

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN MINAT BELAJAR PJOK PADA SISWA KELAS X SMK

Bagus Rizki Nugroho^{1)*}, Advendi Kristiyandaru²⁾

^{1,2)}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

¹⁾bagus.22108@nhs.unesa.ac.id, ²⁾advendikristiyandaru@unesa.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mendorong siswa untuk aktif bergerak, menjaga kebugaran, serta membentuk kebiasaan hidup sehat. Namun, dalam pelaksanaannya masih ditemukan siswa yang kurang aktif dan kurang antusias mengikuti pembelajaran PJOK. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa minat siswa perlu dikaji bersama faktor yang berhubungan dengannya, salah satunya tingkat aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan minat siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Magetan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMK Negeri 1 Magetan sebanyak 557 siswa, sedangkan sampel berjumlah 83 siswa yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket aktivitas fisik menggunakan Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) dan angket minat siswa dalam pembelajaran PJOK. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 18,45 dan standar deviasi 3,74. Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 54,46 dan standar deviasi 5,92. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0,327$ dengan signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan minat siswa, meskipun kekuatan hubungannya rendah dalam pembelajaran PJOK.

Abstract. Physical Education, Sports, and Health (PJOK) plays an important role in encouraging students to be physically active, maintain fitness, and develop healthy habits. However, some students still show low participation and limited enthusiasm during PJOK lessons. This condition indicates that students' interest needs to be examined together with related factors, one of which is physical activity level. This study aimed to determine the relationship between physical activity level and the interest of grade X students in participating in PJOK learning at SMK Negeri 1 Magetan. This research used a quantitative correlational design. The population consisted of all grade X students at SMK Negeri 1 Magetan, while the sample consisted of 83 students selected through purposive sampling. The instruments were the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) and a student interest questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics, normality test, linearity test, and Pearson

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 30 Mei 2026
Direview : 30 Mei 2026
Diterima : 15 Juni 2026
Disetujui : 29 Juni 2026

Kata-kata Kunci:

Aktivitas Fisik, Minat Siswa,
Pembelajaran PJOK, Siswa SMK

Article History

Submitted : May 30, 2026
Reviewed : May 30, 2026
Accepted : June 15, 2026
Published : June 29, 2026

Keywords:

Physical Activity, Student Interest,
PJOK Learning, Vocational
Students

Product Moment correlation. The results showed that students' physical activity level was in the moderate category, with a mean score of 18.45 and SD of 3.74. Students' interest in PJOK learning was in the high category, with a mean score of 54.46 and SD of 5.92. The correlation test showed $r = 0.327$ with a significance value of 0.003 ($p < 0.05$). Therefore, there is a positive and significant relationship between physical activity level and students' interest, although the relationship is low.

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi faktor utama yang berkontribusi besar terhadap perkembangan dan kemajuan bangsa (Yuliawan et al., 2023). Menurut Alam (2025), pendidikan adalah upaya yang diselenggarakan secara sengaja dan sistematis guna menciptakan suasana yang memungkinkan terjadinya proses belajar. Dalam dunia pendidikan formal, siswa tidak hanya diarahkan untuk menguasai pengetahuan, tetapi juga dibimbing agar mampu mengembangkan keterampilan, sikap, dan kebiasaan positif. Salah satu mata pelajaran yang berperan dalam pengembangan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas pembelajaran dan latihan yang bertujuan membantu siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta kebiasaan hidup sehat (Putra, 2021). Pembelajaran PJOK juga berbeda dengan mata pelajaran lainnya karena tidak hanya mempelajari teori, tetapi juga melibatkan praktik secara langsung melalui aktivitas fisik atau olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan serta karakteristik siswa (Putra, 2021). Menurut (Imawati & Maulana, 2021), berdasarkan jenisnya, pendidikan dibagi menjadi dua, yaitu pendidikan informal dan pendidikan formal.

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam membentuk siswa secara menyeluruh. Menurut National Education Association (NEA), pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang menggunakan media pembelajaran berbasis aktivitas fisik untuk meningkatkan potensi siswa secara holistik, meliputi aspek fisik, emosional, sosial, dan mental. Menurut Indah et al. (2024), peningkatan kebugaran jasmani peserta didik menjadi salah satu peran utama mata pelajaran PJOK yang berfokus pada berbagai aktivitas gerak. Artinya, pembelajaran PJOK tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga membangun karakter, kerja sama, sportivitas, dan kondisi mental siswa. Menurut Faisal et al. (2024), PJOK tidak hanya sekadar kegiatan olahraga atau aktivitas bergerak, tetapi juga memiliki peran penting dalam mengajarkan siswa tentang arti hidup sehat. Melalui PJOK, siswa diharapkan mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh, berolahraga secara teratur, serta menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas fisik memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis siswa, sehingga dapat mendukung kesiapan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran (Chabibi Arif et al., 2021). Setiap gerak tubuh yang memerlukan penggunaan tenaga atau pembakaran kalori dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik (Sarosa & Nurhayati, 2022).

Menurut Dalbo dan Carron (2024), aktivitas fisik mencakup seluruh gerak tubuh yang bersumber dari kontraksi otot dan membutuhkan energi, seperti bekerja, bersepeda, bermain, berjalan, naik tangga, dan aktivitas lainnya. Menurut Riyanto (2020), aktivitas fisik yang dilakukan saat waktu luang, perjalanan, maupun ketika bekerja dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan. Namun, perubahan gaya hidup seiring perkembangan zaman telah memengaruhi pola bermain anak-anak, dari yang sebelumnya banyak melakukan aktivitas fisik seperti bola voli, sepak bola, bulu tangkis, dan gobak sodor, menjadi lebih banyak memilih permainan digital yang membutuhkan sedikit gerakan tubuh (Anggiana & Indahwati, 2025). Peralihan ini memang tidak dapat dihindari, tetapi tetap perlu diarahkan agar membawa dampak yang lebih positif bagi anak-anak (Anggiana & Indahwati, 2025). Menurut World Health Organization yang dikutip oleh (Panggraita et al., 2021), berdasarkan intensitas pelaksanaannya, aktivitas fisik dikategorikan menjadi tiga, yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat.

Aktivitas fisik ringan merupakan gerakan tubuh yang tidak memerlukan usaha besar, seperti berjalan santai, merapikan tempat tidur, menyapu ringan, mengetik, berbelanja, atau melakukan aktivitas sederhana lainnya (Panggraita et al., 2021). Aktivitas fisik sedang adalah kegiatan yang membuat tubuh bergerak lebih aktif dari biasanya, tetapi masih memungkinkan seseorang untuk berbicara tanpa kesulitan, seperti menari, bersepeda, menaiki tangga, dan bermain tenis (Panggraita et al., 2021). Sementara itu, aktivitas fisik berat merupakan gerakan atau kegiatan yang membuat tubuh bekerja lebih maksimal, membutuhkan banyak energi, serta membuat pernapasan menjadi lebih cepat dan berat, seperti berenang, angkat besi, sepak bola, dan bola basket (Panggraita et al., 2021). Laporan Centers for Disease Control and Prevention (CDC) tahun 2021 merekomendasikan agar individu berusia 6–17 tahun melakukan aktivitas fisik sedikitnya satu jam setiap hari. Aktivitas tersebut sebaiknya berada pada intensitas sedang hingga tinggi, seperti jogging, bermain sepak bola, berolahraga, atau kegiatan lain yang membuat tubuh bergerak aktif. Dalam konteks pendidikan, khususnya pembelajaran PJOK, siswa diajak untuk terbiasa bergerak aktif dan memahami pentingnya aktivitas fisik secara rutin sebagaimana dijelaskan oleh Indah et al. (2024). Oleh karena itu, guru memiliki peran penting dalam menciptakan materi pembelajaran yang menarik agar siswa lebih antusias dan aktif selama mengikuti pembelajaran PJOK (Afif et al., 2024).

Selain aktivitas fisik, minat belajar juga menjadi aspek penting yang memengaruhi keberhasilan pembelajaran. Keinginan untuk belajar merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan keberhasilan proses kegiatan belajar siswa (Suhartini & Hardiansyah, 2022). Minat belajar adalah sikap penting yang perlu dimiliki oleh setiap siswa (Solehah et al., 2022). Menurut Yustiyati et al. (2024), minat belajar dapat diartikan sebagai ketertarikan

siswa terhadap suatu mata pelajaran yang menumbuhkan perasaan senang serta memotivasi mereka untuk mengikuti proses belajar. Sementara itu, Menurut Solehah et al. (2022), minat belajar adalah kondisi ketika seorang siswa memiliki ketertarikan dan rasa ingin tahu yang lebih tinggi terhadap hal yang dipelajari. Menurut Afif et al. (2024), minat menjadi faktor yang memberikan kontribusi tinggi terhadap keberhasilan proses pembelajaran. Minat siswa pada Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran sangat penting dalam mendorong keterlibatan dan partisipasi mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung (Sitanggang et al., 2024).

Berdasarkan pengalaman peneliti selama pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMKN 1 Magetan, partisipasi dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran PJOK masih belum menunjukkan tingkat yang optimal. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa minat belajar siswa pada mata pelajaran PJOK masih perlu mendapat perhatian. Rendahnya minat siswa terlihat dari minimnya antusiasme, partisipasi, dan keterlibatan mereka selama proses pembelajaran berlangsung. Beberapa siswa juga tampak kurang bersemangat saat mengikuti aktivitas fisik yang diberikan guru serta menunjukkan motivasi belajar yang rendah. Padahal, keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh minat belajar siswa, karena tingginya minat belajar dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan prestasi belajar, sedangkan minat belajar yang rendah cenderung berdampak pada rendahnya pencapaian hasil belajar (Imawati & Maulana, 2021). Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas minat siswa dalam mengikuti pembelajaran, seperti penelitian review jurnal tentang minat yang dilakukan oleh (Imawati & Maulana, 2021) dan (Pertiwi & Mashud, 2025), kajian yang secara langsung menghubungkan tingkat aktivitas fisik dengan minat siswa dalam pembelajaran PJOK masih perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengkajian hubungan tingkat aktivitas fisik dengan minat siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMKN 1 Magetan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan minat siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMKN 1 Magetan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMKN 1 Magetan yang berjumlah 557 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X yang aktif mengikuti pembelajaran PJOK. Berdasarkan

kriteria tersebut, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 83 siswa. Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu tingkat aktivitas fisik sebagai variabel bebas (X) dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK sebagai variabel terikat (Y).

Aktivitas fisik dalam penelitian ini diartikan sebagai berbagai bentuk gerakan tubuh yang dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah, seperti berjalan, berlari, bermain, melompat, berolahraga, dan aktivitas gerak lainnya. Sementara itu, minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK diartikan sebagai ketertarikan, perhatian, rasa senang, dan kemauan siswa untuk terlibat dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket. Angket aktivitas fisik menggunakan kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). Angket PAQ-A digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik pada remaja (Andriyani et al., 2024). Instrumen PAQ-A memiliki nilai validitas item sebesar 0,338–0,737 dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,740, sehingga dinyatakan valid dan reliabel untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Sementara itu, angket minat yang diadaptasi dari penelitian (Putri et al., 2025) telah terbukti layak digunakan berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, dengan seluruh item memiliki nilai r hitung di atas r tabel 0,3338 serta nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,869.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui dua bentuk angket, yaitu angket cetak dan Google Form. Penggunaan dua bentuk angket tersebut bertujuan untuk memudahkan proses pengumpulan data, meningkatkan partisipasi responden, serta memperoleh data yang lebih lengkap. Pengisian angket dilakukan di dalam kelas dengan didampingi langsung oleh peneliti agar siswa dapat memahami setiap item pernyataan dengan baik. Setelah data terkumpul, data diperiksa, diberi skor, dan diolah sesuai dengan kebutuhan analisis penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Tahap pertama analisis adalah statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan minat siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMKN 1 Magetan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 83 siswa kelas X SMK Negeri 1 Magetan sebagai sampel penelitian. Data yang dianalisis terdiri atas dua variabel, yaitu tingkat aktivitas fisik sebagai variabel bebas (X) dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK sebagai variabel terikat (Y). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji prasyarat, dan uji

hipotesis. Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum tingkat aktivitas fisik dan minat siswa. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Aktivitas Fisik dan Minat Siswa

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD	Kategori
Aktivitas fisik	83	11	30	18,45	3,74	Sedang
Minat siswa	83	42	68	54,46	5,92	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, variabel aktivitas fisik memperoleh nilai minimum sebesar 11 dan nilai maksimum sebesar 30. Nilai rata-rata aktivitas fisik siswa sebesar 18,45 dengan standar deviasi sebesar 3,74. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut, tingkat aktivitas fisik siswa kelas X SMK Negeri 1 Magetan termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, variabel minat siswa memperoleh nilai minimum sebesar 42 dan nilai maksimum sebesar 68. Nilai rata-rata minat siswa sebesar 54,46 dengan standar deviasi sebesar 5,92. Hasil tersebut menunjukkan bahwa minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel aktivitas fisik dan minat siswa bersifat linear. Uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Unstandardized Residual	0,200	Normal

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 atau $0,200 > 0,05$. Dengan demikian, data dinyatakan berdistribusi normal. Karena data memenuhi asumsi normalitas, maka analisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dapat dilanjutkan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Setelah uji normalitas, dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel aktivitas fisik dan minat siswa membentuk pola hubungan yang linear. Hasil uji linearitas dilihat dari nilai signifikansi pada bagian Deviation from Linearity. Hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Sig.	Deviation from Linearity	Keterangan
Aktivitas fisik - Minat siswa		0,864	Linear

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,864. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 atau $0,864 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK bersifat linear. Dengan demikian, data telah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas sehingga dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan minat siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Magetan. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment. Hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Hubungan Variabel	Analisis	Koefisien Korelasi	Sig.	Keputusan
Aktivitas fisik - Minat siswa	Pearson Product Moment	$r = 0,327$	0,003	Diterima

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,327 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 atau $0,003 < 0,05$. Artinya, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan minat siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Magetan. Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik siswa, maka semakin tinggi pula minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Namun, nilai koefisien korelasi sebesar 0,327 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori rendah, sehingga minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas X SMK Negeri 1 Magetan berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 18,45. Kondisi ini memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa telah melakukan aktivitas fisik, baik melalui kegiatan olahraga di sekolah maupun aktivitas sehari-hari di luar sekolah, tetapi intensitasnya belum berada pada tingkat yang tinggi. Aktivitas fisik tersebut dapat berupa berjalan, berlari, bermain, mengikuti pembelajaran PJOK, atau kegiatan lain yang melibatkan gerak tubuh. Kategori sedang menunjukkan bahwa siswa sebenarnya sudah memiliki kebiasaan bergerak, namun masih perlu didorong agar lebih aktif secara konsisten. Dalam konteks pembelajaran PJOK, kondisi ini menjadi penting karena aktivitas fisik merupakan bagian utama dari proses

pembelajaran. Apabila siswa terbiasa melakukan aktivitas fisik, maka mereka cenderung lebih siap secara fisik ketika mengikuti kegiatan PJOK.

Sementara itu, minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 54,46. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa memiliki ketertarikan, perhatian, rasa senang, dan kemauan yang baik untuk mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah. Tingginya minat siswa menjadi modal penting dalam proses pembelajaran karena minat dapat mendorong siswa untuk lebih terlibat dalam kegiatan yang diberikan oleh guru. Siswa yang memiliki minat tinggi biasanya lebih mudah diarahkan, lebih bersemangat mengikuti aktivitas, dan lebih terbuka terhadap materi pembelajaran. Meskipun demikian, minat yang tinggi tidak selalu berarti seluruh siswa aktif secara maksimal dalam setiap kegiatan PJOK. Hal ini terlihat dari hasil aktivitas fisik yang masih berada pada kategori sedang, sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang mampu menghubungkan minat siswa dengan keterlibatan fisik yang lebih optimal.

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,327$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,003. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan minat siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Magetan. Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik siswa, maka semakin tinggi pula minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Sebaliknya, siswa yang memiliki aktivitas fisik lebih rendah cenderung memiliki minat yang lebih rendah pula dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Namun, nilai koefisien korelasi sebesar 0,327 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori rendah. Artinya, aktivitas fisik memang berhubungan dengan minat siswa, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan tinggi rendahnya minat siswa terhadap pembelajaran PJOK.

Temuan ini sesuai dengan kondisi awal yang ditemukan peneliti selama pelaksanaan PLP di SMK Negeri 1 Magetan, yaitu masih terdapat siswa yang kurang aktif dan kurang menunjukkan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hasil penelitian memperjelas bahwa aktivitas fisik memiliki keterkaitan dengan minat siswa, meskipun hubungan tersebut tidak terlalu kuat. Hal ini dapat terjadi karena minat siswa terhadap PJOK juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti metode mengajar guru, suasana pembelajaran, jenis materi olahraga yang diberikan, fasilitas sekolah, dukungan teman sebaya, serta pengalaman siswa dalam mengikuti aktivitas fisik sebelumnya. Dengan demikian, peningkatan minat siswa tidak cukup hanya dilakukan dengan mendorong aktivitas fisik, tetapi juga perlu didukung oleh pembelajaran yang menarik, aman, dan sesuai dengan karakteristik siswa. Hasil penelitian ini mendukung temuan (Arifin, 2024) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara aktivitas fisik

dan minat belajar dengan hasil belajar PJOK siswa. Temuan ini juga didukung oleh (Hafid et al., 2023) yang menyatakan bahwa siswa dengan kebugaran jasmani tinggi cenderung memiliki minat yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik berhubungan positif dan signifikan dengan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Meskipun kekuatan hubungannya rendah, hasil ini tetap memberikan gambaran bahwa aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung tumbuhnya minat siswa terhadap pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, guru PJOK perlu merancang pembelajaran yang lebih aktif, bervariasi, dan menyenangkan agar siswa terdorong untuk bergerak sekaligus merasa tertarik mengikuti pembelajaran. Sekolah juga dapat mendukung peningkatan aktivitas fisik siswa melalui penyediaan fasilitas olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, dan lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup aktif. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data, sehingga hasilnya bergantung pada kejujuran dan pemahaman responden saat mengisi angket. Selain itu, penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah sampel yang relatif terbatas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh siswa SMK.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan minat siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Magetan. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,327$ dengan nilai signifikansi $0,003$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik siswa, maka semakin tinggi pula minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Namun, kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori rendah, sehingga aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi minat siswa. Dengan demikian, peningkatan minat siswa dalam pembelajaran PJOK perlu didukung oleh faktor lain, seperti metode pembelajaran yang menarik, suasana belajar yang menyenangkan, fasilitas yang memadai, serta dukungan dari guru dan lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Afif, A., Wahyudi, U., & Darmawan, A. (2024). Minat belajar pada mata pelajaran PJOK siswa MTs setelah pandemi Covid-19. *Gymnasia*, 3, 80–92. <https://doi.org/10.572349/gymnasia.v3i1.1772>

- Alam, A. (2025). Layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior teknik symbolic modeling untuk meningkatkan minat belajar. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2023), 78–87. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i1.788>
- Andriyani, F. D., Indra, E. N., & Priambadha, A. A. (2024). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 18–31. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji>
- Anggiana, Y., & Indahwati, N. (2025). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(1), 17–21. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i1.2389>
- Putri, A. K. J., Kristiyandaru, A., Jasmani, P., Rekreasi, D., & Negeri Surabaya, U. (2025). Penerapan media pembelajaran anime *Kuroko No Basuke* terhadap minat PJOK peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Kota Kediri. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 2614–6754. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25648>
- Arifin, M. R. (2024). *Hubungan antara minat belajar dan tingkat aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Ma'arif Borobudur Kabupaten Magelang* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Chabibi Arif, A., Maksum, A., & Kristiyandaru, A. (2021). The effect of daily physical activity on increasing physical fitness and academic achievement of elementary school. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 4(2), 964–974. <https://doi.org/10.33258/birle.v4i2.2082>
- Dalbo, V. J., & Carron, M. A. (2024). A comparison of physical activity and exercise recommendations for public health: Inconsistent activity messages are being conveyed to the general public. *Sports*, 12(12), 335. <https://doi.org/10.3390/sports12120335>
- Faisal, M., Arismunandar, Suardi, & Muhtar, M. (2024). Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar. *Journal on Education*, 7(1), 7015–7022. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/7382>
- Hafid, A., Haldina, A., & Ramadhani, D. (2023). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan minat belajar PJOK siswa kelas tinggi SD Negeri 4/82 Pacing. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 160–167.
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK. *Patria Educational Journal*, 1(2), 87–93. <https://doi.org/10.28926/pej.v1i2>
- Indah, E. P., Rakhman, A., Brigjen, J., Basri, H., Utara, K. B., & Banjarmasin, K. (2024). Penerapan model pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani pada sekolah rawan banjir di Kabupaten Banjar. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 794–804. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i3.2129>
- Panggraita, G. N., Widya Putri, M., Tresnowati, I., Riski Adi Wijaya, M., Jasmani, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, U., & Tengah, J. (2021). Hubungan tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap hasil belajar mata pelajaran PJOK pada siswa kelas XI SMA N 1 Pekalongan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 81–94. <http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v6i2.72736>

- Pertiwi, A. O., & Mashud, M. (2025). Metode pembelajaran inovatif dalam meningkatkan minat belajar siswa SMA pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani: Systematic literature review. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(4), 221–232. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i4.3053>
- Putra, V. S. S. (2021). Modifikasi pembelajaran permainan bola voli. *Jurnal Porkes*, 4(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4705>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktivitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *JPOE*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Sarosa, A. M., & Nurhayati, F. (2022). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 10 Nomor 02 Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10, 25–31. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Sitanggang, C. M., Setiawan, D., Ronggo, C., Simatupang, P., Manalu, B. O., & Samatohu, C. S. (2024). Jurnal pengabdian kepada masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v4i2.2567>
- Solehah, N. N., Saputra, H. H., & Setiwan, H. (2022). Analisis minat belajar siswa kelas IV SDN 20 Ampenan pada masa pandemi Covid-19 tahun pelajaran 2021/2022. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1.449>
- Suhartini, S., & Hardiansyah, R. (2022). Minat siswa kelas IX SMP Islam Al Falah Jambi dalam mengikuti pembelajaran PJOK. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 24–36. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Yuliawan, E., Sofyan, A., & Ilham. (2023). Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12, 123–133. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i2.26925>
- Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan minat belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 1, 134–142. <https://doi.org/10.37304/juara.v4i1.13543>