015) dan Sugihartono *et al.* (2007). Mereka menyatakan bahwa mengkaji konsep belajar hendaknya perlu melihat kedalam dua kajian. *Pertama*, belajar sebagai suatu proses untuk memperoleh ilmu pengetahuan; dan, *kedua*, belajar sebagai bentuk perubahan dalam mereaksi sesuatu yang sifatnya relatif langgeng sebagai hasil dari pengalaman dan latihan yang diperkuat (Sugihartono *et al.*, 2007; dan Rahayu, 2015).

Sedangkan dalam OD (*Oxford Dictionary*), tahun 2015, disebutkan bahwa belajar adalah akuisisi pengetahuan atau keterampilan melalui studi, pengalaman, atau yang diajarkan (OD, 2015). Selanjutnya, menurut Merriam Webster (2015), belajar adalah kegiatan atau proses untuk mendapatkan pengetahuan atau keterampilan dengan mempelajari, berlatih, diajarkan, atau mengalami sesuatu aktivitas seseorang yang sedang belajar (Webster, 2015).

Tujuan belajar bagi mahasiswa adalah untuk memperoleh pengetahuan dan berhasil dalam bidang akademik di kampusnya. Sedangkan prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh setelah melakukan aktivitas belajar, baik berupa penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan dalam satu disiplin ilmu tertentu, dalam hal ini lazimnya ditunjukkan dengan skor yang diperoleh dari nilai tes atau tugas yang telah dirancang dan dikembangkan oleh dosen (Hamalik, 1994). Prestasi belajar mahasiswa itu sendiri dapat dilihat dari angka-angka atau nilai yang ditentukan

oleh dosen berdasarkan pengamatan atau hasil ujian pada tengah semester, tugas-tugas, dan hasil ujian akhir semester, baik berupa pengetahuan dan sikap maupun keterampilan (Makmun, 2009).

Selanjutnya, dalam konteks pengajaran dan pembelajaran di UPI (Universitas Pendidikan Indonesia) di Bandung, nilai tersebut diolah dan dimasukkan kedalam SINO (Sistem Input Nilai Online) dalam SIAK (Sistim Informasi Akademik) UPI, sebagai hasil belajar pada mata kuliah tertentu (Wahyudin, 2013). Manakala prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor fisiologis dan faktor psikologis. Termasuk kedalam faktor fisiologis adalah kesehatan dan kebugaran mahasiswa; dan yang termasuk faktor psikologis, salah satunya, adalah motivasi belajar mahasiswa untuk mencapai hasil (Nurhasan, 2002).

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang kerap kali dikaitkan dengan kemampuan melakukan aktivitas gerak. Banyak ahli mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan badan untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan dapat melakukan aktivitas lainnya (*cf* Kuntaraf & Kuntaraf, 1982; Sharkey, 2003; dan Suharjono, 2004). Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kehidupan dan mutlak untuk dimiliki oleh setiap manusia, seperti yang dikemukakan oleh Y.S. Santoso Giriwijoyo (2015), bahwa semua bentuk aktivitas manusia selalu memerlukan dukungan fisik, sehingga masalah kemampuan fisik merupakan faktor mendasar bagi setiap aktivitas manusia (Giriwijoyo, 2015).

Mata kuliah Bulutangkis pada Program Studi PGSD Penjas (Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani) di UPI Kampus Sumedang merupakan salah satu mata kuliah pilihan wajib yang diberikan pada semester 5. Mata kuliah ini harus ditempuh oleh mahasiswa selama satu semester dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang secara keseluruhan, dimana Bulutangkis tersebut

merupakan suatu alat untuk mendidik dengan mempergunakan kegiatan-kegiatan yang bersifat fisik.

Melalui kuliah Bulutangkis, yang diterapkan di kampus, diharapkan agar mahasiswa memiliki keterampilan, pengetahuan tentang bulutangkis, dan memiliki kemampuan untuk mengajar bulutangkis; serta memiliki akhlak yang tinggi, mempunyai rasa tanggung jawab, jujur, sehat, kuat, lincah dalam bergerak, dan menjurus kepada pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa itu sendiri. Sehingga kemampuan yang dimiliki mahasiswa didalam melakukan segala kegiatan atau aktivitas fisik dapat dilaksanakan dengan baik, yang nantinya menjurus dengan pencapaian hasil yang diinginkan, yaitu prestasi belajar yang tinggi.

Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri seseorang. Motivasi dapat disebabkan oleh adanya sesuatu yang dapat membuat seseorang tersebut berbuat sesuai dengan kehendaknya (Goleman, 2004). Hal ini juga sejalan dengan pendapat Ngilim Purwanto (1990), yang mengemukakan bahwa motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan, dan menjaga tingkah-laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak dan melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu (Purwanto, 1990).

Motivasi untuk menampilkan suatu perilaku itu dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan. Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat datang dari diri sendiri, yang dikenal sebagai motivasi *intrinsik*, serta dapat pula datang dari lingkungan yang disebut motivasi *ekstrinsik*. Dengan adanya motivasi, yang merupakan dorongan bagi mahasiswa untuk belajar, maka mahasiswa diharapkan dapat belajar dengan baik untuk mendapatkan hasil yang memuaskan (Slameto, 2003; dan Syah, 2003).

Berdasarkan paparan yang telah dikemukakan sebelumnya, penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar mahasiswa dengan

prestasi belajar mahasiswa dalam mata kuliah Bulutangkis pada Mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang di Jawa Barat. Pemilihan subjek PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang didasarkan pada analisis sementara bahwa unsur kebugaran jasmani dan motivasi belajar bagi mahasiswa di lingkungan UPI Kampus Sumedang masih jarang dikaji.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan, maka tersusun pertanyaan penelitian sebagai berikut: (1) Apakah terdapat hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang?; (2) Apakah terdapat hubungan yang positif antara motivasi belajar dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang?; serta (3) Apakah terdapat hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang?

## TINJAUAN TEORITIS

Beberapa pendapat mengenai konsep belajar banyak dijelaskan oleh para pakar pendidikan. Jika ditelaah dari berbagai sumber akan dijumpai pengertian-pengertian yang berbeda, tergantung dari jenis sumbernya dan latar belakang yang merumuskan pengertian tersebut. Perbedaan tersebut disebabkan karena berlainan pandangan atau titik tolak. Tetapi perbedaan itu hanyalah terletak pada tekanan atau perbedaan dari segi mana melihatnya (*cf* Hamalik, 1994; Sugihartono *et al.*, 2007; dan Sudjana, 2010).

Beberapa pendapat mengemukakan tentang konsep belajar, antara lain dijelaskan oleh Oemar Hamalik (1994). Beliau menjelaskan bahwa belajar merupakan proses perubahan, artinya sesuatu yang tadinya belum ada menjadi ada, dari belum mengetahui menjadi mengetahui, dari tidak setuju menjadi setuju, serta dari tidak dapat melakukan menjadi dapat melakukan suatu tindakan (Hamalik, 1994). Sugihartono *et*

al. (2007) juga mendefinisikan belajar secara lebih rinci, dimana belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah-laku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya (Sugihartono *et al.*, 2007).

Dari beberapa pengertian belajar yang telah dikemukakan, secara umum dapat dikatakan bahwa belajar adalah suatu aktivitas pikiran dan fisik untuk mendapatkan pengetahuan melalui pendidikan, atau lebih khusus melalui prosedur latihan. Dalam konsep teori belajar gerak dijelaskan oleh Richard A. Schmidt (1988 dan 1991) bahwa belajar gerak mencakup tiga tahapan belajar atau fase belajar, yaitu tahap paling awal yang disebut dengan fase *kognitif*, dimana pada fase ini individu mempelajari dan mengkaji bagaimana suatu gerakan tertentu dilakukan serta berupaya memahami gerakan tersebut dengan seksama. Fase selanjutnya adalah fase *asosiatif*, yaitu individu mencoba melakukan tugas gerak tersebut sesuai dengan pengetahuan dan pemahaman yang telah dimilikinya. Pada fase *asosiatif* ini, misalnya, mahasiswa melakukan gerakan yang sedang dipelajarinya secara berulang-ulang sehingga sering dikatakan bahwa aktivitas tersebut merupakan proses *drilling* sebagai bentuk dari latihan. Beberapa kali gerakan tersebut diulang, dengan harapan, jika dilakukan terus-menerus dan semakin sering dilakukan, maka lambat-laun akan terbiasa (Schmidt, 1988 dan 1991).

Pada umumnya, pengulangan tersebut terjadi puluhan kali, bahkan ratusan kali, sehingga gerakan tidak perlu dipikirkan lagi. Jika sudah mahir dalam gerakan tersebut, maka masuk pada fase ketiga yang disebut dengan fase *otomatisasi*, yaitu penguasaan gerakan yang sudah baik dan dilakukan secara otomatis tanpa harus dipikir-pikir lagi, karena sudah menyatu antara pemahaman dan lingkup gerakannya (Schmidt, 1988 dan 1991). Jika dikaitkan dengan prinsip gerak dalam fisiologi olahraga, gerakan tersebut merupakan reflek bersyarat, yaitu reflek gerak yang terjadi dalam tubuh karena gerakan tersebut sudah terintegrasi dalam tubuh, sebagai akibat dari latihan yang

berulang-ulang secara kontinyu (*cf* Kamlesh, 1983; dan Schmidt, 1988 dan 1991).

Jadi, pada intinya orang yang belajar tidak sama keadaannya dengan sebelum mereka melakukan perbuatan belajar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: (1) dalam belajar, faktor perubahan tingkah-laku harus ada, tidak dikatakan belajar apabila didalamnya tidak ada perubahan tingkah-laku; (2) perubahan tersebut pada pokoknya didapatkan dengan adanya kecakapan baru; serta (3) perubahan itu terjadi karena usaha yang disengaja.

Dari uraian tersebut dapatlah dikatakan bahwa tujuan belajar yaitu mengadakan perubahan tingkah-laku dan perbuatan individu. Perubahan itu dapat dinyatakan sebagai suatu kecakapan, keterampilan, kebiasaan, sikap, dan pengertian, sebagai pengetahuan atau penerimaan dan penghargaan (Rusyan, 1990; dan Sardiman, 2004).

Prestasi belajar dapat diartikan pula sebagai hasil yang diperoleh setelah melakukan kegiatan belajar, yang dapat diukur berdasarkan perbedaan perilaku sebelum dan sesudah belajar dilakukan. Hal ini sejalan dengan pendapat Nana Sudjana (2010), yang mendefinisikan prestasi belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya (Sudjana, 2010). Dan prestasi belajar itu sendiri, menurut Howard L. Kingsley (2009) dan Nana Sudjana (2010), juga terbagi menjadi tiga macam prestasi belajar, yakni: (1) keterampilan dan kebiasaan; (2) pengetahuan dan pengertian; serta (3) sikap dan cita-cita (Kingsley, 2009; dan Sudjana, 2010). Masing-masing jenis prestasi belajar tersebut dapat diisi dengan bahan yang telah ditetapkan dalam kurikulum.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas, penulis menyimpulkan bahwa prestasi belajar merupakan hasil dari kegiatan belajar mahasiswa yang menempuh proses pembelajaran dalam kurun waktu tertentu, yang dapat terukur dan dituangkan dalam bentuk skor dan nilai yang diperoleh dari prestasi belajar yang telah diolah melalui pengukuran. Dalam penulisan ini,

prestasi belajar yang diteliti oleh penulis yaitu hasil dari skor yang diperoleh dari mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa secara kumulatif. Skor yang diperoleh ini dianggap dapat mendeskripsikan prestasi belajar akademik setiap mahasiswa dalam menyelesaikan beban studi yang harus ditempuh.

Sebagai peserta didik, mahasiswa haruslah berusaha belajar secara baik dan efektif, supaya prestasi belajar dapat dicapai dengan baik. Prestasi belajar yang dicapai itu dihubungkan oleh dua faktor utama, yaitu faktor dari dalam diri mahasiswa (faktor internal) dan faktor dari luar diri mahasiswa (faktor eksternal). Faktor internal meliputi faktor fisiologis dan faktor psikologis. Faktor fisiologis yang terjadi dalam diri seseorang adalah kesehatan dan kebugaran yang dimiliki oleh mahasiswa, apabila mahasiswa dalam keadaan sehat dan bugar maka kegiatan yang dilakukan akan berjalan dengan baik, contohnya kegiatan mengikuti kuliah Bulutangkis merupakan gerak fisik yang harus ditunjang oleh keadaan fisiologis mahasiswa. Sedangkan yang termasuk faktor psikologis antara lain bakat, minat, dan motivasi (cf Slameto, 2003; Kingsley, 2009; dan Sudjana, 2010).

**Hakekat Kebugaran Jasmani.** Untuk dapat memahami arti kebugaran jasmani, perlu ditelusuri kembali dari istilah asalnya, seperti yang dikemukakan oleh D. Pekik Irianto (2004) bahwa:

Secara umum, yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik/jasmani (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien, tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004).

Kebugaran jasmani, dengan demikian, merupakan bagian dari *total fitness*, yang dalam *total fitness* ini terdapat beberapa komponen, yaitu: *anatomical fitness*, *physiological fitness*, dan *psychological fitness* (Giriwijoyo, 1992).

*Anatomical fitness* adalah hal yang sukar dapat dikembangkan, oleh karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak, sehingga akan

memerlukan waktu yang sangat banyak dan hasilnya pun sangat minim sekali, karena akan terbentur pada faktor bawaan. *Physiological fitness* adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya dengan keadaan lingkungan dan/atau dengan tugas fisik yang memerlukan kerja otak secara cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya. *Psychological fitness* menggambarkan mengenai keadaan emosi yang stabil, berguna untuk mengatasi masalah-masalah setiap hari di lingkungannya, dan cukup mempunyai kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak (Giriwijoyo, 1992).

Dari uraian tersebut, yang dimaksud dengan *physical fitness* adalah *physiological fitness* yang pada hakekatnya berarti tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaku dengan beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani, berdasarkan rumusan Kebugaran Jasmani Nasional, adalah vitalitas manusia dalam mengerahkan segala potensi yang dimilikinya untuk mencapai hasil tertinggi dalam menunaikan tugas kegiatannya. Vitalitas ini secara keseluruhan mencakup lima aspek, yaitu: *static fitness*, *dynamic fitness*, *motor skill fitness*, *mental fitness*, dan *social fitness* (dalam Lutan *et al.*, 2002).

*Static fitness* adalah tiadanya cacat dan penyakit, juga adanya keserasian yang sempurna dari segi fisik, mental, dan sosial. *Dynamic fitness* adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas jasmani yang berat dan tidak memerlukan ketangkasan istimewa. *Motor skill fitness* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan tertentu yang dikoordinasikan. *Mental fitness* adalah kemampuan mengambil sikap dalam menghadapi masalah tanpa menimbulkan akibat negatif. *Sosial fitness* adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri didalam kehidupan yang dipandang dari sudut sosial dan ekonomi (cf Giriwijoyo, 1992; Lutan *et al.*, 2002; dan Sharkey, 2003).

Karena fisik bersifat anatomis dan

fisiologis, timbul dua istilah yaitu *anatomical fitness* secara struktural dan *physiological fitness* secara fungsional. *Anatomical fitness* bersangkutan dengan persyaratan-persyaratan yang berhubungan dengan ukuran badan dan kelengkapan struktur anatominya; sedangkan *physiological fitness* adalah kesanggupan tubuh untuk menyesuaikan fungsi-fungsi sistem tertentu dengan tugas tertentu. Di samping itu, ada istilah *psychological fitness*, yaitu keadaan ketika seseorang memiliki emosi stabil, daya persepsi, motivasi, dan pendidikan yang diperlukan untuk melaksanakan suatu tugas (Lutan *et al.*, 2002; dan Sharkey, 2003).

Dengan demikian, seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan atau kegiatan lain dengan baik tanpa merasa terlalu lelah. Ini juga berarti bahwa kegiatan itu dapat dilakukan secara terus-menerus tanpa sakit atau rasa malas. Memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani akan bermanfaat bagi kemampuan fungsional tubuh.

Kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen. Seperti yang dikemukakan oleh Y.S. Santoso Giriwijoyo (2015) bahwa bila ditinjau dari sudut kebugaran jasmani, *physical fitness* yang terdiri dari *anatomical fitness* dan *physiological fitness*, maka ES (*Ergo Sistema*) I dan ES II adalah komponen dasar anatomis kebugaran jasmani. Sedangkan komponen dasar fisiologisnya ialah fungsi dasar dari *sistema-sistema* (anatomis) penyusun ES I dan ES II (Giriwijoyo, 2015).

Sementara itu, Nurhasan (2002) juga mengemukakan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi *strength* (kekuatan), *power* (daya), *speed* (kecepatan), *flexibility* (kelenturan), *agility* (kelincahan), dan *endurance* (daya tahan). Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli tentang komponen-komponen kebugaran jasmani di atas, maka jelaslah bahwa kebugaran jasmani sangat penting sekali bagi aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para mahasiswa, diantaranya, adalah dengan

diadakannya kegiatan olahraga bersama dan mengikuti perkuliahan beberapa bidang keolahragaan, termasuk Bulutangkis, yang merupakan bagian dari kurikulum perkuliahan PGSD Penjas UPI (Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia) Kampus Sumedang di Jawa Barat. Mahasiswa diharapkan mempunyai tubuh yang sehat, guna terciptanya proses belajar dengan baik. Dengan aktivitas olahraga akan meningkatkan kebugaran jasmani; dan apabila tubuhnya sehat dan bugar, maka mahasiswa akan lebih mudah menyerap perkuliahan yang diberikan. Lebih bugar juga otomatis konsentrasi dalam belajar akan bagus, bila tubuh dalam keadaan sehat.

Itu terbukti dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa ITB (Institut Teknologi Bandung), bahwa dengan dimasukkannya olahraga wajib dalam kurikulum pembelajaran, ternyata kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani mahasiswa ITB meningkat. Dengan peningkatan kondisi fisik itu, maka otomatis dapat lebih berkonsentrasi dalam menerima mata kuliah yang diberikan, sehingga lebih cepat diserapnya; dan, secara tidak langsung, indeks hasil mahasiswa ITB pun menjadi meningkat (Sriramania, 2010).

**Hakekat Motivasi Belajar.** Motivasi menunjuk kepada suatu gejala yang terkandung dalam stimulasi tindakan kearah tujuan tertentu, dimana sebelumnya tidak ada gerakan menuju kearah tujuan tersebut. Motivasi dapat berupa dorongan-dorongan dasar atau internal dan intensif dari dalam diri individu. Dengan adanya motivasi untuk mencapai suatu tujuan, maka tindakan yang dilakukan akan dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, supaya hasilnya dapat diraih dengan baik (Murray, 1964; Buchori, 1978; dan Slameto, 2003).

Motivasi ditentukan oleh lingkungan, dalam hal ini dosen merupakan lingkungan yang sangat berperan didalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, meningkatkan motivasi belajar mahasiswa merupakan tugas penting bagi dosen. Motivasi sebagai suatu energi penggerak, pengarah, dan memperkuat tingkah-

laku. Dalam konteks ini, W. Huitt (2011) mengemukakan bahwa motivasi adalah keadaan internal atau kondisi (kadang-kadang digambarkan sebagai kebutuhan, keinginan, atau ingin) yang berfungsi untuk mengaktifkan; atau energi perilaku dan memberikan arah dan tujuan (Huitt, 2011).

Selanjutnya, E.J. Murray (1964) juga menyatakan bahwa motivasi adalah faktor internal yang menggairahkan, mengarahkan, dan mengintegrasikan tingkah-laku seseorang (Murray, 1964). Manakala M.L. Kamlesh (1983) menyatakan bahwa motivasi adalah kecenderungan yang mengarahkan dan memilih tingkah-laku yang terkendali, sesuai dengan kondisi dan kecenderungan untuk mempertahankan sampai tujuan itu tercapai (Kamlesh, 1983). Motivasi sebagai proses psikologis adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman, dan kebutuhan (Goleman, 2004).

Dalam pada itu, Robert Weinberg & Daniel Gould (2015) mendefinisikan motivasi sebagai arah dan intensitas dari usaha seseorang (Weinberg & Gould, 2015). Motivasi sebagai proses psikologis adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman, dan kebutuhan. Dalam pendidikan jasmani dan olahraga, Alderman (1974) menyebutkan bahwa tidak akan ada prestasi tanpa adanya motivasi. Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat datang dari diri sendiri, yang dikenal dengan motivasi *intrinsik*; serta dapat pula datang dari lingkungan, yang dikenal dengan motivasi *ekstrinsik* (Alderman, 1974; Buchori, 1978; Slameto, 2003; dan Syah, 2003).

Motivasi *intrinsik* merupakan dorongan atau kehendak yang kuat dan berasal dari dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi *intrinsik* yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan ia memperlihatkan tingkah-laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Motivasi *intrinsik* dapat muncul sebagai suatu karakter atau ciri khas yang telah ada sejak seseorang dilahirkan. Motivasi tersebut sulit diketahui dan merupakan bagian dari sifat kepribadiannya, yang muncul karena adanya faktor endogen, faktor dunia dalam, atau faktor konstitusi, suatu bawaan, sesuatu

yang sudah ada, yang diperoleh ketika dilahirkan. Selain itu, motivasi *intrinsik* juga dapat diperoleh melalui suatu proses belajar, misalnya seseorang yang meniru atau melakukan imitasi dengan tingkah-laku orang lain dan akhirnya menghasilkan sesuatu yang menyenangkan, secara gradual, atau bertahap (*cf* Alderman, 1974; Buchori, 1978; dan Slameto, 2003).

Mahasiswa yang mempunyai motivasi *intrinsik* akan mengikuti perkuliahan untuk memperdalam dan melaksanakan tugas latihan, meningkatkan kemampuan atau ketrampilan, atau mengikuti pertandingan, bukan karena adanya ajakan dari kawan atau atas perintah dosen, melainkan karena adanya kepuasan dari dalam dirinya. Bagi mahasiswa tersebut, kepuasan diri diperoleh lewat prestasi belajar yang tinggi, bukan lewat pemberian hadiah, pujian, atau penghargaan lainnya. Mahasiswa seperti ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur, dan disiplin dalam menjalani perkuliahan; serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain.

Sementara itu, yang dimaksud dengan motivasi belajar secara *ekstrinsik* adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran, atau dorongan dari orang lain untuk melakukan aktivitas belajar. Faktor ini dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah-laku seseorang, yaitu menentukan apakah seseorang akan menampilkan sikap gigih dan tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuannya (Buchori, 1978; dan Syah, 2003).

Dalam belajar diperlukan motivasi, sehingga prestasi belajar pun banyak ditentukan oleh motivasi. Hal itu berarti bahwa motivasi memegang peranan penting dalam proses belajar, diantaranya adalah: (1) mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan, dimana tanpa motivasi tidak akan timbul perbuatan seperti belajar; (2) sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan kepada pencapaian tujuan yang diinginkan; serta (3) sebagai penggerak, dimana besar dan kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.

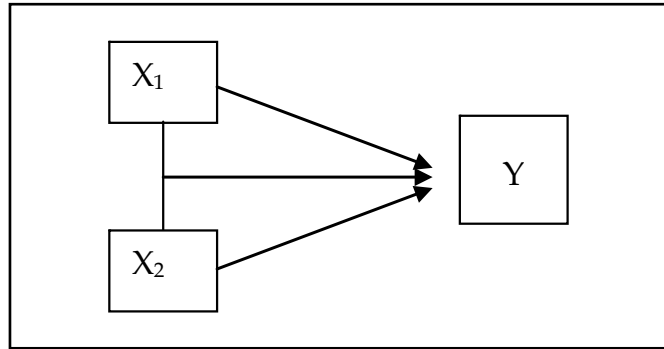
Motivasi belajar mahasiswa merupakan

keseluruhan usaha yang dilakukan agar tumbuh dorongan untuk belajar; dan tujuan yang dikehendaki oleh mahasiswa dapat tercapai, yang nantinya mengarah kepada prestasi belajar. Pentingnya peranan motivasi dalam proses pembelajaran perlu dipahami oleh dosen agar dapat melakukan berbagai bentuk pendekatan dan metode pembelajaran untuk membantu mahasiswa. Motivasi dirumuskan sebagai dorongan, baik diakibatkan oleh faktor dari dalam maupun dari luar mahasiswa, untuk mencapai tujuan tertentu guna memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan (Buchori, 1978; dan Syah, 2003). Dalam konteks pembelajaran dan perkuliahan, maka kebutuhan tersebut berhubungan dengan masalah untuk memahami materi secara keseluruhan, yang pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi belajar.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada para mahasiswa PGSD Penjas UPI (Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia) Kampus Sumedang di Jawa Barat, yang mengambil mata kuliah Bulutangkis. Mata kuliah ini merupakan mata kuliah pilihan wajib, yang harus diambil oleh para mahasiswa program studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang. Sedangkan sebagai subjek penelitiannya adalah para mahasiswa yang mengikuti kuliah Bulutangkis pada semester 5, sesuai dengan program perkuliahan yang ditawarkan. Penelitian dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Desember 2015 di UPI Kampus Sumedang.

Penelitian ini menggunakan metode *ex post facto* dengan teknik korelasional (Nurhasan, 2001; dan Nawawi, 2007). Dalam konteks ini, Fred N. Kerlinger (1973); Sugiyono (2005); dan Suharsimi Arikunto (2008) mendefinisikan penelitian *ex post facto* adalah penemuan empiris yang dilakukan secara sistematis, dimana peneliti tidak melakukan kontrol terhadap variabel-variabel bebas, karena manifestasinya sudah terjadi; atau variabel-variabel tersebut secara



**Bagan 1:**

Desain Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar  
(Keterangan:  $X_1$  = Tingkat kebugaran jasmani;  $X_2$  = Motivasi belajar; dan  $Y$  = Prestasi belajar).

*inheren* tidak dapat dimanipulasi (Kerlinger, 1973; Sugiyono, 2005; dan Arikunto, 2008).

Untuk memperoleh data di lapangan, maka penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes kebugaran jasmani dan kuesioner motivasi belajar, yang disusun berdasarkan indikator-indikator. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data tentang kebugaran jasmani ( $X_1$ ), motivasi belajar ( $X_2$ ), dan prestasi belajar ( $Y$ ) pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang.

*Design* penelitian menggunakan teknik korelasional (Nurhasan, 2001; dan Nawawi, 2007). Konstelasi hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dalam penelitian ini adalah dengan mengelompokkan variabel penelitian sebagai berikut: Variabel bebas ( $X_1$ ): tingkat kebugaran jasmani; Variabel bebas ( $X_2$ ): motivasi belajar; dan Variabel terikat ( $Y$ ): prestasi belajar. Adapun rancangan dalam penelitian ini, sebagaimana juga dinyatakan oleh Sugiyono (2005), adalah seperti nampak pada bagan 1.

**Instrumen Penelitian.** Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengetahui tingkat motivasi belajar mahasiswa; dan tes kebugaran jasmani dari Indonesia untuk menilai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Sedangkan untuk mengukur prestasi belajar dapat dilihat dari skor mentah yang diperoleh mahasiswa pada mata kuliah Bulutangkis, yang berasal dari ujian teori pada Ujian Tengah Semester,

**Tabel 1:**  
Hasil Perhitungan Signifikansi Koefisiensi dengan Korelasi Tunggal

Korelasi	R	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
$X_1Y$	0.47	2.55	2.07	Signifikan
$X_2Y$	0.43	2.28	2.07	Signifikan

Tugas Makalah, Ujian Akhir Semester, serta Hasil Tes Praktek keterampilan bermain Bulutangkis mahasiswa.

Untuk mendapatkan informasi tentang motivasi belajar disusun kuesioner motivasi belajar berdasarkan kisi-kisi, baik secara *intrinsik* maupun *ekstrinsik*. Selanjutnya, diuji-cobakan kepada responden yang memiliki karakteristik yang sama, dengan sampel yang hendak diteliti. Data dari hasil uji coba tersebut, lalu diolah dan dianalisis untuk mengetahui derajat validitas dan reliabilitasnya (Arikunto, 2008).

Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa diukur melalui tes kebugaran jasmani sebagaimana digagas oleh Nurhasan (2002). Butir-butir tes tersebut adalah sebagai berikut: (1) Tes lari cepat, 60 meter; (2) Tes angkat tubuh, 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra; (3) Tes baring duduk, 60 detik; (4) Tes loncat tegak; dan (5) Tes lari jauh, iaitu sepanjang 1,000 meter untuk putri dan 1,200 meter untuk putra (Nurhasan, 2002).

**Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.** Setelah pelaksanaan uji coba angket motivasi belajar, selanjutnya menentukan tingkat validitas dan reliabilitas dengan setiap butir pernyataan dari responden (Arikunto, 2008). Berdasarkan hasil penghitungan analisis validitas instrumen dari setiap butir pernyataan yang berjumlah 32 butir, diperoleh 24 butir soal yang valid, artinya butir pernyataan tersebut dapat digunakan sebagai alat pengumpul data tentang motivasi belajar mahasiswa. Selanjutnya, butir soal yang valid tersebut digunakan sebagai alat tes motivasi yang penulis teliti kepada sampel yang sebenarnya, yaitu sebanyak 24 butir pernyataan.

Dari hasil penghitungan diperoleh  $r_{hitung} = 0.83$ , sedangkan  $r_{tabel}$  *Product Moment* diketahui bahwa dengan  $n = 18$  harga  $r_{0.95} = 0.468$ . Dengan demikian, maka

$r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$ ; dan hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian ini dapat dipercaya atau reliabel. Hasil analisis dari hasil uji signifikansi korelasi menunjukkan  $t_{hitung} = 7.12$ , sedangkan  $t_{tabel}$  pada taraf nyata 0.05 dan  $dk (20) = n-2$  adalah 1.73. Dengan demikian,  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ ; dan ini berarti bahwa korelasi mempunyai reliabilitas yang signifikan.

Sebelum pengolahan data dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis, yaitu uji normalitas dengan uji *Liliefors*, uji Homoginitas, dan dengan uji *Barlett* (Riduwan, 2008; dan Howell, 2011).

### HASIL PENGOLAHAN, UJI HIPOTESIS, DAN PEMBAHASAN

Data yang dibutuhkan untuk pengujian hipotesis penelitian adalah hasil perhitungan signifikansi koefisiensi dengan korelasi tunggal, sebagaimana nampak pada tabel 1.

Mengacu pada hasil penghitungan signifikansi koefisien dengan korelasi tunggal, sebagaimana tertera dalam tabel 1, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

*Pertama*, hubungan antara tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar.  $H_0$ : "Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar".  $H_1$ : "Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar".

Kriteria pengujian:  $-t_{(1-1/2)\alpha} \leq t \leq t_{(1-1/2)\alpha}$  maka  $H_0$  diterima, atau korelasinya tidak signifikan. Ternyata:  $-2.07 < 2.55 > 2.07$ , maka  $H_0$  ditolak, atau terdapat hubungan yang signifikan antara  $X_1$  dengan  $Y$ . Kesimpulannya: "Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar".

*Kedua*, hubungan antara Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar.  $H_0$ : "Tidak

**Tabel 2:**  
Hasil Penghitungan Koefisiensi dengan Korelasi Ganda

Korelasi	R	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
X <sub>1</sub> X <sub>2</sub> Y	0.53	4.24	3.44	Signifikan

terdapat hubungan yang positif antara Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar".  
H<sub>1</sub>: "Terdapat hubungan yang positif antara Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar".

Kriteria pengujian:  $-t_{(1-1/2)\alpha} \leq t \leq t_{(1-1/2)\alpha}$ , maka H<sub>0</sub> diterima, atau korelasinya tidak signifikan. Ternyata:  $-2.07 < 2.28 > 2.07$ , maka H<sub>0</sub> ditolak, atau terdapat hubungan yang positif antara X<sub>1</sub> dengan Y. Kesimpulannya: "Terdapat hubungan yang positif antara Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar". Perhatikan tabel 2.

Mengacu pada hasil penghitungan signifikansi koefisien dengan korelasi ganda, sebagaimana tertera dalam table 2, dapat diambil kesimpulan lanjutan, yakni sebagai berikut:

*Ketiga*, hubungan secara bersama-sama antara tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar. H<sub>0</sub>: "Tidak terdapat hubungan yang positif antara tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar secara bersama-sama dengan Prestasi Belajar". H<sub>1</sub>: "Terdapat hubungan yang positif antara tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar secara bersama-sama dengan Prestasi Belajar".

Taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  dan kriteria pengujian signifikansinya, yaitu: "Jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ , maka H<sub>0</sub> diterima dan hal lainnya ditolak". Ternyata  $4.24 > 3.44$ , maka  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , sehingga H<sub>0</sub> ditolak, atau H<sub>1</sub> diterima (korelasinya signifikan). Kesimpulannya: "Terdapat hubungan yang positif antara tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar secara bersama-sama dengan Prestasi Belajar".

Lebih lanjut dari hasil penelitian ini diperoleh kontribusi dari tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar secara bersama sebesar 28.09% terhadap Prestasi Belajar pada mata kuliah Bulutangkis mahasiswa PGSD Penjas UPI (Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani,

Universitas Pendidikan Indonesia) Kampus Sumedang di Jawa Barat.

**Diskusi dan Pembahasan Penemuan.** Setelah dilakukan analisis dengan data yang diperoleh melalui pendekatan statistika, maka dapat diperoleh gambaran sebagai berikut:

*Pertama*, hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Prestasi belajar. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis terhadap skor antara Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar mahasiswa, maka diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi yang positif sebesar 0.47. Ini dibuktikan oleh hasil tes Kebugaran Jasmani mahasiswa PGSD Penjas UPI (Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia) Kampus Sumedang di Jawa Barat, yang memiliki Kebugaran Jasmani yang baik.

Hal ini sejalan dengan konsep Kebugaran Jasmani, yang mengidentifikasi bahwa Kebugaran Jasmani dapat mempengaruhi daya tahan dan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama (Kuntaraf & Kuntaraf, 1982; Lutan *et al.*, 2002; dan Weinberg & Gould, 2015). Oleh karena itu, jika mahasiswa memiliki tingkat Kebugaran Jasmani yang baik, maka mahasiswa tersebut akan mampu bertahan dalam belajar dan berkegiatan lebih lama bila dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat Kebugaran Jasmani yang rendah. Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi cenderung lebih memiliki kekebalan tubuh, sehingga tidak mudah munculnya penyakit bila dibandingkan dengan yang memiliki Kebugaran Jasmani rendah.

Sesuai rumusan pada Seminar Kebugaran Jasmani di Indonesia, yang mengatakan bahwa Kebugaran Jasmani bertujuan untuk mendapatkan vitalitas manusia dalam mengerahkan segala potensi yang dimilikinya untuk mencapai

prestasi tertinggi dalam menunaikan tugas kegiatannya (Lutan *et al.*, 2002). Pada akhirnya, semakin lama belajar dan beraktivitas tentu akan semakin banyak materi kuliah yang dicernanya, sehingga akan berimplikasi langsung kepada hasil, yaitu Prestasi Belajar.

*Kedua*, hubungan antara Motivasi Belajar dengan Prestasi belajar. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor antara Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar, maka diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi yang positif sebesar 0.43. Hal ini disajikan dari hasil pengisian kuesioner oleh objek penelitian, yang menyatakan bahwa Motivasi Belajar untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih baik, yaitu berupa nilai kuliah yang lebih baik.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sardiman (2004), yang menyebutkan bahwa Prestasi Belajar akan menjadi optimal kalau ada Motivasi Belajar. Makin tepat motivasi yang diberikan, maka akan makin berhasil pula perkuliahan itu. Jadi, motivasi akan senantiasa menentukan intensitas usaha belajar bagi para mahasiswa (Sardiman, 2004). Pentingnya peranan motivasi dalam proses perkuliahan hendaknya dipahami oleh para dosen pendidik, sehingga perkuliahan ataupun aktivitas kampus lainnya dapat berlangsung dengan baik.

Motivasi dapat dirumuskan sebagai dorongan, baik diakibatkan faktor dari dalam maupun dari luar mahasiswa, untuk mencapai tujuan tertentu guna memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan (Slameto, 2003; dan Syah, 2003). Dalam konteks pembelajaran dan perkuliahan, maka kebutuhan tersebut berhubungan dengan masalah untuk mendapatkan pelajaran sesuai dengan yang diharapkannya. Peran motivasi dalam proses perkuliahan, khususnya bagi mahasiswa, dapat diibaratkan sebagai dinamo untuk menggerakkan mesin belajar, yang akan mendorong mahasiswa berperilaku aktif belajar untuk mencapai hasil yang diharapkan, berupa Prestasi Belajar.

*Ketiga*, hubungan antara tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar

dengan Prestasi Belajar. Dari pengolahan dan analisis data tentang Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi sebesar 0.53. Ternyata tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar bersama-sama dapat memberikan korelasi yang signifikan atau dukungan yang positif terhadap Prestasi Belajar.

Hal ini sejalan dengan teori sebelumnya, bahwa Prestasi Belajar dapat lebih baik apabila ditunjang dengan tingkat Kebugaran Jasmani yang baik. Apalagi kalau didukung dengan Motivasi Belajar yang kuat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan, yaitu berupa Prestasi Belajar yang lebih baik. Jadi, terlihat jelas bahwa tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar sangat menunjang terhadap hasil yang diharapkan (Rusyan, 1990; Makmun, 2009; dan Sudjana, 2010).

Apabila Motivasi Belajar tinggi, akan tetapi tidak memiliki tingkat Kebugaran Jasmani yang tinggi, kemungkinan besar mahasiswa tersebut akan terganggu kesehatannya, karena akan terjadi kelelahan sebagai akibat dari dorongan yang kuat untuk belajar, sementara tingkat Kebugaran Jasmaninya rendah. Sementara di sisi lain, apabila mahasiswa memiliki tingkat Kebugaran Jasmani yang tinggi, akan tetapi Motivasi Belajarnya rendah, ada kemungkinan mahasiswa tersebut akan menggunakan waktunya untuk aktivitas lain yang kurang bermanfaat, sebagai akibat dari surplus energi, tetapi tidak mempunyai dorongan yang kuat untuk belajar (Kuntaraf & Kuntaraf, 1982; Lutan *et al.*, 2002; dan Weinberg & Gould, 2015).

Dengan demikian, diharapkan mahasiswa memiliki tingkat Kebugaran Jasmani yang tinggi dan memiliki Motivasi Belajar yang tinggi pula, sehingga dapat mendukung terhadap Prestasi Belajar mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pengolahan data dan pembahasan dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar mata kuliah Bulutangkis pada

mahasiswa PGSD Penjas UPI (Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia) Kampus Sumedang di Jawa Barat. Terdapat hubungan yang positif juga antara Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang.

Terdapat pula hubungan yang positif antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar secara bersama-sama dengan Prestasi Belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang. Selanjutnya, Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dapat memberikan kontribusi secara bersama-sama sebesar 28.09% terhadap Prestasi Belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang.

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka perlu dikemukakan beberapa rekomendasi, sebagai berikut:

*Pertama*, bagi mahasiswa agar tetap menjaga Kebugaran Jasmani, bahkan lebih ditingkatkan lagi, supaya pencapaian Prestasi Belajar ke arah yang lebih baik dapat terwujud, apalagi kalau ditunjang dengan Motivasi Belajar yang kuat untuk mencapai Prestasi Belajar dengan cara belajar yang tekun, supaya pencapaian hasil ke arah yang lebih baik dapat tercapai.

*Kedua*, bagi pendidik apabila ingin anak didiknya mendapatkan Prestasi Belajar yang baik, senantiasa didalam memberikan materi perkuliahan lebih ditingkatkan lagi dan memberi dorongan kepada mahasiswa untuk belajar lebih giat lagi.

*Ketiga*, bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi, karena penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Pernyataan*: Dengan penuh kesadaran, penulis yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa artikel ini adalah hasil penelitian dan hasil karya saya sendiri. Ianya juga bukan topik yang sudah dan/atau akan dipersiapkan untuk dimuat dalam jurnal ilmiah yang lain. Jika di kemudian hari terbukti merupakan duplikasi, tiruan, plagiat, atau disusun oleh orang lain secara keseluruhan atau sebahagian, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai dengan aturan atau hukum yang berlaku.

## Referensi

- Alderman. (1974). *Psychological Behavior in Sport*. Philadelphia: WB Saunders Company.
- Arikunto, Suharsimi. (2008). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Buchori, M. (1978). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Aksara Baru.
- Giriwijoyo, Y.S. Santoso. (1992). *Ilmu Faal Olahraga: Buku Perkuliahan Mahasiswa*. Bandung: FPOK IKIP [Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan] Bandung.
- Giriwijoyo, Y.S. Santoso. (2015). *Olahraga, Budaya, dan Rekayasa*. Bandung: CV Bintang Warli Artika.
- Goleman, Daniel. (2004). *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional: Mengapa EQ Lebih Penting daripada IQ?* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hamalik, Oemar. (1994). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Bandung: Trigenda Karya.
- Howell, D.C. (2011). *Fundamental Statistics for the Behavioral Sciences*. Belmont, CA: Wadsworth, seventh edition.
- Huitt, W. (2011). "Motivation to Learn: An Overview" dalam *Educational Psychology Interactive*. Valdosta, GA: Valdosta State University. Tersedia secara online juga di: <http://www.edpsycinteractive.org/topics/motivation/motivate.html> [diakses di Sumedang, Indonesia: 23 Februari 2016].
- Irianto, D. Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Kamlesh, M.L. (1983). *Psychology of Physical Education and Sports*. New Delhi: Raja Bhalendra Singh Book.
- Kabry, Abd Muiz. (2013). "Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Menurut Islam". Tersedia secara online di: <http://al-badar.net/pertumbuhan-dan-perkembangan-anak-menurut-islam/> [diakses di Sumedang, Indonesia: 22 April 2016].
- Kerlinger, Fred N. (1973). *Foundation of Behavioral Research*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Kingsley, Howard L. (2009). *The Nature and Conditions of Learning*. Michigan, USA [United States of America]: Prentice-Hall, digital edition.
- Kuntaraf, J. & K.L. Kuntaraf. (1982). *Olahraga: Sumber Kesehatan*. Jakarta: Publishing Housse, alih bahasa oleh Eddy E. Saerang.
- Lutan, Rusli et al. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas RI [Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia].
- Makmun, Abin Syamsuddin. (2009). *Psikologi Kependidikan: Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: PT Remaja Rodaskarya.
- Murray, E.J. (1964). *Motivation and Emotion*. New Jersey: Prentice Hall.
- Nawawi, Hadari. (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurhasan. (2001). *Pengembangan Sistem Pembelajaran: Modul Mata Kuliah Statistik*. Bandung: Penerbit FPOK UPI [Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia].
- Nurhasan. (2002). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Penerbit FPOK UPI [Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas

- Pendidikan Indonesia].  
 OD [Oxford Dictionary]. (2015). "Learning". Tersedia secara online di: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/learning> [diakses di Sumedang, Indonesia: 2 Maret 2016].
- Purwanto, Ngalm. (1990). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahayu, Siti. (2015). "Psikologi Pendidikan". Tersedia secara online di: <http://sitirahayu0809.blogspot.co.id/2015/04/psikologi-pendidikan.html> [diakses di Sumedang, Indonesia: 16 Januari 2016].
- Riduwan. (2008). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rusyan, Tabrani. (1990). *Penuntun Belajar yang Sukses*. Jakarta: Nine Karya Jaya.
- Sardiman. (2004). *Interaksi & Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Schmidt, Richard A. (1988). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Champaign: Human Kinetic Publishers, Inc.
- Schmidt, Richard A. (1991). *Motor Learning Performance*. Champaign: Human Kinetics Books.
- Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, terjemahan oleh Eri Desmarini Nasution.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sriramania, Nia. (2010). "Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa SBM-ITB Angkatan 2007/2008 dan Hubungannya dengan Indeks Prestasi" dalam *Jurnal MOTION*, Vol.1(1), September. Tersedia secara online juga di: <http://download.portalaruda.org/article.php?article=19368&val=1226> [diakses di Sumedang, Indonesia: 15 Januari 2016].
- Sugihartono et al. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY [Universitas Negeri Yogyakarta] Press.
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sudjana, Nana. (2010). *Penilaian Hasil Proses Belajar-Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, cetakan ke-15.
- Suharjono. (2004). *Kebugaran Jasmani: Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY*. Yogyakarta: FIK UNY [Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Syah, Muhibbin. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wahyudin, Asep. (2013). "Evaluasi Proses Belajar-Mengajar (PBM)". Tersedia secara online di: <http://away.staf.upi.edu/2013/01/28/evaluasi-proses-belajar-mengajar-pbm> [diakses di Sumedang, Indonesia: 15 Januari 2016].
- Webster, Merriam. (2015). "Learning". Tersedia secara online di: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/learning> [diakses di Sumedang, Indonesia: 2 Maret 2016].
- Weinberg, Robert & Daniel Gould. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. New York: Web Study Guide, Book with Online Resource, ISBN-13978145046814, sixth edition.



**Olahraga Bulutangkis dan Kebugaran Jasmani**  
(Sumber: <http://www.ligamahasiswa.co.id>, 2/3/2016)

Mata kuliah Bulutangkis pada Program Studi PGSD Penjas (Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani) di UPI (Universitas Pendidikan Indonesia) Kampus Sumedang, Jawa Barat, merupakan salah satu mata kuliah pilihan wajib yang diberikan pada semester 5. Mata kuliah ini harus ditempuh oleh mahasiswa selama satu semester dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang secara keseluruhan, dimana bulutangkis tersebut merupakan suatu alat untuk mendidik dengan mempergunakan kegiatan-kegiatan yang bersifat fisik.