

ANALISIS TINGKAT MOTIVASI BELAJAR SISWA *OVERWEIGHT* PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Gabriella Jessica Pongbura ^{1*}, Faridha Nurhayati ¹

¹ Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: gabriella.19021@mhs.unesa.ac.id

Abstract: Physical education studies how to use physical activity to improve and create positive outcomes for physical, mental, and emotional health. Of course, students must be motivated to set appropriate learning objectives for their physical education lessons. Being overweight hurts student motivation. This study aims to determine the motivational difference between overweight and normal-weight students in SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo physical education classes. The research method used was descriptive, with a quantitative approach. This study's population consisted of 179 students from class XI, and the sampling technique used was purposive sampling. The research instrument included standard anthropometric calculations, a body mass index based on age, and a learning motivation questionnaire. The t-test is used to analyze the data. According to the data analysis results, there is no difference in physical education learning between overweight students and students of average weight at Hangtuah 2 Sidoarjo High School ($p\text{-value} = 0.845 > 0.05$). Because the average learning motivation between students in the overweight and normal categories is in the "not good" category.

Keywords: learning motivation; overweight; physical education

Abstrak: Pendidikan jasmani adalah jenis pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik untuk membangkitkan dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Tentu saja, siswa harus termotivasi untuk mengembangkan tujuan pembelajaran yang efektif melalui pendidikan jasmani. Kelebihan berat badan memiliki dampak negatif pada motivasi siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan motivasi antara siswa yang kelebihan berat badan dan siswa yang memiliki berat badan normal pada kelas pendidikan jasmani di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI, dan teknik pengambilan sampelnya adalah purposive sampling, dengan jumlah 179 partisipan. Instrumen penelitian menggunakan standar perhitungan antropometri, meliputi indeks massa tubuh berdasarkan usia, serta kuesioner motivasi belajar. Berdasarkan hasil analisis data, tidak ada perbedaan antara sikap siswa yang memiliki berat badan berlebih dan berat badan normal terhadap pendidikan jasmani di SMA Hangtuah 2 Sidoarjo ($0,845 > 0,05$). Karena rata-rata motivasi belajar antara siswa kategori overweight dan normal adalah rendah, maka kategori tersebut termasuk kategori motivasi tidak baik.

Kata kunci: motivasi belajar; overweight; pendidikan jasmani



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah jenis pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Dalam pendidikan jasmani, setiap siswa akan belajar tidak hanya secara kognitif tetapi juga psikomotorik (Lutfiani et al., 2021). Untuk melakukan kedua-nya, siswa harus termotivasi agar tercipta pembelajaran yang baik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa terwujud, yaitu sebagai berikut: menerapkan pola hidup sehat, sportivitas, kejujuran, meningkatkan jiwa sosial, belajar bekerjasama, mengendalikan emosi, dan mengembangkan daya imajinasi (Lestari, 2020; Sudirjo & Alif, 2019).

Motivasi adalah kondisi mental yang sering kali didefinisikan sebagai pembentukan perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan (Effendi et al., 2022). Motivasi belajar terdiri dari 2 jenis, yaitu intrinsik yang timbul dari dalam individu dan ekstrinsik yang timbul oleh rangsangan dari luar. Motivasi dapat menginspirasi seseorang untuk melakukan apa yang ingin mereka capai. Peran guru sangat penting dalam menumbuhkan motivasi siswa, bukan hanya dari orang tua, maupun lingkungan. Siswa yang termotivasi untuk belajar akan lebih aktif dalam proses pembelajaran dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki motivasi belajar. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dibutuhkan bukan hanya untuk pengetahuan siswa dalam aktivitas fisik, namun pendidikan jasmani sangat berperan penting dalam ranah perilaku seperti sosial, afektif, dan

kognitif (Gea-garcía et al., 2020; Hendri & Aziz, 2020; Suharni, 2021).

Motivasi dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya status gizi (Osrita et al., 2020). Status gizi merupakan sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur (Aulia, 2021). Siswa yang berstatus gizi kelebihan berat badan dan obesitas memiliki pengaruh negatif pada motivasi yang dimiliki sehingga membutuhkan motivasi lebih saat melakukan pembelajaran (Fauzan et al., 2021; Oddo et al., 2019). Penurunan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik menyebabkan seseorang menjadi pasif dan berisiko memiliki kelebihan berat badan. Proses pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat mendorong motivasi siswa dalam melakukan pola hidup sehat, menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan tidak kelebihan berat badan atau *overweight*. *Overweight* (kegemukan) didefinisikan sebagai kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan normal, yang dapat disebabkan oleh akumulasi jaringan lemak atau non-lemak (Eli et al., 2022; Grao-Cruces et al., 2020; Idham et al., 2022).

Hasil Penelitian dari Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi menunjukkan bahwa peningkatan kondisi obesitas dan *overweight* pada remaja (15-19 tahun) sebesar 8,7% (Nurhidayati et al., 2022). Asupan gizi yang seimbang diperlukan untuk perkembangan otak dan tubuh. Asupan gizi yang baik tidak hanya mendorong pertumbuhan dan perkembangan otak, namun jika anak secara konsisten diberikan asupan gizi yang baik, ia akan terbiasa mengonsumsi makanan bergizi yang akan menghasilkan kecerdasan pada otak anak, sehingga ia

dapat tumbuh dengan sehat dan terhindar dari *overweight* atau obesitas. Untuk memenuhi kebutuhan gizi yang baik, diperlukan mengonsumsi gizi dalam jumlah yang cukup seperti protein, karbohidrat, dan lemak (Juliana et al., 2022).

Dari hasil pengalaman peneliti di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo saat Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) menemukan masalah bahwa motivasi siswa dalam mengikuti aktivitas fisik pada pembelajaran pendidikan jasmani adalah rendah, terutama yang mengalami kelebihan berat badan. Siswa dengan kelebihan berat badan cenderung malas dan juga tidak antusias mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Sehubungan dengan masalah tersebut, maka dilakukan analisis yang ditujukan untuk mengetahui gambaran motivasi siswa *overweight* dengan siswa kategori berat badan normal pada pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif pada penelitian melibatkan pengujian teori atau hipotesis dan menggunakan instrumen tes yang terstandarisasi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo dengan sampel yang digunakan dengan rumus slovin yaitu sebanyak 190 siswa. Peneliti mengambil sampel siswa kelas XI SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang ciri-ciri atau sifat populasinya sudah diketahui sebelumnya. Sampel diambil dari siswa yang memiliki

berat badan lebih (*overweight*) dan siswa yang memiliki berat badan normal, sesuai dengan standar Permenkes No.2 tahun 2020 yang mendefinisikan kategori gizi lebih (*overweight*) adalah +1 SD hingga +2 SD dan kategori gizi baik adalah -2 SD hingga +1 SD.

Dalam penelitian ini, ada dua variabel yang diidentifikasi: variabel independen dan variabel dependen. Variabel independennya adalah *overweight*, dan variabel dependennya adalah motivasi belajar siswa.

Penelitian ini menggunakan standar perhitungan antropometri dengan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) untuk mengetahui status gizi siswa. Sementara itu, untuk mengumpulkan data mengenai motivasi belajar siswa, digunakan kuesioner dengan pernyataan negatif dan positif. Angket yang digunakan terdiri dari 34 pertanyaan yang meliputi indikator kesehatan, perhatian, minat, bakat, metode pengajaran, alat pembelajaran, dan kondisi lingkungan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode tes komposisi tubuh untuk pengambilan data *overweight* dan metode angket komposisi tubuh untuk pengambilan data motivasi belajar siswa.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan statistik non-parametrik dengan menelaah hipotesis dan kesimpulan yang telah disusun. Perhitungan analisis data menggunakan SPSS. Penggunaan SPSS dilakukan supaya hasil yang didapatkan dalam perhitungan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Data yang diperoleh berupa *mean*, standar deviasi, dan uji *t*. Pada penelitian ini ditetapkan hipotesis H_0 apabila tidak terdapat perbedaan motivasi antara siswa *overweight* dengan siswa kategori berat

badan normal terhadap pembelajaran pendidikan, dan Ha apabila terdapat perbedaan motivasi antara siswa *overweight* dengan siswa kategori berat badan normal terhadap pembelajaran pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keberhasilan belajar salah satunya dipengaruhi oleh motivasi belajar. Siswa yang memiliki motivasi untuk belajar yang tinggi akan lebih aktif dalam proses pembelajaran dibandingkan dengan siswa yang tidak atau memiliki motivasi belajar yang rendah (Effendi et al., 2022). Salah satu hal yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa adalah status gizi. Kesehatan merupakan cerminan dari kesehatan gizi seseorang, yang merupakan pertimbangan penting dalam belajar. Siswa yang badannya kurang sehat, tentu saja tidak dapat belajar dengan baik. Perhatiannya akan terganggu, sehingga pelajaran yang masuk ke dalam kepalanya lebih sulit. Demikian pula anak yang badannya lemah, yang sering pusing, tidak dapat belajar dengan baik dan cepat lelah. Akibatnya, anak tersebut menjadi lesu dan tidak memiliki motivasi untuk belajar, yang dapat menyebabkan kemerosotan hasil belajar (Hernández-Mosqueira et al., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran motivasi siswa *overweight* dan perbedaan tingkat motivasi siswa *overweight* dengan siswa kategori berat badan normal pada pembelajaran jasmani di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo.

Tabel 1 memberikan gambaran tentang status gizi siswa SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. IMT diukur dengan menggunakan rumus:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2(\text{m})}$$

Tabel 1. Deskripsi Data Status Gizi

Variabel	Mean	Std. Dev	Min	Max
TB	164,64	7,864	147	185
BB	59,95	13,99	35	100
IMT	21,26	33,8	15	35,01

Rata-rata tinggi badan siswa adalah 164,64 cm, dengan tinggi badan terendah 147 cm dan tinggi badan tertinggi 185 cm. Standar deviasi adalah 7,864. Sedangkan rata-rata berat badan siswa adalah 59,95 kg, dengan berat badan terendah 35 kg dan terberat 100 kg, dengan standar deviasi 13,99 kg. Rata-rata indeks massa tubuh mahasiswa adalah 21,26, dengan rentang 15 sampai 35,01 dan standar deviasi 21,26.

Selanjutnya IMT yang didapatkan dikategorikan sesuai dengan ambang status gizi menurut Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2020), yaitu:

- Gizi buruk : <-3 SD
- Gizi kurang : -3 SD hingga <-2 SD
- Normal : -2 SD hingga +1 SD
- Overweight* : +1 SD hingga +2 SD

Tabel 2. Kategori Status Gizi

Variabel	Jumlah Siswa	Persentase
Gizi Buruk	2	1,1%
Gizi Kurang	9	4,7%
Normal	134	70,5%
<i>Overweight</i>	45	23,7%

Tabel 2 menunjukkan data kategori berat badan siswa: gizi buruk sebesar 1,1% dengan jumlah 2 siswa, gizi kurang sebesar 4,7% dengan jumlah 9 siswa, gizi normal sebesar 70,5% dengan jumlah 134 siswa, *overweight* sebesar 23,7% dengan jumlah 45 siswa.

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja karena aktivitas fisik dapat meningkatkan metabolisme dalam tubuh, sehingga cadangan energi yang diperoleh dari lemak dapat dibakar sebagai kalori (Indrasari & Sutikno, 2020). Siswa SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo banyak yang status gizinya berkategori *overweight* seperti yang ditunjukkan pada tabel 2. Ketidakseimbangan asupan pangan dengan aktivitas fisik merupakan penyebab *overweight* dimana kalori yang masuk lebih besar daripada kalori yang dikeluarkan untuk aktivitas fisik (Aulia, 2021). Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai pokok dari proses pembelajaran secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media aktivitas jasmani gerak. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Overweight (kelebihan berat badan) memiliki beberapa penyebab. Konsumsi makanan, aktivitas fisik, jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan merupakan faktor risiko obesitas dan kelebihan berat badan. Ciri-ciri kepribadian, depresi, efek samping obat-obatan, dan faktor keturunan juga berkontribusi terhadap prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas. *Overweight* dapat dipengaruhi oleh kecenderungan genetik. *Overweight* tidak hanya disebabkan oleh faktor keturunan, tetapi kebiasaan, nutrisi, dan aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan berat badan (Swari et al., 2022). Menurut Banjarnahor dkk. (2022) beberapa faktor penyebab *overweight* antara lain, pola dan kebiasaan makan yang mengandung

kalori berlebih, kurangnya melakukan aktivitas fisik, dan pola asuh orang tua.

Kebiasaan makan yang tidak sehat (seperti asupan makanan cepat saji dan *junk food* yang berlebihan) dan lingkungan makanan (makanan yang terkait dengan urbanisasi) merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kelebihan berat badan dan obesitas pada anak usia sekolah. Sementara konsumsi kalori harian (sebagian besar dari karbohidrat, lipid, dan minuman manis) merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa (Qatrunnada, 2022). Latihan fisik menjaga keseimbangan perubahan energi melalui kalori yang diambil dan dikeluarkan, meminimalkan penyimpanan dan penumpukan lemak di dalam tubuh dan mengurangi kemungkinan terkena diabetes. Perilaku kurang gerak ditandai dengan kurangnya gerakan atau aktivitas fisik (Al-Rahmad, 2019). Anak-anak yang menghabiskan waktu menonton atau menggunakan layar elektronik cenderung tidak berjalan kaki dalam waktu yang lama atau mengonsumsi makanan ringan, yang mengakibatkan peningkatan konsumsi kalori namun pengeluarannya sedikit. Selain itu, iklan makanan dan minuman yang berbahaya di televisi dapat memengaruhi pilihan makanan anak-anak dan remaja, sehingga menambah prevalensi *overweight* dan obesitas (Aljassim & Jradi, 2021). Persepsi orang tua yang akurat mengenai berat badan anak juga dapat meningkatkan kesadaran dan menginspirasi mereka untuk menjaga kesehatan serta mencegah anak mereka dari kelebihan berat badan atau obesitas. Menurut penelitian, pandangan orang tua yang tidak akurat meningkatkan kemungkinan anak menjadi kelebihan berat badan atau obesitas sebanyak 2,5 kali lipat (Aljassim & Jradi, 2021).

Pada **Tabel 3** didapatkan deskripsi data motivasi siswa dengan rata-rata 39,65, nilai minimum 25 dan maximum 67 dengan standar deviasi 11,039. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo pada pembelajaran pendidikan jasmani tergolong rendah karena kurang dari 50%. Menurut Anggraini & Sukartono (2022) yang menyebabkan rendahnya motivasi belajar siswa adalah kondisi siswa dan lingkungan. Siswa yang sedang demam, batuk, atau pilek cenderung tidak dapat menerima informasi dengan baik. Kondisi mental atau emosional siswa juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap motivasi belajar yang tidak memadai. Siswa yang berada dalam kondisi emosi yang tidak stabil atau tidak seimbang lebih cenderung menjadi bosan. Keadaan lingkungan keluarga di mana siswa menjadi korban dari keluarga yang berantakan, orang tua yang kurang memperhatikan pola belajar anak di rumah dan terkesan lepas tangan dalam hal masalah belajar, dan siswa yang sepenuhnya diserahkan kepada sekolah. Keadaan lingkungan masyarakat juga dapat memberikan kontribusi terhadap rendahnya motivasi belajar peserta didik yang memiliki latar belakang pendidikan yang relatif rendah. Lebih jauh lagi, keadaan lingkungan sekolah, seperti pengaturan ruang kelas yang tidak menyenangkan dan terbatasnya penggunaan materi pembelajaran, serta semua kegiatan sekolah, berkontribusi pada rendahnya motivasi belajar.

Ada dua jenis motivasi belajar yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu, tanpa ada tekanan atau dorongan dari orang lain, dan atas dasar pilihannya sendiri. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah

motivasi yang disebabkan oleh rangsangan dari luar yang berupa suatu keadaan yang mengharuskannya untuk melakukan tugasnya semaksimal mungkin dan juga menentukan perilaku seseorang dalam kehidupan (Triadi et al., 2019).

Tabel 3. Deskripsi Data Motivasi Belajar

Variabel	Mean	Std. Dev	Min	Max
Motivasi	39,65	11,039	25	67

Dalam meningkatkan motivasi siswa, dapat digunakan berbagai cara, yaitu: (1) memperjelas tujuan yang ingin dicapai; (2) membangkitkan motivasi siswa; (3) menciptakan suasana yang menyenangkan; (4) variasi dan metode pembelajaran yang digunakan menarik; (5) memberikan pujian kepada siswa; (6) memberikan penilaian; (7) memberikan komentar pada setiap pekerjaan siswa; dan (8) menciptakan persaingan dan kerjasama antar siswa (Suharni, 2021). Menurut Nisa' & Fatmawati (2020), kerja sama pengawasan antara guru dan orang tua siswa dapat menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan tujuan pembelajaran, dengan adanya orang tua yang ikut berpartisipasi dan berkontribusi dalam mendukung dan mendorong siswa untuk giat belajar, maka secara signifikan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Kurniawaty et al., (2024) menyatakan bahwa dorongan orang tua yang kuat kepada anak akan memotivasi anak untuk belajar, sehingga menghasilkan anak yang siap untuk belajar dan mencapai hasil belajar yang terbaik.

Berdasarkan **Tabel 4** menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi normal memiliki tingkat motivasi tidak baik sebanyak 72 siswa, cukup 59 siswa, dan baik 3 siswa. Sedangkan siswa

dengan berat badan kategori *overweight* memiliki tingkat motivasi tidak baik sebanyak 25 siswa, cukup 19 siswa, dan baik sebanyak 1 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa status gizi tidak mempengaruhi tingkat motivasi siswa dikarenakan jumlah tingkat motivasi yang berjumlah paling banyak adalah tidak baik dengan total 97 siswa.

Tabel 4. Tabulasi Silang Status Gizi dengan Tingkat Motivasi Belajar

Status Gizi	Tingkat Motivasi		
	Tidak Baik	Cukup	Baik
Normal	72	59	3
<i>Overweight</i>	25	19	1

Nilai sig adalah 0,845, seperti yang ditentukan oleh hasil [Tabel 5](#) dan uji t di atas. Karena nilai sig 0.845 lebih besar dari 0.05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada motivasi belajar siswa yang memiliki status gizi *overweight* dibandingkan dengan siswa yang memiliki status gizi normal. Temuan penelitian di atas sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Najibillah (2021), tidak terdapat perbedaan tingkat motivasi siswa yang memiliki status gizi berkategori berlebih dan siswa yang memiliki status gizi berkategori normal karena siswa wajib mengikuti dan menaati proses pembelajaran pendidikan jasmani sebagai pembelajaran yang diberikan sekolah untuk ketuntasan dalam proses pembelajaran.

Tabel 5. Uji t

Variabel	Uji T	Sig.2-tailed
Tingkat Motivasi	0,196	0,845

Terdapat beberapa faktor lain selain status gizi yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa yaitu metode pembelajaran guru dan faktor lingkungan. Jika variabel lingkungan dalam keadaan sangat baik, maka akan berdampak positif bagi murid, sebaliknya jika lingkungan sekitar buruk, maka akan berdampak negatif, dan kita sebagai calon pengajar harus mengetahui upaya apa yang akan kita lakukan untuk menghadapi kondisi seperti itu. Ketahuilah langkah apa yang akan kita ambil untuk menghadapi skenario seperti itu (Firdaus et al., 2020). Menurut Djarwo (2020), faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar ada dua, yaitu faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (dari luar). Faktor internal motivasi belajar terdiri dari kondisi jasmani dan rohani, intelegensi, sikap, minat, bakat, dan emosi, sedangkan faktor eksternal yang bersumber dari luar diri siswa terdiri dari keluarga, sekolah, dan kondisi lingkungan di sekitar siswa, dimana lingkungan tersebut dapat memberikan contoh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi siswa dengan berat badan kategori *overweight* di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo masih kurang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, pada penelitian ini disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara siswa *overweight* dengan siswa kategori berat badan normal terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Hangtuah 2 Sidoarjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Rahmad, A. H. (2019). Sedentari Sebagai Faktor Kelebihan Berat Badan Remaja. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(1), 16–25.
- Aljassim, H., & Jradi, H. (2021). Childhood Overweight and Obesity Among the Saudi Population: A Case-Control Study Among School Children. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(1).
- Angraini, S., & Sukartono. (2022). Upaya Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5287–5294.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35.
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-Faktor Risiko Penyebab Kelebihan Berat Badan dan Obesitas Pada Anak dan Remaja: Studi Literatur. *TROPHICO: Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35–45.
- Djarwo, C. F. (2020). Analisis Faktor Internal dan Eksternal Terhadap Motivasi Belajar Kimia Siswa SMA Kota Jayapura. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 7(1), 1–7.
- Effendi, Y., Cahyani, O. D., & Adi, S. (2022). Motivasi Belajar Siswa Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 1(2), 26–30.
- Eli, A. P. N., Nurhikmawati, Irmayanti, Safei, I., & Syamsu, R. F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal*, 2(12), 914–922.
- Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *JIKSH: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 105–111.
- Firdaus, C. C., Mauludyana, B. G., & Purwanti, K. nurullita. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar di SD Negeri Curug Kulon 2 Kabupaten Tangerang. *PENSA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 43–52.
- Gea-garcía, G. M., González-gálvez, N., Espeso-garcía, A., Marcos-pardo, P. J., & González-fernández, F. T. (2020). Relationship Between the Practice of Physical Activity and Physical Fitness in Physical Education Students : The Integrated Regulation As a Mediating Variable. *Frontiers in Phycology*, 11(July), 1–14.
- Grao-Cruces, A., Racero-García, A., Sánchez-Oliva, D., Blanco-Luengo, D., Nuviala, A., & García-Calvo, T. (2020). Associations Between Weight Status and Situational Motivation Toward Fitness Testing in Physical Education: The Mediator Role of Physical Fitness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13).
- Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMAN 1 Padang Sago Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 2(1), 171–181.
- Hernández-Mosqueira, C., Quezada, H. C., Peña-Troncoso, S., Da, S. F. S., Cresp-Barría, M., Cárcamo-Oyarzun, J., ... Filho, J. F. (2020).

- Assessment of the Nutritional Status and Physical Condition of Basic Education Students in Chile. *Nutricion Hospitalaria*, 37(6).
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078–4089.
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 10(3), 128–132.
- Juliana, E., Nataliningsih, N., & Aisyah, I. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Gizi dan Perkembangan Anak. *Sadeli: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Winaya Mukti*, 2(1), 11–19.
- Kurniawaty, I., Faiz, A., & Yustika, M. (2024). Pemberian Motivasi Belajar pada Anak Melalui Peran Orang Tua. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 34–41.
- Lestari, D. F. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), 7–12.
- Lutfiani, L., Saefuddin, A., & Rohaniawati, D. (2021). Penerapan Metode Simulasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 55-64
- Najibillah, D. (2021). Analisis Tingkat Motivasi Olahraga Siswa Obesitas pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMAN 7 Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nisa', R., & Fatmawati, E. (2020). Kerjasama Orang Tua dan Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Ibtida': Media Komunikasi Hasil Penelitian Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 135–150.
- Nurhidayati, N., Irawan, I. R., & Sudikno, S. (2022). Hubungan Obesitas Dengan Profil Lipid Pada Remaja Di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 45(1), 35–46.
- Oddo, V. M., Maehara, M., & Rah, J. H. (2019). Overweight in Indonesia: An Observational Study of Trends and Risk Factors Among Adults and Children. *BMJ Open*, 9(9).
- Osrita, G., Welis, W., Rasyid, W., Zarya, F., & Ichsan, M. (2020). Pengaruh Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 224–239.
- Qatrunnada, D. (2022). Faktor Penyebab Kejadian Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak-anak dan Dewasa. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 318–326.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Suharni, S. (2021). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 172–184.
- Swari, K. G. Y., Mulyantari, N. K., & Yasa, I. W. P. S. (2022). Hubungan Melewatkan Sarapan Terhadap Kejadian Overweight dan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 11(3), 116–121.
- Triadi, R., Hidayah, S., & Fasochah. (2019). Pengaruh Motivasi Intrinsik

dan Ekstrinsik Terhadap Kinerja Pegawai yang di Mediasi Oleh Komitmen Organisasi (Studi Pada Pegawai Kantor Pertanahan Kota Semarang). *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Akuntansi*, 26(47), 1–17.