

**HUBUNGAN FREKUENSI OLAHRAGA DAN JAM BELAJAR DENGAN
HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI PADA MATA PELAJARAN PJOK
DI SMAN 7 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Yulio Krismanto
NIM 17601244040

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

HUBUNGAN FREKUENSI OLAHRAGA DAN JAM BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI PADA MATA PELAJARAN PJOK DI SMAN 7 YOGYAKARTA

Oleh:

Yulio Krismanto
NIM 17601244040

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Mengetahui Hubungan frekuensi olahraga dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta. (2) Hubungan jam belajar dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta. (3) Hubungan frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode *ex-post facto*. Populasi penelitian adalah siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta di Kabupaten Kota Jogja sebanyak 256 orang. Ukuran sampel penelitian sebanyak 156 orang ditentukan dengan rumus Slovin, selanjutnya sampel setiap kelas ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan angket dan mengambil nilai Hasil belajar yang diperoleh dari nilai harian ulangan serta nilai praktik baik harian ataupun ulangan. Analisis data dilakukan dengan analisis data kuantitatif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara frekuensi olahraga dengan hasil belajar PJOK ($r: 0,257$), (2) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara jam belajar dengan hasil belajar PJOK ($0,171$), (3) terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK ($0,31$).

Kata kunci: *frekuensi, olahraga, jam belajar, hasil belajar PJOK*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yulio Krismanto

NIM : 17601244040

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Frekuensi Olahraga dan Jam Belajar dengan Hasil Belajar Siswa Kelas XI pada Mata Pelajaran PJOK di SMAN 7 Yogyakarta.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.



Yogyakarta, 22 Juni 2021

Yang Menyatakan

Yulio Krismanto

NIM 17601244040

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN FREKUENSI OLAHRAGA DAN JAM BELAJAR DENGAN
HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI PADA MATA PELAJARAN PJOK
DI SMAN 7 YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Yulio Krismanto

NIM 17601244040

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2021

Mengetahui,

Ketua Progam Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.,

NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.,

NIP. 19610731 199001 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN FREKUENSI OLAHRAGA DAN JAM BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI PADA MATA PELAJARAN PJOK DI SMAN 7 YOGYAKARTA

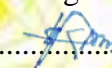


Disusun Oleh:

Yulio Krismanto
NIM 17601244040

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 9 Juli 2021

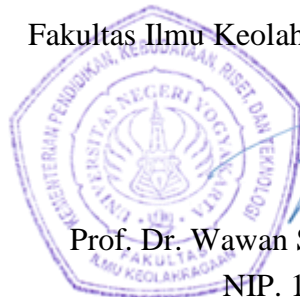
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO Ketua Penguji/Pembimbing		15 September 2021
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or, Sekretaris		13 September 2021
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes Penguji		11 September 2021

Yogyakarta, September 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan hidaya-Nya saya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Karya ini di persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi:

1. Orang tua, Bapak Sutomo dan Ibu Harsini yang telah memberikan segalanya baik dukungan moril, materil, bimbingan dan doa yang tiada henti-hentinya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Kakak-kakak saya, Hari Jumanto dan Dwi Yuliana yang selalu memberikan semangat dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

MOTTO

1. Jalani apa yang sudah menjadi jalanya dan hadapi segala sesuatu dalam perjalanan, serta bersyukur apapun hasilnya. (Yulio Krismanto)
2. Jangan pernah menyesali apa yang sudah kamu pilih. (Yulio Krismanto).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Frekuensi Olahraga Dan Jam Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas XI Pada Mata Pelajaran HUBUNGAN FREKUENSI OLAHRAGA DAN JAM BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI PADA MATA PELAJARAN PJOK DI SMAN 7 YOGYAKARTA” dapat disusun sesuai dengan harapan.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing TAS, Validator, Ketua Penguji, Ketua Jurusan POR dan Ketua Progam Studi PJKR yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini..
2. Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes sebagai Penguji dan Ibu Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or, Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
4. Bapak Sri Sunardiarto, M.pd selaku Kepala SMA Negeri 7 Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Para guru dan staf SMA Negeri 7 Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan PJKR kelas D angkatan 2017 yang sudah memberi pengalaman dan kenangan dalam perjalanan menempuh gelar sarjana pendidikan.

7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 22 Juni 2021

Penulis,



Yulio Krismanto

NIM 1760244040

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Pendidikan.....	7
2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	8
3. Belajar dan Hasil Belajar	10
4. Olahraga	17
5. Karakteristik Peserta Didik SMA	25
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berfikir	30
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	36
F. Validasi dan Reliabilitas Instrumen.....	41
G. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian.....	54
B. Pembahasan.....	71
C. Keterbatasan Penelitian.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	77
B. Implikasi.....	77
C. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	34
Tabel 2. Skor Alternatif Jawaban	38
Tabel 3. Kisi-kisi Angket Frekuensi Olahraga.....	39
Tabel 4. Kisi-kisi Angket Jam Belajar Peserta Didik	39
Tabel 5. Uji Validasi Angket Frekuensi Olahraga	43
Tabel 6. Uji Validasi Angket Jam Belajar	44
Tabel 7. Pedoman Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi	45
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas	45
Tabel 9. Hasil Mean, Median, Modus, Standar Defiasi Frekuensi Olahraga.....	55
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Variabel Frekuensi Olahraga.	56
Tabel 11. Kategori Variabel Frekuensi Olahraga	57
Tabel 12. Hasil Kategori Variabel Frekuensi Olahraga	58
Tabel 13. Hasil Mean, Median, Modus, Standar Defiasi Jam Belajar	59
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Data Variabel Jam Belajar	60
Tabel 15. Kategori Variabel Jam Belajar	61
Tabel 16. Hasil Kategori Variabel Jam Belajar	62
Tabel 17. Hasil Mean, Median, Modus, Standar Defiasi Hasil Belajar	63
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Data Variabel Hasil Belajar.....	64
Tabel 19. Kategori Kecenderungan Hasil Belajar.....	65
Tabel 20. Hasil Uji Multikolinearitas	66
Tabel 21. Uji Linearitas Frekuensi Olahraga	66
Tabel 22. Uji Linearitas Jam Belajar.....	67

Tabel 23. Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	67
Tabel 24. Hasil Uji Hipotesis Kedua.....	68
Tabel 25. Hasil Uji Hipotesis Ketiga	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	32
Gambar 2. Histogram Frekuensi Olahraga.....	56
Gambar 3. Histogram Jam Belajar	60
Gambar 4. Histogram Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengajuan Proposal.....	84
Lampiran 2. Kartu bimbingan	85
Lampiran 3. Surat <i>expert judgement</i>	86
Lampiran 4. Surat izin uji instrumen	87
Lampiran 5. Surat Izin penelitian.....	88
Lampiran 6. Surat keterangan penelitian SMA N 7 Yogyakarta	89
Lampiran 7. Instrumen Penelitian	90
Lampiran 8. Uji Instrumen Angket Frekuensi Olahraga.....	94
Lampiran 9. Uji Instrumen Angket Jam Belajar	95
Lampiran 10. Data Angket Frekuensi Olahraga	96
Lampiran 11. Data Angket Jam Belajar	102
Lampiran 12. Data Hasil Belajar PJOK	108
Lampiran 13. Dokumentasi Pengambilan Penelitian	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 memaksa kegiatan belajar mengajar dilakukan secara *online* atau daring demi memutus rantai penyebaran Covid-19. Hal ini juga berdampak besar pada salah satu mata pelajaran yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (PJOK), bagi guru PJOK keadaan ini menjadi tantangan untuk mencapai sasaran dan tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Mata pelajaran PJOK memiliki nilai praktik dan juga nilai teori, karena mata pelajaran tersebut terdapat aspek keterampilan gerak sehingga peserta didik harus memiliki keterampilan gerak yang baik, keterampilan gerak yang baik dapat diperoleh dengan pemahaman teori dan juga praktik langsung serta dibimbing oleh guru sehingga peserta didik mampu menguasai materi dengan baik. Keterampilan gerak motorik akan menjadi baik ketika sering dilakukan dan diulang-ulang sehingga dapat menghasilkan gerak yang baik, tetapi peserta didik hanya melakukan keterampilan gerak pada saat pembelajaran, dan jarang melaksanakannya di rumah.

Pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara *online* di SMAN 7 Yogyakarta dalam situasi pandemi covid-19 memiliki waktu 2 jam pelajaran yang setara dengan 60 menit karena adanya perubahan waktu dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini berbeda dengan alokasi waktu kegiatan belajar mengajar (KBM) sebelum pembelajaran daring yaitu 3 jam pelajaran atau setara dengan 135 menit sehingga guru dan peserta didik memiliki waktu yang

cukup untuk melaksanakan KBM sesuai dengan rencana. Jam belajar peserta didik berkurang dan harus belajar secara mandiri terlebih beban tugas pada mata pelajaran yang lain, sehingga jam belajar peserta didik juga dapat mempengaruhi hasil belajar. Pembelajaran *online* memiliki beban tersendiri bagi beberapa peserta didik, baik dari segi pemahaman materi, sarana prasarana di rumah. Hasil belajar siswa juga dapat terpengaruh oleh jam belajar, selain itu kesehatan peserta didik harus tetap dijaga untuk menunjang pembelajaran. Pembelajaran *online* atau daring dapat menguras tenaga, ditambah penggunaan *gadget* yang memakan waktu kurang lebih 7 jam perhari bahkan bisa lebih selain itu dengan menatap layar *gadget*, dan kurangnya kesadaran peserta didik terhadap kesehatan dan olahraga yang bertujuan menjaga kesehatan dimasa pandemi.

Mata pelajaran PJOK mendapat materi teori sebesar 25% untuk mendukung dalam praktik langsung, namun pada pembelajaran *online* hal tersebut berganti menjadi 75% teori dan 25% praktik langsung yang dilakukan secara individu. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi hasil nilai siswa pada mata pelajaran PJOK, karena pembelajaran PJOK pada dasarnya harus dipraktikkan sehingga terdapat pemahaman dan pengalaman secara langsung dari materi teori. Hal tersebut tidak bisa dialami oleh peserta didik karena pembelajaran daring, sehingga banyak peserta didik kurang bersemangat dan juga kurang paham terhadap materi yang diberikan. Pembelajaran yang dilakukan secara online juga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

Pada dasarnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih banyak melaksanakan praktik secara langsung, tetapi pembelajaran *online* mengharuskan untuk melaksanakan praktik langsung secara mandiri hal ini membuat peserta didik kurang paham terhadap materi yang diberikan. Ruang lingkup dalam melaksanakan praktik juga terbatas oleh sarana prasarana, selain itu frekuensi olahraga peserta didik yang terbilang sedikit dan hanya melakukan olahraga pada saat di sekolah, selain itu situasi yang tidak mendukung untuk melakukan olahraga diluar, rendahnya frekuensi olahraga dapat menyebabkan penurunan imun tubuh dan berpengaruh pada proses pembelajaran yang menyebabkan hasil belajar peserta didik menurun.

Berdasarkan penjabaran di atas memunculkan asumsi bahwa, kondisi kesehatan juga mempengaruhi hasil belajar anak, kesehatan juga berkaitan dengan olahraga, selain itu frekuensi olahraga secara mandiri terbilang cukup sedikit. Jam belajar juga menjadi faktor yang bisa mempengaruhi hasil belajar, karena hasil belajar itu sendiri adalah proses dari belajar, sehingga jam belajar dapat mempengaruhi hasil belajar. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Frekuensi Olahraga dan Jam Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas XI Pada Mata Pelajaran PJOK Di SMAN 7 YOGYAKARTA”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya kesadaran peserta didik terhadap frekuensi olahraga untuk menunjang kebugaran tubuh.
2. Belum maksimalnya pembelajaran *online* mata pelajaran PJOK sehingga berdampak pada hasil belajar PJOK peserta didik.
3. Jam belajar peserta didik yang berubah dikarenakan pembelajaran *online*.
4. Kurangnya perhatian terhadap kesehatan peserta didik pada masa pandemi covid-19.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian dibatasi pada frekuensi olahraga dan jam belajar peserta didik kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi permasalahan, dan pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan yang signifikan antara frekuensi olahraga dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta?
2. Adakah hubungan yang signifikan antara jam belajar dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Adapun maksud dan tujuan yang di sampaikan peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan frekuensi olahraga dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta.
2. Hubungan jam belajar dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta.
3. Hubungan frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang yang terlibat. Manfaat dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua yaitu:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai bahan kajian bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang hubungan frekuensi olahraga terhadap hasil belajar.
 - b. Dapat memberi masukan bagi guru maupun siswa untuk mengetahui hubungan frekuensi olahraga dengan hasil belajar.
 - c. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis.

a. Bagi Sekolah

Dapat memfasilitasi dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

b. Bagi Guru

Menjadikan gambaran tentang hubungan frekuensi olahraga terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

c. Bagi Siswa

Dapat mengetahui hubungan frekuensi olahraga terhadap hasil belajar dan meningkatkan semangat dalam melakukan olahraga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat pendidikan

Pengertian pendidikan dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, menyatakan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan menurut Syah (2010: 16) berasal dari kata “didik”, lalu kata ini mendapat awalan “me” sehingga menjadi “mendidik” artinya memelihara dan memberi latihan. Dalam memelihara dan memberi latihan diperlukan adanya ajaran, tuntunan, dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Pendidikan dalam arti sederhana sering kali diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaannya (Djamaludin, 2014: 130). Pendidikan merupakan bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tidak dengan bantuan orang lain (Feni, 2014: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan usaha dan proses setiap manusia untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan serta pengalaman, pendidikan juga menjunjung nilai-nilai

kemasyarakatan dan kebudayaan. Pendidikan menjadi kebutuhan yang sangat penting karena melalui pendidikan sebuah potensi akan berkembang dalam pribadinya, selain itu pendidikan di Indonesia juga sudah menjadi hal yang wajib bagi seluruh warga Indonesia karena sesuai dengan tujuan negara dalam pembukaan UUD 1945 pada alenia keempat.

2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di jenjang sekolah tertentu, yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan berkembang jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006: 131). Menurut Nuratin (2013: 3) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur

seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi, arah menuju kebulatan kepribadiannya sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Jamaludien, 2013: 12). Selanjutnya menurut Nadisah (dalam Praja, 2015: 2) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku individu yang bersangkutan.. Aktivitas jasmani pada umumnya atau olahraga pada khususnya dipakai sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan direncanakan sedemikian rupa untuk mencapai perkembangan peserta didik secara keseluruhan, baik fisik, intelegensi, emosi, sosial, moral maupun spiritual. Menurut Kosasih (dalam Kusuma, 2020: 61) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.

Berdasarkan penjelasan dari para ahli dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses berkembangnya keterampilan motorik, pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai moral yang bermuara pada pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang dalam rangka

pendidikan nasional. Pendidikan jasmani juga menjadi salah satu tombak dalam meningkatkan karakter anak bangsa yang dilaksanakan melalui pembelajaran di kelas dan praktik secara langsung yang melibatkan fisik mental, intelektual, emosi dan sosial.

3. Belajar dan Hasil belajar

a. Pengertian Belajar

Pengertian belajar menurut Slameto (2013:2), “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru atau secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Menurut Tatan dan Sumiati (2011:73), “Belajar selalu melibatkan perubahan dalam diri individu serta kematangan berpikir, berperilaku maupun kedewasaan dalam menentukan keputusan dan pilihan”. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses perubahan yang dialami selama berinteraksi maupun pengalaman seseorang yang mengakibatkan seseorang mendapat hal baru dan menjadikan sebuah ilmu atau kebiasaan dalam dirinya. Adapun definisi lain yang dikemukakan oleh Susanto (2015: 4) bahwa, “Belajar adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang dengan sengaja dalam keadaan sadar untuk memperoleh suatu konsep, pemahaman, atau pengetahuan baru sehingga memungkinkan seseorang terjadinya perubahan perilaku yang relatif baik dalam berpikir, merasa, mauun bertindak”.

Belajar berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah sebuah perubahan dan kematangan dari segi berpikir, berperilaku,

kedewasaan dalam memilih atau memutuskan sebuah pilihan yang berinteraksi dengan lingkungannya. Belajar juga hal yang tidak terasa karena setiap hari pasti kita akan belajar dan tidak ada kata berhenti, hal tersebut sangat berarti bagi kita sebagai makhluk sosial dimana belajar merupakan jalan untuk menuju kesuksesan.

b. Pengertian hasil belajar

Hasil belajar merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran. Dimiyati (2006: 3-4) juga menyebutkan hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Sudjana (2009: 3) mendefinisikan hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar adalah perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor sebagai hasil dari kegiatan belajar (Susanto, 2015: 5).

Pada umumnya hasil belajar dapat dikelompokkan menjadi tiga ranah, yaitu ranah kognitif, psikomotor, dan afektif. Secara eksplisit ketiga ranah ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Setiap mata pelajaran selalu mengandung ketiga ranah tersebut, namun penekanannya selalu berbeda. Mata pelajaran praktik lebih menekankan pada ranah psikomotor, sedangkan pada mata pelajaran konsep lebih menekankan pada ranah kognitif. Berikut mengenai penjelasan dari ketiga ranah tersebut.

1) Ranah Psikomotor

Ranah psikomotor berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui keterampilan manipulasi yang melibatkan otot dan kekuatan fisik. Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya menulis, memukul, melompat dan sebagainya.

2) Ranah Kognitif

Ranah kognitif berhubungan erat dengan kemampuan berfikir, termasuk kemampuan menghafal, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, menyintesis dan kemampuan mengevaluasi.

3) Ranah Afektif

Ranah afektif mencakup watak perilaku seperti sikap, minat, konsep diri, nilai, dan moral. Penilaian dalam aspek afektif berhubungan dengan minat dan sikap yang dapat berbentuk tanggung jawab, kerja sama, disiplin, komitmen, percaya diri, jujur, penilaian dalam aspek afektif berhubungan dengan minat dan sikap yang dapat berbentuk tanggung jawab, kerja sama, disiplin, komitmen, percaya diri, jujur, menghargai pendapat orang lain, dan kemampuan menghargai orang lain (Ratnawulan & Rusdiana, 2015: 57-58).

Faktor yang mempengaruhi belajar menurut Saputra (2015: 11) mengungkapkan bahwa ,”faktor yang dapat mempengaruhi belajar adalah faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar. Faktor ekstern faktor yang berasal dari luar diri individu”. Faktor yang mempengaruhi hasil belajar:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Dalam faktor internal ini akan dibagi menjadi 3 yaitu faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan.

a. Faktor Jasmaniah

Jasmaniah adalah pengaruh utama dalam proses pembelajaran anak. Berikut penjelasan pengaruh jasmaniah terhadap pembelajaran menurut Slameto (2013: 54-55), yaitu :

1) Faktor Kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan segenap badan beserta bagian-bagiannya bebas dari penyakit. Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat. Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya. Proses belajar akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu. Selain itu ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk dan lain-lain. Agar seseorang belajar dengan baik maka haruslah mengusahakan kesehatan badannya tetap terjaga.

2) Cacat Tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik/kurang sempurna mengenai tubuh/badan. Cacat itu dapat berupa buta, setengah buta, tuli, patah kaki, dan patah tangan, lumpuh dan lain-lain.

b. Faktor Psikologi

Menurut Slameto (2013: 55-59) sekurang-kurangnya ada tujuh faktor yang tergolong ke dalam faktor Psikologis. Berikut ini pembahasan lebih lanjut dari faktor-faktor tersebut, yaitu:

1) Intelegensi

Intelegensi adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui/menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepa

2) Perhatian

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itupun semata-mata tertuju kepada suatu objek (benda/hal) atau sekumpulan objek. Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak lagi suka belajar.

3) Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dieplajri tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya demikian sebaliknya.

4) Bakat

Bakat adalah kemampuan untuk belajar.kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan nyata sesudah belajar atau berlatih. Adalah penting untuk mengetahui bakat siswa dan menempatkan siswa belajar di sekolah yang sesuai dengan bakatnya.

5) Motif

Dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik/padanya mempunyai motif untuk berpikir dan memusatkan perhatian, merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan/menunjang belajar.

6) Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat/fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Belajarnya akan lebih berhasil jika anak sudah siap (matang). Jadi kemajuan baru untuk memiliki kecakapan itu tergantung dari kematangan belajar.

7) Kesiapan

Kesiapan adalah kesediaan untuk memberikan response atau bersaksi. Kesediaan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan.

8) Faktor Kelelahan

Menurut Slameto (2013: 59-60) kelelahan merupakan faktor intern yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Kelelahan disini dibagi dua yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan untuk membaringkan tubuh sedangkan kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam faktor eksternal ini akan dibagi menjadi 4 yaitu faktor keluarga, faktor sekolah, faktor masyarakat dan faktor lingkungan (Ardianti, 2018: 30-36).

a. Faktor keluarga

Menurut Wirowidjoyo dalam buku Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya, keluarga adalah lembaga pendidikan pertama dan utama. Keluarga yang sehat besar artinya untuk pendidikan dalam ukuran kecil, tetapi bersifat menentukan pendidikan dalam ukuran besar, yaitu pendidikan bangsa, negara, dan dunia. Dari pernyataan ini dapat dipahami bahwa betapa pentingnya peranan keluarga didalam pendidikan anaknya. Cara orang tua dalam mendidik anak-anaknya akan sangat berpengaruh dalam belajarnya.

b. Faktor Sekolah

Faktor sekolah dapat mempengaruhi belajar dan hasil belajar siswa. faktor mengajar, kurikulum, program, sarana prasarana, dan guru .

c. Faktor Masyarakat

Masyarakat juga berpengaruh pada belajar siswa. Pengaruh itu terjadi karena keberadaan siswa dalam masyarakat. Kegiatan siswa dalam masyarakat dapat menguntungkan terhadap perkembangan pribadinya, tetapi jika siswa ambil bagian dalam kegiatan masyarakat terlalu banyak, misalnya berorganisasi, kegiatan-kegiatan sosial, keagamaan dan lainnya, belajarnya akan terganggu, lebih-lebih jika tidak bijaksana dalam mengatur waktunya.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan bagian dari kehidupan anak didik. Dalam lingkunganlah anak didik hidup dan berinteraksi dalam mata rantai kehidupan yang disebut ekosistem. Saling ketergantungan antara lingkungan biotik dan abiotik tidak dapat dihindari itulah hukum alam yang harus dihadapi oleh anak didik sebagai makhluk hidup yang tergolong kelompok biotik.

Hasil belajar dapat dipengaruhi dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang meliputi jasmani, psikologi dan kelelahan , sedangkan faktor eksternal yang meliputi keluarga, sekolah masyarakat, dan lingkungan dapat mempengaruhi hasil belajar. Faktor faktor tersebut harus diperhatikan karena tidak hanya dengan belajar dapat mengembangkan pengetahuan diperoleh melalui faktor faktor di atas yang mampu menunjang hasil belajar peserta didik.

4. Olahraga

a. Pengertian

Berdasarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab I Pasal 1 yang menyatakan bahwa "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Sesuai dengan Undang-Undang tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia, baik dalam pengembangan jasmani, rohani, maupun dalam kehidupan sosial. Hal ini

dilakukan pemerintah sebagai bentuk partisipasi dan kepedulian pemerintah dalam mengawasi perkembangan olahraga yang berada di Indonesia.

Giriwijoyo (2013:37) berpendapat bahwa "olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Manusia adalah titik sentral dari olahraga, artinya tidak ada olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang secara pribadi berperan melakukan olahraga itu. Oleh karena itu olahraga menuntut persyaratan-persyaratan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara jasmani, rohani, maupun sosial". Menurut (Nandika, 2020: 16) menyatakan "olahraga dilihat dari asal katanya berasal dari bahasa jawa yaitu olah yang berarti melatih diri dan rogo (raga) berarti badan. Secara luas olahraga diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani". Sedangkan berdasarkan teori umum olahraga merupakan budaya aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia yang dilakukan oleh otot dan dikendalikan oleh manusia itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah sebuah aktifitas jasmani yang dilakukan secara sadar dengan tujuan tertentu. olahraga juga memiliki macam latihan olahraga dan juga bermanfaat bagi kesehatan selain itu juga dapat meredakan stress dan meningkatkan kinerja otak yang disebabkan oleh lancarnya sirkulasi darah dalam tubuh. Olahraga merupakan budaya gerak manusia yang dilakukan secara pribadi atau pribadi yang melakukan aktivitas kegiatan olahraga dan sesuai dengan syarat yang

ditentukan oleh manusia itu sendiri, baik secara jasmani, rohani, maupun kehidupan sosial.

b. Latihan Olahraga

Pengertian latihan atau *Traning* menurut Badriah (2013:3) mengatakan “Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang di lakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif”. Sedangkan menurut Harsono (2017:50) mengatakan bahwa “*Traning* adalah proses yang sitematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”

Latihan olahraga harus diperhatikan, karena baik untuk kesehatan badan dan kebugranan tubuh. Menurut Munanjar (2020: 10) “latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas latihan, (2) lamanya latihan, (3) frekuensi latihan, dan (4) macam aktivitas latihan”. Penjelasan empat macam latihan dapat diterangkan sebagai berikut:

1) Intensitas latihan

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung seperti yang dikatakan Pekik (2004: 17) secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Latihan untuk membakar lemak tubuh

menggunakan intensitas 65% - 75% detak jantung maksimal yang dilakukan 20- 60 menit setiap latihan dan dilakukan 3-5 kali perminggu.

2) Lamanya latihan

Takaran lamanya latihan untuk olahraga prestasi adalah 45-120 menit dalam training zone, sedangkan untuk olahraga kesehatan seperti program latihan untuk menurunkan berat badan antara 20-30 menit dalam training zone. Maksudnya yaitu bahwa latihan-latihan tidak akan efisien, atau kurang membuahkan hasil jika takaran latihan di atas tidak terpenuhi. Menurut Pekik (2004: 21) takaran lama latihan untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan berat badan dilakukan selama 20-60 menit.

3) Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan. Dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (Pekik 2004:17).

4) Macam aktivitas latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memiliki metode latihan yang tepat. Macam aktivitas fisik dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan. Misalnya, bentuk latihan untuk mengembangkan kardiorespirasi ada bermacam-macam seperti: lari, sepeda, jogging, berenang, senam aerobik, atau jalan kaki.

Berdasarkan penjelasan di atas latihan olahraga merupakan kegiatan fisik yang tersistematis dan meningkat sesuai kebutuhan selain itu juga memperhatikan 4 hal yaitu intensitas, durasi, frekuensi, dan macam aktifitas. Hal tersebut dapat menjadi acuan dalam melakukan latihan olahraga untuk memperoleh kebugaran dan kesehatan. Olahraga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

c. Manfaat olahraga

Manfaat olahraga menurut Yuliatin (2012:16) di bagi menjadi 3 bagian, yaitu:

1) Manfaat bagi fisik dan mental

a) Untuk kesehatan

Penting bagi kita untuk menjaga kesehatan tubuh agar tidak menimbulk penyakit dikemudian hari akibat pola hidup yang tidak kita kontrol dan tidak diimbangi olahraga. Sesuai dengan anjuran para ahli, terlalu jarang bergerak tidak akan membuat tubuh kita merasa segar dan ini bisa berakibat pada labilnya keadaan struktur tulang. Akan tetapi, ada hal yang perlu dihindari. Porsi latihan yang berlebihan juga tidak bagus bagi tubuh. Tiap tiap orang memiliki batas gerak tubuh yang berbeda.

b) Untuk prestasi

Hal ini adalah manfaat ekstra yang dapat kita miliki atas kerja keras dalam proses rutin yang mengharuskan kita berdedikasi pada profesi yang ditekuni. Maka jelas bagi seorang atlet, olahraga dapat memberikan predikat

dan prestasi yang baik untuk diunggulkan tidak hanya dalam lingkup global, tapi dalam kelas sendiri.

c) Untuk kesenangan

Dalam hal ini lebih cenderung kepada permainan yang menyegarkan pikiran tapi secara langsung menyehatkan badan. Banyak contoh dan manfaat olahraga sebagai ajang untuk menyenangkan suasana hati. Salah satunya bermain golf.

2) Manfaat olahraga bagi otak

Olahraga sedikitnya 10 menit setiap hari membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stress berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia. Bahwa olahraga membuat peredaran darah menjadi lancar, membakar lemak dan kalori, serta mengurangi risiko darah tinggi dan obesitas merupakan suatu hal yang diketahui umum. Riset terbaru menunjukkan suatu kelebihan lain dari aktivitas ini. Olahraga setidaknya 10 menit setiap hari membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia.

Landers (dalam Yuliatin,2012: 19) menyebutkan lima manfaat olahraga terhadap otak, yaitu :

a) Meningkatkan kemampuan otak.

Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas dan kesehatan mental. Karena olahraga bisa meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak. Para ahli percaya bahwa hal-hal ini dapat mendorong reaksi fisik dan mental yang lebih baik.

b) Membantu menunda proses penuaan.

Riset membuktikan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur dapat membantu mengurangi penurunan mental pada wanita di atas 65 tahun.

c) Mengurangi stres

Olahraga dapat mengurangi kegelisahan. Bahkan lebih jauh lagi, bisa membantu kita mengendikan amarah. Latihan aerobik dapat meningkatkan kemampuan jantung dan membuat kita lebih cepat mengatasi stres. Aktivitas seperti jalan kaki, berenang, bersepeda, dan lari merupakan cara terbaik mengurangi stres.

d) Menaikan daya tahan tubuh

Jika kita senang melakukan olahraga meski tak terlalu lama namun sering atau lama namun dengan santai melakukannya, maka aktivitas itu bisa meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamin, dan endorfin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh.

e) Memperbaiki kepercayaan diri

Umumnya semakin mahir seseorang dalam suatu jenis aktivitas, maka kepercayaan diri pun akan meningkat. Bahkan suatu riset membuktikan bahwa remaja yang aktif berolahraga merasa lebih percaya diri dibandingkan dengan teman-temannya yang tidak melakukan kegiatan serupa.

3) Manfaat olahraga bagi anak-anak

a) Pertumbuhan anak-anak

Memilih olahraga bagi anak sangat penting. Ini menyangkut pertumbuhan fisik dan psikis mereka. Bila anak tidak menyukai olahraga, jangan dipaksa karena hal itu akan membuat anak membenci apapun kegiatan yang melibatkan gerak tubuh, dan tentu saja berbahaya karena lama kelamaan sang anak semakin tidak menyukai olahraga tersebut.

b) Manfaat bagi anak penderita kelainan jantung

Seorang ahli jantung anak di Chicago memberikan pernyataan bahwa setelah melakukan uji coba latihan, ternyata olahraga secara keseluruhan aman dan baik dilakukan untuk anak-anak dengan kelainan jantung bawaan, dikatakan Rhodes (dalam Yuliatin, 2012: 23), Hasil laporannya mengatakan bahwa 15 dari 16 anak usia 8 sampai 17 tahun yang menjalankan program rehabilitasi selama 3 bulan menunjukkan perbaikan fungsi jantung secara bermakna.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan manfaat olahraga yang dikenal mampu menunjang aktifitas sehari-hari memang sangat berarti untuk kesehatan dan kelancaran beraktifitas. Manfaat dari olahraga terbagi menjadi 3 yaitu bagi fisik dan mental, bagi kesehatan otak, dan yang terakhir kesehatan jantung dan anak. Olahraga bermanfaat bagi otak untuk meningkatkan kemampuan otak, menunda penuaan, mengurangi stres, menaikkan daya tahan tubuh dan memperbaiki kepercayaan. Manfaat tersebut sangat membantu peserta didik untuk menunjang hasil belajar dan menjaga kesehatan tubuh.

5. Karakteristik Peserta Didik SMA

Peserta didik adalah sosok yang selalu mengalami perkembangan sejak lahir sampai meninggal dengan perubahan-perubahan yang terjadi secara wajar (Barnabid dalam Siswoyo, 2008: 87). Masa SMA yang memiliki rentan usia 15-18 tahun bisa dikatakan merupakan masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau lebih sering kita kenal dengan istilah masa remaja. Masa Remaja merupakan suatu tahap transisi menuju kestatus yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006). Menurut Deswita (2006:192), masa remaja menunjukkan sifat-sifat masa transisi atau peralihan dengan jelas, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memilih status kanak-kanak.

Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pengertian remaja menurut Hurlock (2011: 26), menjelaskan bahwa istilah remaja atau *adolescence* berasal dari kata lain *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence*, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, intelektual, emosional, sosial, dan fisik

Peserta didik SMA dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap peralihan dalam proses perkembangannya. Hal tersebut sangat wajar dialami oleh setiap individu pada masa SMA. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa anak usia Sekolah Menengah Akhir (SMA) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja usia 14-19 tahun. Masa remaja ini merupakan perubahan menuju masa dewasa yang pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mochammad Arif Saifulloh pada tahun 2014 yang berjudul “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Hubungannya dengan Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Tahun Ajaran 2013/2014)”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa, bagaimana hasil pembelajaran PenjasOrkes siswa, dan bagaimana hubungannya tingkat kesegaran jasmani dengan hasil pembelajaran Penjas Orkes Siswa SMAN 2 Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Subjek

penelitian yaitu Siswa SMAN 2 Bengkulu. Pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia dan hasil pembelajaran dari nilai rapor terakhir. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (tabelasi frekwensi). Hasil analisis menunjukkan bahwa, Tingkat kebugaran jasmani siswa tergolong baik dengan rata-rata 18,12. Hasil pembelajaran Penjas Orkes Siswa tergolong baik, yaitu pada aspek kognitif (pengetahuan) dengan rata-rata nilai siswa 86,02. Pada aspek psikomotor (keterampilan) rata-rata nilai siswa 86,7. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Bengkulu Baik, Hasil Belajar Siswa SMAN 2 Bengkulu baik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Pajar Haryatno pada tahun 2017 yang berjudul “Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar di Luar Jam Pelajaran dan Perhatian Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Piutang Siswa Kelas X Akuntansi SMK Muhammadiyah 1 Wates Tahun Ajaran 2016/2017”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, (2) Pengaruh Perhatian Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, (3) Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran dan Perhatian Orang Tua secara bersama-sama terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Sleman yang berjumlah 56 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan dokumentasi. Angket

untuk mengumpulkan data Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran dan Perhatian Orang Tua, sedangkan dokumentasi untuk mengetahui Prestasi Belajar Akuntansi. Uji coba instrumen ini dilakukan terhadap 30 siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Turi Tahun Ajaran 2015/2016. Uji prasyarat analisis terdiri dari uji linearitas dan uji multikolinearitas. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi linear sederhana untuk hipotesis pertama dan kedua serta analisis regresi linear berganda untuk hipotesis ketiga. Hasil penelitian: 1) Terdapat pengaruh positif Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran terhadap Prestasi Belajar Akuntansi dengan $r_{x1y} = 0,442$, $r^2_{x1y} = 0,195$; $t_{hitung} = 3,621$; $t_{tabel} = 2,005$ dan $p = 0,001$. 2) Terdapat pengaruh positif Perhatian Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Akuntansi dengan $r_{x2y} = 0,379$, $r^2_{x2y} = 0,144$; $t_{hitung} = 3,012$; $t_{tabel} = 2,005$ dan $p = 0,004$. 3) Terdapat pengaruh positif Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran dan Perhatian Orang Tua secara bersama-sama terhadap Prestasi Belajar Akuntansi dengan $R_{y(1,2)} = 0,493$; $R^2_{y(1,2)} = 0,243$; $F_{hitung} = 8,523$; $F_{tabel} = 3,172$ dan $p = 0,001$. Sumbangan Relatif Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran sebesar 44,16% dan Sumbangan Efektif sebesar 10,73%. Sumbangan Relatif Perhatian Orang Tua sebesar 55,84% dan Sumbangan Efektif sebesar 13,57%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Risma Andriyani pada tahun 2014 yang berjudul “Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekes Surakarta”. Latar Belakang :Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada kehidupanseseorang

termasuk transisi dari seorang senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di perguruan tinggi. Mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lainnya, hal ini karena mahasiswa tahun pertama harus menyesuaikan diri jauh dari rumah untuk pertama kalinya, ingin memperoleh prestasi akademis yang tinggi, dan harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Cara untuk mengelola stres adalah melakukan olahraga secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres. Faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres adalah pola tidur seseorang. Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan. Tujuan : Menganalisis hubungan intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Prodi DIII Fisioterapi Politeknik Kesehatan Surakarta. Metoda : Menggunakan analitik observasional dengan desain penelitian cross sectional. Sampel yaitu seluruh mahasiswa tingkat I Prodi DIII Fisioterapi Politeknik Kesehatan Surakarta sejumlah 91 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner. Data dianalisis menggunakan analisis korelasi dan regresi linier berganda dengan program SPSS versi 17.0 for windows. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) intensitas olahraga tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres karena nilai probabilitasnya menunjukkan $0,510 > 0,05$ (2) pola tidur berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres, karena nilai probabilitasnya menunjukkan $0,00 < 0,05$ (3) ada hubungan secara simultan antara intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres, karena signifikansi menunjukkan $0,00 < 0,05$. Kesimpulan : Hasil

penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara bersama-sama antara intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stress

C. Kerangka Bepikir

Pada awal masa pandemi covid 19 dunia pendidikan mengalami dampak yang sangat berarti, di karenakan harus melanjutkan pembelajaran dari rumah atau pembelajaran online yang menyebabkan kurang maksimalnya pembelajaran, selain itu frekuensi olahraga yang dilakukan berkurang dan tidak dapat dilaksanakan secara langsung dan mendapat pengarahan langsung dari guru. Pembelajaran yang di lakukan secara online pasti membutuhkan adaptasi bagi semua kalangan terlebih terdapat perubahan jam belajar pada peserta didik, selain itu menjaga kebugaran jasmani juga sangat penting terlebih peserta didik juga harus belajar dengan melihat ke layar monitor atau sebuah *smart phone* untuk mengikuti pembelajaran. selain itu hasil belajar siswa juga di takutkan akan mengalami penurunan, jam belajar siswa juga yang kurang efektif karena memungkinkan adanya rasa jenuh dan bosan selama pandemi covid 19.

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan di atas maka kerangka berfikir dari hubungan frekuensi olahraga dan jam belajar terhadap hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran PJOK di SMAN 7 Yogyakarta. Dalam hasil belajar terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah jam belajar dan faktor kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh. Jam belajar peserta didik pasti berbeda bagi setiap peserta didik. Selain itu Kebugaran jasmani dan kesehatan dapat di peroleh dengan pola hidup sehat dan olahraga,

dalam melakukan olahraga terdapat 4 konsep latihan olahraga yaitu Frekuensi olahraga, Intensitas olahraga, Waktu olahraga, dan Macam olahraga.

Maka dari itu dari konsep latihan olahraga yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan kesehatan, hal tersebut juga dapat mempengaruhi hasil belajar karena manfaat dari olahraga. Dalam hal ini kebugaran jasmani dan jam belajar peserta didik sangat berarti untuk hasil belajar mereka. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan frekuensi olahraga dan jam belajar peserta didik dengan hasil belajar khususnya mata pelajaran PJOK.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2010:67) hipotesis adalah sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

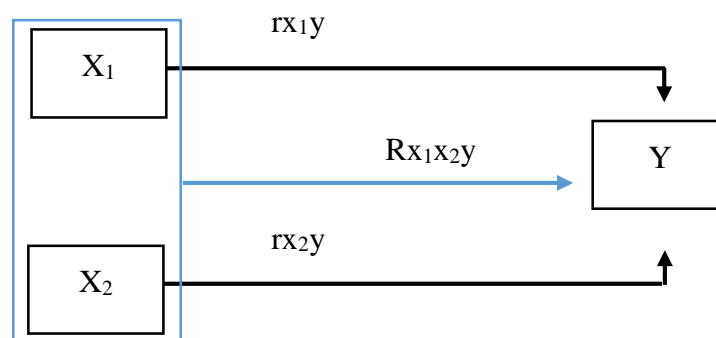
1. Ada Hubungan yang signifikan antara frekuensi olahraga dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta.
2. Ada Hubungan yang signifikan antara jam belajar dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta.
3. Ada Hubungan yang signifikan antara frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 7 Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif karena penelitian ini banyak menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data, serta penyajian dari hasil penelitian ini pun diwujudkan dalam angka. Selain itu penelitian ini adalah penelitian jenis *ex post facto* yaitu penelitian tentang variabel yang kejadiannya sudah terjadi sebelum penelitian dilaksanakan jenis penelitian ini adalah korelasi, korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel (Arikunto 2010). Penelitian ini mempunyai tiga variabel yaitu Frekuensi olahraga, jam belajar dan hasil belajar PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan variabel bebas yaitu frekuensi olahraga (X_1) dan jam belajar (X_2) terhadap variabel terikat yaitu hasil belajar pada mata pelajaran PJOK (Y).



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

X_1 : Frekuensi Olahraga Peserta Didik

X_2 : Jam Belajar Peserta Didik

Y : Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

————→ : Hubungan Frekuensi Olahraga Peserta Didik (X_1) terhadap Hasil Belajar PJOK (Y).

————→ : Hubungan Pemanfaatan Jam Belajar Siswa (X_2) terhadap Hasil Belajar PJOK (Y).

————→ : Hubungan Frekuensi olahraga (X_1) dan Jam Belajar Peserta didik (X_2) secara bersama-sama terhadap Hasil Belajar PJOK (Y).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 7 Yogyakarta yang bertempat di Jl. MT. Haryono No.47, Suryodiningratan, Kec. Mantrijeron, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55141. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono 2016: 80). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta yang berjumlah 256 siswa.

Tabel 1. Jumlah Populasi penelitian

No	Kelas	Peserta Didik
1	Mipa 1	33
2	Mipa 2	33
3	Mipa 3	33
4	Mipa 4	33
5	Mipa 5	33
6	Mipa 6	33
7	Ips 1	29
8	Ips 2	29
Jumlah		256

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016: 118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Jadi dalam penelitian ini, peneliti tidak mungkin mengambil sampel dari semua siswa yang berjumlah 256 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *sample random sampling*. *Sample random sampling* adalah sebuah teknik pengambilan data yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada (Duli, 2019 : 61).

sampel dalam penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan :

- n = ukuran sampel
- N = ukuran populasi
- e = Nilai kritis (5%)

Jika populasi adalah 256 dan tingkat kesalahan yang dikehendaki 5%, maka dapat diketahui bahwa jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu sebesar 156.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah frekuensi dan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta, yang secara operasional variabel tersebut dapat didefinisikan sebagai berikut :

1. Variabel Independen

a) Frekuensi Olahraga

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu frekuensi olahraga peserta didik kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta. Definisi operasionalnya adalah kegiatan olahraga yang dilakukan peserta didik kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta dari hasil pengalaman nantinya dapat berbentuk sebuah informasi terhadap hasil belajar mata pelajaran PJOK yang diukur menggunakan angket frekuensi olahraga. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti tentang frekuensi olahraga peserta didik yaitu peneliti menyebarkan angket yang berisi tentang frekuensi olahraga yang terbagi dalam 7 indikator, yaitu indikator jadwal olahraga, tujuan berolahraga, intensitas olahraga, macam olahraga, durasi olahraga, manfaat dan dampak olahraga.

b) Jam Belajar

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu jam belajar peserta didik kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta. Definisi operasionalnya adalah kegiatan belajar olahraga yang dilakukan peserta didik kelas XI di SMA Negeri

7 Yogyakarta dari hasil pengalaman nantinya dapat berbentuk sebuah informasi terhadap hasil belajar mata pelajaran PJOK yang diukur menggunakan angket jam belajar. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti tentang jam belajar peserta didik yaitu peneliti menyebarkan angket yang berisi tentang jam belajar yang terbagi dalam 7 indikator, yaitu indikator jadwal belajar, baca buku dan membuat catatan, mengulang materi, konsentrasi, tugas, pemanfaatan fasilitas sekolah, kelompok belajar.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu hasil belajar mata pelajaran PJOK peserta didik kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta. Bentuk hasil belajar mata pelajaran PJOK dalam penelitian ini adalah nilai kognitif dan psikomotorik dari ulangan harian dan praktik. Penelitian ini menggunakan nilai ulangan harian karena nilai ulangan merupakan nilai setiap kompetensi selain itu nilai praktik juga harus dikuasai siswa dalam mata pelajaran PJOK, sehingga nilai tersebut mencerminkan tingkat keberhasilan siswa.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan hasilnya lebih mudah diolah (Arikunto, 2010: 203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk

menjawabnya. Angket cocok untuk digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu yang bisa diharapkan dari responden. (Sugiyono, 2016).

Arikunto (2010: 194) mengemukakan bahwa angket merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui. Peneliti menggunakan angket tertutup. Angket digunakan untuk memperoleh data langsung dari responden mengenai frekuensi olahraga dan jam belajar.

Angket dalam penelitian ini yaitu angket frekuensi olahraga dan jam belajar yang dibuat oleh peneliti yang sudah divalidasikan kepada dosen ahli, yaitu Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Angket yang digunakan dalam penelitian adalah angket tertutup yaitu angket yang telah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban yang tersedia. Jawaban pada setiap instrumen penelitian ini menggunakan Skala Likert dengan 4 alternatif jawaban yang dimodifikasi dengan alternatif jawaban sangat selalu (SL), sering (SR), jarang (JR), dan tidak pernah (TP). Berikut ini skor setiap alternatif jawaban untuk setiap butir pertanyaan.

Tabel 2. Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor untuk pertanyaan	
	Positif	Negatif
Selalu	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Tidak Pernah	1	4

(Sukardi 2011 : 146)

Berdasarkan indikator masing-masing variabel, berikut ini akan disajikan kisi-kisi instrumen yang digunakan dari masing-masing variabel beserta nomor dan jumlah butir yang telah direncanakan oleh peneliti.

Instrumen yang digunakan selain angket yaitu studi pustaka. Studi pustaka merupakan suatu cara yang dilakukan dalam pengumpulan data dengan menelaah pustaka yang sesuai dengan penelitian. Studi kepustakaan dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data penelitian dari jurnal terdahulu, buku literatur dan sumber lainnya sesuai dengan penelitian yang dilakukan.

a) Instrumen Frekuensi Olahraga

Data tentang frekuensi olahraga diperoleh dengan menggunakan angket tertutup, instrumen tersebut disusun berdasarkan indikator yang berhubungan dengan Frekuensi olahraga.

Tabel 3. Kisi-kisi Angket Frekuensi Olahraga

Variabel	Indikator	Butir	Jumlah
Frekuensi Olahraga	Jadwal olahraga	1, 2, 3, 4, 5, 12	6
	Tujuan melakukan olahraga	6, 7, 8*, 9	4
	Intensitas olahraga	11,18,23*	3
	Macam olahraga	13*, 14, 20	3
	Dampak	16, 17, 19, 25	4
	Manfaat	15,21, 22	3
	Durasi	10, 24	2
Jumlah			25

Keterangan tanda * (Pernyataan Negatif)

- b) Instrumen Jam Belajar peserta didik.

Data tentang jam belajar siswa diperoleh dengan menggunakan angket tertutup, instrumen tersebut disusun berdasarkan indikator yang berhubungan dengan jam belajar.

Tabel 4. Kisi-kisi Angket Jam Belajar Peserta Didik

Variabel	Indikator	No. Butir	Jumlah
Jam Belajar Peserta Didik	Membuat Jam Belajar	1, 2, 3	3
	Membaca buku dan membuat catatan.	4, 5, 6*	3
	Mengulang Materi Pelajaran	7, 8, 9	3
	Konsentrasi	10, 11*, 12	3
	Mengerjakan tugas	13, 14*, 15*, 16	4
	Memanfaatkan fasilitas sekolah	17, 18, 19, 20*, 21	5
	Kelompok belajar	22,* 23, 24, 25	4
Jumlah			25

*Pernyataan Negatif

2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan angket sendiri dengan menyesuaikan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini memiliki dua angket yaitu angket frekuensi olahraga dan angket jam belajar. Setiap angket dibuat sendiri oleh peneliti dengan skala *linkert*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Berikut mekanisme pengambilan data :

- a. Peneliti mengajukan untuk izin melaksanakan penelitian di SMAN 7 Yogyakarta
- b. Peneliti mencari data peserta didik kelas XI di SMAN 7 Yogyakarta.
- c. Peneliti menentukan jumlah peserta didik kelas XI di SMAN 7 Yogyakarta yang menjadi subjek penelitian.
- d. Peneliti menyebarkan angket melalui *google form* yang sudah disiapkan kepada responden dengan bantuan guru olahraga SMAN 7 Yogyakarta sebagai perantara pengambilan data dari subjek yaitu peserta didik kelas XI.
- e. Peneliti meminta hasil nilai kepada guru olahraga yang mengajar dikelas XI. Nilai tersebut digunakan untuk data hasil belajar adalah nilai teori dan praktik yang berasal dari nilai harian dan ulangan.
- f. Peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- g. Peneliti mengolah dan menyimpulkan dari hasil data yang diperoleh dari subjek penelitian.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji instrumen merupakan suatu uji statistik yang digunakan untuk mengetahui kualitas data dari setiap butir pertanyaan dalam penelitian. Uji ini dapat menggambarkan kualitas data apakah efektif menggambarkan kondisi yang sedang terjadi sesuai permasalahan dalam penelitian. Uji instrument dalam penelitian ini menggunakan pengujian instrumen model *one-shot case study*, yaitu sebuah pengujian instrumen tanpa adanya kelompok pembanding dan pengujian awal (Arikunto, 2010). Angket yang sudah dibuat diberikan kepada responden untuk mendapatkan validitas, reliabilitas, sekaligus data responden. Kemudian butir pertanyaan dalam angket yang tidak valid maupun reliabel tidak digunakan sebagai data dalam penelitian. Berikut beberapa langkah yang dilakukan dalam pengujian validitas dan reliabilitas instrumen, yaitu:

1. *Expert Judgement*

Butir pertanyaan yang disusun dalam angket di konsultasikan kepada ahli (*expert Judgement*) atau kalibrasi kepada ahli yang kompeten khususnya dalam bidang kebugaran jasmani yaitu dengan, Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. sekaligus sebagai dosen pembimbing. Seorang ahli dapat memberikan kritik dan saran terhadap instrumen penelitian sehingga keakuratan butir pertanyaan dapat menghasilkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Setelah berkonsultasi mengenai instrumen penelitian (angket penelitian) yang digunakan, maka instrumen tersebut dinyatakan layak dan siap untuk digunakan dalam pengujian instrumen penelitian

2. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui alat ukur yang telah disusun dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur secara tepat. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Karl Pearson dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
- N : Jumlah responden
- $\sum X$: Jumlah skor X
- $\sum Y$: Jumlah skor Y
- $\sum XY$: Total perkalian antara variabel X dan variabel Y
- $(\sum X)^2$: Jumlah kuadrat X
- $(\sum Y)^2$: Jumlah kuadrat Y

(Arikunto 2010: 213)

Apabila r-hitung lebih besar atau sama dengan rtabel pada taraf signifikan 5%, maka butir pernyataan tersebut valid. Namun, jika r-hitung lebih kecil dari r-tabel, maka butir pernyataan tidak valid, dengan ketentuan r hitung $\geq 0,349$

Uji coba instrumen penelitian telah dilakukan pada 30 siswa kelas XI di SMA N 7 Yogyakarta diperoleh hasil uji validitas instrumen variabel Frekuensi Olahraga dan Jam Belajar sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Validasi Angket Frekuensi Olahraga

No Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,585	0,349	Valid
2	0,723	0,349	Valid
3	0,592	0,349	Valid
4	0,570	0,349	Valid
5	0,723	0,349	Valid
6	0,731	0,349	Valid
7	0,725	0,349	Valid
8	0,478	0,349	Valid
9	0,570	0,349	Valid
10	0,721	0,349	Valid
11	0,466	0,349	Valid
12	0,659	0,349	Valid
13	0,592	0,349	Valid
14	0,723	0,349	Valid
15	0,659	0,349	Valid
16	0,585	0,349	Valid
17	0,725	0,349	Valid
18	0,570	0,349	Valid
19	0,585	0,349	Valid
20	0,721	0,349	Valid
21	0,570	0,349	Valid
22	0,731	0,349	Valid
23	0,659	0,349	Valid
24	0,466	0,349	Valid
25	0,723	0,349	Valid

Berdasarkan tabel di atas variabel frekuensi olahraga yang terdiri dari 25 pernyataan, tidak terdapat pernyataan yang tidak valid, sehingga 25 pernyataan dinyatakan valid.

Tabel 6. Uji Validasi Jam Belajar

No Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,470	0,349	Valid
2	0,397	0,349	Valid
3	0,592	0,349	Valid
4	0,489	0,349	Valid
5	0,403	0,349	Valid
6	0,646	0,349	Valid
7	0,613	0,349	Valid
8	0,534	0,349	Valid
9	0,613	0,349	Valid
10	0,439	0,349	Valid
11	0,592	0,349	Valid
12	0,519	0,349	Valid
13	0,403	0,349	Valid
14	0,646	0,349	Valid
15	0,470	0,349	Valid
16	0,397	0,349	Valid
17	0,591	0,349	Valid
18	0,657	0,349	Valid
19	0,558	0,349	Valid
20	0,470	0,349	Valid
21	0,489	0,349	Valid
22	0,519	0,349	Valid
23	0,613	0,349	Valid
24	0,567	0,349	Valid
25	0,646	0,349	Valid

Berdasarkan tabel di atas variabel jam belajar yang terdiri dari 25 pernyataan, tidak terdapat pernyataan yang tidak valid, sehingga 25 pernyataan dinyatakan valid.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk memperoleh keterandalan, sehingga instrumen tersebut dapat dipercaya, handal, dan reliabel. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika instrumen tersebut memberikan hasil yang tetap walaupun dilakukan dalam beberapa kali dalam waktu yang berlainan. Uji reliabilitas ini menggunakan rumus koefisien *Alpha cronbach*, sebagai berikut:

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \beta_b^2}{\beta_t^2} \right)$$

Keterangan:

α : reliabilitas instrumen

$\sum \beta_b^2$: jumlah varians butir

β_t^2 : varians total

K : banyaknya butir pertanyaan atau banyak soal

(Arikunto 2010 : 239)

Pada penelitian ini untuk menginterpretasikan hasil uji, instrumen menggunakan pedoman dari sugiyono (2016 : 231) sebagai berikut :

Tabel 7. Pedoman Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Sedang
0,20 – 0,399	Redah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

Instrumen dikatakan reliabel jika rhitung lebih besar atau sama dengan rtabel dan sebaliknya jika rhitung lebih kecil dari rtabel instrumen dikatakan tidak reliabel atau nilai rhitung dikonsultasikan dengan tabel interpretasi r dengan ketentuan dikatakan reliabel jika rhitung \geq 0,600 (Sugiyono, 2016: 231), maka dapat diperoleh nilai reliabilitas dari masing masing varibale sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Butir Soal	Kategori
Frekuensi Olahraga	0,938	25	Reliabel
Jam Belajar	0,904	25	Reliabel

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah – langkah yang dilakukan oleh penulis dalam menganalisis data yang telah dihasilkan melalui pengumpulan data sebagai hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis data kuantitatif.

Analisis data kuantitatif merupakan analisis data penelitian yang dilakukan secara statistik dalam memperoleh kesimpulan dalam penelitian. Data yang telah diperoleh dikumpulkan sesuai dengan karakteristik dan sifat masing – masing data yang kemudian diolah dan dianalisis secara kuantitatif untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya menggunakan bantuan alat statistik untuk mendapatkan hasil yang akurat. Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini terdiri dari analisis deskriptif, deskripsi data, uji instrumen, Pengujian persyaratan analisis, dan uji hipotesis.

1. Analisis Deskriptif

Analisis data statistik deskriptif merupakan analisis data yang memberikan gambaran dengan mendeskripsikan data sesuai dengan nilai rata–rata, variansi, nilai maksimum dan minimum, jumlah serta kemiringan data (Ghozali, 2013 : 9). Analisis statistik deskriptif juga dapat menggambarkan informasi yang diperoleh secara terperinci. Analisis ini digunakan untuk menggambarkan karakteristik dari responden dan data hasil angket kepada siswa dan siswi SMA Negeri 7 Yogyakarta tentang hubungan frekuensi olahraga dan jam belajar terhadap hasil belajar pada mata pelajaran PJOK.

2. Deskripsi Data

Data yang diperoleh dari lapangan, kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi data dari masing-masing variabel. Analisis deskripsi data yang dimaksud meliputi peyajian *Mean* (M), *Median* (Me), *Modus* (Mo), Standar Deviasi (SD), Tabel Distribusi Frekuensi, Histogram, Diagram (*Piechart*) dan Tabel Kategori Kecenderungan masing-masing variabel.

a) *Mean*, *Median*, *Modus*, dan Standar Deviasi

Mean merupakan rata-rata hitung dari suatu data yang dapat mewakili suatu himpunan data. Median merupakan suatu nilai tengah data bila nilai-nilai dari data yang disusunurut menurut besarnya data. Modus merupakan nilai data yang paling sering muncul atau nilai data dengan frekuensi terbesar. Standar Deviasi merupakan ukuran persebaran data karena memiliki satuan data dan nilai tengahnya. Penentuan Mean (M), Median (Me), Modus (Mo), dan Standar Deviasi (SD) dilakukan dengan bantuan SPSS Statistics 20.

1) Tabel distribusi frekuensi

(a) Menentukan jumlah kelas interval

Untuk menentukan panjang interval, digunakan rumus *Sturges Rule* berikut :

$$k = 1 + 3,3 \log n$$

Keterangan :

k = Jumlah kelas data

n = jumlah data observasi

log = logaritma

(Sugiyono, 2016: 35)

(b) Menghitung rentang kelas (*range*)

Untuk menghitung rentang data, digunakan rumus berikut:

$$\text{Rentang kelas} = \text{skor maksimum} - \text{skor minimum}$$

(c) Menentukan panjang kelas

Untuk menentukan panjang kelas digunakan rumus berikut:

$$\text{Panjang kelas} = \frac{\text{rentang kelas}}{\text{jumlah kelas interval}}$$

2) Histogram

Histogram dibuat berdasarkan data frekuensi yang telah ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi.

3) Tabel kecenderungan variabel

Deskripsi selanjutnya adalah menentukan pengkategorian skor, yang diperoleh masing-masing variabel. Dari skor tersebut kemudian dibagi dalam 4 kategori. Pengkategorian dilaksanakan berdasarkan *Mean* dan *SD* yang diperoleh. Data variabel penelitian dikategorikan dengan aturan sebagai berikut:

(a) Kelompok Sangat Baik

Semua siswa yang mempunyai skor $X \geq M + 1,5 \text{ SD}$.

(b) Kelompok Baik

Semua siswa yang mempunyai skor $M \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$.

(c) Kelompok Kurang

Semua siswa yang mempunyai skor $M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M$.

(d) Kelompok sangat kurang

Semua siswa yang mempunyai skor $X \leq M - 1,5 \text{ SD}$.

(Kurnianingtyas, 2016)

3. Uji Prasyarat Analisis

Untuk mendapatkan suatu kesimpulan yang tepat diperlukan analisis data yang benar. Sebelum data dianalisis maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji linearitas dan uji multikolinearitas.

a) Uji Multikolinearitas

Menurut Ghazali (2013 : 105) Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah suatu model regresi terdapat korelasi antar variabel bebas. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antar variabel bebas. Pengujian multikolinieritas dilihat dari besaran VIF (*Variance Inflation factor*) dan *tolerance*. *Tolerance* mengukur variabel independen yang terpilih yang tidak dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Jadi nilai *tolerance* yang rendah sama dengan nilai VIF tinggi (karena $VIF = 1/tolerance$). Nilai *cutoff* yang umum dipakai untuk menunjukkan adanya multikolinieritas adalah nilai $tolerance \geq 0,01$ atau sama dengan nilai $VIF \leq 10$.

b) Uji Linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015: 232) Uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji Linearitas dapat dilakukan melalui *test of linearity*. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada $linearity \leq 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan terikat terdapat hubungan yang linear.

4. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus analisis regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, analisis regresi ganda untuk mengetahui pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat.

a) Analisis Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh Jam Belajar Siswa terhadap Hasil Belajar Mata pelajaran PJOK dan pengaruh frekuensi olahraga terhadap Hasil Belajar Mata pelajaran PJOK. Langkah-langkah yang harus ditempuh dalam analisis regresi sederhana adalah :

- 1) Mencari koefisien korelasi antara frekuensi olahraga (X_1) dengan Hasil belajar (Y)

$$\text{Rumus : } r_{x_1y} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan :

r_{x_1y}	= koefisien korelasi antara X_1 dengan Y
x	= Jam Belajar Siswa
y	= Prestasi Belajar Akuntansi
$\sum xy$	= Jumlah antara X dengan Y
$\sum x^2$	= Jumlah kuadrat skor X
$\sum y^2$	= Jumlah kuadrat skor Y

Sumber : Kurnianingtyas (2016)

Arah korelasi bersifat positif jika hasil dari perhitungan korelasi setidaknya plus (+). Jika tandanya minus (-), maka arah korelasi negatif (Arikunto, 2010: 213).

- 2) Mencari koefisien korelasi antara jam belajar (X_2) dengan Hasil belajar (Y)

$$\text{Rumus : } r_{x_2y} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan :

r_{x_2y}	= koefisien korelasi antara X_2 dengan Y
x	= Frekuensi olahraga siswa
y	= Prestasi Belajar Akuntansi
$\sum xy$	= Jumlah antara X dengan Y
$\sum x^2$	= Jumlah kuadrat skor X
$\sum y^2$	= Jumlah kuadrat skor Y

- 3) Mencari kolerasi ganda antara frekuensi olahraga (X_1) dan jam belajar (X_2) dengan hasil belajar PJOK (Y)

Rumus :

$$R_{yX_1X_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

- $R_{yX_1X_2}$: Koefisien X_1 dan X_2 bersama sama dengan Y
 r_{yx_1} : Koefisien product moment X_1 dengan Y
 r_{yx_2} : Koefisien product moment X_2 dengan Y
 $r_{x_1x_2}$: Koefisien product moment X_1 dengan X_2

- 4) Mencari koefisien determinasi (r^2) dengan rumus:

$$r^2_{x_1y} = \frac{a_1 \sum X_1Y}{\sqrt{\sum Y^2}}$$

$$r^2_{x_2y} = \frac{a_2 \sum X_2Y}{\sqrt{\sum Y^2}}$$

Keterangan :

- $r^2_{x_1y}$: koefisien determinasi antara X_1 dengan Y
 $r^2_{x_2y}$: koefisien determinasi antara X_2 dengan Y
 a_1 : koefisien prediktor X_1
 a_2 : koefisien prediktor X_2
 $\sum x_1y$: jumlah produk antara X_1 dengan Y
 $\sum x_2y$: jumlah produk antara X_2 dengan Y
 $\sum y^2$: jumlah kuadrat kriterium Y

(Kurnianingtyas, 2016)

Koefisien determinasi bisa dihitung dengan mengkuadratkan hasil dari perhitungan koefisien korelasi. Koefisien ini juga disebut koefisien penentu karena varians yang terjadi pada variabel dependen dapat dijelaskan dengan varians yang terjadi pada variabel independen.

5) Menguji signifikansi koefisien korelasi dengan uji t

Uji t digunakan untuk mengetahui signifikan atau tidaknya pengaruh variabel bebas (X) secara individu terhadap variabel terikat (Y). Uji t dihitung dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{r(\sqrt{n-2})}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

t = t hitung

r = koefisien korelasi

n = jumlah responden

r² = kuadrat koefisien korelasi

(Sugiyono, 2016: 230)

Pengambilan kesimpulan adalah dengan membandingkan t-hitung dengan t-tabel. Jika t-hitung sama dengan atau lebih besar t-tabel dengan taraf signifikansi 5% maka variabel tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya, jika t-hitung lebih kecil dari t-tabel maka pengaruh variabel tersebut tidak signifikan.

b) Analisis Regresi Ganda

Analisis regresi ganda digunakan untuk mengetahui pengaruh frekuensi olahraga dan jam belajar siswa dengan hasil belajar mata pelajaran PJOK. Langkah-langkah dalam analisis regresi ganda adalah:

- 1) Mencari koefisien korelasi ganda antara prediktor (X₁ dan X₂) dengan kriterium (Y)

Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh positif prediktor X₁ dan prediktor X₂ secara bersama-sama terhadap prediktor Y. Perhitungan

koefisien korelasi dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi tangkar dari pearson dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{y(1,2)} = \sqrt{\frac{a_1 \sum X_1 Y + a_2 \sum X_2 Y}{\sum Y^2}}$$

Keterangan:

$R_{y(1,2)}$ = koefisien korelasi antara X_1 dan X_2 dan Y

a_1 = koefisien prediktor X_1

a_2 = koefisien prediktor X_2

$\sum X_1 Y$ = jumlah produk antara X_1 dengan Y

$\sum X_2 Y$ = jumlah produk antara X_2 dengan Y

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat kriterium produk Y

(Kurnianingtyas, 2016)

Arah korelasi bersifat positif jika hasil dari perhitungan korelasi setidaknya plus (+). Jika tandanya minus (-), maka arah korelasi negatif (Arikunto, 2010: 213).

- 2) Mencari koefisien determinasi (R^2) antara prediktor (X_1 dan X_2) dengan kriterium (Y) dengan menggunakan rumus:

$$R^2_{y(1,2)} = \frac{a_1 \sum X_1 Y + a_2 \sum X_2 Y}{\sum Y^2}$$

Keterangan :

$R^2_{y(1,2)}$ = koefisien korelasi antara Y dengan X_1 dan X_2

a_1 = koefisien prediktor X_1

a_2 = koefisien prediktor X_2

$\sum x_1 y$ = jumlah produk antara X_1 dengan Y

$\sum x_2 y$ = jumlah produk antara X_2 dengan Y

$\sum y$ = jumlah kuadrat kriterium Y

(Kurnianingtyas, 2016)

Besarnya koefisien determinasi adalah kuadrat dari koefisien korelasi (R^2). Nilai koefisien determinasi merupakan proporsi varians dari kedua variabel. Varians yang terjadi pada variabel dependen dapat dijelaskan melalui varians yang terjadi pada variabel independen.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 3-21 Mei 2021 melalui link *google form* yang disebarluaskan kepada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta. Hasil dari 2 angket yang terdiri dari angket frekuensi olahraga dan jam belajar yang memiliki total 50 pertanyaan yang dinyatakan gugur 0 butir sehingga pertanyaan yang valid berjumlah 50 butir, selanjutnya dapat digunakan untuk analisis data penelitian. Analisis data statistik menggunakan *microsoft excel* dan *IBM SPSS Statistics 20*. Berikut hasil data frekuensi olahraga (X1), jam belajar (X2) dan hasil belajar (Y) :

a. Angket Frekuensi Olahraga

Berdasarkan Data yang diperoleh dari angket Frekuensi Olahraga yang terdiri dari 25 item pertanyaan dengan jumlah responden 156 siswa. Skor ideal yang diberikan maksimal 4 dan minimal 1, sehingga skor tertinggi ideal adalah 100 dan skor terendah ideal adalah 25. Dari hasil data penelitian yang di olah, variabel Frekuensi Olahraga memiliki skor tertinggi 93 dan skor terendah 50.

1) *Mean (M), Median (Me), Modus (Mo), Standar Deviasi (SD)*

Berdasarkan hasil perhitungan maka didapat data *Mean (M), Median (Me), Modus (Mo), Standar Deviasi (SD)* untuk variabel Frekuensi Olahraga sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Mean (M), Median (Me), Modus (Mo), Standar

Defiasi Frekuensi Olahraga

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	72,63
<i>Median</i>	73
<i>Modus</i>	75
<i>Standar Deviasi</i>	10,38

2) Tabel Distribusi Frekuensi

Berikut adalah hasil perhitungan distribusi frekuensi variabel Frekuensi Olahraga.

(a) Menentukan jumlah kelas interval (K)

$$\begin{aligned}
 \text{Jumlah kelas interval (K)} &= 1 + 3,3 \log n \\
 &= 1 + 3,3 \log 156 \\
 &= 1 + 8,237311 \\
 &= 9,237311 \text{ di bulatkan} \\
 &= 9
 \end{aligned}$$

(b) Menentukan rentang kelas (R)

$$\begin{aligned}
 \text{Rentang kelas (R)} &= (\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}) + 1 \\
 &= (93 - 50) + 1 \\
 &= 43 + 1 \\
 &= 44
 \end{aligned}$$

(c) Menentukan panjang kelas interval (P)

$$\begin{aligned}
 \text{Panjang kelas interval (P)} &= \frac{\text{rentang kelas}}{\text{panjang kelas}} \\
 &= \frac{44}{9} \\
 &= 4,88 \text{ dibulatkan menjadi } 5
 \end{aligned}$$

(d) Menyusun tabel frekuensi variabel Frekuensi Olahraga.

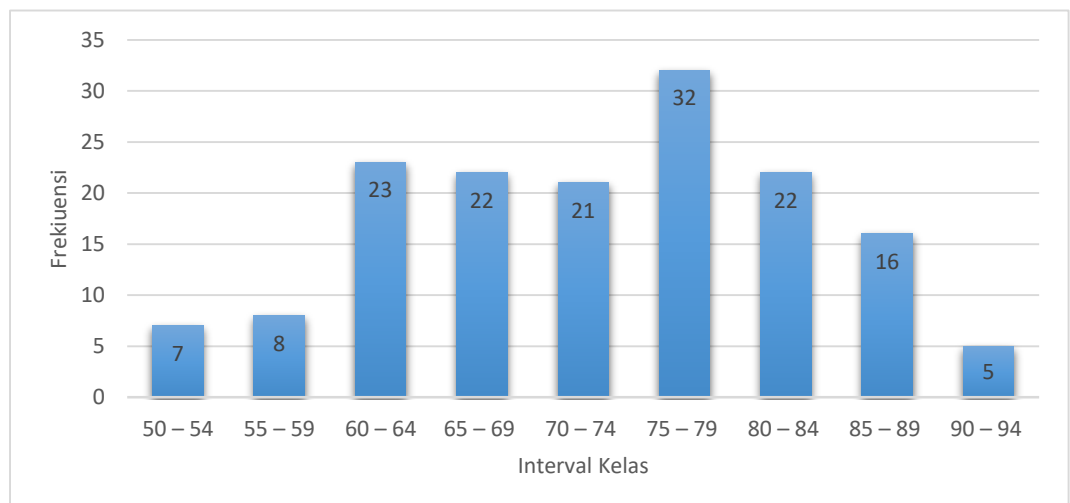
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Variabel Frekuensi Olahraga

No	Kelas Interval	Frekuensi (F)	Presentase%
1	50 – 54	7	4,5
2	55 – 59	8	5,1
3	60 – 64	23	14,7
4	65 – 69	22	14,1
5	70 – 74	21	13,5
6	75 – 79	32	20,5
7	80 – 84	22	14,1
8	85 – 89	16	10,3
9	90 – 94	5	3,2
Jumlah		156	100

3) Histogram

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi variabel Frekuensi Olahraga

dapat digambarkan dalam histogram dibawah ini :



Gambar 2. Histogram Frekuensi Olahraga

4) Tabel Kecenderungan variabel

Pengkategorian variabel Frekuensi Olahraga menggunakan kriteria skor ideal. Perhitungannya adalah sebagai berikut :

$$\text{Jumlah butir} = 25$$

$$\text{Penskoran} = 1 - 4$$

$$X_{\text{Min } i} = 25 \times 1 = 25$$

$$X_{\text{Max } i} = 25 \times 4 = 100$$

$$\begin{aligned} \text{Mean (M)} &= \frac{\text{Jumlah Nilai}}{\text{Jumlah Responden}} \\ &= \frac{11331}{156} = 72,63 \end{aligned}$$

$$\text{Standar Deviasi (SD)} = 10,38$$

Selanjutnya variabel Frekuensi Olahraga di golongan ke dalam 4 kategorisasi sangat baik, baik, kurang, sangat kurang.

Tabel 11 . Kategori Variabel Frekuensi Olahraga

No	Rumus	Batasan	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	$X \geq 88,2$	Sangat Baik
2	$M \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	$72,63 \leq X < 88,2$	Baik
3	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M$	$58,25 \leq X < 72,63$	Kurang
4	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 57,07$	Sangat Kurang

Mengacu pada Kaegori kecenderungan yang sudah dihitung tersebut, maka distribusi kategori Frekuensi Olahraga dapat dibuat menjadi tabel distribusi kategori Frekuensi Olahraga.

Tabel 12. Hasil Kategori Variabel Frekuensi Olahraga

No	Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X \geq 88,2$	7	4,5	Sangat Baik
2	$72,63 \leq X < 88,2$	75	48,1	Baik
3	$57,07 \leq X < 72,63$	63	40,4	Kurang
4	$X \leq 57,07$	11	7,1	Sangat Kurang

Berdasarkan Tabel 12 Menunjukkan bahwa terdapat kategori sangat baik sebesar 7 (4,5%), kategori baik 75 (48,1%), kategori kurang sebesar 63 (40,4%) dan kategori sangat kurang sebesar 11 (7,1%). Berdasarkan penjabaran tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel Frekuensi Olahraga termasuk dalam kategori baik yaitu sebesar 48,1 %

b. Angket Jam Belajar

Berdasarkan Data yang diperoleh dari angket Jam Belajar yang terdiri dari 25 item pertanyaan dengan jumlah responden 156 siswa. Skor ideal yang diberikan maksimal 4 dan minimal 1, sehingga skor tertinggi ideal adalah 100 dan skor terendah ideal adalah 25. Dari hasil data penelitian yang diolah, variabel Jam Belajar memiliki skor tertinggi 91 dan skor terendah 60.

1) *Mean (M), Median (Me), Modus (Mo), Standar Deviasi (SD)*

Berdasarkan hasil perhitungan maka didapat data *Mean (M), Median (Me), Modus (Mo), Standar Deviasi (SD)* untuk variabel Frekuensi Olahraga sebagai berikut:

**Tabel 13. Hasil Mean, Median, Modus,
Standar Deviasi Jam Belajar**

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	74,21
<i>Median</i>	75
<i>Modus</i>	77
<i>Standar Deviasi</i>	9,39

2) Tabel Distribusi Frekuensi

Berikut adalah hasil perhitungan distribusi frekuensi variabel Jam Belajar.

(a) Menentukan jumlah kelas interval (K)

$$\begin{aligned}
 \text{Jumlah kelas interval (K)} &= 1 + 3,3 \log n \\
 &= 1 + 3,3 \log 156 \\
 &= 1 + 8,237311 \\
 &= 9,237311 \text{ di bulatkan} \\
 &= 9
 \end{aligned}$$

(b) Menentukan rentang kelas (R)

$$\begin{aligned}
 \text{Rentang kelas (R)} &= (\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}) + 1 \\
 &= (91 - 60) + 1 \\
 &= 32
 \end{aligned}$$

(c) Menentukan panjang kelas interval (P)

$$\begin{aligned}
 \text{Panjang kelas interval (P)} &= \frac{\text{rentang kelas}}{\text{panjang kelas}} \\
 &= \frac{32}{9} = 3,55 \text{ dibulatkan menjadi } 4
 \end{aligned}$$

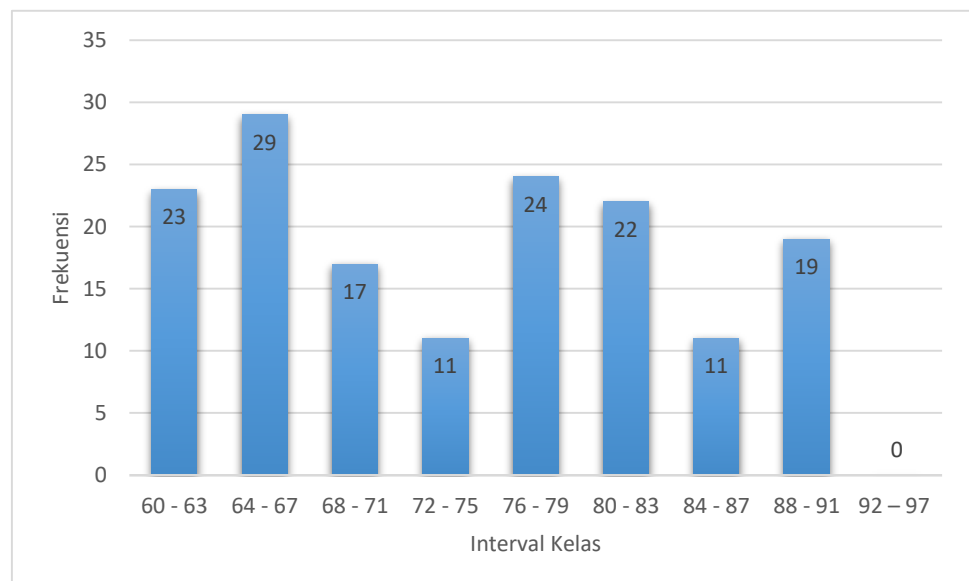
(d) Menyusun tabel frekuensi variabel Jam Belajar.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Data Variabel Jam Belajar.

No	Kelas Interval	Frekuensi (F)	Presentase%
1	60 - 63	23	14,7
2	64 - 67	29	18,6
3	68 - 71	17	10,9
4	72 - 75	11	7,1
5	76 - 79	24	15,4
6	80 - 83	22	14,1
7	84 - 87	11	7,1
8	88 - 91	19	12,2
9	92 - 97	0	0,0
Jumlah		156	100

3) Histogram

Berdasarkan tabel 14 distribusi frekuensi variabel Jam Belajar dapat digambarkan dalam histogram dibawah ini :



Gambar 3. Histogram Jam Belajar

4) Tabel Kecenderungan variabel

Pengkategorian variabel Jam Belajar menggunakan kriteria skor ideal.

Perhitunganya adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \text{Jumlah butir} &= 25 \\ \text{Penskoran} &= 1 - 4 \\ X_{\text{Min } i} &= 25 \times 1 = 25 \\ X_{\text{Max } i} &= 25 \times 4 = 100 \\ \text{Mean (M)} &= \frac{\text{Jumlah Nilai}}{\text{Jumlah Responden}} \\ &= \frac{11576}{156} = 74,21 \end{aligned}$$

$$\text{Standar Deviasi (SD)} = 9,39$$

Selanjutnya variabel Jam Belajar di golongan ke dalam 4 kategorisasi sangat baik, baik, kurang, sangat kurang.

Tabel 15. Kategori Variabel Jam Belajar

No	Rumus	Batasan	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	$X \geq 88,28$	Sangat Baik
2	$M \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	$74,21 \leq X < 88,28$	Baik
3	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M$	$60,12 \leq X < 74,21$	Kurang
4	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	$X < 60,12$	Sangat Kurang

Mengacu pada Kaegori kecenderungan yang sudah dihitung tersebut, maka distribusi kategori Jam Belajar dapat dibuat menjadi tabel distribusi kategori Jam Belajar.

Tabel 16. Hasil Kategori Variabel Jam Belajar

No	Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X \geq 88,28$	9	5,8	Sangat Baik
2	$74,21 \leq X < 88,28$	72	46,2	Baik
3	$60,12 \leq X < 74,21$	65	41,7	Kurang
4	$X < 60,12$	10	6,4	Sangat kurang

Berdasarkan Tabel 16. Menunjukkan bahwa terdapat kategori sangat baik sebesar 9 (5,8%), kategori baik 72 (46,2%), kategori kurang sebesar 65 (41,7%) dan kategori sangat kurang sebesar 10 (6,4%). Berdasarkan pejabaran tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel Jam Belajar termasuk dalam kategori Baik yaitu sebesar 46,2 %

c. Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK

Berdasarkan data Hasil Belajar mata pelajaran PJOK yang diperoleh melalui dokumentasi berupa nilai Praktik, nilai Teori Semester Genap siswa kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021 yang kemudian dicari nilai rata-ratanya, nilai maksimum dari nilai akhir adalah sebesar 90 dan nilai minimum sebesar 70.

1) *Mean (M), Median (Me), Modus (Mo), Standar Deviasi (SD)*

Berdasarkan hasil perhitungan maka didapat data *Mean (M), Median (Me), Modus (Mo), Standar Deviasi (SD)* untuk variabel Frekuensi Olahraga sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Mean (M), Median (Me), Modus (Mo), Standar

Deviasi Jam Belajar

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	82,57
<i>Median</i>	82,5
<i>Modus</i>	90
<i>Standar Deviasi</i>	5,38

2) Tabel Distribusi Frekuensi

Berikut adalah hasil perhitungan distribusi frekuensi variabel Hasil Belajar.

(a) Menentukan jumlah kelas interval (K)

$$\begin{aligned}\text{Jumlah kelas interval (K)} &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 156 \\ &= 1 + 8,237311 \\ &= 9,237311 \text{ di bulatkan} \\ &= 9\end{aligned}$$

(b) Menentukan rentang kelas (R)

$$\begin{aligned}\text{Rentang kelas (R)} &= (\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}) + 1 \\ &= (90 - 70) + 1 \\ &= 21\end{aligned}$$

(c) Menentukan panjang kelas interval (P)

$$\begin{aligned}\text{Panjang kelas interval (P)} &= \frac{\text{rentang kelas}}{\text{panjang kelas}} \\ &= \frac{21}{9} = 2,3 \text{ dibulatkan menjadi } 2,\end{aligned}$$

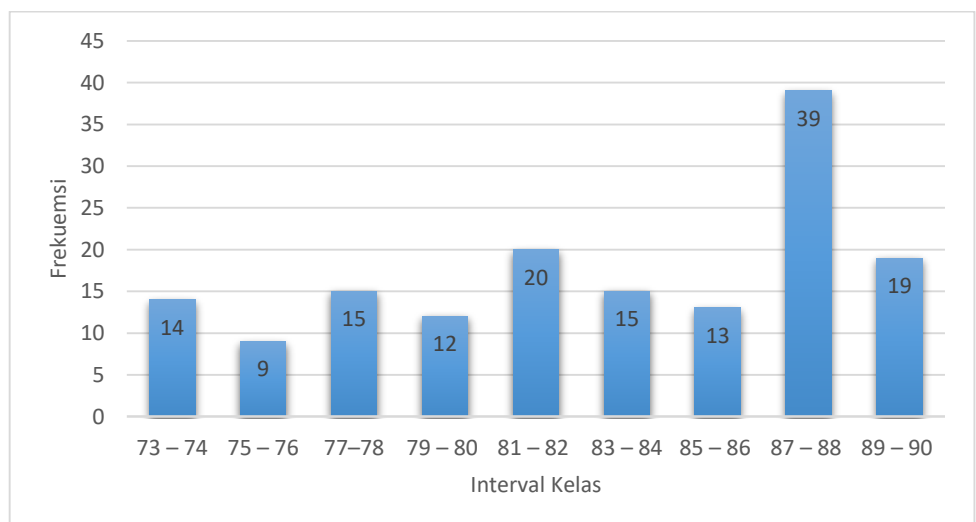
(d) Menyusun tabel frekuensi variabel Jam Belajar.

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Data Variabel Hasil Belajar.

No	Kelas Interval	Frekuensi (F)	Presentase%
1	73 – 74	14	9,0
2	75 – 76	9	5,8
3	77–78	15	9,6
4	79 – 80	12	7,7
5	81 – 82	20	12,8
6	83 – 84	15	9,6
7	85 – 86	13	8,3
8	87 – 88	39	25,0
9	89 – 90	19	12,2
Jumlah		156	100

3) Histogram

Berdasarkan tabel 18 distribusi frekuensi variabel Jam Belajar dapat digambarkan dalam histogram dibawah ini :



Gambar 4. Histogram Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK

4) Tabel Kecenderungan variabel

Identifikasi kecenderungan atau tinggi rendahnya Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK dalam penelitian ini menggunakan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sesuai dengan aturan yang diberikan sekolah yaitu 75. Jika ketercapaian belajarnya ≥ 75 , siswa dapat dikatakan tuntas belajar atau kompeten dan sebaliknya jika ketercapaian < 75 , dapat dikatakan siswa belum tuntas atau belum kompeten. Berdasarkan data yang telah disajikan, maka dapat dibuat kategori kecenderungan variabel Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK.

Tabel 19. Kategori Kecenderungan Hasil Belajar

No	Kategori	Frekuensi		Keterangan Kecenderungan
		Absolut	Relatif(%)	
1	≥ 75	142	91	Tuntas
2	< 75	14	9	Tidak Tuntas
Jumlah		156	100	

Berdasarkan Tabel 19 menunjukkan bahwa terdapat kategori tuntas sebanyak 142 siswa (91%), dan kategori tidak tuntas sebesar 14 siswa (9%).

2. Uji Prasyarat Analisis

a) Hasil Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya multikolinearitas antar variabel bebas sebagai syarat digunakannya regresi ganda dalam menguji hipotesis ketiga. Kriteria tidak terjadi multikolinearitas adalah jika interkorelasi antarvariabel bebas $< 0,600$ (Sunnyoto, 2007: 89).

Tabel 20. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	Tolerance	VIF
(Constant)	79,961	4,506			
¹ Frekuensi Olahraga	,023	,051	,037	,999	1,001
Jam Belajar	,014	,040	,028	,999	1,001

a. Dependent Variable: Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan tabel 20 menunjukkan nilai VIF kurang dari 10 dan nilai *Tolerance* menunjukkan lebih dari 0,05. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel frekuensi olahraga dan variabel jam belajar.

b) Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji Linearitas dapat dilakukan melalui *test of linearity*. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada $linearity \leq 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan terikat terdapat hubungan yang linear.

Tabel 21. Uji Linearitas Frekuensi Olahraga

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			1263,734	30	42,124	1,631	,033
Hasil Belajar * Frekuensi Olahraga	Between Groups	Linearity Deviation from Linearity	104,938	1	104,938	4,063	,046
	Within Groups		1158,795	29	39,958	1,547	,053
	Total		3228,669	125	25,829		
			4492,402	155			

Berdasarkan tabel 21 menunjukkan nilai Linearty kurang dari 0,05 yaitu sebesar 0,046. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel frekuensi olahraga dan variabel Hasil belajar memiliki hubungan yang selinier.

Tabel 22. Uji Linearitas Jam Belajar

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Belajar * Jam Belajar	(Combined)		1035,842	27	38,365	1,421	,101
	Between Groups	Linearity	132,074	1	132,074	4,891	,029
		Deviation from Linearity	903,767	26	34,760	1,287	,180
		Within Groups	3456,560	128	27,004		
		Total	4492,402	155			

Berdasarkan tabel 22 menunjukkan nilai Linearty kurang dari 0,05 yaitu

sebesar 0,029. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel frekuensi olahraga dan variabel Hasil belajar memiliki hubungan yang selinier.

3. Uji Hipotestis

a) Hasil uji hipotesis pertama

Hipotesis pertama yang akan diuji dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan frekuensi olahraga dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021. Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan analisis regresi sederhana. Berikut ringkasan hasil hipotesis kedua dapat dilihat pada tabel.

Tabel 23. Hasil Uji Hipotesis Pertama

Variabel bebas	Koef	r_{xly}	r^2_{xly}	Ket
(Konstanta) X_1	64,341 0,198	0,257	0,06	Positif

1) Persamaan Garis Regresi Sederhana

Berdasarkan tabel 20 maka persamaan regresi dapat dinyatakan dalam persamaan regresi sebgai berikut :

$$Y = 0,198 X_1 + 64,341$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi bernilai sebesar 0,198 yang berarti jika nilai frekuensi olahraga (X_1) mengalami kenaikan 1, maka hasil belajar (Y) naik sebesar 0,198

2) Koefisien Kolerasi (r)

Hasil analisis regresi sederhana dengan satu prediktor menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,257. Koefisien korelasi yang bernilai positif tersebut menunjukkan bahwa frekuensi olahraga memiliki hubungan yang positif terhadap Hasil Belajar PJOK.

3) Koefisien Determinasi (r^2)

Hasil analisis regresi sederhana dengan satu prediktor menunjukkan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,06. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa frekuensi olahraga mampu mempengaruhi 6% perubahan pada hasil belajar PJOK. Hal ini menunjukkan masih ada 94% faktor atau variabel yang memungkinkan berpengaruh pada hasil belajar PJOK

b) Hasil Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua yang akan diuji dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021. Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan analisis regresi sederhana. Berikut ringkasan hasil hipotesis kedua dapat dilihat pada tabel.

Tabel 24. Hasil Uji Hipotesis Kedua

Variabel bebas	Koef	r_{x1y}	r^2_{x1y}	Ket
(Konstanta) X_2	69,273 0,135	0,171	0,023	Positif

1) Persamaan Garis Regresi Sederhana

Berdasarkan tabel 24, maka persamaan regresi dapat dinyatakan dalam persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = 0,135 X_2 + 69,273$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi bernilai sebesar 0,135 yang berarti jika nilai jam belajar (X_2) mengalami kenaikan 1, maka hasil belajar (Y) naik sebesar 0,135

2) Koefisien Kolerasi (r)

Hasil analisis regresi sederhana dengan satu prediktor menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,171. Koefisien korelasi yang bernilai positif tersebut menunjukkan bahwa jam belajar memiliki hubungan yang positif terhadap Hasil Belajar PJOK.

3) Koefisien Determinasi (r^2)

Hasil analisis regresi sederhana dengan satu prediktor menunjukkan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,023. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa jam belajar mampu mempengaruhi 2,3% perubahan pada hasil belajar PJOK. Hal ini menunjukkan masih ada 97,7% faktor atau variabel yang memungkinkan berpengaruh pada hasil belajar PJOK

c) Hasil Uji Hipotesis ketiga

Hipotesis ketiga yang akan diuji dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021. Untuk menguji

hipotesis tersebut digunakan analisis regresi ganda. Berikut ringkasan hasil hipotesis kedua dapat dilihat pada tabel.

Tabel 25. Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Variabel bebas	Koef	$r_{y(1,2)}$	$r^2_{x_1x_2y}$	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket
(Konstanta)	53,502					
X_1	0,199	0,31	0,085	8,154	3,903	Positif
X_2	0,137					

1) Persamaan Garis Regresi Ganda

Berdasarkan tabel 25, maka persamaan regresi ganda dapat dinyatakan dalam persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = 0,199 X_1 + 0,137 X_2 + 53,502$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien X_1 sebesar 0,199 artinya apabila nilai frekuensi belajar (X_1) meningkat 1 poin maka nilai hasil belajar PJOK (Y) akan meningkat sebesar 0,199 poin, dengan asumsi X_2 tetap. Koefisien X_2 sebesar 0,137 artinya apabila jam belajar (X_2) meningkat sebesar 1 poin maka pertambahan nilai pada hasil belajar PJOK (Y) sebesar 0,137 poin, dengan asumsi X_1 tetap.

2) Koefisien Kolerasi ganda ($r_{y(1,2)}$)

Koefisien korelasi antara X_1 dan X_2 secara bersama-sama terhadap Y ($r_{y(1,2)}$) menunjukkan nilai sebesar 0,31. Koefisien korelasi yang bernilai positif tersebut menunjukkan bahwa frekuensi olahraga (X_2) dan jam belajar (X_2) secara bersama-sama memiliki pengaruh yang positif terhadap hasil belajar PJOK (Y). Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa jika terdapat peningkatan frekuensi olahraga dan jam belajar secara bersama-sama maka hasil belajar PJOK juga akan semakin meningkat.

3) Koefisien Determinasi $r^2_{x_1x_2y}$ antara prediktor X_1 dan X_2 terhadap Y

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,085. Nilai tersebut berarti 8,5% perubahan variabel hasil belajar PJOK (Y) dipengaruhi oleh frekuensi olahraga (X_1) dan jam belajar (X_2) sedangkan 91,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4) Pengujian Hipotesis dengan Uji F

Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui keberartian variabel frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK. Hipotesis yang diuji terdapat hubungan positif frekuensi olahraga dan jam belajar secara bersama- dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021. Apabila F_{hitung} lebih besar atau sama dengan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% maka hipotesis yang diajukan diterima. Sebaliknya jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% maka hipotesis yang diajukan ditolak. Uji hipotesis menggunakan uji F diperoleh F_{hitung} sebesar 8,154, sedangkan F_{tabel} sebesar 3,904 pada taraf signifikansi 5%, F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} ($8,154 > 3,904$) sehingga frekuensi olahraga dan jam belajar secara bersama- dengan hasil belajar PJOK. Oleh karena itu, hipotesis menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021 dapat diterima.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran PJOK

di SMA Negeri 7 Yogyakarta, yang diungkapkan dengan angket frekuensi olahraga dan jam belajar. Berdasarkan hipotesis yang dijabarkan dan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan frekuensi olahraga dengan hasil belajar PJOK, ada hubungan jam belajar dengan hasil belajar PJOK, dan ada hubungan frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK.

1. Hubungan Frekuensi Olahraga dan Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil penelitian yaitu koefisien regresi bernilai sebesar 0,198 yang berarti, jika nilai frekuensi olahraga (X_1) mengalami kenaikan 1, maka hasil belajar (Y) naik sebesar 0,198, koefisien korelasi (r) sebesar 0,257 yang bernilai positif tersebut menunjukkan bahwa frekuensi olahraga memiliki hubungan yang positif terhadap Hasil Belajar PJOK dan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,06 yang berarti Koefisien determinasi menunjukkan bahwa frekuensi olahraga mampu mempengaruhi 6% perubahan pada hasil belajar PJOK.

Frekuensi olahraga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah segala hal yang berkaitan dengan olahraga untuk mengetahui tingkat frekuensi olahraga peserta didik untuk mengetahui hubungan frekuensi olahraga dengan hasil belajar PJOK. Menurut Saputra (2015: 11) mengungkapkan bahwa ,”faktor yang dapat mempengaruhi belajar adalah faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar. Faktor ekstern faktor yang berasal dari luar diri individu”. Faktor intern meliputi faktor jasmaniah, psikologi dan kelelahan. Faktor jasmaniah terdiri dari kesehatan dan cacat tubuh, kesehatan dapat dijaga dengan berolahraga dan

mengonsumsi makanan yang sehat. Menurut Munanjar (2020: 10) “latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas latihan, (2) lamanya latihan, (3) frekuensi latihan, dan (4) macam aktivitas latihan”. Landers (dalam Yuliatin, 2012: 19) menyebutkan lima manfaat olahraga terhadap otak, yaitu Meningkatkan kemampuan otak, Membantu proses penuaan, Mengurangi stres, Menaikan daya tahan tubuh, dan Memperbaiki kepercayaan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdiri dari nilai teori dan praktik. Nilai teori yang dapat dicapai dengan pemahaman teori sedangkan nilai praktik dapat dicapai dengan keterampilan gerak yang baik. Keterampilan gerak yang baik dapat dicapai dengan latihan. Latihan olahraga dibagi menjadi 4 yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, waktu latihan, dan macam latihan. Berawal dengan latihan yang baik akan menghasilkan keterampilan gerak yang baik dan menghasilkan nilai praktik yang baik. Latihan olahraga juga memiliki manfaat bagi perkembangan otak sehingga mampu menunjang peserta didik untuk mendapatkan nilai teori yang baik. Berdasarkan hasil penelitian dan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan frekuensi olahraga dengan hasil belajar PJOK.

1. Hubungan Jam Belajar dengan Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil penelitian yaitu nilai koefisien regresi bernilai sebesar 0,135 yang berarti jika nilai jam belajar (X_2) mengalami kenaikan 1, maka hasil belajar (Y) naik sebesar 0,135, koefisien korelasi (r) sebesar 0,171 yang bernilai positif tersebut menunjukkan bahwa jam belajar memiliki hubungan yang positif terhadap Hasil Belajar PJOK dan koefisien determinasi (r^2)

sebesar 0,023. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa jam belajar mampu mempengaruhi 2,3% perubahan pada hasil belajar PJOK.

Waktu merupakan sesuatu yang berharga bagi orang-orang yang mempunyai tujuan hidup yang jelas. Mereka akan memanfaatkan waktu yang mereka miliki dengan baik. Begitu pula dengan siswa yang mempunyai cita-cita tinggi. Mereka akan mengelola waktunya dengan baik dengan memanfaatkan waktu tersebut untuk belajar. Menurut Gie (dalam Andriyani 2017: 89), waktu belajar dapat diartikan sebagai sesuatu yang harus diperhatikan dalam kegiatan belajar yang efektif. Waktu akan mempunyai suatu arti kalau dapat menghasilkan suatu prestasi belajar pada waktu yang tepat dan tidak mengalami suatu hambatan. Siswa yang mampu membuat kebiasaan memanfaatkan jam belajar secara optimal akan menjadi siswa yang unggul dibandingkan siswa yang hanya menyia-nyiakan waktu. Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru atau secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2013: 2). Belajar juga merupakan sebuah proses untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, karena dari belajar seseorang akan memperoleh suatu perubahan baik tingkah laku atau pengetahuan. Hasil belajar adalah perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor sebagai hasil dari kegiatan belajar (Susanto, 2015: 5). Hasil belajar dapat berubah jika peserta didik belajar karena belajar merupakan sebuah proses untuk mencapai perubahan, selain itu waktu atau jam belajar siswa juga

dapat mempengaruhi hasil belajarnya karena sebuah proses pasti membutuhkan waktu, sehingga jam belajar yang menandakan proses perubahan peserta didik yang dikenal dengan belajar akan membuahkan hasil belajar yang baik. Berdasarkan hasil penelitian dan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan jam belajar dan hasil belajar sesuai dengan hasil penelitian.

2. Hubungan Frekuensi Olahraga dan Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil penelitian yaitu koefisien korelasi (R) sebesar 0,31 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,085 yang berarti variabel frekuensi olahraga dan jam belajar secara bersama-sama terdapat hubungan dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta. Hasil belajar adalah perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor sebagai hasil dari kegiatan belajar. Hasil belajar juga dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu (Ardianti, 2018: 6). Menurut Saputra (2015: 11) mengungkapkan bahwa, "faktor yang dapat mempengaruhi belajar adalah faktor intern dan ekstern. Faktor intern atau faktor internal meliputi faktor jasmaniah, psikologi dan kelelahan. Faktor psikologi terdiri dari intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kesiapan. Faktor tersebut dapat dijadikan satu menjadi belajar, karena belajar adalah sebuah proses, sehingga belajar berhubungan dengan hasil belajar.

Mata pelajaran PJOK memiliki nilai praktik dan nilai teori sehingga peserta didik diharuskan menguasai praktik dan teori dengan baik, selain itu peserta didik harus memperhatikan frekuensi olahraga dan juga jam belajarnya, hal tersebut akan berhubungan dengan hasil belajar mata pelajaran PJOK. Berdasarkan hasil penelitian dan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar mata pelajaran PJOK.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dan dilakukan sesuai dengan prosedur ilmiah, tetapi masih memiliki keterbatasan. Keterbatasan penelitian ini juga terdapat pada peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung karena angket disebarakan dalam bentuk *google form* kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui tingkat kebenaran dalam pengisian angket. Selain itu terdapat Kemungkinan ada unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam mengisi angket dan melihat referensi jawaban di internet pada saat pengambilan data.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan frekuensi olahraga dengan hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta, dibuktikan dengan persamaan garis regresi sederhana $Y=0,198 X_1+64,341$, nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,257 dan nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,06.
2. Ada hubungan jam belajar dengan hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta, dibuktikan dengan persamaan garis regresi sederhana $Y=0,135 X_2+69,273$, nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,171 dan nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,023..
3. Ada hubungan frekuensi olahraga dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta, dibuktikan dengan persamaan garis regresi berganda $Y=0,199 X_1+0,137 X_2+53,502$, nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,31 dan nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,085.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dapat di kemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi guru penjas dan sekolah terkait frekuensi olahraga dan jam belajar Peserta Didik Kelas Didik Kelas XI terhadap hasil belajar di SMA N 7 Yogyakarta.

2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi orang tua terkait frekuensi olahraga dan jam belajar Peserta Didik Kelas XI terhadap hasil belajar di SMA N 7 Yogyakarta.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru hendaknya menjaga dan mengingatkan peserta didik untuk belajar mandiri secara kognitif melalui buku teks PJOK terkait materi kebugaran jasmani dan tetap melakukan aktifitas fisik dan berolahraga.
2. Bagi Orang Tua temani anak saat belajar dan jangan paksakan anak untuk seperti orang lain karena setiap anak memiliki kelebihan dan kekurangan masing masing.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan kontrol terhadap indikator-indikator yang dapat mempengaruhi proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Andriyani, Risma. (2017). *Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar di Luar Jam Pelajaran dan Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Piutang Siswa Kelas X Akuntansi SMK Muhammadiyah 1 Wates Tahun Ajaran 2016/2017*.
- Ardianti, S. E. K. A. (2018). *Pengaruh Minat Olahraga Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Pada Mata Pelajaran Penjaskes Di MI Kresna Mlilir Dolopo Madiun Tahun Pelajaran 2017/2018*.
- Badriah, Dewi Lailatul. (2013). *Fisiologi Olahraga Dalam Pespektif Teoritis dan Praktik*. Bandung:Pustaka Ramadhan.
- Depdiknas, (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdiknas
- Deswita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Djamaludin, A. (2014). *Filsafat Pendidikan*. 1, 130.
- Duli, Nikolaus. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fagan. (2006). *Psikologi Remaja*. PT Gramedia.
- Feni. (2014). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Ghozali, Imam. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giriwijoyo, S. & Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Jamaludien, Y. (2013). *Keterampilan Dasar Menggiring Dan Mengoper Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Janten Temon Kulon Progo Tahun Pelajaran 2012/2013*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2013.
- Kurnianingtyas, D. (2016). *Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa Di Luar Jam Pelajaran Dan Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016* SKRIPSI.
- Kusuma, I. A. (2020). *Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri II Grabag Terhadap Faktor Pendukung Prestasi*. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 7(2), 1689–1699.
- Munanjar, I. (2020). *Pengaruh Latihan Controlled Speed Polygon Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Hockey FIK UNM*.
- Nuratin, Diah. (2013). *Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Pola Gerak Dasar Manipulatif Melalui Metode Permainan pada Siswa Kelas III SD Negeri 1 Purwawinangun*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Nandika, I. R. (2020). *Minat dan motivasi pengunjung dalam berolahraga di gor tri lomba juang*.
- Pekik, Djoko Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Pekik, Djoko Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta. C. V Andi Offset.
- Pekik, Djoko Irianto. (2004). *Berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Praja, T. K. . D. (2015). Pengaruh Pelatihan Dengan Pemberian Beban Push Up Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Smp Sapta Andika Denpasar. *E-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*, 5(1), 1–9.
- Ratnawulan, Elis & Rusdiana. (2015). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung. Pusaka Setia.
- Sunyoto, Andi. (2007). *Pemrograman Database dengan Visual Basic dan Microsoft SQL 2000*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Siswoyo, Dwi. dkk. (2008). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Sudjana, Nana. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sukardi. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan(Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syah, Muhibbin. (2010). *Psikologi Pendidikan Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor – faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sugiyono & Agus Susanto. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel. CV.* Alfabeta: Bandung.

Susanto, Ahmad. (2015). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar.* Jakarta: Prenamedia Grup.

Saputra, A. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Pembelajaran Penjasorkes Kelas V-VI Di SD Negeri Kembang Jitengan 2 Sleman.*

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabeta. Bandung.

Tatan, Z.M & Sumiati, T. (2011). Pengaruh Penggunaan Media Belajar dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Formatif. 1(1). P.70-81.*

Undang-undang RI No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional.

Undang-Undang RI No. 3. Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional . Jakarta:Kemenegpora

Yuliatin, Enik. (2012). *Bugar dengan Olahraga.* Jakarta Timur. PT Balai Pustaka.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Proposal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 24/POR/I/2021
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

28 Januari 2021

Yth. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : YULIO KRISMANTO
NIM : 17601244040
Judul Skripsi : HUBUNGAN FREKUENSI OLAHRAGA DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI PADA MATA PELAJARAN PJOK DI SMAN 7 YOGYAKARTA

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,










Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 2. Kartu bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Yulio Krismento
 NIM : 17601244040
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJKR)
 Pembimbing : Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	Selasa, 23/2-21	Pengajuan Judul Penelitian	
2.	Selasa, 9/3-21	Konsultasi Bab I & Bab II	
3.	Selasa, 16/3-21	Konsultasi Bab III	
4.	Senin, 22/3-21	Konsultasi Bab III & Angket	
5.	6/4-21	Referensi & Judul mentha Cariri pustaka	
6.	24/5-21	Konsultasi Bab III	
7.	31/5-21	Konsultasi Bab IV	
8.	7/6-21	Konsultasi Bab I-IV	
9.	22/6-21	all selesai ujian	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 3. Surat *expert judgement*

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,
Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
di Fakultas Ilmu Keloahragaan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Yulio Krismanto
NIM : 17601244040
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Hubungan Frekuensi Olahraga dan Jam Belajar Dengan Hasil Belajar
Siswa Kelas XI Pada Mata Pelajaran PJOK DI SMA Negeri 7 Yogyakarta

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.


Yogyakarta, 13 April 2021

Pemohon,



Yulio Krismanto
NIM 17601244040

Mengetahui,

Kaprodi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Dosen Pembimbing TA,


Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 4. Surat izin uji instrumen



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 125/UN34.16/LT/2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

20 April 2021

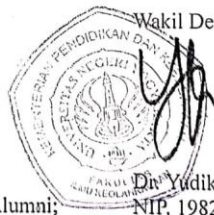
Yth. Kepala SMA Negeri 7 Yogyakarta
Jl. MT. Haryono No. 47, Suryodiningratan, Mantrijeron, Yogyakarta, DIY 55141

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Yulio Krismanto
NIM : 17601244040
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN FREKUENSI OLAHRAGA DAN JAM BELAJAR
DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI PADA MATA
PELAJARAN PJOK DI SMAN 7 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN
2021/2022
Waktu Uji Instrumen : 20 - 30 April 2021

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 5. Surat izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 591/UN34.16/PT.01.04/2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

3 Mei 2021

Yth . Kepala SMA Negeri 7 Yogyakarta
Jl. MT. Haryono No. 47 Suryodiningratan, Mantrijeron, Yogyakarta, DIY 55141

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Yulio Krismanto
NIM : 17601244040
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN FREKUENSI OLAHRAGA DAN JAM BELAJAR
DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI PADA MATA
PELAJARAN PJOK DI SMAN 7 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN
2021/2022
Waktu Penelitian : 3 - 21 Mei 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 7. Instrumen Penelitian

ANGKET PENELITIAN

ANGKET FREKUENSI OLAHRAGA DAN JAM BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI TERHADAP HASIL BELAJAR PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMAN 7 YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2020/2021

A. Pengantar

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir skripsi, saya bermaksud mengadakan penelitian tentang “Hubungan Jam Belajar Siswa dan Frekuensi Olahraga terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021”. Berkaitan dengan hal tersebut, saya mengharapkan bantuan Anda untuk memberikan jawaban atas pernyataan dalam angket penelitian ini dengan sebaik-baiknya. Angket ini bukan tes, sehingga tidak ada jawaban benar dan salah. Jawaban yang paling baik adalah jawaban yang sesuai dengan keadaan dari Anda yang sebenarnya. Atas bantuannya, saya ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya.

B. Petunjuk Pengisian

1. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang disediakan.
2. Isilah angket dengan sejujurnya berdasarkan kondisi yang sebenarnya, bukan yang seharusnya.
3. Jawablah pernyataan dengan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban (setiap jawaban hanya boleh diisi satu jawaban).
4. Berilah tanda silang (X) atau centang (√) pada kolom yang disediakan dengan keterangan: SL = Selalu SR = Sering JR = Jarang TP = Tidak Pernah
5. Angket tidak akan mempengaruhi nilai PJOK.
6. Identitas Anda akan DIRAHASIAKAN.

C. IDENTITAS RESPONDEN

NAMA :

KELAS :

NO. PRESENSI :

Angket Frekuensi Olahraga

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya membuat jadwal olahraga di luar jam pelajaran.				
2.	Saya melaksanakan dan mentaati jadwal olahraga yang telah saya buat.				
3.	Ketika saya memiliki janji berolahraga saya menepatinya.				
4.	Orang tua saya memberikan kesempatan untuk berkembang sesuai potensi yang saya miliki.				
5.	Saya melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu				
6.	Saya melakukan olahraga dengan kemauan saya sendiri				
7.	Saya berolahraga bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh				
8.	Saya hanya mengikuti tren olahraga tanpa memikirkan tujuannya.				
9.	Saya berolahraga sesuai dengan tujuan saya.				
10.	Saya berolahraga minimal 30 menit.				
11.	Saya memperhatikan intensitas (cepat atau lambat) dalam berolahraga demi mencapai tujuan				
12.	Orang tua saya mengingatkan untuk olahraga				
13.	Saya melakukan berbagai jenis olahraga tanpa mengetahui tujuannya				
14.	Saya melakukan olahraga yang berhubungan dengan pembelajaran di sekolah				
15.	Berolahraga membuat saya dapat tidur dengan nyenyak				
16.	Saat berolahraga saya mengalami kram otot				
17.	Setelah berolahraga saya mengalami kram otot				
18.	Saya mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah				
19.	Setelah berolahraga saya merasa lelah dan menyebabkan saya tidak belajar.				
20.	Saya melakukan olahraga ringan seperti jogging,				

	jalan pagi, yoga, bersepeda.				
21.	Setelah berolahraga saya merasakan badan lebih sehat dan nyaman untuk melakukan aktivitas sehari hari				
22.	Kebiasaan berolahraga membuat Anda terhindar dari penyakit.				
23.	Saya hanya berolahraga saat pembelajaran olahraga di sekolah.				
24.	Dalam satu minggu saya berolahraga minimal 120 menit.				
25.	Setelah berolahraga saya merasa mengantuk.				

Angket Jam Belajar Siswa

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya membuat jadwal belajar.				
2.	Saya melaksanakan dan mentaati jadwal waktu belajar yang telah saya buat.				
3.	Ketika saya mendapat pekerjaan rumah (PR) dari guru, saya mencatat jadwal pengumpulannya dan membuat jadwal pengerjaannya.				
4.	Saya membaca buku pelajaran PJOK sebelum waktu pelajaran PJOK.				
5.	Setelah membaca saya menyusun pertanyaan mengenai materi yang belum saya mengerti.				
6.	Saya tidak mendengarkan materi pelajaran yang telah disampaikan oleh guru.				
7.	Saya tidak segan meluangkan waktu bermain Saya untuk mengulang materi pelajaran PJOK				
8.	Sepulang sekolah saya meluangkan waktu untuk mengulang materi pelajaran PJOK.				
9.	Apabila saya belum paham dengan materi pelajaran PJOK yang telah disampaikan, saya akan bertanya kepada guru mata pelajaran.				
10.	Saya membuat catatan hal-hal penting ketika guru menerangkan materi pelajaran PJOK.				
11.	Saya tidak belajar karena ada acara televisi/ bermain game dengan teman.				
12.	Saya dapat berkonsentrasi penuh dan tidak terganggu oleh keadaan sekitar.				
13.	Saya mengerjakan tugas serta latihan soal di luar jam pelajaran untuk lebih memahami materi pelajaran PJOK.				

14.	Saya menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas PJOK yang diberikan oleh guru.				
15.	Sewaktu mengerjakan pekerjaan rumah (PR) yang telah diberikan oleh guru, saya meminjam pekerjaan teman saya.				
16.	Saya mengumpulkan pekerjaan rumah (PR) dari guru tepat waktu.				
17.	Saya pergi ke perpustakaan untuk meminjam buku penunjang yang berkaitan dengan materi pelajaran PJOK.				
18.	Di perpustakaan saya meluangkan waktu untuk membaca buku mengenai pelajaran PJOK.				
19.	Jika ada jam kosong saya lebih senang memanfaatkan waktu di perpustakaan.				
20.	Saya pergi ke perpustakaan sewaktu istirahat sekolah untuk meminjam buku PJOK.				
21.	Saya mengunjungi perpustakaan seminggu sekali untuk belajar PJOK.				
22.	Saya tidak membuat kelompok belajar dengan teman saya.				
23.	Saya melakukan diskusi di luar jam pelajaran mengenai materi pelajaran PJOK dengan kelompok belajar saya.				
24.	Saya berdiskusi mengenai pelajaran yang kurang dimengerti dengan kelompok belajar saya.				
25.	Saya akan bertanya dengan kelompok belajarsaya apabila saya belum paham dengan materi yang dipelajari.				

*** Terima Kasih ***

Lampiran 8. Uji Instrumen Angket Frekuensi Olahraga

No Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,585	0,349	Valid
2	0,723	0,349	Valid
3	0,592	0,349	Valid
4	0,570	0,349	Valid
5	0,723	0,349	Valid
6	0,731	0,349	Valid
7	0,725	0,349	Valid
8	0,478	0,349	Valid
9	0,570	0,349	Valid
10	0,721	0,349	Valid
11	0,466	0,349	Valid
12	0,659	0,349	Valid
13	0,592	0,349	Valid
14	0,723	0,349	Valid
15	0,659	0,349	Valid
16	0,585	0,349	Valid
17	0,725	0,349	Valid
18	0,570	0,349	Valid
19	0,585	0,349	Valid
20	0,721	0,349	Valid
21	0,570	0,349	Valid
22	0,731	0,349	Valid
23	0,659	0,349	Valid
24	0,466	0,349	Valid
25	0,723	0,349	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,938	25

Lampiran 9. Uji Instrumen Angket Jam Belajar

No Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,470	0,349	Valid
2	0,397	0,349	Valid
3	0,592	0,349	Valid
4	0,489	0,349	Valid
5	0,403	0,349	Valid
6	0,646	0,349	Valid
7	0,613	0,349	Valid
8	0,534	0,349	Valid
9	0,613	0,349	Valid
10	0,439	0,349	Valid
11	0,592	0,349	Valid
12	0,519	0,349	Valid
13	0,403	0,349	Valid
14	0,646	0,349	Valid
15	0,470	0,349	Valid
16	0,397	0,349	Valid
17	0,591	0,349	Valid
18	0,657	0,349	Valid
19	0,558	0,349	Valid
20	0,470	0,349	Valid
21	0,489	0,349	Valid
22	0,519	0,349	Valid
23	0,613	0,349	Valid
24	0,567	0,349	Valid
25	0,646	0,349	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,904	25

Lampiran 10. Data Angket Frekuensi Olahraga

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Total
1	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	77
2	3	2	2	4	2	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	67
3	2	2	2	4	2	4	3	4	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	4	2	3	70
4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88
6	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	77
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88
8	2	2	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	70
9	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	2	85
10	1	1	2	4	1	4	4	4	3	2	3	2	2	4	2	1	1	4	3	2	2	3	2	2	1	60
11	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	2	2	4	2	3	3	4	3	2	2	78
12	2	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	4	3	2	3	2	2	2	1	63
13	2	2	2	3	1	1	1	4	2	2	2	3	4	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	1	1	51
14	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	62
15	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82
16	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	81
17	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	72
18	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	73
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88
20	1	1	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	70
21	2	2	3	4	2	3	4	4	4	2	2	2	4	3	2	2	1	4	2	2	3	4	2	2	1	66
22	2	2	2	3	1	1	1	4	2	2	2	3	4	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	1	1	51
23	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	1	67
24	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	77
25	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	66
26	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	75
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88
28	2	2	2	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	68

29	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	61
30	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	3	2	1	2	4	3	3	3	4	3	3	2	78
31	2	2	2	3	1	1	1	4	2	2	2	3	4	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	1	1	51
32	2	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	4	3	2	2	76
33	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	4	4	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	68
34	2	2	2	3	1	1	1	4	2	2	2	3	4	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	1	1	51
35	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82
36	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	3	3	3	2	78
37	2	2	2	3	1	1	1	4	2	2	2	3	4	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	1	1	51
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88
39	2	2	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	4	2	2	72
40	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82
41	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	75
42	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82
43	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	64
44	2	3	4	4	2	4	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2	2	4	2	2	3	3	1	2	2	67
45	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	4	2	3	3	4	2	2	2	69
46	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	75
47	1	2	3	4	2	3	3	4	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	3	61
48	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	66
49	2	2	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	73
50	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	90
51	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	2	75
52	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	1	1	4	4	3	3	3	3	2	1	74
53	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	3	3	1	84
54	1	1	2	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	3	2	1	66
55	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	1	2	4	3	2	4	3	3	3	2	75
56	2	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	4	3	2	2	76
57	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	90
58	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	75
59	2	1	4	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	67

60	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	50
61	2	2	2	4	3	3	2	3	4	2	3	1	4	2	2	1	1	4	3	2	2	3	2	2	1	60
62	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82
63	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	1	2	4	3	2	2	2	3	2	2	60
64	2	3	3	4	2	3	3	4	3	1	2	3	3	2	3	1	2	4	2	3	3	3	2	1	2	64
65	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	1	4	3	3	3	4	3	3	1	77
66	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	3	3	3	2	1	61
67	1	2	3	3	1	3	3	4	3	2	2	3	3	1	4	2	2	4	2	2	3	3	2	1	2	61
68	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	75
69	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	1	2	3	3	2	2	62
70	2	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	1	4	2	3	1	1	4	2	2	3	3	3	1	1	65
71	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	75
72	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	50
73	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	56
74	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	3	3	1	84
75	2	2	4	4	1	2	2	2	2	3	2	1	2	3	4	2	2	4	2	2	2	4	1	2	2	59
76	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	77
77	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	3	3	1	84
78	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	3	3	1	84
79	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	76
80	2	2	2	3	2	4	3	4	3	4	2	1	2	2	1	2	3	3	2	4	3	4	1	2	3	64
81	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	71
82	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	89
83	2	2	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	79
84	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	64
85	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	92
86	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	65
87	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
88	2	2	2	4	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	4	2	3	3	74
89	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	3	3	1	84
90	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	79

91	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	3	3	1	84	
92	2	2	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	77	
93	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	87	
94	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	58	
95	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	90	
96	2	2	4	3	2	4	4	4	3	4	4	2	4	2	2	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	80	
97	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	61	
98	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	87	
99	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	89	
100	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	87	
101	2	2	4	3	2	3	4	4	3	4	2	3	4	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	2	4	75	
102	1	1	3	4	1	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	1	4	4	3	3	4	3	3	3	4	72	
103	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	65	
104	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	93
105	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	59	
106	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	2	2	4	78	
107	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	4	4	2	4	4	4	3	2	4	77	
108	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	86	
109	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	58	
110	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	2	2	4	78	
111	2	2	3	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	76	
112	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	1	2	3	3	2	2	62	
113	2	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	1	4	2	3	1	1	4	2	2	3	3	3	1	1	65	
114	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	56	
115	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	4	2	3	3	4	2	2	2	68	
116	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	56	
117	2	4	3	4	2	4	4	4	4	3	2	2	4	2	2	1	1	4	2	3	3	3	3	2	1	69	
118	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88	
119	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	77	
120	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	3	3	1	84	
121	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	3	3	1	84	

122	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	76
123	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	56
124	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	81
125	2	2	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	70
126	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	2	85
127	1	1	2	4	1	4	4	4	3	2	3	2	2	4	2	1	1	4	3	2	2	3	2	2	1	60
128	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	2	2	4	2	3	3	4	3	2	2	78
129	2	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	4	3	2	3	2	2	2	1	63
130	2	2	3	4	2	3	4	4	4	2	3	1	4	2	3	1	1	4	3	2	4	4	2	2	1	67
131	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	62
132	2	2	3	4	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	70
133	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	81
134	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	72
135	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	73
136	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88
137	1	1	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	70
138	2	2	4	4	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	1	68
139	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	81
140	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	61
141	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	81
142	2	2	4	3	2	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	1	3	4	4	3	2	3	3	2	3	73
143	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	1	3	3	3	2	3	3	3	1	60
144	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	2	1	4	3	3	3	3	4	3	1	76
145	2	2	4	3	2	3	4	4	4	2	2	3	4	2	3	1	2	4	2	2	3	4	3	2	2	69
146	1	1	3	4	1	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	2	3	4	1	2	2	67
147	2	2	3	3	2	3	2	4	4	3	2	1	3	2	3	1	1	4	2	3	4	4	3	2	1	64
148	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	1	1	4	3	2	4	3	1	1	1	72
149	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88
150	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82
151	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	81
152	2	3	4	3	2	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	2	4	78

153	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	3	63
154	2	2	2	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	2	3	70
155	2	2	3	4	2	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	2	72
156	2	2	3	4	2	3	4	4	4	2	3	1	4	2	3	1	1	4	3	2	4	4	2	2	1	67

Lampiran 11. Data Angket Jam Belajar

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Total	
1	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	77	
2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	61	
3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	4	4	1	1	2	3	1	3	3	3	4	62	
4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	1	1	2	3	1	3	3	3	4	63	
5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	4	2	4	2	4	4	84	
6	2	2	4	2	2	4	2	1	4	3	4	3	4	3	3	4	1	1	2	4	1	3	2	3	4	68	
7	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	90
8	4	4	4	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	2	2	4	2	4	3	4	4	79	
9	3	3	4	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	1	1	2	4	1	3	2	2	4	68	
10	1	2	3	1	1	4	2	1	4	2	3	3	2	3	3	4	1	1	3	4	1	3	2	2	4	60	
11	4	4	4	3	2	4	1	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	2	2	4	2	3	3	4	4	79	
12	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	1	1	2	3	1	2	2	3	3	63	
13	4	4	4	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	2	2	4	2	4	3	4	4	79	
14	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	4	2	3	3	69	
15	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	1	1	2	3	1	3	3	3	4	63	
16	4	4	4	2	2	4	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	4	2	4	4	77	
17	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2	85
18	3	3	4	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	1	1	2	4	1	3	2	2	4	68	
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	88
20	1	2	3	1	1	4	2	1	4	2	3	3	2	3	3	4	1	1	3	4	1	3	2	2	4	60	
21	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	2	3	1	3	1	3	3	60	
22	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	1	1	1	3	1	2	1	2	2	62	
23	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	2	3	3	69	
24	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	90
25	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	60	
26	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	90
27	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	90

28	3	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	4	2	3	2	3	3	68	
29	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82	
30	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	81	
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	88
32	1	2	3	1	1	4	2	1	4	2	3	3	2	3	3	4	1	1	3	4	1	3	2	2	4	60	
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	88
34	1	1	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	2	2	2	70
35	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	1	3	2	3	3	60	
36	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	90
37	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	81	
38	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	81	
39	3	3	4	2	2	4	2	1	2	3	3	2	2	3	3	4	1	1	2	4	1	4	2	3	3	64	
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	88
41	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	81	
42	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	77	
43	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	73	
44	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	2	1	2	4	1	3	2	3	4	65	
45	2	3	4	2	2	4	2	2	2	3	4	3	3	4	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	3	70	
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	88
47	3	4	4	1	3	4	2	2	2	2	2	4	2	3	3	4	1	1	3	4	1	3	2	4	4	68	
48	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	77	
49	4	4	4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	4	2	3	3	71	
50	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	90	
51	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	91	
52	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82	
53	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	4	4	83	
54	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	1	4	2	3	3	3	4	80	
55	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82	
56	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	81	

57	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	72	
58	1	2	3	1	1	4	2	1	4	2	3	3	2	3	3	4	1	1	3	4	1	3	2	2	4	60
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88
60	1	1	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	70
61	2	3	4	1	1	4	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	1	1	1	4	1	3	2	2	3	63
62	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	82
63	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	4	2	4	2	4	4	84
64	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82
65	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	68
66	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82
67	2	4	3	2	1	4	3	2	3	2	3	4	1	4	2	4	1	1	1	4	1	4	3	3	4	66
68	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	1	67
69	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	77
70	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	66
71	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	75
72	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	1	1	2	3	1	3	1	3	2	61
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88
74	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	4	64
75	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	82
76	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	78
77	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	4	4	83
78	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	4	4	83
79	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	75
80	2	4	3	2	1	4	3	2	3	2	3	4	1	4	2	4	1	1	1	4	1	4	3	3	4	66
81	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	4	3	1	1	3	3	1	4	2	3	3	66
82	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88
83	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	73
84	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	77
85	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	88

86	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	4	4	83
87	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	65
88	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	4	2	4	2	4	4	84
89	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	65
90	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	2	2	2	4	2	3	3	3	4	79
91	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	4	1	1	1	3	1	3	2	3	3	65
92	3	3	4	2	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	3	3	1	1	2	4	1	4	2	3	4	71
93	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	1	1	2	3	1	3	2	3	3	63
94	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	64
95	3	4	4	2	2	3	1	1	1	2	4	3	2	3	3	4	1	1	2	3	1	3	1	3	3	60
96	3	4	4	2	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	1	4	2	3	4	77
97	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	88
98	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	64
99	4	3	4	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	1	1	2	3	1	3	2	3	3	65
100	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	67
101	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	2	4	3	3	4	85
102	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	85
103	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	75
104	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	77
105	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	2	2	2	4	2	3	3	3	4	79
106	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	2	2	1	4	1	4	2	2	4	72
107	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	4	4	83
108	3	4	4	2	3	3	2	2	2	1	4	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	67
109	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	76
110	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	68
111	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	1	67
112	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	77
113	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	66
114	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	75

115	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	4	4	83	
116	3	4	4	1	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	2	3	2	3	3	60	
117	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	1	1	2	3	1	3	1	3	2	61	
118	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	2	85	
119	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	4	64	
120	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	76	
121	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	78	
122	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	4	4	83	
123	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	4	4	83	
124	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	75	
125	2	4	3	2	1	4	3	2	3	2	3	4	1	4	2	4	1	1	1	4	1	4	3	3	4	66	
126	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	4	3	1	1	3	3	1	4	2	3	3	66	
127	4	4	4	2	2	4	2	2	2	3	4	3	2	4	4	4	1	1	2	4	1	3	2	2	4	70	
128	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	73	
129	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	76	
130	3	4	4	3	3	4	2	2	2	4	4	2	3	4	3	4	1	1	1	4	1	2	2	2	4	69	
131	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	4	2	4	2	4	4	84	
132	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	65
133	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	4	4	83	
134	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	65	
135	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	2	2	2	4	2	3	3	3	4	79	
136	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	4	1	1	1	3	1	3	2	3	3	65	
137	3	3	4	2	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	3	3	1	1	2	4	1	4	2	3	4	71	
138	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	1	1	2	3	1	3	2	3	3	63	
139	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	64	
140	3	4	4	2	2	3	1	1	1	2	4	3	2	3	3	4	1	1	2	3	1	3	1	3	3	60	
141	3	4	4	2	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	1	4	2	3	4	77	
142	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	4	2	4	2	4	4	84	
143	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	64	

144	4	3	4	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	1	1	2	3	1	3	2	3	3	65
145	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	67
146	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	2	4	3	3	4	85
147	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	1	2	3	1	3	2	3	3	62
148	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	2	4	3	3	4	85
149	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	90
150	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	76
151	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	2	2	1	4	1	4	2	2	4	72
152	3	4	4	2	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	1	4	2	3	4	77
153	3	4	4	2	3	3	2	2	2	1	4	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	67
154	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	76
155	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	90
156	2	3	3	2	1	4	1	2	2	2	4	3	3	2	4	3	1	2	2	4	2	3	2	2	3	62

Lampiran 12. Data Hasil Belajar PJOK

No	Nilai Praktik	Nilai Teori	Hasil Belajar
1	85	75	80
2	80	75	77,5
3	78	80	79
4	85	80	82,5
5	80	80	80
6	80	90	85
7	80	80	80
8	78	70	74
9	84	75	79,5
10	85	70	77,5
11	70	80	75
12	85	75	80
13	80	90	85
14	84	90	87
15	80	70	75
16	80	85	82,5
17	83	80	81,5
18	75	90	82,5
19	70	70	70
20	85	80	82,5
21	75	85	80
22	80	85	82,5
23	78	90	84
24	80	70	75
25	80	90	85
26	75	70	72,5
27	83	80	81,5
28	70	80	75
29	84	80	82
30	78	80	79
31	85	80	82,5
32	75	80	77,5
33	75	90	82,5
34	85	75	80
35	84	90	87
36	85	80	82,5
37	70	75	72,5

38	80	90	85
39	82	70	76
40	80	100	90
41	83	80	81,5
42	80	100	90
43	84	70	77
44	80	60	70
45	85	75	80
46	70	80	75
47	80	70	75
48	84	80	82
49	75	70	72,5
50	83	80	81,5
51	80	90	85
52	85	75	80
53	80	85	82,5
54	83	80	81,5
55	83	80	81,5
56	80	70	75
57	80	100	90
58	83	80	81,5
59	83	80	81,5
60	80	100	90
61	84	85	84,5
62	80	80	80
63	80	90	85
64	75	70	72,5
65	75	80	77,5
66	75	80	77,5
67	84	70	77
68	80	85	82,5
69	84	70	77
70	80	90	85
71	84	70	77
72	83	80	81,5
73	84	70	77
74	84	80	82
75	75	70	72,5
76	80	90	85

77	60	100	80
78	83	80	81,5
79	83	80	81,5
80	84	80	82
81	78	90	84
82	78	80	79
83	84	80	82
84	83	70	76,5
85	85	70	77,5
86	80	90	85
87	85	90	87,5
88	80	70	75
89	84	70	77
90	78	70	74
91	85	80	82,5
92	84	70	77
93	80	80	80
94	83	70	76,5
95	75	75	75
96	80	90	85
97	83	70	76,5
98	80	100	90
99	83	80	81,5
100	75	90	82,5
101	84	75	79,5
102	83	80	81,5
103	80	90	85
104	75	90	82,5
105	75	70	72,5
106	80	90	85
107	83	80	81,5
108	82	85	83,5
109	80	85	82,5
110	80	85	82,5
111	75	90	82,5
112	83	80	81,5
113	75	75	75
114	80	60	70
115	80	70	75
116	60	90	75
117	80	95	87,5

118	75	70	72,5
119	83	85	84
120	82	80	81
121	84	80	82
122	75	75	75
123	80	80	80
124	70	100	85
125	83	85	84
126	78	85	81,5
127	84	75	79,5
128	80	70	75
129	70	70	70
130	70	90	80
131	80	80	80
132	78	70	74
133	84	80	82
134	75	80	77,5
135	84	75	79,5
136	70	80	75
137	75	70	72,5
138	60	90	75
139	78	80	79
140	84	75	79,5
141	80	85	82,5
142	83	75	79
143	80	80	80
144	70	90	80
145	75	90	82,5
146	80	75	77,5
147	75	80	77,5
148	84	70	77
149	78	80	79
150	75	90	82,5
151	83	75	79
152	83	80	81,5
153	84	70	77
154	80	85	82,5
155	75	85	80
156	70	90	80

Lampiran 13. Dokumentasi Pengambilan Penelitian

