



Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik Siswa SMA

Maichel T Talpatty^{1✉}, Mariana Ditboya Hukubun²

Penjaskesrek, Universitas Pattimura, indonesia^{1,2}

e-mail : maicheltitustalpatty@gmail.com¹, marianahukubun01@gmail.com²

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menunjang kemampuan motorik siswa, khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah menengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas X SMA Negeri 5 Ambon tahun ajaran 2024/2025. Penelitian ini memiliki keunikan karena mengkaji keterkaitan dua aspek fisik utama siswa menggunakan instrumen baku nasional, sementara masih terbatasnya penelitian sejenis pada jenjang SMA di Kota Ambon. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, melibatkan 35 siswa sebagai sampel yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur kebugaran jasmani dan Barrow Motor Ability Test untuk mengukur kemampuan motorik. Hasil analisis data menggunakan korelasi product moment menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa, dengan nilai r hitung sebesar 0,5661 yang lebih besar dari r tabel 0,3338 pada taraf signifikansi 5%. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih baik. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kebugaran jasmani berdampak positif terhadap kemampuan motorik siswa dan perlu mendapat perhatian dalam pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: kebugaran jasmani kemampuan motorik, siswa SMA.

Abstract

Physical fitness is an important factor in supporting students' motor abilities, particularly in Physical Education, Sports, and Health learning at the secondary school level. This study aimed to determine the relationship between physical fitness levels and motor abilities of Grade X students at SMA Negeri 5 Ambon in the 2024/2025 academic year. The uniqueness of this study lies in examining the relationship between physical fitness and motor ability using standardized national instruments, as similar studies at the senior high school level in Ambon City are still limited. This study employed a quantitative research design with a correlational approach. The research sample consisted of 35 students selected through simple random sampling. The research instruments included the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) to measure physical fitness and the Barrow Motor Ability Test to measure motor ability. The results of data analysis using the product moment correlation indicated a positive and significant relationship between physical fitness and students' motor abilities, with a calculated r value of 0.5661, which was greater than the r table value of 0.3338 at a 5% significance level. These findings indicate that students with better physical fitness levels tend to have better motor abilities. In conclusion, physical fitness plays an important role in improving students' motor abilities and should be emphasized in Physical Education learning

Keywords: Physical Fitness, Motor Skills, High School Students.

Copyright (c) 2026 Maichel T Talpatty, Mariana Ditboya Hukubun

✉ Corresponding author :

Email : maicheltitustalpatty@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i1.8732>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, termasuk pengembangan potensi fisik peserta didik sebagai bagian integral dari proses pembelajaran di sekolah. Dalam konteks pendidikan formal, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan gerak, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembinaan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa secara berkelanjutan. Kedua aspek tersebut menjadi fondasi penting bagi keberhasilan siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK maupun aktivitas fisik lainnya.

(Jasmani et al., 2020)Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan individu yang berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang berupa aktivitas jasmani. Orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik serta belum tentu dapat melakukan aktivitas yang cukup berat namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani maka sudah pasti seseorang tersebut memiliki tubuh yang sehat. Derajat kebugaran dapat dipertahankan atau ditingkatkan dengan latihan.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang memungkinkan individu melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik mendukung kesiapan fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran berbasis aktivitas gerak, sekaligus berkontribusi terhadap kualitas performa gerak yang ditampilkan. Dalam pembelajaran PJOK, kebugaran jasmani berperan sebagai prasyarat dasar agar siswa mampu melaksanakan berbagai tugas gerak dengan optimal, baik yang menuntut kekuatan, daya tahan, kecepatan, maupun koordinasi.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan bukan hanya kekuatan (*Strength*), kelentukan (*flexibility*) dan komposisi tubuh tapi juga ada daya tahan (*endurance*), dimana kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu (Faruk et al., 2012) dalam hal ini menyebutkan bahwa, daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktifitas tersebut, (Hariyono et al., 2013)

Komponen yang berikut adalah kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan diantaranya, Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga. Berkenaan dengan hal ini (Faruk et al., 2012)menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat, ada 5 komponen khusus yaitu daya (*power*) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan, atau pengerahan otot secara maksimum, kelincahan (*agility*) Adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, keseimbangan (*balance*) Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*), koordinasi (*coordination*) koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien, dan yang terakhir kecepatan reaksi (*reaction speed*) yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan, sampai awal munculnya respon atau reaksi.

Ada juga dari kebugaran jasmani fungsi kebugaran (Arifin, 2018)derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif apabila kebugaran jasmaninya semakin meningkat. Fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu; Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti, Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi, Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar, Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti: Bagi penderita cacat digunakan untuk

rehabilitasi, Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan, golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu : Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari salah satunya adalah untuk meningkatkan kinerja dalam melaksanakan tugas-tugasnya bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat menyelesaikan semua tugas secara optimal dalam pemenuhan target yang akan dicapai. Dengan ini perlu adanya suatu kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya adalah kemampuan motorik peserta didik.

(Primasoni & Yudanto, 2011) kemampuan motorik penting dipelajari dalam pelajaran pendidikan jasmani karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Ada tiga komponen dasar yang dominan pada psikomotor, yaitu domain yang bersifat jasmani (physical) terkait dengan status anatomis atau struktural, kesegaran (fitness) menunjuk pada kuantitas gerakan, dan domain permainan (play) menyajikan akumulasi perkembangan pada domain psikomotor.

Unsur-Unsur Kemampuan Motorik Menurut (Eko Prabowo, 2019) Pentingnya kemampuan motorik karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Kemampuan motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Adapun unsur-unsur kemampuan motorik terdiri yaitu: dari: Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dipunyai oleh anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong. Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang di tempuh maka semakin tinggi kecepatannya, Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas yang kompleks. Misalnya, dalam melakukan sebuah lemparan anak harus memiliki koordinasi seluruh anggota tubuh yang baik, Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi, Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara cepat dan tepat dari satu titik ke titik yang lain. Contohnya dalam permainan kucing dan tikus, permainan menjala ikan.

Sejalan dengan itu, kemampuan motorik menjadi komponen esensial dalam proses pembelajaran PJOK karena berkaitan langsung dengan kualitas pelaksanaan gerak siswa. Kemampuan motorik mencerminkan kapasitas individu dalam mengkoordinasikan sistem saraf dan otot untuk menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Perkembangan kemampuan motorik peserta didik sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, pengalaman gerak, serta kesempatan berlatih yang diperoleh melalui aktivitas pembelajaran yang terstruktur.

Dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di tingkat sekolah menengah atas masih menghadapi berbagai tantangan. Hasil observasi awal di SMA menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas X memiliki tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik yang bervariasi. Perbedaan tersebut terlihat dari rendahnya partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran PJOK, mudahnya siswa mengalami kelelahan, serta kurang optimalnya penguasaan keterampilan gerak. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh pola hidup yang kurang aktif, keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran, serta rendahnya keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik di luar jam pelajaran. Ketimpangan kemampuan gerak antar siswa tersebut menjadi kendala bagi guru PJOK dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif dan merata.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara kebugaran jasmani dan kemampuan motorik pada peserta didik. Penelitian (Widiastuti, 2011) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki kontribusi signifikan terhadap kualitas keterampilan motorik siswa sekolah menengah. (Arwandi, 2020) menemukan bahwa kondisi fisik yang baik berhubungan positif dengan kemampuan motorik dan prestasi belajar gerak mahasiswa pendidikan jasmani. Studi (Daryono, 2019) juga melaporkan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung memiliki performa gerak yang lebih optimal dalam

aktivitas olahraga. Selain itu, (Primasoni & Yudanto, 2011) menegaskan bahwa perkembangan kemampuan motorik sangat dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan kondisi kebugaran individu. Temuan-temuan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan yang konsisten antara kebugaran jasmani dan kemampuan motorik, meskipun konteks dan karakteristik subjek penelitian berbeda.

Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik pada siswa kelas X SMA, khususnya di wilayah Ambon, masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada konteks sekolah atau wilayah yang berbeda, serta menggunakan pendekatan deskriptif atau eksperimen. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang memberikan gambaran empiris berbasis data lapangan mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada konteks lokal.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada fokus analisis korelasional antara tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa kelas X SMA Negeri 5 Ambon dengan menggunakan instrumen standar Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan Barrow Motor Ability Test. Penelitian ini menawarkan bukti empiris yang kontekstual untuk mendukung perencanaan pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan berbasis kondisi nyata peserta didik. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani sebagai dasar pengembangan kemampuan motorik siswa, serta memperkaya kajian ilmiah di bidang pendidikan jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa kelas X SMA Negeri 5 Ambon tahun ajaran 2024/2025. Populasi penelitian berjumlah 107 siswa laki-laki, dengan sampel sebanyak 35 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan motorik. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur kebugaran jasmani siswa usia 16–19 tahun dan Barrow Motor Ability Test untuk mengukur kemampuan motorik, yang keduanya merupakan instrumen standar dengan validitas dan reliabilitas yang telah teruji dalam penelitian pendidikan jasmani ((Widiastuti, 2015); (Primasoni & Yudanto, 2011)). Pelaksanaan penelitian diawali dengan pengurusan izin kepada pihak sekolah, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan kepada siswa mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta permintaan persetujuan untuk berpartisipasi. Tes dilaksanakan di lapangan sekolah pada jam pelajaran PJOK dengan pengawasan peneliti dan guru PJOK, diawali dengan pemanasan guna meminimalkan risiko cedera, kemudian hasil setiap item tes dicatat dalam lembar pengukuran. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data dan statistik inferensial dengan uji korelasi Product Moment Pearson. Sebelum uji korelasi dilakukan, data terlebih dahulu diuji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan kesesuaian penggunaan teknik korelasi. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan kriteria bahwa hipotesis alternatif diterima apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan aspek etika penelitian, di mana data siswa dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini bertujuan untuk meneliti seberapa erat kaitan antara kondisi fisik dan keterampilan gerak siswa-siswa kelas sepuluh di SMA.

HASIL

Penelitian ini dimaksudkan untuk menyelidiki adanya keterkaitan antara tingkat kebugaran fisik dan kemampuan motorik siswa-siswa kelas X di SMA Negeri. Informasi yang diperlukan diperoleh dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) serta Barrow Motor Ability Test pada 35 siswa yang berperan sebagai subjek penelitian. Pengukuran hasil data mentah dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Data mentah

No	Kebugaran Jasmani (X)	Kemampuan Motorik (Y)	No	Kebugaran Jasmani (X)	Kemampuan Motorik (Y)
1	15	52,83	19	18	40,06
2	17	51,05	20	19	43,11
3	15	54,83	21	17	51,89
4	17	54	22	17	50,09
5	18	53,24	23	17	58,95
6	18	50,26	24	17	45,43
7	17	50,68	25	20	50,3
8	16	46,33	26	15	45,86
9	16	53,61	27	16	47,08
10	14	47,31	28	15	48,07
11	17	54,54	29	17	60,44
12	15	48,29	30	20	49,5
13	17	55,31	31	18	51,1
14	18	49,06	32	17	59,34
15	16	47,9	33	17	53,91
16	16	54,2	34	16	59,01
17	17	55,81	35	16	51,24
18	17	54,15			

Uji korelasi Product Moment Pearson digunakan untuk menentukan hubungan antara kebugaran jasmani (X) dan kemampuan motorik (Y). Berdasarkan perhitungan, nilai r yang diperoleh (r_o) adalah 0,5661, dengan jumlah sampel N sebanyak 35 dan derajat kebebasan ($df = N - 2 = 33$). Jika merujuk pada tabel nilai r Product Moment, nilai r tabel (r_t) pada taraf signifikansi 5% adalah 0,3330.

Hipotesis nol (H_0) tidak diterima, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima berdasarkan fakta bahwa nilai r yang dihitung (0,5661) melebihi nilai r tabel (0,3330), serta nilai signifikansi p sebesar 0,033 yang berada di bawah 0,05. Dengan demikian, bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna antara kemampuan motorik siswa kelas X di SMA dengan level kebugaran jasmani mereka. Hasil ini diperoleh dari uji korelasi Product Moment Pearson, seperti yang ditampilkan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji korelasi

Penjumlahan data	Nilai
Jumlah Sampel (N)	35
Derajat Kebebasan (df)	33
r hitung (r_o)	0,5661
r tabel (5%)	0,333
Signifikansi (p)	0,033

Interpretasi	Signifikan (H_a diterima)
Kategori Hubungan	Cukup Kuat dan Positif

Sumber: hasil analisis Data Penelitian (2025)

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa kelas X SMA Negeri 5 Ambon dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,5661$ ($p < 0,05$), yang berada pada kategori sedang. Temuan ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani berperan sebagai fondasi penting dalam mendukung kemampuan motorik siswa, karena mencakup komponen fisik yang saling terintegrasi seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan ((Prakoso & Hartoto, 2015); (Maizan, 2020); (Widiastuti, 2011)) Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswa memiliki kesiapan fisik yang lebih optimal untuk melakukan berbagai aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK secara efektif dan efisien.

(Keliat, P, Lubis, A. E. & Helmi, B., 2019) Agar seseorang dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa kelelahan dan tetap memiliki energi untuk aktivitas yang cepat, diperlukan kebugaran fisik yang baik.

(Ahmad & Nirwandi, 2020). Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari bergantung pada tingkat kebugaran jasmaninya.

Secara teoretis, hubungan antara kebugaran jasmani dan kemampuan motorik dapat dijelaskan melalui teori perkembangan motorik yang menekankan pentingnya kesiapan sistem neuromuskular dan kondisi fisik individu dalam menentukan kualitas gerak yang ditampilkan (Primasoni & Yudanto, 2011); (Hukubun, 2023). Individu dengan kondisi fisik yang baik mampu mengoordinasikan gerakan tubuh secara lebih stabil dan presisi, sehingga keterampilan motoriknya berkembang lebih optimal (Eko Prabowo, 2019). Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi sebagai penunjang aktivitas fisik, tetapi juga sebagai prasyarat dasar dalam penguasaan kemampuan motorik.

Menurut (Zaenudin, 2019) menyatakan bahwa kemampuan motorik dikatakan sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Widiastuti, 2015)(Arwandi, 2020), dan (Daryono, 2019) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dan kemampuan motorik pada peserta didik. Penelitian-penelitian tersebut menjelaskan bahwa kondisi fisik yang prima memungkinkan peserta didik mempertahankan kualitas gerak dalam durasi aktivitas yang lebih lama serta meningkatkan efektivitas pembelajaran jasmani. Selain itu, penelitian internasional oleh (Stodden, 2008) dan (Lopes, 2012) juga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dan kompetensi motorik memiliki hubungan yang erat dan bersifat saling memengaruhi sepanjang perkembangan anak dan remaja, sehingga memperkuat temuan penelitian ini dalam konteks yang lebih luas.

Namun demikian, kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa kemampuan motorik tidak hanya dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Hasil ini berbeda dengan temuan (Stodden, 2008) yang menunjukkan hubungan yang lebih kuat antara kebugaran jasmani dan kemampuan motorik, yang diduga dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik subjek, tingkat aktivitas fisik, serta lingkungan pembelajaran. Faktor lain seperti motivasi, minat, kepercayaan diri, pengalaman aktivitas fisik, serta kualitas pembelajaran PJOK juga berperan dalam perkembangan kemampuan motorik siswa (Bernadeta Suhartini, 2015); (Alif, 2018) (Lopes, 2012)). Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kemampuan motorik siswa perlu didukung oleh pembelajaran PJOK yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan dengan kebugaran jasmani sebagai dasar utama.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan motorik siswa sekolah menengah. Kebugaran jasmani menjadi fondasi dasar yang memungkinkan siswa menampilkan gerakan secara lebih efektif, terkoordinasi, dan efisien dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Temuan ini menjawab tujuan penelitian yang ingin mengetahui keterkaitan antara kondisi fisik siswa dan kemampuan motoriknya, serta menegaskan bahwa pengembangan kemampuan motorik tidak dapat dipisahkan dari upaya peningkatan kebugaran jasmani. Meskipun demikian, kemampuan motorik tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek lain seperti motivasi, pengalaman aktivitas fisik, dan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu dirancang secara sistematis dan berkelanjutan dengan menempatkan kebugaran jasmani sebagai dasar utama, agar pengembangan kemampuan motorik siswa dapat berlangsung secara optimal dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., & Nirwandi, N. (2020). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sd Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang. *Jurnal Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(3), 1–6. [Http://Jpdo.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jpdo/Article/View/601%0ahttp://Jpdo.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jpdo/Article/Download/601/193](http://Jpdo.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jpdo/Article/View/601%0ahttp://Jpdo.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jpdo/Article/Download/601/193)
- Alif, E. Sudirjo & Muhammad N. (2018). *Pertumbuhan Dan Perkembangan Motorik*.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Al-Mudarris*, 1(1), 22. [Https://Doi.Org/10.32478/Al-Mudarris.V1i1.96](https://doi.org/10.32478/Al-Mudarris.V1i1.96)
- Arwandi, J. (2020). Hubungan Status Gizi Dan Kemampuan Motorik Terhadap Prestasi Belajar Renang Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Fkip Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Menssana*, 5 No.2(1), 146–156.
- Bernadeta Suhartini, A. P. Dan. (2015). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikulerbolabasket Sma N 3 Bantul. *Medikora*, Xii(1). [Https://Doi.Org/10.21831/Medikora.V0i1.4577](https://doi.org/10.21831/Medikora.V0i1.4577)
- Daryono, D. (2019). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 2 Oku. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 21. [Https://Doi.Org/10.31851/Hon.V2i1.2402](https://doi.org/10.31851/Hon.V2i1.2402)
- Eko Prabowo. (2019). Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–12.
- Faruk, M., Pd, S., Kes Pendidikan, M., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2012). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang Agung Septian Nosa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa Agung.Septian@Gmail.Com. *Jurnal*, 1–8.
- Hariyono, R. S., Jasmani, P., Rekreasi, Dan, Ilmu Keolahragaan, F., & Christina Yuli Hartati, S. S. (2013). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 01 Nomor 02 Tahun. 01*, 318–324. [Http://Id.Wikipedia.Org/Wiki/Dataran_Tinggi](http://id.wikipedia.org/wiki/Dataran_Tinggi)
- Hukubun, Jonas Solissa & Mariana. (2023). *Tes Dan Pengukuran Kemampuan Motorik Siswa*.
- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2020). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Di Madiun Nur Ayu Oktaviani *, Sapto Wibowo*. 7–18.
- Lopes, V. P. (2012). Motor Coordination As Predictor Of Physical Activity In Childhood. *Of Medicine & Science In Sports*, 21(5), 663–669.
- Maizan, I. (2020). No Title. *Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. . L Performa Olahraga, Performa Olahraga*, 5(1), 102–108.

- 172 *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik Siswa SMA - Maichel T Talpatty, Mariana Ditboya Hukubun*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i1.8732>
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(01), Pp.1-5.
- Primasoni, N., & Yudanto. (2011). Survai Kemampuan Motorik Pemain Sekolah Sepakbola Selabora Fik Uny. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(1), 38–43.
- Stodden, D. F. (2008). A Developmental Perspective On The Role Of Motor Skill Competence In Physical Activity. *An Emergent Relationship*, 60(2), 290–306.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Kebugaran Olahraga*.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (Pt Raja Gr).
- Zaenudin. (2019). Pengaruh Struktur Tubuh, Kemampuan Motorik Dan Motivasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Servis Atas Hook Dalam Permainan Bolavoli Siswa Sman 2 Pinrang. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pps Unm*, 36. [Http://Eprints.Unm.Ac.Id/14067/](http://Eprints.Unm.Ac.Id/14067/)