

**HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI DILUAR JAM PEMBELAJARAN
DAN JAM BELAJAR TEHADAP HASIL BELAJAR PJOK SISWA
KELAS VII DI SMP N 2 KASIHAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Rizky Cahyo Putro
NIM 18601241076

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI DILUAR JAM PEMBELAJARAN DAN JAM BELAJAR TEHADAP HASIL BELAJAR PJOK SISWA KELAS VII DI SMP N 2 KASIHAN

Oleh

Rizky Cahyo Putro
NIM 18601241076

ABSTRAK

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah 1) Hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan 2) Hubungan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan, 3) Hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Instrument penelitian menggunakan tes akifitas jasmani, koesioner jam belajar dan prestasi PJOK. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan yang berjumlah 118 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi dan analisis regresi.

Hasil uji hipotesis pertama diperoleh harga $r_{hitung} = 0,542 > r_{(0.05)(118)} = 0,195$, dengan demikian disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan. Hasil uji hipotesis kedua diperoleh harga $r_{hitung} = 0,311 > r_{(0.05)(118)} = 0,195$, dengan demikian disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan. Hasil pada uji hipotesisi ke tiga diketahui $F_{hitung} 16,898 > F_{tabel} (3,07)$, dengan demikian disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan.

Kata kunci: aktivitas jasmani, jam belajar, hasil belajar PJOK

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI DILUAR JAM
PEMBELAJARAN DAN JAM BELAJAR TERHADAP HASIL
BELAJAR PJOK SISWA KELAS VII DI SMP N 2 KASIHAN**

Disusun Oleh :

Rizky Cahyo Putro


NIM 18601241076


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

Yogyakarta, Januari 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001


Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 198109262006041001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:Rizky Cahyo Putro
NIM	:18601241076
Program Studi	:Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS	:Hubungan Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran dan Jam Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

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, 13 Januari 2024

Yang Menyatakan,



Rizky Cahyo Putro

NIM 18601241076

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI DILUAR JAM PEMBELAJARAN DAN JAM BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK SISWA KELAS VII DI SMP N 2 KASIHAN

Disusun Oleh:

Rizky Cahyo Putro
NIM 18601241076


Diipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi PJKR
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 06 Februari 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Guntur, M.Pd. (Ketua Penguji)		12/02/2024
Danang Pujo Broto, S.Pd.jas., M.Or (Sekertaris Penguji)		12/02/2024
Dr. Agus Susworo Dwi M., M.Pd (Penguji Utama)		12/02/2024

Yogyakarta, 12 Februari 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198506262008121002 †

MOTTO

1. Wahai manusia! Sungguh, janji Allah itu benar, maka janganlah kehidupan dunia memperdayakan kamu dan janganlah (setan) yang pandai menipu, memperdayakan kamu tentang Allah (QS. Fatir Ayat 5).
2. Jangan pernah menyerah sampai kamu tidak bisa berdiri lagi, berusaha selagi kamu mampu untuk mencapai sebuah keberhasilan karena tidak ada usaha yang akan sia-sia. (Peneliti)

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan banyak nikmat dan petunjuk-Nya, serta memberikan pengetahuan kepada saya. Berkat karunia dan kemudahan yang diberikan-Nya, akhirnya skripsi yang sederhana ini bisa diselesaikan. Sholawat dan salam senantiasa kami panjatkan kepada junjungan kita, Nabi Agung Muhammad SAW. Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah saya persembahkan karya tulis ini untuk:

1. Untuk orang tua tercinta Bapak Surono dan Ibu Ambarwati serta Bapak suhardi dan Ibu Ari Irianti atas kasih sayang, pengorbanan, kesabaran, nasihat, dan doa yang selalu mereka berikan kepada saya. Tanpa doa dan dukungan dari kedua orang tua, saya tidak akan menjadi seperti sekarang ini. Saya sangat berterimakasih kepada mereka atas segala hal yang telah mereka lakukan untuk saya.
2. Untuk istri saya tercinta dan calon buah hati saya yang selalu memberikan semangat untuk saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas pengorbanan waktu yang telah di berikan kepada saya untuk membantu dan memberikan support secara mental maupun secara fisik dan juga terimakasih atas doa dan dukungannya.
3. Untuk seluruh keluarga dan teman-teman PJKR C 2018 terutama Halili, Indah, Gigih yang telah memberikan motivasi, dukungan, dan bantuan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran dan Jam Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan” dapat disusun sesuai 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 Prof. Dr. Guntur, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing TAS dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris Penguji dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Rekreasi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or.,M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan fasilitas dan persetujuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Teman-teman mahasiswa PJKR 2018 yang telah memberi bantuan

memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. 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, 13 Januari 2024

Penulis,



Rizky Cahyo Putro

NIM 18601241076

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	7
2. Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran (Aktivitas Fisik).	10
3. Jam Belajar	12
4. Hasil Belajar PJOK.....	22
B. Kerangka Berfikir	20

C. Penelitian yang Relevan	21
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
C. Populasi Penelitian	29
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Analisis Data	43
C. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Keterbatasan Penelitian	52
C. Implikasi.....	52
D. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Item soal Nomor 1 PAQ-A	33
Tabel 2. Item Soal Nomor 8 PAQ-A	34
Tabel 3. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik.....	35
Tabel 4. Kisi - Kisi Angket Jam Belajar	36
Tabel 5. Statistik Data Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan	37
Tabel 6. Deskripsi Frekuensi Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan.....	38
Tabel 7. Statistik Data Jam Belajar Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan.....	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Jam Belajar Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan	40
Tabel 9. Statistik Penelitian Data Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan.....	41
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Jam Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan	42
Tabel 11. Uji Normalitas	43
Tabel 12. Uji Linieritas	44
Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis 1	45
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis 2	46
Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis 4.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	28
Gambar 2. Diagram Data Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan	34
Gambar 3. Diagram Data Jam Belajar Terhadap Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan.....	35
Gambar 4. Diagram Data Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Aktifitas Jamani.....	55
Lampiran 2. Instrumen Jam Belajar	60
Lampiran 3. Data Penelitian.....	62
Lampiran 4. Statistik data Penelitian	65
Lampiran 5. Uji Normalitas	67
Lampiran 6. Uji Linieritas.....	69
Lampiran 7. Uji Korelasi	74
Lampiran 8. Analisis regresi	79
Lampiran 9. Dokumentasi penelitian	80
Lampiran 10. Surat izin penelitian	83
Lampiran 11. Surat balasan.....	84
Lampiran 12. Kartu bimbingan	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan komponen terpenting dalam usaha untuk memajukan peradaban suatu negara. Menurut Chunningham (2014: 34), pendidikan merupakan inisiatif terencana yang terkait dengan proses belajar mengajar untuk menghasilkan siswa yang aktif dalam mengembangkan potensi mereka dan untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat, dalam Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2022 tentang Standar Nasional Pendidikan merupakan kunci untuk mewujudkan sistem pendidikan yang bermutu. Untuk mewujudkan pendidikan yang bermutu tersebut maka perlu adanya pelaksanaan pendidikan yang baik dari setiap mata pelajaran yang diajarkan.

Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) memiliki nilai praktik dan nilai teori, dikarenakan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) tersebut terdapat aspek keterampilan gerak, dengan adanya aspek-aspek tersebut maka peserta didik harus memiliki keterampilan gerak yang baik. Keterampilan yang baik dapat diperoleh dengan pemahaman teori dan praktik secara langsung dan adanya bimbingan guru sehingga peserta didik dapat menguasai materi dengan baik, keterampilan gerak akan menjadi baik jika sering dilakukan dan ada pengulangan sehingga dapat menghasilkan gerak yang lebih baik. Masalah yang dihadapi saat ini yaitu banyak peserta didik memiliki keterampilan gerak yang kurang, dikarenakan peserta didik

jarang melatih keterampilan gerak di rumah, dan hanya melakukan pada saat pembelajaran di sekolah (Nuratin, 2013).

PJOK sendiri adalah mata pelajaran wajib bagi sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. PJOK dapat membantu siswa melakukan aktivitas jasmani. Menurut Karak, *et al.* (2015), kebugaran fisik adalah prasyarat kemampuan untuk melakukan tugas motorik apapun dalam kehidupan sehari-hari dan juga dalam olahraga. Aktivitas jasmani memberikan dampak yang baik bagi tubuh, dampak yang diperoleh seperti tubuh menjadi bugar dan terhindar dari penyakit. Namun aktivitas jasmani yang diperoleh selama pembelajaran dirasa kurang menunjang siswa untuk mendapatkan kebugaran, karena setiap sekolah melaksanakan PJOK hanya satu kali dalam satu minggu sehingga tidak memungkinkan siswa mendapatkan kebugaran. Untuk bisa mendapatkan hasil belajar yang baik pada mata pelajaran PJOK seorang siswa juga diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang hasil belajar PJOK. Kegiatan yang dapat menunjang siswa mendapatkan tubuh bugar selain pembelajaran PJOK adalah kegiatan atau aktivitas jasmani di luar jam pelajaran PJOK seperti lari, bersepeda, sepakbola voli, menari.

Perubahan hasil belajar dapat ditunjukkan dalam bentuk adanya perubahan tingkah laku, pengetahuan, pemahaman, sikap, keterampilan, kecakapan, kebiasaan dan perubahan pada aspek lainnya yang terjadi pada individu yang belajar. Sesuai bentuknya belajar dapat dikategorikan ke dalam dua bagian yakni belajar di sekolah dan belajar di luar sekolah. Kedua bagian ini harus mendapat porsi yang seimbang dengan menyesuaikannya dengan kondisi

yang ada. Belajar di sekolah atau belajar formal diikuti dengan belajar di luar jam formal agar materi pelajaran dapat dipahami secara lebih mendalam.

Berdasarkan observasi di bulan Januari yang telah dilakukan peneliti pada siswa kelas VII di SMP N 2 Kasihan, pada sistem pembelajaran PJOK di SMP N 2 Kasihan memiliki waktu pembelajaran 3 jam pelajaran (3 x 40 menit). Dilihat dari pelaksanaan mata pelajaran PJOK yang hanya dilaksanakan seminggu sekali, dirasa kurang efektif sehingga tujuan yang akan dicapai kurang optimal dalam pembelajaran tersebut serta banyak peserta didik yang memiliki perilaku kurang aktif dalam melakukan aktivitas gerak, terbukti dengan peserta didik hanya sekedar mengikuti pelajaran PJOK tanpa ingin mengetahui atau menguasai berbagai materi yang diajarkan guru. Selain itu pada jam istirahat kebanyakan oleh peserta didik hanya di manfaatkan untuk pergi makan ke kantin, bermain gadget, dan duduk-duduk sambil ngobrol didalam atau di depan kelas. Tentunya jika perilaku kurang aktif itu dibiarkan terus-menerus akan mengganggu kesehatan, dan akan berdampak buruk kepada gangguan kebugaran jasmani siswa. Hasil belajar PJOK sebagian besar di dasarkan pada tes ketrampilan atau secara praktek, oleh karena itu seorang siswa hanya mengandalkan jam pembelajaran saja untuk belajar hal tersebut tidak akan maksimal, selain itu hasil observasi berupa wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan guru olahraga, dia menyatakan jika sebagian siswa diadakan penilaian ketrampilan masih banyak yang belum tuntas. Berdasarkan uraian tersebut dan mengingat aktifitas jasmani di luar jam pelajaran sangat penting untuk aktivitas siswa sehingga dapat menunjang hasil belajar PJOK siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka akan dilaksanakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK dan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pembelajaran PJOK yang hanya dilaksanakan seminggu sekali, dirasa kurang efektif sehingga tujuan yang akan dicapai kurang optimal
2. Sebagian siswa ketika penilaian ketrampilan masih banyak yang belum tuntas, dikarenakan kurangnya jam pembelajaran.
3. Belum diketahuinya hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian di batasi pada hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan.

D. Rumusan Masalah

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

1. Adakah hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan ?
2. Adakah hubungan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan ?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun maksud dan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan
2. Hubungan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan
3. Hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua orang yang terlibat. Manfaat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai bahan kajian bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK.
 - b. Dapat memberi masukan kepada guru maupun siswa untuk memahami aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK
 - c. Dapat menambah wawasan bagi penelti mengenai karya ilmiah yang dapat di kembangkan lebih lanjut
2. Manfaat Praktis
- a. Bagi sekolah dapat mefasilitasi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
 - b. Bagi guru dapat menjadikan gambaran mengenai aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK
 - c. Bagi siswa dapat mengetahui bagaimana keterkaitan anatara aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan dalam setiap jenjang pendidikan di Indonesia. Dalam kurikulum 2006 dan 2013 dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir 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 tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai cita-cita kemanusiaan (Suryobroto, 2004).

Pendidikan jasmani hakikatnya merupakan sebuah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisiik untuk menghasilkan perubahan holistik dala kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Imran 2016: 2). Pendapat Kustiawan, dkk (2019: 29) mempertegas bahwa pendidikan jasmani bukan hanya merupakan bagian penting untuk kehidupan manusia saja. Pendidikan jasmani juga termasuk bagian yang penting dari sebuah proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mampu mengembangkan keterampilan yang berguna untuk mengisi waktu sengang, akan terlibat dala aktivitas ang kondusif guna mengembangkan pola hidup sehat, berkembang secara sosial, dan memberi kontribusi pada kesehatan fisik dan menalnya.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah suau proses pendidikan yang menggunakan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Hal utama yang menjadi dominan dalam pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik. Selain itu pendidikan jasmani memiliki keunikkan lain yaitu pendidikan jasmani mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, meningkatkan keterampilan fisik, dan meningkatkan wawasan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana cara menerapkannya dalam praktik (Widiastuti 2019).

Kementrian Pendidikan dan Budaya tahun 2014 menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani memiliki makna pendidikan yang menggunakan aktifitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan terhadap kualitas fisik, mental, dan

emosional peserta didik secara menyeluruh. Kata aktivitas jasmani juga memiliki makna pembelajaran yang dilakukan adalah berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan memiliki tujuan untuk memelihara kesehatan dan meningkatkan kekuatan otot-otot tubuh. Kegiatan ini bisa dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur dan menyenangkan atau bisa juga dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini memiliki makna bahwa pembelajaran PJOK mampu membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, memiliki kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, dan memiliki sikap yang baik sehingga di sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dalam sistem pendidikan di Indonesia, sehingga terintegrasi dengan sistem pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani akan mewujudkan tujuan pendidikan melalui aktivitas fisik atau jasmani. Tidak hanya aspek jasmani saja yang dikembangkan melainkan juga aspek kognitif yang meliputi kemampuan berpikir kritis, penalaran, dan aspek afektif yang meliputi keterampilan sosial, karakter diri seperti kemampuan bekerja sama dan kepedulian terhadap orang lain (Triansyah, 2020). Berarti bahwa pendidikan jasmani tidak hanya membentuk insan Indonesia yang sehat tetapi juga cerdas dan berkarakter atau berkepribadian dengan harapan akan lahir generasi calon penerus bangsa yang tumbuh dan berkembang yang memiliki karakter bermoral berdasarkan nilai-nilai luhur bangsa dan agama.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah mempunyai peran yang sangat penting, dalam pelaksanaannya para peserta didik diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran. Keterampilan anak dalam bermain juga termasuk gerak dasar dalam olahraga, maka dalam ini pembelajaran atletik yang penting untuk diajarkan kepada siswa yang disesuaikan dengan karakteristik siswa yang ada (Putra, 2019). Tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu sebagai media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), dan pembiasaan gaya hidup sehat yang berguna untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Sumarsono, 2019).

Berdasarkan beberapa penjelasan para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu bagian dari sistem pendidikan yang mengutamakan aktivitas fisik atau jasmani serta pembiasaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang selaras serasi dan seimbang.

2. Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran (Aktivitas Fisik)

Aktivitas adalah segala kegiatan yang dilaksanakan baik jasmani atau rohani (mental) (Usman, 20016: 11), dapat disimpulkan penulis bahwa aktivitas adalah segala yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non fisik.

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Sedangkan olah raga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Farizati dalam Khomarun, 2013: 56). Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015).

Aktivitas fisik yang dapat diartikan bahwa seseorang yang kuat melakukan proses kehidupan sehari-hari tanpa melebihi batas daya tahan stres pada tubuh, karena jika memiliki tubuh yang bugar maka suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal (Sukanti, dkk 2016: 32).

Perubahan waktu bermain anak yang semula banyak bermain diluar rumah menjadi bermain di dalam rumah. Sebagaimana contoh saat ini, banyak anak yang bermain game di smartphone, menonton televisi, menggunakan komputer daripada berjalan, bersepeda maupun berolahraga (Adityawarman, 2007). Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menjadi overweight hingga berlanjut menjadi obesitas (Syarif, 2006). Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja akan mengarah pada meningkatnya gaya hidup sedentari seperti remaja saat ini yang banyak terlibat dalam kegiatan di depan layar, membaca, duduk dan bersantai.

Menurut Casperson (dalam Pink, 2008: 8) aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan dari otot-otot rangka yang menghasilkan peningkatan pengeluaran energi. WHO dalam Indrati Asrofiana (2016: 15) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan semua pergerakan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi. Sedangkan Howley (2001: 364) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot-otot rangka yang meningkatkan penggunaan energi.

Menurut Ortega, *et al.* (2008), aktivitas Jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh tindakan otot yang meningkatkan pengeluaran energi, sedangkan latihan fisik mengacu pada rencana, terstruktur, sistematis dan tujuan aktivitas jasmani. Aktivitas siswa sangat diperlukan dalam kegiatan belajar mengajar sehingga siswalah yang seharusnya aktif, betapa pentingnya aktivitas belajar murid dalam proses belajar mengajar sehingga John Dewey, sebagai tokoh pendidikan mengemukakan pentingnya prinsip ini melalui metode proyeknya dengan semboyan *learning by doing*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan suatu pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, transportasi untuk pergi ke dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Kegiatan yang dapat menunjang siswa mendapatkan tubuh bugar selain pembelajaran PJOK adalah kegiatan atau aktivitas jasmani di luar jam pelajaran PJOK seperti lari, bersepeda, sepakbola voli, menari.

3. Jam Belajar

Pengaturan jam belajar mempunyai arti penting dalam belajar, belajar menggunakan waktu merupakan suatu keterampilan yang berharga dan memberikan keuntungan dalam belajar. Siswa yang tidak dapat memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien umumnya mengeluh kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya, sebaliknya siswa yang dapat memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien tampak tidak pernah kehabisan waktu untuk mengerjakan tugasnya dengan baik.

Pemanfaatan jam belajar disini dapat dilaksanakan siswa dengan memperhatikan kiat-kiat belajar dan juga prinsip dari belajar itu sendiri. Menurut Sukmadinata (2003:166),”salah satu prinsip belajar adalah kegiatan belajar berlangsung pada setiap tempat dan waktu”. Kegiatan belajar tidak hanya berlangsung disekolah dan di perpustakaan tetapi juga dirumah, di masyarakat, bahkan dimana saja bisa terjadi perbuatan belajar. Belajar juga terjadi setiap waktu, tidak hanya berlangsung pada waktu jam-jam pelajaran. Pemanfaatan jam belajar merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam cara belajar efektif. Waktu hanya mempunyai suatu arti kalau dapat menghasilkan suatu prestasi belajar pada waktu yang tepat, yang tidak mengalami kelambatan. Kelambatan dalam belajar sesungguhnya tidak dapat dikejar dengan menambah jatah jam belajar, melainkan dengan cara mencari cara-cara belajar yang dapat memanfaatkan waktu secara lebih efektif. Siswa yang dapat memanfaatkan jam belajar dengan baik tentunya akan lebih mudah dalam menerima dan memahami pelajaran, baik itu yang disampaikan guru di sekolah maupun yang dipelajari dari materi

pelajaran. Siswa yang mampu memahami pelajaran pada akhirnya akan memperoleh prestasi belajar yang baik.

Waktu belajar adalah suatu kesempatan yang tersedia dalam rangka mendapatkan pengetahuan, kecakapan, kebiasaan, kepandaian dan sikap secara teratur dan kontinyu. Pemanfaatan waktu belajar merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam cara belajar efektif. Waktu hanya mempunyai suatu arti kalau dapat menghasilkan suatu hasil belajar pada waktu yang tepat, yang tidak mengalami keterlambatan. Keterlambatan dalam belajar sesungguhnya tidak dapat dikejar dengan menambah jumlah waktu belajar, melainkan dengan mencari cara-cara belajar yang dapat memanfaatkan waktu secara lebih efektif. Siswa yang dapat memanfaatkan waktu belajar dengan baik tentunya akan mudah menerima dan memahami pelajaran, baik yang disampaikan oleh guru maupun yang dipelajari dari buku-buku pelajaran. Siswa yang mampu memahami pelajaran pada akhirnya akan memperoleh hasil belajar yang baik (Maya, 2017).

Pemanfaatan waktu belajar disini dapat dilaksanakan siswa dengan memperhatikan kiat-kiat belajar dan juga prinsip dari belajar itu sendiri. Sukmadinata (2003,p.166), "salah satu prinsip Belajar adalah kegiatan belajar berlangsung pada setiap tempat dan waktu". Kegiatan belajar tidak hanya berlangsung disekolah dan di perpustakaan tetapi juga dirumah, di masyarakat, bahkan dimana saja bisa terjadi perbuatan belajar. Belajar juga terjadi setiap waktu, tidak hanya berlangsung pada waktu jam-jam pelajaran.

Menurut Wiyono (2004,p.143) menyatakan bahwa "Memanfaatkan waktu secara efektif adalah dalam menggunakan waktu berorientasi hasil yang lebih

besar dari yang telah direncanakan”. Sedangkan Menurut Slameto (2003,p.82), salah satu belajar yang efektif adalah membuat jadwal dan melaksanakannya. Adapun cara untuk membuat jadwal yang baik adalah sebagai berikut, Setiap hari ada 24 jam , 24 jam digunakan untuk:

- 1) Tidur : 7 jam
- 2) Makan, mandi, olahraga : 3 jam
- 3) Urusan pribadi dan lain-lain : 2 jam
- 4) Sisanya untuk belajar : 12 jam

Waktu 12 jam ini digunakan untuk belajar di sekolah selama kurang lebih 7 jam, sedangkan sisanya yang 5 jam digunakan untuk belajar di luar jam pelajaran sekolah seperti di rumah atau di perpustakaan. Supaya berhasil dalam belajar, jadwal yang sudah dibuat haruslah dilaksanakan secara teratur, disiplin dan efisien. Waktu belajar yang banyak bukanlah suatu jaminan untuk meraih prestasi maksimal, jika tidak digunakan secara optimal (Djamarah, 2002), mengemukakan pedoman umum belajar yang meliputi:

- 1) Belajar dengan teratur.
- 2) Disiplin dan bersemangat.
- 3) Konsentrasi.
- 4) Istirahat dan tidur.

Pemanfaatan waktu belajar secara efektif adalah penggunaan waktu yang berorientasi pada belajar yang mendapatkan hasil belajar yang lebih teratur, disiplin dan semangat. Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa jam belajar adalah sumber daya yang dimiliki seseorang yang tidak

dapat dimiliki orang lain dalam rangka mendapatkan pengetahuan, kecakapan, kebiasaan, kepandaian, dan sikap secara teratur dan untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor.

4. Hasil Belajar PJOK

a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan terjadinya suatu perubahan tingkah laku pada seseorang yang dapat diamati dan diukur tingkat pengetahuan, keterampilan, dan sikap dari individu tersebut (Hamalik, 2007). Hasil belajar dalam pembelajaran di sekolah dapat diartikan sebagai hasil maksimum yang telah dicapai siswa setelah mengalami proses belajar mengajar dan latihan dalam mempelajari materi tertentu. Hasil belajar tidak mutlak berupa nilai saja, tetapi juga bisa berupa penalaran, perubahan, kedisiplinan, keterampilan, sikap dan lain sebagainya yang mengarah kepada hal positif (Maidah, 2017).

Menurut Dimiyati (2017,p.55), “ Hasil belajar merupakan sesuatu yang diperoleh dari proses belajar dan pembelajaran”. Hasil belajar merupakan hal yang dipandang dari dua sisi, hasil belajar merupakan tingkat perubahan yang lebih baik dibandingkan sebelum proses belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik”.

Sedangkan Sudjana (2009,p.22), mengungkapkan bahwa: “hasil belajar adalah kemampuan - kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”. Penguasaan hasil belajar dan tingkah laku penguasaan materi pengajaran diukur dengan penelitian. Hasil belajar biasanya

diperlihatkan setelah anak didik menempuh kegiatan belajarnya dalam proses belajar mengajar.

Hasil belajar merupakan sebuah proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan tes, penilaian dan pengukuran hasil belajar. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, hasil belajar memiliki tujuan utama yaitu untuk mengetahui tingkat keberhasilan yang dicapai siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, tingkat keberhasilan tersebut diukur dengan skala nilai berupa angka atau huruf maupun simbol (Dimiyati & Mudjiono 2009: 200).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Menurut Slameto (2015,p.64), faktor-faktor yang mempengaruhi belajar yaitu:

1) Faktor Internal

a) Faktor Jasmani

Faktor ini berhubungan dengan kondisi jasmani atau fisik individu. Beberapa faktor jasmani yang dapat mempengaruhi hasil belajar diantaranya kesehatan dan cacat tubuh.

b) Faktor Psikologi

Ada tujuh faktor psikologi yang dapat mempengaruhi hasil belajar, yaitu intelegensi atau kecerdasan, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kesiapan.

c) Faktor Kelelahan

Faktor kelelahan dapat dibedakan menjadi 2 (dua) macam, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (psikis)

2) Faktor Eksternal

a) Faktor Keluarga

Faktor keluarga terutama orang tua sangatlah besar pengaruhnya dalam pencapaian hasil belajar anak, seperti bagaimana cara orang tua mendidik tinggi rendahnya pendidikan dan wawasan orang tua, kondisi ekonomi keluarga, relasi antar anggota keluarga, perhatian orang tua, serta suasana di dalam keluarga

b) Sekolah

Kondisi sekolah tempat anak belajar juga mempengaruhi tingkat keberhasilan anak dalam belajar. Guru, metode mengajarnya, kesesuaian kurikulum dengan kondisi anak, sarana dan prasarana sekolah dan sebagainya, semua hal tersebut mempengaruhi keberhasilan belajar.

c) Masyarakat

Keadaan masyarakat sekitar juga menentukan hasil belajar. Jika masyarakat di lingkungan belajar anak merupakan orang-orang yang berpendidikan terutama anak-anak sebaya dan memiliki moral serta motivasi yang baik, tentu akan mendorong seorang anak yang berada di lingkungan itu giat belajar dan termotivasi.

Wasliman (2016,p.12) menyatakan bahwa hasil belajar dipegaruhi oleh dua faktor, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik yang dapat mempengaruhi hasil belajarnya. Faktor ini meliputi kecerdasan, minat, perhatian, motivasi belajar, ketekunan, sikap, kebiasaan belajar, kondisi fisik dan kesehatan

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diripeserta didik yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Faktor ini meliputi keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Menurut Ruseffendi (dalam Ahmad Susanto, 2016: 14) ada sepuluh macam faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar, yaitu kecerdasan, kesiapan anak, bakat anak, kemauan belajar anak, minat anak, strategi dan model penyajian materi, suasana belajar, kondisi masyarakat, kompetensi guru, serta kepribadian dan sikap guru.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor tersebut akan membantu seorang guru untuk mengetahui hasil belajar seorang siswa setelah melalui tes atau penilaian.

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

c. **Klasifikasi Hasil Belajar**

Bloom (Andi, 2017) mengemukakan bahwa hasil belajar dibagi menjadi 3 (tiga) ranah yaitu:

1)Ranah kognitif (*cognitive domain*)

Mencakup perilaku-perilaku yang menitikberatkan pada aspek intelektual seperti keterampilan berpikir, mengingat, memahami, menganalisa, menerapkan, serta mengevaluasi.

2)Ranah afeksi (*affection domain*)

Mencakup perilaku-perilaku yang lebih menekankan aspek emosi dan perasaan seperti sikap, minat, apresiasi dan penyesuaian diri.

3)Ranah psikomotor (*psychomotor domain*)

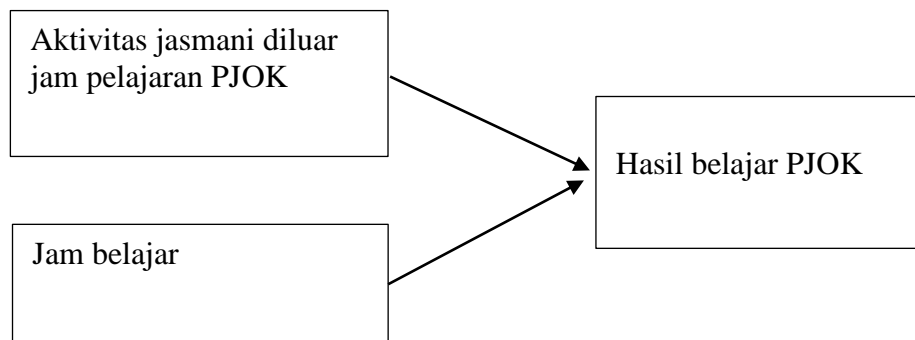
Berisi perilaku-perilaku yang lebih menekankan kepada aspek keterampilan yang berkaitan dengan kemampuan gerakan-gerakan otot seperti

kemampuan di bidang fisik, gerakan-gerakan skill mulai dari keterampilan sederhana sampai pada keterampilan yang kompleks, dan kemampuan yang bersifat *non discursive* komunikasi seperti gerakan ekspresif dan interpretative.

B. Kerangka Berfikir

Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran wajib bagi sekolah dasar sampai sekolah menengah pertama. Untuk bisa mendapatkan hasil belajar yang baik pada mata pelajaran PJOK seorang siswa juga diharpkan memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang hasil belajar PJOK. Kegiatan yang dapat menunjang siswa mendapatkan tubuh bugar selain pembelajaran PJOK adalah kegiatan atau aktivitas jasmani di luar jam pelajaran PJOK. Hasil observasi sistem pembelajaran PJOK di SMP N 2 Kasihan memiliki waktu pembelajaran 3 jam pelajaran (3 x 40 menit). Dilihat dari pelaksanaan mata pelajaran PJOK yang hanya dilaksanakan seminggu sekali, dirasa kurang efektif sehingga tujuan yang akan dicapai kurang optimal dalam pembelajaran tersebut.

Hasil belajar PJOK sebagian besar di dasarkan pada tes ketrampilan atau secara praktek, oleh karena itu seorang siswa hanya mengandalkan jam pembelajaran saja untuk belajar hal tersebut tidak akan maksimal. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti anak mengkaji lebih lanjut mengenai akan dilaksanakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK dan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan



Gambar 1. Kerangka Berfikir

C. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian Yulio Krismanto (2021) dengan judul Hubungan Frekuensi Olahraga Dan Jam Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas XI Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA N 7 YOGYAKARTA. 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 ($0,31$)

2. Penelitian Alvin Afandi (2019) Hubungan Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di SMKN 1 Driyorejo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan aktivitas jasmani yang dilakukan siswa di luar jam pelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani siswa di SMKN 1 Driyorejo. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan angket aktivitas jasmani dan tes MFT pada 395 siswa kelas X SMKN 1 Driyorejo, maka dapat dikategorikan : siswa dengan aktivitas jasmani sangat rendah terdapat 67 siswa, siswa dengan aktivitas jasmani rendah terdapat 199 siswa, siswa dengan aktivitas jasmani sedang 104 siswa, siswa dengan aktivitas jasmani baik terdapat 22 siswa, dan siswa dengan aktivitas jasmani sangat baik terdapat 3 siswa. Selanjutnya siswa dengan kebugaran jasmani sangat kurang sebanyak 368 siswa, siswa dengan kebugaran jasmani kurang sebanyak 18 dan siswa dengan kebugaran jasmani sedang sebanyak 9 siswa, untuk tingkat kebugaran baik dan sangat baik 0 siswa. Dengan analisis korelasi Chi-Square menggunakan aplikasi SPSS versi

23 ditemukan nilai Signifikan = 0,00 maka disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan, dengan besar persentase hubungan 7,0225%.

D. Hipotesis Penelitian

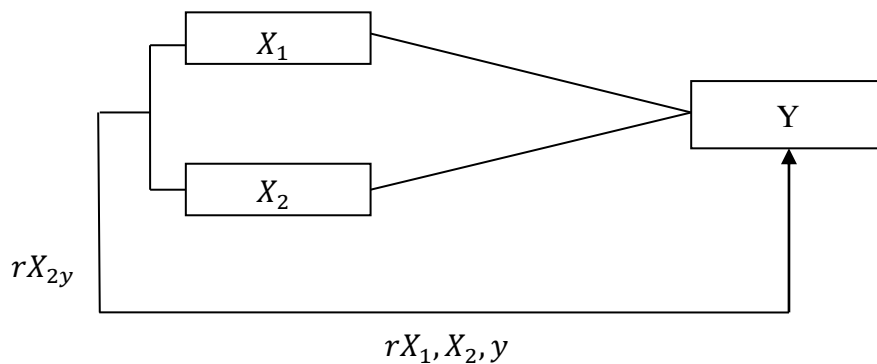
Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, hipotesis yang dianjurkan adalah

1. Ada hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan
2. Ada hubungan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan
3. hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar dengan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk empirik yang kuat hubungannya dengan masalah penelitian. Adapun desain penelitian ini adalah:



Gambar 2. Desain Penelitian
Sumber: Sugiyono (2010: 44)

Keterangan:

- X_1 : aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran (variabel bebas)
- X_2 : Jam Belajar (variabel bebas)
- Y : Hasil Belajar PJOK (variabel terikat)
- r_{X_1y} : Koefisien korelasi antara X_1 dan Y
- r_{X_2y} : Koefisien korelasi antara X_2 dan Y
- $r_{X_1, X_2, y}$: Koefisien korelasi antara X_1 , X_2 , dan Y

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 28), variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu sebagai variabel terikat. Definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, transportasi untuk pergi ke dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran merupakan segala aktifitas fisik yang dilakukan pada di luar jam pelajaran, seperti lari, bersepeda, sepak bola voli, menari, dll. Aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran di ukur dengan kuesioner aktifitas fisik.

2. Jam Belajar

Jam belajar merupakan waktu yang digunakan untuk kegiatan belajar olahraga yang dilakukan Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan, dari hasil pengalaman nantinya dapat berbentuk sebuah informasi terhadap hasil belajar mata pelajaran PJOK yang diukur menggunakan angket jam belajar, instrumen tersebut disusun berdasarkan indikator yang berhubungan dengan jam belajar.

3. Hasil Belajar PJOK

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.

C. Populasi Penelitian

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). Penelitian ini merupakan penelitian populasi, yaitu menggunakan seluruh populasi sebagai subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas Siswa Kelas VII Di SMP N 2 Kasihan yang berjumlah 118 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2012: 136). Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. Aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran

Aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran diukur dengan tes aktivitas fisik responden dalam penelitian ini diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski et al (2004). Kuesioner ini dikembangkan dengan tujuan untuk mengukur level umum aktivitas jasmani siswa pada jenjang SMP dan SMA rentang usia 14-19

tahun. Pengambilan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik responden diperoleh dari pengisian angket PAQ-A modifikasi bahasa Indonesia yang diadopsi dari penelitian oleh Erwinanto (2017) dimana telah mendapatkan expert judgment sehingga dapat digunakan untuk penelitian, PAQ-A memiliki sembilan butir pertanyaan, antara lain yaitu:

1. Item Soal Nomor Satu (Aktivitas Waktu Luang)

Responden diminta mengisi tabel mengenai seberapa besar frekuensi olahraga atau aktivitas fisik yang dilaksanakan selama tujuh hari terakhir. Terdapat 21 jenis aktivitas fisik pada item tes ini yang seluruhnya harus diisi. Responden dapat menambahkan aktivitas lain yang dilakukan jika aktivitas tersebut tidak ada pada tabel dengan cara menuliskannya pada kolom yang disediakan paling bawah. Setiap aktivitas fisik yang dilakukan maupun tidak dilakukan tetap memiliki nilai dengan rentang nilai 1-5 yaitu nilai 1 (tidak dilakukan), nilai 2 (1-2), nilai 3 (3-4), nilai 4 (5-6), dan nilai 5 (7 kali atau lebih). Nilai akhir pada item tes soal nomor satu adalah jumlah nilai dibagi jumlah aktivitas fisik responden. Berikut ini adalah tabel untuk item tes nomor satu dalam PAQ-A.

Tabel 1 Item soal Nomor 1 PAQ-A

No		Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1.	Lompat tali					
2.	Kejar-kejaran					
3.	Olahraga Berjalan					
4.	Bersepeda					
5.	Berlari					
6.	Senam					
7.	Berenang					
8.	Baseball, Softball					
9.	Menari					

10.	Futsal					
11.	Sepak Bola					
12.	Badminton					
13.	Bola Voli					
14.	Bola Basket					
15.	Silat/Karate/Taekwondo					
16.	Tenis Meja, Tenis Lapangan					
17.	Woodball/Gateball					
18.	Panahan					
19.	Sepak Takraw					
20.	Sepatu Roda					
21.	Lain-Lain ()					

Sumber : Erwinanto (2017,p.40)

2. Item Soal Nomor Dua

Responden diminta menjawab pertanyaan mengenai seberapa aktif dalam melakukan olahraga di rumah pada kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal nomor dua yaitu, nilai 1 (pernah melakukan olahraga/aktivitas jasmani), nilai 2 (hampir tidak pernah), nilai 3 (kadang), nilai 4 (cukup sering), dan nilai 5 (selalu/setiap hari).

3. Item Soal Nomor Tiga

Responden diminta menjawab pertanyaan mengenai aktivitas yang dilakukan selama jam istirahat sekolah berlangsung. Penilaian pada item soal ini yaitu, nilai 1 (duduk, mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah), nilai 2 (berdiri atau berjalan-jalan), nilai 3 (berlari atau bermain sebentar), nilai 4 (berlari atau bermain agak lama), dan nilai 5 (berlari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat).

4. Item Soal Nomor Empat

Responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering melakukan gerak aktivitas fisik atau olahraga yang membuat responden bergerak aktif selama kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal ini adalah, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali dalam seminggu terakhir), nilai 3 (dua atau tiga kali selama seminggu terakhir), nilai 4 (empat kali selama seminggu terakhir), dan nilai 5 (lima kali selama seminggu terakhir).

5. Item Soal Nomor Lima

Responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang membuat responden bergerak aktif pada waktu sore hari dalam kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal nomor lima yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali dalam seminggu terakhir), nilai 3 (dua atau tiga kali selama seminggu terakhir), nilai 4 (empat kali selama seminggu terakhir), dan nilai 5 (lima kali selama seminggu terakhir).

6. Item Soal Nomor Enam

Responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang membuat responden bergerak aktif pada akhir pekan dalam kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal nomor enam ini yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali), nilai 3 (dua sampai tiga kali), nilai 4 (empat sampai lima kali), dan nilai 5 (enam kali atau lebih).

7. Item Soal Nomor Tujuh

Responden diminta memilih pernyataan yang paling menggambarkan dan paling mewakili aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir.

Penilaian untuk item soal nomor tujuh ini yaitu sebagai berikut:

- a. Nilai 1 : Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya.
- b. Nilai 2 : Saya kadang-kadang (1-2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang (seperti berolahraga, lari, berenang, bersepeda, dan senam aerobik).
- c. Nilai 3: Saya sering (3-4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- d. Nilai 4 : Saya sangat sering (5-6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- e. Nilai 5 : Saya sangat sering (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

8. Item Soal Nomor Delapan

Responden diminta memilih pernyataan mengenai seberapa sering melakukan aktivitas fisik mulai hari senin sampai hari minggu dalam kurun waktu seminggu terakhir. Penilaian aktivitas fisik pada item soal nomor delapan ini yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (sedikit), nilai 3 (cukup sering), nilai 4 (sering), dan nilai 5 (sangat sering). Nilai akhir item soal ini adalah jumlah nilai dibagi tujuh.

Tabel 2. Item Soal Nomor 8 PAQ-A

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					

Rabu					
Kamis					
Jum'at					
Sabtu					
Minggu					

Sumber : (Kowalski *et al.*, 2004)

9. Item Soal Nomor Sembilan

Responden memilih jawaban “ya” atau “tidak”. Pertanyaan pada item soal ini yaitu “Apakah kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa?”. Item soal nomor 9 ini tidak memiliki skor dan tidak digunakan untuk mencari tingkat aktivitas fisik akan tetapi tetap dicantumkan sebagai acuan peneliti untuk mengetahui kondisi responden dalam tujuh hari terakhir.

Data hasil pengisian kuesioner kemudian dijumlah dan dibagi 8 (jumlah keseluruhan soal yang memiliki nilai) untuk menentukan nilai akhir. Nilai tersebut selanjutnya digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dengan cara dikonsultasikan dalam tabel norma nilai berikut ini:

Tabel 3. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)
2.	3,1 – 4,0	Tinggi (T)
3.	2,1 – 3,0	Sedang (S)
4.	1,1 – 2,0	Rendah (R)
5.	0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)

Sumber: (Kowalski *et al.*, 2004)

b. Jam Belajar

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

Variabel	Indikator	Butir
Jam Belajar Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan	Membuat Jam Belajar	1, 2
	Membaca buku dan membuat catatan	3, 4, 5
	Mengulang Materi Pelajaran	7. 8, 9
	Mengerjakan tugas	10, 11, 12
	Memfaatkan fasilitas Sekolah	13, 14, 15
JUmlah		15

Sumber: (Krismanto, 2021)

c. Hasil belajar PJOK

Bentuk hasil belajar mata pelajaran PJOK dalam penelitian ini adalah nilai ujian semester. Penelitian ini menggunakan nilai ujian semester 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.

2. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Sutrisno Hadi (1991: 1) validitas suatu instrumen perlu diketahui untuk melihat seberapa jauh alat pengukur mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa saja yang hendak diukurnya, dan dapat menembak dengan jitu gejala-gejala atau bagian-bagian yang hendak diukur. Instrumen dikatakan sah apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan mampu mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2002:145).

Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Dalam menguji validitas setiap butir, maka skor-skor yang adapada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Satu butir dikatakan valid apabila meperoleh indeks korelasi yang lebih dari rtabel dengan taraf signifikan 5% atau 0.05. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer seri program statistic SPSS 23.

Teknik uji validitas yang digunakan adalah teknik uji validitas Product Moment yaitu dengan rumus :

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

Sumber : Arikunto (2013:213)

Keterangan

- r_{xy} : Koefisien korelasi bagian total
- N : Banyaknya subjek uji coba
- $\sum X$: Jumlah skor tiap butir
- $\sum Y$: Jumlah skor total
- $\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor tiap butir
- $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor total
- $\sum XY$: Jumlah perkalian skor tiap butir dengan jumlah skor total

b. Reliabilitas

Pengujian realibilitas instrumen dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest, equivalen, dan gabungan keduanya. Secara internal realibilitas instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen

dengan teknik tertentu. Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Instrumen yang reliabel yaitu instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Instrumen dikatakan reliabel jika memiliki *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,600 (Sugiyono, 2013: 348).

Menurut Arikunto (2012:221) reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat terkumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Reliabilitas arinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Dalam penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach*, dengan rumus :

$$r_{11} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Sumber : Arikunto (2013:239)

Keterangan :

- r_{11} : Reliabilitas instrumen
- K : Banyaknya butir pernyataan
- $\sum \sigma_i^2$: Jumlah varians butir
- σ_t^2 : Varians total

Setelah dilakukan uji validitas instrument, diperoleh item yang valid. Selanjutnya hasil uji reliabilitas instrument menggunakan bantuan program SPSS 23.0 dengan rumus *Alpha Cronbach*.

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tujuan diadakan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut normal atau tidak. Pengujian normalitas ini dilakukan dengan teknis analisis *Chi-Kuadrat* (χ^2) dengan rumus sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Sumber: Anas Sudijono (2008: 379)

Keterangan:

χ^2 : *Chi-Kuadrat*

\sum : Jumlah

f_o : Frekuensi yang diobservasikan

f_h : Frekuensi yang diharapkan

Selanjutnya harga *Chi-Kuadrat* perhitugan taraf signifikan 5%, sehingga *Chi-Kuadrat* hitung lebih kecil daripada *Chi-Kuadrat* tabel, maka datanya normal. Sebaliknya apabila *Chi-Kuadrat* hitug lebih besar daripada *Chi-Kuadrat* tabel maka datanya tidak normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan liner atau tidak dengan variabel terikat, oleh karena itu uji linieritas perlu dilakukan karena merupakan dasar atau kaidah yang harus dilalui. Uji keperluan linieritas dilakukan uji F, adapun rumusnya adalah:

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Sumber: Sutrisno Hadi (2000: 14)

Keterangan:

F_{reg} : Harga bilangan F untuk garis regresi
 RK_{reg} : Rerata kuadrat garis regresi
 RK_{res} : Rerata kuadrat residu

Selanjutnya harga F dikonsultasikan dengan harga tabel pada taraf signifikan 5%. Regresi dikatakan linear apabila F observasinya lebih kecil dari F tabel.

3. Uji Hipotesis Penelitian

Dalam menguji hipotesis penelitian digunakan analisis statistik sebagai alat analisis yang dilakukan bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian yang tidak diajarkan. Menghitung koefisien korelasi dari masing-masing prediktor menggunakan rumus korelasi *product moment*. Rumusnya adalah sebagai berikut:

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

Sumber: Sugiyono (2008: 183)

Keterangan

R_{xy} : Koefisien korelasi antara x dan y
 N : Jumlah anggota testi
 $\sum X$: Jumlah skor testi
 $\sum Y$: Jumlah skor testi

Pada hipotesis yang diajukan untuk menguji digunakan analisis sebagai berikut: (a) mencari persamaan regresi, (b) mencari koefisien korelasi, dan (c) mencari F regresi.

a. Mencari Persamaan Regresi

Analisis ini digunakan untuk mencari persamaan regresi ganda.

Berikut persamaan garis yang dirumuskan:

$$Y = a + b_1 x_1 + b_2 x_2$$

Sumber: Sugiyono (2008: 192)

Keterangan:

Y : Kriteria

X_1 : Prediktor 1

X_2 : Prediktor 2

b_1 : Koefisien prediktor 1

b_2 : Koefisien prediktor 2

a : Bilangan konstanta

b. Mencari koefisien korelasi ganda

Untuk menghitung korelasi antara dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat, yaitu menggunakan korelasi ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{y.x_1.x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2 r_{yx_1} r_{yx_2} r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Sumber: Sugiyono (2008: 233)

Keterangan:

$R_{y.x_1.x_2}$: Korelasi antara variabel X_1 dengan X_2 dengan variabel Y

r_{yx_1} : Korelasi *Product Moment* antara X_1 dan Y

r_{yx_2} : Korelasi *Product Moment* antara X_2 dan Y

$r_{x_1x_2}$: Korelasi *Product Moment* antara X_1 dan X_2

c. Mencari F regresi

Untuk menghitung analisis regresi menggunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(n-k-1)}$$

Sumber: Sugiyono (2008: 233)

Keterangan:

F : Nilai F hitung

R : Koefisien korelasi ganda

k : Jumlah variabel bebas

n : Jumlah anggota sampel

Apabila harga F hitung < dari F tabel maka koefisien korelasinya tidak menunjukkan adanya hubungan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebasnya. Apabila harga F hitung \geq F tabel maka ada hubungan signifikan antara variabel terikat dengan variabel bebasnya.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan. Secara terperinci deskripsi data penelitian dari aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran, jam belajar dan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran

Hasil statistik data penelitian aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran diperoleh dari 118 anak, hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Statistik Data Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	2,39
<i>Median</i>	2,33
<i>Mode</i>	1.94 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,58
<i>Minimum</i>	1,02
<i>Maximum</i>	4,27

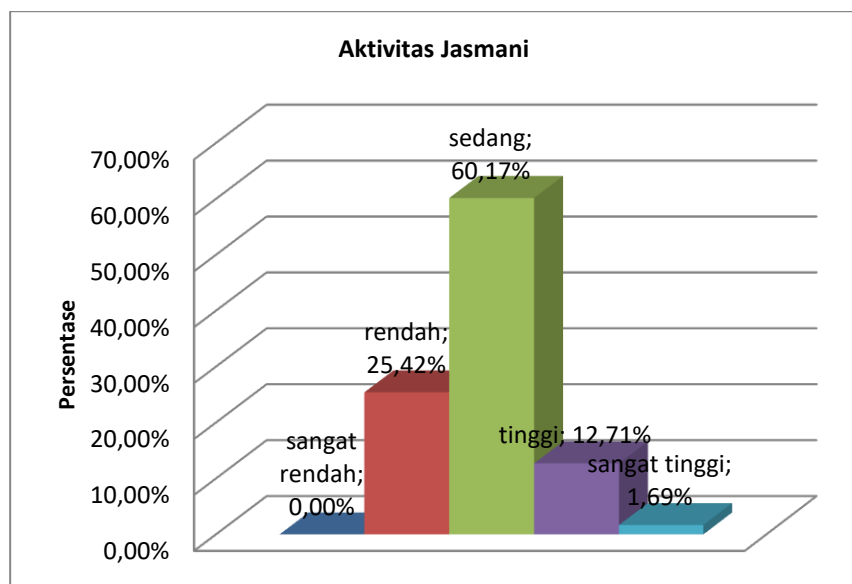
Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Deskripsi Frekuensi Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)	2	1,69
3,1 – 4,0	Tinggi (T)	15	12,71

2,1 – 3,0	Sedang (S)	71	60,17
1,1 – 2,0	Rendah (R)	30	25,42
0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)	0	0
Jumlah		118	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Data Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

2. Jam Belajar Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

Hasil statistik data penelitian pada Jam Belajar Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan diperoleh dari 118 anak, deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Statistik Data Jam Belajar Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	44,13
<i>Median</i>	43,00
<i>Mode</i>	43,00

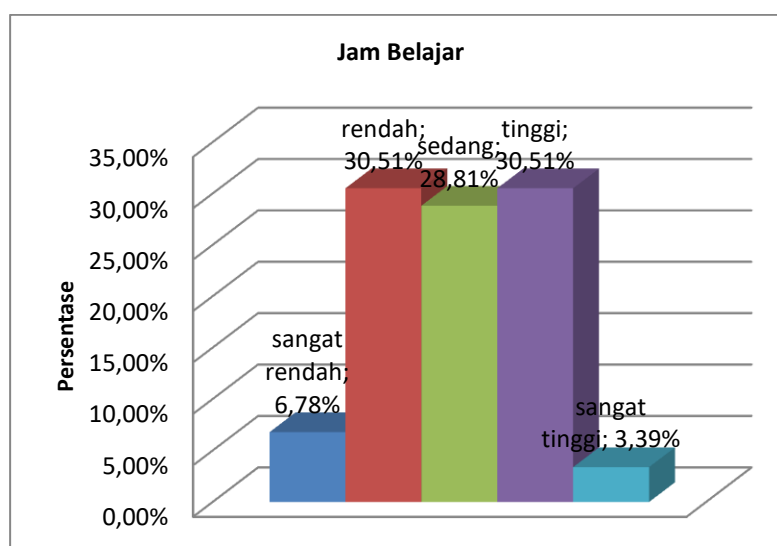
<i>Std. Deviation</i>	6,12
<i>Minimum</i>	31,00
<i>Maximum</i>	55,00

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Jam Belajar Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 53,31	Sangat tinggi	4	3,39
47,19 – 53,31	Tinggi	36	30,51
41,07 – 47,19	Sedang	34	28,81
34,95 – 41,07	Rendah	36	30,51
< 34,95	Sangat rendah	8	6,78
Jumlah		118	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4 Diagram Data Jam Belajar Terhadap Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

3. Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

Hasil statistik penelitian data Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan diperoleh dari dari 118 anak, hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Statistik Penelitian Data Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

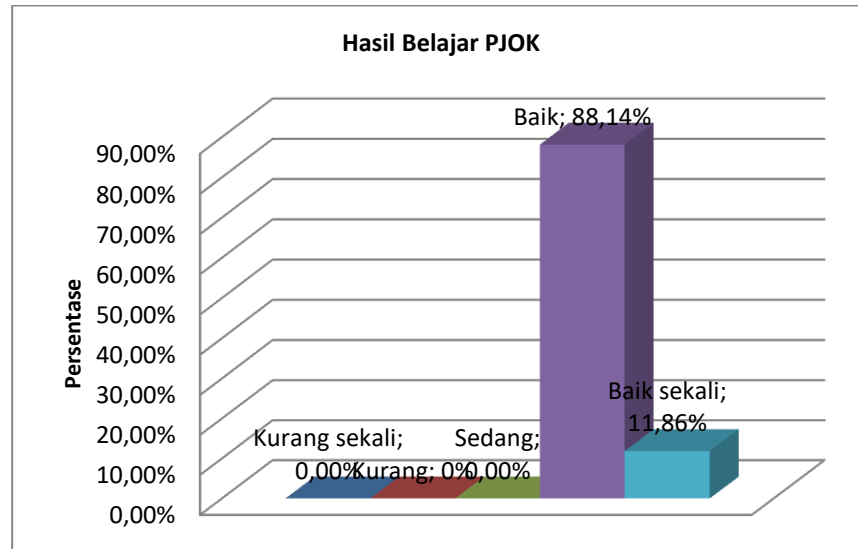
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	75,75
<i>Median</i>	76,00
<i>Mode</i>	75.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4,67
<i>Minimum</i>	63,00
<i>Maximum</i>	85,00

Deskripsi hasil penelitian data hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Jam Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
81 - 100	Baik sekali	14	11,86
61 – 80	Baik	104	88,14
41 – 60	Cukup	0	0
21 – 40	Kurang	0	0
0 – 20	Kurang sekali	0	0
Jumlah		118	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6 Diagram Data Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

B. Analisis Data

1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan.

Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 11. Uji Normalitas

Variabel	Z	p	Sig.	Keterangan
Aktivitas Jasmani	0,866	0,442	0,05	Normal
Jam Belajar	1,086	0,189	0,05	Normal
Hasil Belajar PJOK	1,121	0,053	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) semua variabel adalah lebih besar dari 0.05, jadi, data-data berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antar variabel variabel dinyatakan linier apabila nilai F_{tabel} dengan $db = m; N-m-1 > F_{hitung}$ nilai $p < 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 12. Uji Linieritas

Hubungan	df	F tabel	F hitung	P	Sig 5 %	Keterangan
Hubungan Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar PJOK	1:114	3,92	2,207	0,053	0,05	Linier
Hubungan Jam Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK	1:114	3,92	0,683	0,846	0,05	Linier

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai p (signifikasi) seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih besar dari 0,05. Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis 1

Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan. Uji hipotesisi pertama menggunakan uji korelasi *product moment*, dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian uji hipotesis 1 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis 1

Hubungan	N	t tabel	t hitung	r tabel	r hitung
Hubungan Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar PJOK	118	1,658	4,403	0,195	0,432

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien korelasi variabel hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VII di SMP N 2 Kasihan diperoleh harga $r_{hitung} = 0,432 > r_{(0,05)(118)} = 0,195$. Berdasarkan hasil tersebut diartikan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

b. Hipotesis 2

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan. Hasil Uji hipotesisi kedua menggunakan uji korelasi product

moment dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian uji hipotesis 2 dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis 2

Hubungan	N	t tabel	t hitung	r tabel	r hitung
Hubungan Jam Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK	118	1,658	2,458	0,195	0,311

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien korelasi variabel hubungan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan diperoleh harga $r_{hitung} = 0,311 > r_{(0,05)(118)} = 0,195$, dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara hubungan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

c. Hipotesis 3

Uji hipotesis ketiga bermaksud untuk mengetahui hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan. Uji hipotesis keempat menggunakan analisis regresi dengan uji F. Hasil penelitian uji hipotesis 3 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis 3

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	F tabel	F hitung	Sig.
1	Regression	580,073	2	3,08	16,898	0.000 ^b
	Residual	1973,800	115			
	Total	2553,873	117			

Berdasarkan hasil pada uji hipotesisi ke tiga diketahui harga F_{hitung} 16,898 > F_{tabel} (3,07) pada taraf signifikansi 5%, dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan.

C. Pembahasan

PJOK merupakan mata pelajaran wajib bagi sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. PJOK dapat membantu siswa melakukan aktivitas jasmani. Pencapaian dari pembelajaran PJOK sendiri dapat di dasarkan pada hasil belajar yang di peroleh siswa dalam proses pembelajaran PJOK, hasil belajar dalam PJOK biasanya di dasarkan pada nilai aktifitas fisik dan juga kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa di luar jam pelajaran.

1. Hubungan Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

Hasil analisis pada uji hipotesis 1 diperoleh harga $r_{hitung} = 0,542 > r_{(0,05)(118)} = 0,195$, dengan demikian diartikan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan. Aktivitas fisik yang dapat diartikan bahwa seseorang yang kuat melakukan proses kehidupan sehari-hari tanpa melebihi batas daya tahan stres pada tubuh, karena jika memiliki tubuh yang bugar maka suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal (Sukamti, dkk 2016: 32).

Hasil studi Han (2018: 34) mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang intens mendorong perubahan otak yang terlihat dengan peningkatan oksigenasi dan jaringan, serta peningkatan aktivitas metabolisme dan memberikan peningkatan perkembangan neurologis. Siklus tersebut menandakan bahwa aktivitas fisik menjadi faktor penentu dalam pencapaian prestasi akademik

Hasil data penelitian tersebut menunjukkan jika kurangnya aktivitas fisik pada siswa yang berpengaruh pada tingkat kebugaran seseorang siswa, bagi materi PJOK yang lebih banyak pada kegiatan praktek di lapangan tentu saja kebugaran pada tubuh menjadi hal yang utama, dan akan mempengaruhi pada hasil belajar pada pembelajaran PJOK. Hal tersebut dikarenakan hasil belajar PJOK di ambil dari nilai praktek dan juga tes saat asesmen pada semester.

Aktivitas jasmani yang masih rendah hal tersebut dikarenakan beberapa siswa hanya melakukan aktivitas atau bergerak secara aktif pada saat jam pelajaran olahraga berlangsung. Sedangkan beberapa yang sering aktif pada saat pembelajaran PJOK hal ini menunjukkan bahwa adanya antusias siswa untuk melakukan pelajaran olahraga di sekolah, tetapi hal ini hanya memberi sedikit pengaruh terhadap tingkat aktivitas siswa secara keseluruhan karena pembelajaran PJOK hanya dilakukan seminggu sekali. Oleh sebab itu hasil pengisian kuesioner PAQ-A menunjukkan bahwa hanya sedikit siswa yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori tinggi dan sangat tinggi.

2. Hubungan Jam Belajar Terhadap Hasil Belajar Pjok Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

Hasil analisis pada uji hipotesis ke dua diperoleh harga $r_{hitung} = 0,311 > r_{(0,05)(118)} = 0,195$, diartikan ada hubungan yang signifikan antara hubungan jam

belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan. Jam belajar merupakan sesuatu waktu yang berharga bagi orang-orang yang mempunyai tujuan hidup yang jelas. Mereka akan memanfaatkan waktu yang mereka miliki dengan baik. 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-nyaiakan 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. 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.

Sesuai dengan penelitian (Ardianti, 2018: 6) Hasil belajar adalah perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor sebagai hasil dari kegiatan belajar. Faktor yang dapat mempengaruhi belajar adalah faktor intern dan ekstern. 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.

3. Hubungan Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pembelajaran Dan Jam Belajar Terhadap Hasil Belajar Pjok Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan

Berdasarkan hasil pada uji hipotesisi ke tiga diketahui harga F_{hitung} 16,898 > F_{tabel} (3,07) pada taraf signifikansi 5%, dengan demikian diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan jika kedua variabel saling berkaitan dalam mempengaruhi hasil belajar PJOK. Dengan aktifitas yang tinggi, dan siswa mampu memanfaatkan jam belajar dengan sebaik-baiknya maka hal ini akan jelas mempengaruhi hasil belajar PJOK. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan jika secara

bersama-sama aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar berpengaruh pada hasil belajar PJOK.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil uji hipotesis pertama diperoleh harga $r_{hitung} = 0,542 > r_{(0.05)(118)} = 0,195$, dengan demikian disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan.
2. Hasil uji hipotesis kedua diperoleh harga $r_{hitung} = 0,311 > r_{(0.05)(118)} = 0,195$, dengan demikian disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan.
3. Berdasarkan hasil pada uji hipotesisi ke tiga diketahui $F_{hitung} 16,898 > F_{tabel} (3,07)$, dengan demikian disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar terhadap hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII di SMP N 2 Kasihan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel aktivitas jasmani, jam belajar berpengaruh terhadap hasil belajar PJOK, sehingga untuk meningkatkan hasil belajar PJOK perlu

memperhatikan aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar Siswa.

2. Menjadi catatan bagi SMP N 2 Kasihan mengenai data aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran, jam belajar dan hasil belajar PJOK Siswa Kelas VII.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada aktivitas jasmani diluar jam pembelajaran dan jam belajar yang mempengaruhi hasil belajar PJOK.
2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah responden dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai aktivitas jasmani dan jam belajar yang rendah dapat ditingkatkan lagi untuk menaikkan hasil belajar PJOK.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi hasil belajar PJOK dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman. 2007. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Komposisi Tubuh Pada Remaja. Skripsi. FK Universitas Negeri Yogyakarta
- 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
- Arikunto, 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Dimiyati & Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Eka Putri, Maya Yulia. 2017. Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar, Pemanfaatan Fasilitas Belajar Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Siswa Jurusan Akuntansi di SMK Labor Binaan FKIP UNRI.
- Hadi, Sutrisno. 1991. Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA. Yogyakarta: Andi Offset
- Hadi, Sutrisno. 2000. Metodologi Research. Yogyakarta : Andi. Yogyakarta
- Hamalik, Oemar. 2007. Psikologi Belajar dan Mengajar. Bandung : Sinar Baru Al Gesindo.
- Han, G. S. 2018. *The relationship between physical fitness and academic achievement among adolescent in South Korea. Journal of physical therapy science*, 30(4), 605-608
- Harsono 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Imran. 2016. *Sumber Belajar Penunjang PLPG 2016 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Rayon Universitas Siliwangi Tasikmalaya
- Indrati Asrofiana PA. 2016. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pedagang di Pasar Simpang Limun Medan Tahun 2015. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Pemerintah RI Nomor 32, Tahun 2013, tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan*.

- Kustiawan. 2019. *Jangan Suka Game Online. Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Magetan: CV. AE Media Grafika
- Krismanto, Yulio. 2021. Hubungan Frekuensi Olahraga Dan Jam Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas XI Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA N 7 Yogyakarta. FIK UNY
- Maidah. 2017. *Analysis factors affrcting the poverty level of famers post-Tsunami in Aceh*. Departement of Agribusiness Universitas Malikussaleh Aceh. Vol. I. pp 309-315
- Slameto. 2015. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sugiyono 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono 2016. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfa Beta
- Sudijono, A. 2012. *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suryobroto, Agus. 2004. Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sutrisno Hadi. 1991. *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Susanto, Ahmad. 2016. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group
- Sukmadinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Triansyah. 2020. Pengembangan Alat Blok Permainan Bola Voli”. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Katulistiwa*. Vol. 9 No. 3 tahun 2020. Pontianak: Progam Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak. Online: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/39981>. Diunduh pada tanggal 20 April 2021
- Widiastuti. 2019. *Optimalisasi Pembelajaran Jarak jauh (PJJ) Daring & Luring, BdR*. Jakarta: Gramedia.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

Aktifitas Jamani

KUESIONER AKTIVITAS JASMANI DILUAR JAM PEMBELAJARAN SISWA KELAS VII DI SMP N 2 KASIHAN

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu terasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
2. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (√).

Perhatian !

1. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai anda di sekolah.
2. Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat - karena ini sangat penting.

-
1. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda centang “√” pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Lompat tali					
2. Kejar-kejaran					

3. Olahraga berjalan					
4. Bersepeda					
5. Berlari					
6. Senam					
7. Berenang					
8. Baseball, Softball, Kasti					
9. Menari					
10. Futsal					
11. Sepakbola					
12. Badminton					
13. Bola voli					
14. Bola Basket					
15. Silat/karate/taekwondo					
16. Tenis meja,					
17. Tenis lapangan					
18. Sepak Takraw					
19. Lain-lain (Sebutkan):					

2. Selama seminggu terakhir, pada saat olahraga, seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bersungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar) --- pilih salah satu saja ?
 - a) Saya tidak pernah olahraga
 - b) Jarang aktif
 - c) Kadang-kadang aktif
 - d) Sering aktif
 - e) Selalu aktif

3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat/jam siang (selain makan siang)? --- pilih salah satu saja!
 - a. Duduk-duduk (mengobrol,membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif

4. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? – pilih salah satu saja!
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu

- c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 kali minggu lalu
 - e. 5 kali minggu lalu
5. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 atau 5 kali minggu lalu
 - e. 6 atau 7 kali minggu lalu
6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.
- a. Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
 - b. Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - c. Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - d. Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - e. Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik

di waktu luang.

8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

Hari/Frekuensi	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak Banyak	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

9. Apakah kamu sakit minggu lalu, atautkah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?
- a. Ya.....
- b. Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga

Lampiran 2. Koesioner Jam belajar

KOESIONER

JAM BELAJAR SISWA KELAS VII DI SMP N 2 KASIHAN

Nama :

Jenis kelamin :

Asal sekolah :

PETUNJUK

Berilah tanda *ceklist* (\checkmark) pada jawaban yang sesuai dengan tanggapan Bapak atau Ibu pada kolom yang tersedia !

Keterangan :

- **SS** : Sangat Setuju
- **S** : Setuju
- **KS** : Kurang Setuju
- **TS** : Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS
1.	Saya membuat jadwal belajar (Latihan)				
2.	Saya melaksanakan dan mentaati jadwal waktu belajar (latihan) yang telah saya buat				
3.	Saya membaca buku pelajaran PJOK di luar jam pelajaran PJOK				
4.	Saya tidak segan meluangkan waktu bermain saya untuk mengulang materi pelajaran PJOK				
5.	Saya tidak mendengarkan materi pelajaran yang telah disampaikan oleh guru, saya lebih senang langsung praktek				
6.	Saya mendengarkan materi pelajaran yang telah disampaikan oleh guru, dan mencatatanya				
7.	Sepulang sekolah saya meluangkan waktu untuk mengulang materi pelajaran PJOK dan Latihan				
8.	Apabila saya belum paham dengan materi pelajaran PJOK yang telah disampaikan, saya akan bertanya kepada guru mata pelajaran.				
9.	Saya akan bertanya kepada teman saya apabila saya belum paham dengan materi yang dipelajari.				

10.	Saya tidak belajar, karena ada acara televisi/bermain game bersama teman				
11.	Saya mengerjakan tugas serta latihan soal di luar jam pelajaran untuk lebih memahami materi pelajaran PJOK.				
12.	Saya menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas PJOK yang diberikan oleh guru				
13.	Saya pergi ke perpustakaan untuk meminjam buku penunjang yang berkaitan dengan materi pelajaran PJOK.				
14.	Jika ada jam kosong saya lebih senang memanfaatkan waktu untuk belajar atau mengerjakan LKS.				
15.	Saya mengunjungi perpustakaan seminggu sekali untuk belajar PJOK.				

Lampiran 3. DAta Penelitian

Resp	Aktifitas Jasmani	Jam belajar	Hasil belajar PJOK
1	2,096908939	51	70
2	3,077694236	53	84
3	2,3893066	39	80
4	1,588972431	32	68
5	2,20802005	37	75
6	2,90726817	53	80
7	2,323308271	49	72
8	1,598997494	41	78
9	1,482038429	54	76
10	2,035087719	43	80
11	2,65914787	41	81
12	1,906432749	37	78
13	2,29657477	50	81
14	1,789473684	34	78
15	2,770258981	37	70
16	2,040935673	37	72
17	3,862155388	39	82
18	1,652464495	32	75
19	1,466165414	43	78
20	2,046783626	41	77
21	3,042606516	53	80
22	3,081871345	49	80
23	3,288220551	42	80
24	2,521303258	53	79
25	1,715956558	39	76
26	2,297410192	32	78
27	2,789473684	45	72
28	2,459482038	49	75
29	1,8053467	46	78
30	1,497076023	38	76
31	1,682539683	43	75

32	3,011695906	47	80
33	1,915622389	46	70
34	1,721804511	43	72
35	1,93817878	43	76
36	2,382623225	38	65
37	2,076858814	46	70
38	3,310776942	50	82
39	4,046783626	49	82
40	2,156223893	37	73
41	2,786131997	38	70
42	2,4160401	40	70
43	2,020885547	41	75
44	1,979114453	47	66
45	2,338345865	39	77
46	1,939849624	52	80
47	2,400167084	48	77
48	2,274853801	50	82
49	3,15037594	49	72
50	1,935672515	42	75
51	2,152046784	52	73
52	3,533834586	51	79
53	2,055137845	40	79
54	2,337510443	40	75
55	2,731829574	52	80
56	2,387635756	45	78
57	2,410192147	39	68
58	2,072681704	37	73
59	2,162071846	49	76
60	2,002506266	48	72
61	1,788638262	47	75
62	2,210526316	54	80
63	2,303258145	49	75
64	1,021720969	39	68
65	1,638262322	43	75
66	1,928153718	45	76
67	2,474519632	37	79
68	2,847953216	55	77

69	2,189640769	44	75
70	1,333333333	53	80
71	2,277360067	52	72
72	3,104427736	46	85
73	2,708437761	43	63
74	2,806182122	41	85
75	2,638262322	38	78
76	2,530492899	54	80
77	2,850459482	37	73
78	1,472013367	42	68
79	1,916457811	43	65
80	2,367585631	34	77
81	1,47786132	42	75
82	2,254803676	50	68
83	1,935672515	37	73
84	2,768588137	39	76
85	1,664160401	32	76
86	3,634920635	48	81
87	2,677527151	49	78
88	2,264828739	53	70
89	3,274853801	41	80
90	2,811194653	40	75
91	2,036758563	43	70
92	1,666666667	41	73
93	2,50459482	31	65
94	2,546365915	43	78
95	2,619047619	38	79
96	3,076858814	47	82
97	1,931495405	43	68
98	2,740183793	39	76
99	2,85380117	51	81
100	2,192147034	36	78
101	2,384294069	42	75
102	2,443609023	53	78
103	2,864661654	40	70
104	2,574770259	47	72
105	2,148705096	33	70

106	2,189640769	40	75
107	2,320802005	53	78
108	2,989974937	50	77
109	2,713450292	49	76
110	3,363408521	52	81
111	4,272347536	51	85
112	2,419381788	53	79
113	3,599832916	47	80
114	2,706766917	46	78
115	2,09273183	43	72
116	2,55304929	43	80
117	2,298245614	51	78
118	2,390142022	46	76

Lampiran 4. Statistik Data Penelitian

Frequencies

Statistics				
		Aktifitas Fisik (Jasmani)	JAm Belajar	Prestasi PJOK
N	Valid	118	118	118
	Missing	0	0	0
Mean		2,3872	44,1356	75,7542
Median		2,3304	43,0000	76,0000
Mode		1.94 ^a	43,00	75.00 ^a
Std. Deviation		,58324	6,12535	4,67204
Minimum		1,02	31,00	63,00
Maximum		4,27	55,00	85,00
Sum		281,69	5208,00	8939,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Aktifitas Fisik (Jasmani)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.02	1	,8	,8	,8
	1.33	1	,8	,8	1,7
	1.47	1	,8	,8	2,5
	1.47	1	,8	,8	3,4
	1.48	1	,8	,8	4,2
	1.48	1	,8	,8	5,1
	1.50	1	,8	,8	5,9
	1.59	1	,8	,8	6,8
	1.60	1	,8	,8	7,6
	1.64	1	,8	,8	8,5
	1.65	1	,8	,8	9,3
	1.66	1	,8	,8	10,2
	1.67	1	,8	,8	11,0
	1.68	1	,8	,8	11,9

1.72	1	,8	,8	12,7
1.72	1	,8	,8	13,6
1.79	1	,8	,8	14,4
1.79	1	,8	,8	15,3
1.81	1	,8	,8	16,1
1.91	1	,8	,8	16,9
1.92	1	,8	,8	17,8
1.92	1	,8	,8	18,6
1.93	1	,8	,8	19,5
1.93	1	,8	,8	20,3
1.94	2	1,7	1,7	22,0
1.94	1	,8	,8	22,9
1.94	1	,8	,8	23,7
1.98	1	,8	,8	24,6
2.00	1	,8	,8	25,4
2.02	1	,8	,8	26,3
2.04	1	,8	,8	27,1
2.04	1	,8	,8	28,0
2.04	1	,8	,8	28,8
2.05	1	,8	,8	29,7
2.06	1	,8	,8	30,5
2.07	1	,8	,8	31,4
2.08	1	,8	,8	32,2
2.09	1	,8	,8	33,1
2.10	1	,8	,8	33,9
2.15	1	,8	,8	34,7
2.15	1	,8	,8	35,6
2.16	1	,8	,8	36,4
2.16	1	,8	,8	37,3
2.19	2	1,7	1,7	39,0
2.19	1	,8	,8	39,8
2.21	1	,8	,8	40,7
2.21	1	,8	,8	41,5
2.25	1	,8	,8	42,4
2.26	1	,8	,8	43,2
2.27	1	,8	,8	44,1
2.28	1	,8	,8	44,9
2.30	1	,8	,8	45,8
2.30	1	,8	,8	46,6

2.30	1	,8	,8	47,5
2.30	1	,8	,8	48,3
2.32	1	,8	,8	49,2
2.32	1	,8	,8	50,0
2.34	1	,8	,8	50,8
2.34	1	,8	,8	51,7
2.37	1	,8	,8	52,5
2.38	1	,8	,8	53,4
2.38	1	,8	,8	54,2
2.39	1	,8	,8	55,1
2.39	1	,8	,8	55,9
2.39	1	,8	,8	56,8
2.40	1	,8	,8	57,6
2.41	1	,8	,8	58,5
2.42	1	,8	,8	59,3
2.42	1	,8	,8	60,2
2.44	1	,8	,8	61,0
2.46	1	,8	,8	61,9
2.47	1	,8	,8	62,7
2.50	1	,8	,8	63,6
2.52	1	,8	,8	64,4
2.53	1	,8	,8	65,3
2.55	1	,8	,8	66,1
2.55	1	,8	,8	66,9
2.57	1	,8	,8	67,8
2.62	1	,8	,8	68,6
2.64	1	,8	,8	69,5
2.66	1	,8	,8	70,3
2.68	1	,8	,8	71,2
2.71	1	,8	,8	72,0
2.71	1	,8	,8	72,9
2.71	1	,8	,8	73,7
2.73	1	,8	,8	74,6
2.74	1	,8	,8	75,4
2.77	1	,8	,8	76,3
2.77	1	,8	,8	77,1
2.79	1	,8	,8	78,0
2.79	1	,8	,8	78,8
2.81	1	,8	,8	79,7

2.81	1	,8	,8	80,5
2.85	1	,8	,8	81,4
2.85	1	,8	,8	82,2
2.85	1	,8	,8	83,1
2.86	1	,8	,8	83,9
2.91	1	,8	,8	84,7
2.99	1	,8	,8	85,6
3.01	1	,8	,8	86,4
3.04	1	,8	,8	87,3
3.08	1	,8	,8	88,1
3.08	1	,8	,8	89,0
3.08	1	,8	,8	89,8
3.10	1	,8	,8	90,7
3.15	1	,8	,8	91,5
3.27	1	,8	,8	92,4
3.29	1	,8	,8	93,2
3.31	1	,8	,8	94,1
3.36	1	,8	,8	94,9
3.53	1	,8	,8	95,8
3.60	1	,8	,8	96,6
3.63	1	,8	,8	97,5
3.86	1	,8	,8	98,3
4.05	1	,8	,8	99,2
4.27	1	,8	,8	100,0
Total	118	100,0	100,0	

JAm Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31.00	1	,8	,8	,8
	32.00	4	3,4	3,4	4,2
	33.00	1	,8	,8	5,1
	34.00	2	1,7	1,7	6,8
	36.00	1	,8	,8	7,6
	37.00	9	7,6	7,6	15,3
	38.00	5	4,2	4,2	19,5
	39.00	8	6,8	6,8	26,3
	40.00	6	5,1	5,1	31,4
	41.00	7	5,9	5,9	37,3

42.00	5	4,2	4,2	41,5
43.00	13	11,0	11,0	52,5
44.00	1	,8	,8	53,4
45.00	3	2,5	2,5	55,9
46.00	6	5,1	5,1	61,0
47.00	6	5,1	5,1	66,1
48.00	3	2,5	2,5	68,6
49.00	9	7,6	7,6	76,3
50.00	5	4,2	4,2	80,5
51.00	5	4,2	4,2	84,7
52.00	5	4,2	4,2	89,0
53.00	9	7,6	7,6	96,6
54.00	3	2,5	2,5	99,2
55.00	1	,8	,8	100,0
Total	118	100,0	100,0	

Prestasi PJOK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	63.00	1	,8	,8	,8
	65.00	3	2,5	2,5	3,4
	66.00	1	,8	,8	4,2
	68.00	6	5,1	5,1	9,3
	70.00	10	8,5	8,5	17,8
	72.00	9	7,6	7,6	25,4
	73.00	6	5,1	5,1	30,5
	75.00	15	12,7	12,7	43,2
	76.00	11	9,3	9,3	52,5
	77.00	6	5,1	5,1	57,6
	78.00	15	12,7	12,7	70,3
	79.00	6	5,1	5,1	75,4
	80.00	15	12,7	12,7	88,1
	81.00	5	4,2	4,2	92,4
	82.00	5	4,2	4,2	96,6
	84.00	1	,8	,8	97,5
	85.00	3	2,5	2,5	100,0
Total		118	100,0	100,0	

Lampiran 5. Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Aktifitas Fisik (Jasmani)	JAm Belajar	Prestasi PJOK
N		118	118	118
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2,3872	44,1356	75,7542
	Std. Deviation	,58324	6,12535	4,67204
Most Extreme Differences	Absolute	,080	,100	,131
	Positive	,080	,099	,069
	Negative	-,044	-,100	-,131
Kolmogorov-Smirnov Z		,866	1,086	1,121
Asymp. Sig. (2-tailed)		,442	,189	,053

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 6. Uji Linieritas

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prestasi PJOK * Aktifitas Fisik (Jasmani)	118	100,0%	0	0,0%	118	100,0%
Prestasi PJOK * JAm Belajar	118	100,0%	0	0,0%	118	100,0%

Prestasi PJOK * Aktifitas Fisik (Jasmani)

Report

Prestasi PJOK

Aktifitas Fisik (Jasmani)	Mean	N	Std. Deviation
1.02	68,0000	1	
1.33	80,0000	1	
1.47	78,0000	1	
1.47	68,0000	1	
1.48	75,0000	1	
1.48	76,0000	1	
1.50	76,0000	1	
1.59	68,0000	1	
1.60	78,0000	1	
1.64	75,0000	1	
1.65	75,0000	1	
1.66	76,0000	1	

1.67	73,0000	1	
1.68	75,0000	1	
1.72	76,0000	1	
1.72	72,0000	1	
1.79	75,0000	1	
1.79	78,0000	1	
1.81	78,0000	1	
1.91	78,0000	1	
1.92	70,0000	1	
1.92	65,0000	1	
1.93	76,0000	1	
1.93	68,0000	1	
1.94	74,0000	2	1,41421
1.94	76,0000	1	
1.94	80,0000	1	
1.98	66,0000	1	
2.00	72,0000	1	
2.02	75,0000	1	
2.04	80,0000	1	
2.04	70,0000	1	
2.04	72,0000	1	
2.05	77,0000	1	
2.06	79,0000	1	
2.07	73,0000	1	
2.08	70,0000	1	
2.09	72,0000	1	
2.10	70,0000	1	
2.15	70,0000	1	
2.15	73,0000	1	
2.16	73,0000	1	
2.16	76,0000	1	
2.19	75,0000	2	0,00000
2.19	78,0000	1	
2.21	75,0000	1	
2.21	80,0000	1	
2.25	68,0000	1	
2.26	70,0000	1	
2.27	82,0000	1	
2.28	72,0000	1	
2.30	81,0000	1	
2.30	78,0000	1	
2.30	78,0000	1	

2.30	75,0000	1
2.32	78,0000	1
2.32	72,0000	1
2.34	75,0000	1
2.34	77,0000	1
2.37	77,0000	1
2.38	65,0000	1
2.38	75,0000	1
2.39	78,0000	1
2.39	80,0000	1
2.39	76,0000	1
2.40	77,0000	1
2.41	68,0000	1
2.42	70,0000	1
2.42	79,0000	1
2.44	78,0000	1
2.46	75,0000	1
2.47	79,0000	1
2.50	65,0000	1
2.52	79,0000	1
2.53	80,0000	1
2.55	78,0000	1
2.55	80,0000	1
2.57	72,0000	1
2.62	79,0000	1
2.64	78,0000	1
2.66	81,0000	1
2.68	78,0000	1
2.71	78,0000	1
2.71	63,0000	1
2.71	76,0000	1
2.73	80,0000	1
2.74	76,0000	1
2.77	76,0000	1
2.77	70,0000	1
2.79	70,0000	1
2.79	72,0000	1
2.81	85,0000	1
2.81	75,0000	1
2.85	77,0000	1
2.85	73,0000	1
2.85	81,0000	1

2.86	70,0000	1	
2.91	80,0000	1	
2.99	77,0000	1	
3.01	80,0000	1	
3.04	80,0000	1	
3.08	82,0000	1	
3.08	84,0000	1	
3.08	80,0000	1	
3.10	85,0000	1	
3.15	72,0000	1	
3.27	80,0000	1	
3.29	80,0000	1	
3.31	82,0000	1	
3.36	81,0000	1	
3.53	79,0000	1	
3.60	80,0000	1	
3.63	81,0000	1	
3.86	82,0000	1	
4.05	82,0000	1	
4.27	85,0000	1	
Total	75,7542	118	4,67204

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi PJOK * Aktifitas Fisik (Jasmani)	Between Groups	(Combined)	2551,873	115	22,190	22,190	,044
		Linearity	476,322	1	476,322	476,322	,002
		Deviation from Linearity	2075,551	114	18,207	2,207	,053
	Within Groups		2,000	2	1,000		
Total			2553,873	117			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prestasi PJOK * Aktifitas Fisik (Jasmani)	,432	,187	1,000	,999

Prestasi PJOK * JAm Belajar

Report

Prestasi PJOK

JAm Belajar	Mean	N	Std. Deviation
31.00	65,0000	1	
32.00	74,2500	4	4,34933
33.00	70,0000	1	
34.00	77,5000	2	,70711
36.00	78,0000	1	
37.00	74,0000	9	2,87228
38.00	73,6000	5	5,94138
39.00	75,3750	8	5,04090
40.00	74,0000	6	3,46410
41.00	78,4286	7	3,99404
42.00	74,6000	5	4,27785
43.00	73,2308	13	5,50990
44.00	75,0000	1	
45.00	75,3333	3	3,05505
46.00	76,1667	6	5,67157
47.00	75,8333	6	6,08002
48.00	76,6667	3	4,50925
49.00	76,2222	9	3,34581
50.00	78,0000	5	5,95819
51.00	78,6000	5	5,50454
52.00	77,2000	5	4,32435
53.00	78,6667	9	3,70810
54.00	78,6667	3	2,30940
55.00	77,0000	1	
Total	75,7542	118	4,67204

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi PJOK * JAm Belajar	Between Groups	(Combined)	565,104	23	24,570	1,161	,300
		Linearity	247,304	1	247,304	11,689	,001
		Deviation from Linearity	317,800	22	14,445	,683	,846
	Within Groups		1988,769	94	21,157		

Total	2553,873	117		
-------	----------	-----	--	--

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prestasi PJOK * JAm Belajar	,311	,097	,470	,221

Lampiran 7. Uji Korelasi

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		Aktifitas Fisik (Jasmani)	JAm Belajar	Prestasi PJOK
Aktifitas Fisik (Jasmani)	Pearson Correlation	1	.271**	.432**
	Sig. (2-tailed)		,003	,000
	N	118	118	118
JAm Belajar	Pearson Correlation	.271**	1	.311**
	Sig. (2-tailed)	,003		,001
	N	118	118	118
Prestasi PJOK	Pearson Correlation	.432**	.311**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	
	N	118	118	118

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8. Analisis regresi

Regression

[DataSet0]

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	JAm Belajar, Aktifitas Fisik (Jasmani) ^b		Enter

a. Dependent Variable: Prestasi PJOK

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.477 ^a	.227	.214	4,14288

a. Predictors: (Constant), JAm Belajar, Aktifitas Fisik (Jasmani)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	580,073	2	290,036	16,898	.000 ^b
	Residual	1973,800	115	17,163		
	Total	2553,873	117			

a. Dependent Variable: Prestasi PJOK

b. Predictors: (Constant), JAm Belajar, Aktifitas Fisik (Jasmani)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std.	Beta		

			Error			
1	(Constant)	61,533	2,913		21,124	,000
	Aktifitas Fisik (Jasmani)	3,004	,682	,375	4,403	,000
	JAm Belajar	,160	,065	,209	2,459	,015

a. Dependent Variable: Prestasi PJOK

Lampiran 9. Dokumentasi penelitian





Lampiran 10. Surat izin penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

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 : B/654/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **KEPALA SMP N 2 KASIHAN**

**Jl. Bibis Raya, Jetis, Tamantirto, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55183**

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

Nama : Rizky Cahyo Putro
NIM : 18601241076
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI DILUAR JAM PEMBELAJARAN
DAN JAM BELAJAR TEHADAP HASIL BELAJAR PJOK SISWA
KELAS VII DI SMP N 2 KASIHAN
Waktu Penelitian : 10 - 17 Januari 2024

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.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 11. Surat balasan



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN & OLAHRAGA
SMP NEGERI 2 KASIHAN

Alamat : Jl. Bibis Jetis Tamantirto Kasihan Bantul 55183 Telp. (0274) 379348
Web : www.smpn2kasihan.sch.id Email : smpn2kasihan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 / 148

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMPN 2 Kasihan, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : RIZKY CAHYO PUTRO
NIM : 18601241076
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi – S1
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI DI LUAR JAM PEMBELAJARAN DAN JAM BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK SISWA KELAS VII DI SMPN 2 KASIHAN

Telah melaksanakan penelitian pada tanggal 10 - 17 Januari 2024

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kasihan, 20 Januari 2024

Kepala Sekolah



Eko Margiyanto, S.Pd.

NIP. 197209261995121001

Lampiran 12. Kartu bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rizky Cahyo Putro
NIM : 18601241076
Program Studi : PJKR
Pembimbing : Dr. Euntur M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	26/09/2022	Pendahuluan .	
2.	18/10/2022	Revisi judul .	
3.	12/02/2023	Revisi Bab I .	
4.	7/03/2023	Revisi Bab II .	
5.	19/03/2023	Revisi Bab II dan III .	
6.	08/01/2024	Instrumen .	
7.	10/01/2024	Instrumen Penelitian .	
8.	17/01/2024	Bab <u>IV</u> .	
9.	19/01/2024	Bab <u>V</u> .	
10.	21/01/2024	Kesimpulan .	
11.	23/01/2024	Daftar pustaka .	
12.	25/01/2024	ujian skripsi .	

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

