

**KEMANDIRIAN BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK KELAS ATAS
DI SD MUHAMADIYAH BOROBUDUR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
RIZA RAHMAD MUZAKY
NIM 17601241098

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**KEMANDIRIAN BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK KELAS ATAS
DI SD MUHAMADIYAH BOROBUDUR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**RIZA RAHMAD MUZAKY
NIM 17601241098**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

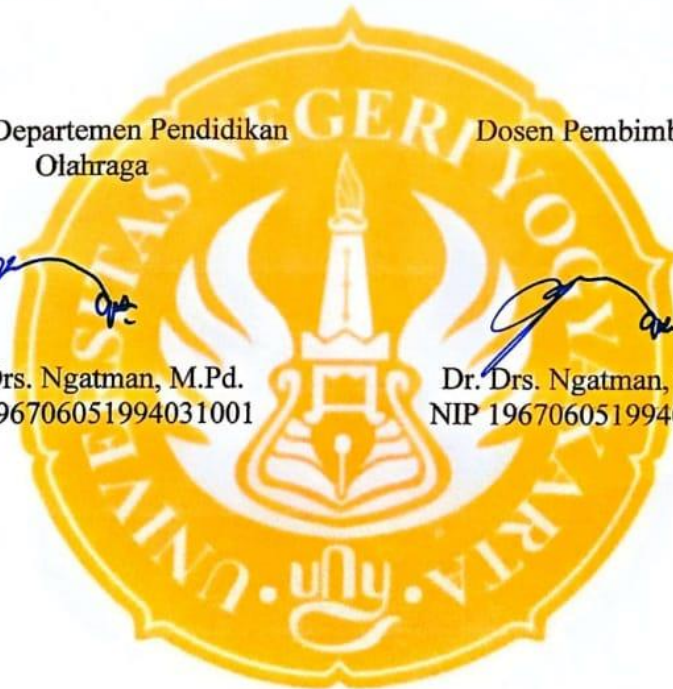
Tanggal: 29 Juli 2024.....

Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga

Dosen Pembimbing,


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


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



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riza Rahmad Muzaky
NIM : 17601241098
Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Kemandirian Belajar PJOK Peserta Didik Kelas Atas di SD Muhamadiyah Borobudur

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

Yogyakarta, 10 Juli 2024



Riza Rahmad Muzaky
NIM 17601241098

HALAMAN PENGESAHAN



**KEMANDIRIAN BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK KELAS ATAS
DI SD MUHAMADIYAH BOROBUDUR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**RIZA RAHMAD MUZAKY
NIM 17601241098**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 24 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. (Ketua Tim Penguji)		29 Juli 2024
Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		29 Juli 2024
Dr. Drs. Amat Komari, M.Si. (Penguji Utama)		29 Juli 2024

Yogyakarta, 29 Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 197702182008011002 †

MOTTO

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu.”

(Umar bin Khattab)

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.”

(Ali bin Abi Thalib)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Alah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Aristora dan Ibu Siti Khotijah yang sebagai motivator terbesar dalam perjalanan hidup saya yang tidak pernah jemu mendoakan dan mendampingi dengan penuh kasih sayang serta pengorbanan dan kesabarannya dalam mengantarkanku sampai saat ini.
2. Keluarga dan kerabat saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya dalam hal apapun sehingga membuat saya semangat.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Kemandirian Belajar PJOK Peserta Didik Kelas Atas di SD Muhammadiyah Borobudur“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

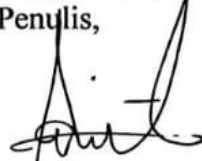
1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga dan selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Kepala Sekolah, Guru, dan Peserta Didik Kelas Atas di SD Muhammadiyah Borobudur yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Vina Eri Sutanti S.Pd., selaku kekasih saya yang selalu ada disisi untuk mensupport dengan memberikan cinta dan kasih sayangnya selama proses penyusunan, sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
7. Teman-teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan yang melimpah dari Allah SWT. Diharapkan semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 29 Juli 2024

Penulis,



Riza Rahmad Muzaky
NIM 17601241098

KEMANDIRIAN BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK KELAS ATAS DI SD MUHAMADIYAH BOROBUDUR

Riza Rahmad Muzaky
NIM 17601241098

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur yang berjumlah 49 peserta didik. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan survei. Instrumen menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 51,02% (25 peserta didik), “cukup” sebesar 34,69% (17 peserta didik), “baik” sebesar 14,29% (7 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik).

Kata kunci: kemandirian belajar, PJOK, peserta didik kelas atas

LEARNING INDEPENDENCE OF PJOK FOR UPPER GRADE STUDENTS AT BOROBUDUR MUHAMADIYAH ELEMENTARY SCHOOL

Riza Rahmad Muzaky
NIM 17601241098

Abstract

The objective of this research is to assess the degree of self-reliance in Physical Education learning (PE) among senior students at SD Muhamadiyah Borobudur (Muhamadiyah Borobudur Elementary School).

This research was a quantitative study that aimed to describe and analyze data using numerical measurements and statistical analysis. A survey was employed as the methodology. The study focused on a cohort of 49 senior students of SD Muhamadiyah Borobudur. The sample approach employed complete sampling. A survey was employed as the data collection technique. A questionnaire was employed as the instrument. The employed data analysis technique was descriptive statistics, which was presented as a percentage.

The research reveal that the level of self-reliance in Physical Education learning among senior students at SD Muhamadiyah Borobudur is as follows: in the "very low" level at 0.00% (0 student), in the "low" level at 51.02% (25 students), in the "medium" level at 34.69% (17 students), in the "high" level at 14.29% (7 students), and in the "very high" level at 0.00% (0 student).

Keywords: self-reliance in learning, Physical Education, senior students



Yogyakarta, 5 Agustus 2024
Disetujui
Dosen Pembimbing,

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

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Kemandirian Belajar	10
2. Hakikat Pembelajaran PJOK	20
3. Karakteristik Peserta Didik SD Kelas Atas	37
B. Hasil Penelitian yang Relevan	40
C. Kerangka Berpikir.....	43
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
D. Definisi Operasional Variabel	47
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	48
F. Teknik Analisis Data	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	51
1. Faktor Memiliki Tanggung Jawab.....	53
2. Faktor Mengambil Inisiatif	54
3. Faktor Memiliki Rasa Percaya Diri	56
4. Faktor Mampu Mengatasi Masalah	57
B. Pembahasan	59
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	67

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	69
B. Implikasi	69
C. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Sampel	47
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket.....	48
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen.....	49
Tabel 4. Norma Penilaian Acuan Patokan (PAP)	50
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kemandirian Belajar PJOK Peserta Didik Kelas Atas di SD Muhammadiyah Borobudur.....	51
Tabel 6. Norma Penilaian Kemandirian Belajar PJOK Peserta Didik Kelas Atas di SD Muhammadiyah Borobudur.....	52
Tabel 7. Deskriptif Statistik Faktor Memiliki Tanggung Jawab.....	53
Tabel 8. Norma Penilaian Faktor Memiliki Tanggung Jawab	53
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Mengambil Inisiatif	54
Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Mengambil Inisiatif	55
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Memiliki Rasa Percaya Diri	56
Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Memiliki Rasa Percaya Diri	56
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Mampu Mengatasi Masalah	57
Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Mampu Mengatasi Masalah.....	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir	45
Gambar 2. Diagram Batang Kemandirian Belajar PJOK Peserta Didik Kelas Atas di SD Muhamadiyah Borobudur	52
Gambar 3. Diagram Batang Faktor Memiliki Tanggung Jawab	54
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Mengambil Inisiatif.....	55
Gambar 5. Diagram Batang Faktor Memiliki Rasa Percaya Diri.....	57
Gambar 6. Diagram Batang Faktor Mampu Mengatasi Masalah.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	81
Lampiran 2. Data Penelitian	85
Lampiran 3. Deskriptif Statistik.....	87
Lampiran 4. Menghitung Norma Penilaian	90
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah fondasi penting dalam membentuk generasi masa depan yang berkualitas. Proses pendidikan mampu melahirkan ide-ide yang kreatif, inovatif dalam dinamika perkembangan zaman. Pelaksanaan pendidikan di Indonesia dengan adanya perubahan zaman menjadi salah satu tolak ukur diperlukannya kualitas pendidikan yang baik agar terciptanya sumber daya manusia yang cerdas. Pendidikan merupakan usaha untuk membentuk peserta didik menjadi warga negara yang baik (*good citizen*), sehingga kelak mampu menjalankan perannya dalam wadah Negara Kesatuan Republik Indonesia (Akhmad, 2020, p. 79).

Pendidikan juga merupakan usaha masyarakat dan bangsa dalam mempersiapkan generasi mudanya bagi keberlangsungan kehidupan masyarakat dan bangsa yang lebih baik di masa depan. Keberlangsungan itu ditandai oleh pewarisan budaya dan karakter yang telah dimiliki masyarakat dan bangsa. Budaya dan karakter bangsa dalam proses pendidikan, secara aktif peserta didik mengembangkan potensi dirinya, melakukan proses internalisasi, dan penghayatan nilai-nilai menjadi kepribadian mereka dalam bergaul di masyarakat, mengembangkan kehidupan masyarakat yang lebih sejahtera, serta mengembangkan kehidupan bangsa yang bermartabat (Syarif & Rahmat, 2018, p. 87). Melalui bekal nilai karakter yang baik tersebut, diharapkan lebih mudah untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Pembenahan dalam bidang pendidikan dapat dilakukan dengan memperhatikan kegiatan pembelajaran di sekolah melalui pembenahan kurikulum. Hal ini disebabkan pendidikan erat kaitannya dengan kegiatan pembelajaran di sekolah, dan kurikulum menjadi panduan untuk pelaksanaannya (Yani, dkk., 2022, p. 439). Perbaikan kurikulum dari kurikulum 2013 menjadi kurikulum merdeka adalah langkah cermat dalam menyikapi tantangan dalam bidang pendidikan. Kurikulum merdeka merupakan penataan ulang dalam sistem pendidikan nasional di Indonesia dalam rangka menyongsong perubahan dan kemajuan bangsa agar dapat menyesuaikan perubahan zaman (Yamin & Syahrir, 2020, p. 2). Kurikulum merdeka dikembangkan sebagai kerangka kurikulum yang lebih luwes serta berpusat pada materi mendasar serta mengembangkan keunikan dan kemampuan peserta didik (Rahayu dkk., 2022, p. 63). Kurikulum merdeka didesain khusus untuk memberi hak belajar secara merdeka.

Keunggulan Kurikulum Merdeka dijelaskan oleh Kemdikbud (2021b) berfokus pada materi yang esensial dan pengembangan kompetensi peserta didik pada fasenya sehingga peserta didik dapat belajar lebih mendalam, bermakna dan menyenangkan, tidak terburu-buru. Pembelajaran jauh lebih relevan dan interaktif melalui kegiatan proyek memberikan peluang lebih luas pada peserta didik untuk aktif mengeksplorasi isu-isu aktual seperti isu lingkungan, kesehatan, dan lainnya untuk mendukung pengembangan karakter dan kompetensi profil Pelajar Pancasila. Adapun profil pelajar Pancasila dalam pendidikan di Indonesia diintisarikan kedalam enam pokok atau

dimensi yang tertuang pada Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 009/H/KR/2022 tentang Dimensi, Elemen dan Sub-elemen Profil Pelajar Pancasila pada Kurikulum Merdeka (2022) antara lain, p. (1) beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia; (2) mandiri; (3) bergotong royong; (4) berkebinekaan global; (5) bernalar kritis; (6) kreatif.

Salah satu dimensi dalam Profil Pelajar Pancasila yaitu mandiri, yang akan digunakan sebagai variabel dalam penelitian ini. Kemandirian belajar yakni pelajar yang bertanggungjawab atas proses dan hasil belajarnya. Kemandirian belajar menempatkan pentingnya seseorang untuk belajar disiplin mengatur dan mengendalikan diri sendiri, terutama jika menghadapi tugas-tugas yang sulit. Purnawanto (2022, p. 75) mengemukakan bahwa sikap mandiri yang dimaksud adalah peserta didik harus mengetahui bagaimana cara belajar yang baik, bagaimana cara beradaptasi dengan perubahan yang akan terus terjadi di dalam lingkungan, serta bagaimana peserta didik mendapatkan sebuah ide atau inisiatif tanpa adanya dorongan dari orang lain. Kemandirian belajar merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Adanya kemandirian dalam diri peserta didik, maka akan membantunya untuk menjadi pribadi yang berkualitas, berusaha untuk mengembangkan diri terus menerus dengan menggali potensi yang ada dalam diri, kreatif untuk mencari jalan-jalan baru dalam menghadapi beragam kehidupan dengan penuh rasa tanggungjawab atas setiap keputusan yang telah dipilihnya.

Kemandirian belajar juga menaruh pentingnya kemampuan peserta didik dalam mengendalikan diri sendiri, terutama ketika menghadapi tugas yang sulit. Kemandirian belajar juga meletakkan pada kedudukan akan pentingnya inisiatif. Peserta didik yang mempunyai inisiatif akan memperlihatkan kemampuannya untuk menggunakan perasaan, pemikiran, tingkah laku, dan strategi yang ditunjukkan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Faizah & Subroto, 2021, p. 101). Suciono (2021, p. 18) berpendapat bahwa kemandirian belajar menjadi salah satu kegiatan belajar berupa tindakan mendorong kemampuan sendiri, pilihan sendiri, dan juga bertanggung jawab atas dirinya dalam melakukan suatu pembelajaran. Peserta didik dikatakan mampu secara mandiri apabila telah mampu belajar tanpa bergantung dengan orang lain. Kemandirian belajar sendiri ketika digabungkan dengan keaktifan peserta didik akan menunjang suatu proses pembelajaran. Seseorang yang memiliki kemandirian dalam belajar ditunjukkan dengan adanya tanggung jawab, dapat menentukan cara belajarnya sendiri dan tidak memiliki ketergantungan dengan orang lain dalam belajar.

Kemandirian yang dimiliki peserta didik diperlukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri serta lebih cepat dalam menerima materi pembelajaran, sehingga membentuk karakter peserta didik menjadi lebih baik (Basyar, 2020, p. 120). Pendapat Nurfadilah & Hakim (2019, p. 124) bahwa tujuan menerapkan kemandirian belajar peserta didik pada dasarnya agar peserta didik mampu menguasai sesuatu kompetensi baik berupa pengetahuan

maupun keterampilan untuk mengatasi suatu masalah. Peserta didik dalam mengerjakan tugas membutuhkan berbagai sumber referensi sebagai acuan dalam menjawab soal baik itu dari buku, internet, dan sebagainya. Sebagian peserta didik masih mencari sumber referensi dengan satu panduan referensi, peserta didik masih malas dalam mencari berbagai sumber referensi lain, sehingga jawaban yang ditemukan belum tepat. Hal tersebut membuat pengetahuan dan pemahaman materi pelajaran peserta didik yang belum maksimal.

Kemandirian belajar merupakan aktivitas belajar yang dilakukan oleh individu dengan kebebasannya tanpa bergantung pada bantuan orang lain sebagai suatu peningkatan dalam hal pengetahuan, keterampilan, atau pengembangan prestasi, yang meliputi; menentukan dan mengelola sendiri bahan ajar, waktu, tempat, dan memanfaatkan berbagai sumber belajar yang diperlukan. Individu dengan kebebasan tersebut, memiliki kemampuan dalam mengelola cara belajar, memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, dan terampil memanfaatkan sumber belajar. Kemandirian belajar juga berguna untuk individu dapat mengatasi suatu masalah yang dibangun dengan bekal pengetahuan atau kompetensi yang telah dimiliki.

Pendidikan karakter dalam sistem pendidikan nasional telah terintegrasi di berbagai mata pelajaran, salah satunya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dewasa ini, nilai-nilai dalam olahraga dan PJOK telah mengalami metamorfosis sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi di sekelilingnya. Mustafa & Dwiyoogo (2020, p 422) berpendapat

bahwa PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional. PJOK menanamkan kebiasaan gaya hidup sehat, karena perlu mempertimbangkan, di antara aspek-aspek lainnya, motivasi dan kesenangan dalam pengembangannya untuk mempromosikan peserta didik yang aktif secara fisik.

Olahraga tidak dipandang sebagai selingan untuk mengisi waktu luang, melainkan sebagai kegiatan yang integral dari sisi kehidupan sehari-hari yang mempunyai hubungan dengan aspek psikososial. PJOK memberikan kesempatan untuk terikat dan terhubung dengan orang lain. PJOK berhubungan dengan pengalaman sosial, kesehatan dan kebugaran jasmani, pengalaman yang berhubungan dengan nilai estetika dan berhubungan dengan karakter seseorang (Zaman, et al., 2018, p. 10). Selain itu, PJOK juga memberi kesempatan pada individu untuk meningkatkan keterampilan sosial dan memperluas pengalaman sosial.

Berdasarkan hasil observasi dengan beberapa peserta didik di SD Muhamadiyah Borobudur permasalahan yang banyak terjadi yaitu peserta didik yang kurang mandiri dalam pembelajaran khususnya PJOK. Hal ini dapat dilihat ketika guru memberikan tugas peserta didik masih lalai dalam mengerjakannya, sehingga peserta didik mengumpulkan tugas tidak tepat waktu. Perilaku ini dikarenakan peserta didik tidak mampu menyelesaikan tugas dan hanya menunggu jawaban dari temannya dengan demikian, peserta didik tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru.

PJOK sangat kental dengan tugas-tugas praktik, namun kenyataannya peserta didik kebingungan saat mengerjakannya.

Berdasarkan hasil *pra-research* dapat dilihat bahwa belum optimalnya kemandirian belajar yang dimiliki peserta didik. Hal ini ditandai masih banyaknya peserta didik yang tidak aktif bertanya kepada guru ketika belum memahami suatu materi. Hal ini akan berdampak dalam kurangnya pemahaman peserta didik terhadap suatu pelajaran. Kurangnya kemandirian belajar peserta didik menyebabkan bergantung pada orang lain saat mengerjakan tugas. Berdasarkan wawancara dengan peserta didik disimpulkan bahwa peserta didik membutuhkan peran guru untuk mencontohkan secara langsung gerak yang diberikan. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kemandirian Belajar PJOK Peserta Didik Kelas Atas di SD Muhammadiyah Borobudur”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Masih ada peserta didik yang mengumpulkan tugas tidak tepat waktu.
2. Peserta didik masih kebingungan ketika diberikan tugas secara praktik mandiri.
3. Sebagian peserta didik masih mencari sumber referensi dengan satu panduan referensi.
4. Peserta didik masih malas dalam mencari berbagai sumber referensi lain.

5. Belum diketahuinya kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Seberapa tinggi kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Bagi Penulis; Penelitian ini akan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur serta dapat mempertajam daya analisis di bidang penelitian.

- b. Bagi Pembaca; Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan tentang kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur.
- c. Bagi Guru; Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan tentang kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti: dapat mengembangkan dan menerapkan ilmu yang sudah didapat dalam bangku perkuliahan serta salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- b. Bagi Sekolah: memberikan informasi bagi pihak sekolah dan guru PJOK mengenai kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur.
- c. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta
 - 1) Penelitian ini akan dijadikan sumbangan ilmu bagi FIKK dan mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta secara umum.
 - 2) Penelitian ini dijadikan bahan referensi dan acuan peneliti berikutnya mengenai kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur.
- d. Bagi Masyarakat: hasil penelitian ini dapat berguna bagi masyarakat karena dapat mengetahui kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kemandirian Belajar

a. Pengertian Kemandirian Belajar

Kata “mandiri” diambil dari dua istilah yang pengertiannya sering disejajarkan silih berganti yaitu *autonomy* dan *independence*, karena perbedaan sangat tipis dari kedua istilah tersebut. *Independence* dalam arti kebebasan secara umum menunjuk kepada kemampuan individu melakukan sendiri aktivitas hidup, tanpa menggantungkan bantuan orang lain (Sutama, dkk., 2019, p. 7). Kemandirian belajar berhubungan dengan istilah lain, diantaranya *self regulated learning*, *self regulated thinking*, *self directed learning*, *self efficacy*, dan *self esteem*. Kemandirian memiliki definisi lain berupa perilaku yang membuat seseorang merasa bebas, independen, berbuat sesuatu menurut dorongan dan kebutuhan masing-masing (Jannah & Kurniawati, 2022, p. 276).

Kemandirian juga menyebabkan seseorang dapat berpikir dan bertindak dengan tepat, inisiatif yang tinggi, kreatif dan inovatif serta puas dan percaya diri dengan hasil pekerjaannya (Farolia & Dewi, 2022, p. 181). Kemandirian belajar sebagai proses belajar yang terjadi karena pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan. Terdapat

tiga fase utama dalam siklus kemandirian belajar, yaitu: merancang belajar, memantau kemajuan belajar selama menerapkan rancangan, dan mengevaluasi hasil belajar secara lengkap (Kurnia & Warni, 2020, p. 2).

Kemandirian merupakan salah satu ciri kematangan yang memungkinkan anak berfungsi otonom dan berusaha ke arah prestasi pribadi dan tercapainya suatu tujuan. Kemandirian belajar diartikan sebagai suatu proses pembelajaran dalam diri seseorang dalam mencapai tujuan tertentu yang dituntut aktif secara individu atau tidak bergantung kepada orang lain termasuk guru (Nurfadilah & Hakim, 2019, p. 1214). Kemandirian yang dimiliki peserta didik yaitu untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang sangat penting bagi peserta didik, serta lebih cepat dalam menerima materi pembelajaran, sehingga membentuk karakter peserta didik menjadi lebih baik (Murzanita, 2019, p. 65).

Kemandirian belajar merupakan kegiatan belajar yang dilakukan peserta didik tanpa bantuan dari pihak luar. Kemandirian belajar adalah suatu aktivitas belajar yang dilakukan peserta didik tanpa bergantung kepada orang lain baik teman maupun gurunya dalam mencapai tujuan belajar yaitu menguasai materi dengan baik, sehingga dapat mengaplikasikan pengetahuannya dalam kehidupan sehari-hari (Sobri, dkk., 2020, p. 65) Pendapat lain dikemukakan oleh Karmila & Raudhoh (2021, p. 36), menurutnya kemandirian

belajar merupakan sikap dan kemampuan peserta didik dengan penuh percaya diri dalam merancang dan melaksanakan kegiatan belajar berdasarkan inisiatif, kesadaran, motivasi, usaha, dan tanggung jawab sendiri, baik dalam hal merencanakan belajar, mengikuti proses belajar, maupun saat mengevaluasi hasil belajarnya.

Pada pembelajaran yang sukses selain faktor motivasi, kemandirian belajar menjadi salah satu faktor penting perlu dipertimbangkan. Kemandirian belajar sendiri diartikan sebagai sifat, kemauan, dan kemampuan peserta didik untuk melakukan kegiatan belajar aktif yang didorong oleh motivasi untuk menguasai sesuatu kompetensi yang telah ditetapkan. Kemandirian belajar mengacu pada perilaku dan kemauan dari pembelajar individu untuk berhasil dalam pembelajaran yang diikuti (Robiana & Handoko, 2020, p. 521).

Kemandirian belajar adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengelola, dan mengendalikan proses pembelajaran mereka sendiri tanpa bergantung sepenuhnya pada bimbingan atau supervisi dari orang lain. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi tujuan pembelajaran, merencanakan strategi belajar, mengelola sumber daya, menilai kemajuan, dan mengevaluasi hasil pembelajaran. Individu yang mandiri dalam belajar memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, kemauan untuk

belajar secara terus-menerus, dan keyakinan diri untuk mengatasi tantangan belajar (Juhrocin, dkk., 2023, p. 54).

Kemandirian belajar adalah kesiapan dari individu yang mau dan mampu untuk belajar dengan inisiatif sendiri, dengan atau tanpa bantuan pihak lain dalam hal penentuan tujuan belajar, metode belajar, dan evaluasi hasil belajar (Delyana, 2021, p. 286). Kemandirian belajar sangat perlu dimiliki oleh setiap peserta didik karena menurut teori konstruktivisme, dalam proses pembelajaran di sekolah, guru tidak bisa memberikan pengetahuan peserta didik begitu saja. Peserta didiklah yang harus membangun sendiri pengetahuannya. Misalnya dengan memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada peserta didik untuk menemukan sendiri informasi dan mengaplikasikannya atau dengan pembelajaran yang mengupayakan pembelajaran peserta didik memiliki kesadaran untuk menggunakan strateginya sendiri dalam belajar.

Selain itu, kemandirian belajar juga melibatkan keterampilan berpikir kritis dan analitis. Individu yang mandiri dalam belajar mampu mengevaluasi ide dan argumen, mengidentifikasi kelemahan dalam pemikiran, serta merumuskan pertanyaan yang relevan dan menarik. Keterampilan ini memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan sudut pandang yang kritis terhadap informasi yang diterima, serta menghasilkan pemahaman yang mendalam dan nuansado terhadap topik pembelajaran.

Kemandirian belajar melibatkan beberapa aspek kunci. Pertama-tama, individu yang mandiri dalam belajar memiliki kemampuan untuk mengatur waktu dan menetapkan prioritas. Mereka mampu membuat jadwal belajar yang efektif, membagi waktu antara berbagai tugas atau proyek, dan mengalokasikan waktu untuk refleksi dan evaluasi diri. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk tetap fokus pada tujuan pembelajaran mereka tanpa terjebak dalam prokrastinasi atau kebingungan (Mulyadi & Syahid, 2020).

Pendapat Suciono (2021, p. 29) bahwa kemandirian belajar melibatkan kemampuan untuk mencari, menilai, dan menggunakan sumber daya pembelajaran secara efektif. Individu yang mandiri dalam belajar mampu mengidentifikasi sumber informasi yang dapat dipercaya, memanfaatkan teknologi dan perpustakaan dengan bijak, serta mengembangkan keterampilan literasi informasi untuk mengevaluasi keaslian dan relevansi informasi yang didapatkan. Peserta didik dengan kemampuan ini, dapat memperoleh pengetahuan yang mendalam dan akurat

Pentingnya kemandirian belajar tidak hanya terbatas pada lingkungan pendidikan formal, tetapi juga sangat relevan dalam konteks kehidupan sehari-hari. Era informasi saat ini, di mana pengetahuan terus berkembang dan teknologi terus maju, kemampuan untuk belajar secara mandiri merupakan keterampilan

yang sangat berharga. Individu yang memiliki kemandirian belajar dapat menghadapi tantangan baru, memecahkan masalah kompleks, dan terus berkembang secara pribadi dan profesional. Kemandirian belajar pada peserta didik diperlukan agar peserta didik mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya. Selain itu, dalam mengembangkan kemampuan belajar dan kemauan sendiri, sikap-sikap tersebut perlu dimiliki oleh peserta didik sebagai peserta didik karena hal tersebut merupakan ciri dari kedewasaan orang terpelajar (Dwiukap, 2021, pp. 21-22).

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar adalah kemampuan peserta didik dalam belajar yang didasarkan pada rasa tanggung jawab, percaya diri, inisiatif dan motivasi sendiri dengan atau tanpa bantuan orang lain yang relevan untuk menguasai kompetensi tertentu, baik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah belajar dan memperoleh prestasi akademik yang memuaskan.

b. Ciri-Ciri Kemandirian

Keadaan yang terdapat pada kemandirian belajar dapat diperjelas dengan mengetahui ciri-ciri belajar mandiri. Seorang peserta didik yang memiliki sikap kemandirian belajar tentu berbeda dengan peserta didik yang tidak memiliki kemandirian belajar. Karakteristik kemandirian belajar peserta didik menggambarkan

keadaan personal individu yang tinggi dan memuat proses metakognitif di mana individu secara sadar merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi belajarnya sendiri secara cermat. Kebiasaan kegiatan belajar seperti di atas secara kumulatif akan menumbuhkan disposisi belajar atau keinginan yang kuat dalam belajar pada individu yang bersangkutan. Pada perkembangan selanjutnya, pemilihan disposisi belajar yang tinggi pada individu, akan membentuk individu yang tangguh, ulet, bertanggung jawab, memiliki motif berprestasi yang tinggi, serta membantu individu mencapai hasil terbaiknya (Nasution, 2018, p. 2).

Pendapat Pratiwi, dkk., (2019, p. 2) bahwa ciri-ciri kemandirian belajar meliputi,

- 1) Peserta didik berinisiatif dan memacu diri untuk belajar terus menerus.
- 2) Peserta didik dituntut tanggung jawab dalam belajar.
- 3) Peserta didik belajar secara kritis, logis, dan penuh keterbukaan.
- 4) Peserta didik belajar dengan penuh percaya diri.

Dewanti & Putra (2022, p. 178) menyatakan bahwa kemandirian belajar memiliki ciri-ciri, yaitu

- 1) Adanya motivasi belajar;
- 2) Kebiasaan menentukan kebutuhan belajar sendiri;
- 3) Menetapkan tujuan belajar;
- 4) Mengatur dan mengontrol belajar;
- 5) Kesulitan adalah tantangan;
- 6) Mencari sumber belajar yang sesuai;
- 7) Menerapkan strategi belajar;
- 8) Evaluasi proses dan hasil belajar;
- 9) Percaya terhadap kemampuan sendiri.

Hidayat, dkk., (2020, p. 147) mengemukakan bahwa terdapat delapan ciri kemandirian belajar, yaitu:

- 1) Mampu berpikir secara kritis, kreatif, dan inovatif.
- 2) Tidak mudah dipengaruhi oleh pendapat orang lain.
- 3) Tidak lari atau menghindari masalah.
- 4) Memecahkan masalah dengan berpikir mendalam.
- 5) Apabila menjumpai masalah dipecahkan sendiri tanpa meminta bantuan orang lain.
- 6) Tidak merasa rendah diri apabila harus berbeda dengan orang lain.
- 7) Berusaha bekerja dengan penuh ketekunan dan kedisiplinan.
- 8) Bertanggung jawab atas tindakannya sendiri.

Ciri-ciri kemandirian yaitu, (1) tidak bergantung pada orang lain, (2) memiliki sifat tanggung jawab, (3) percaya diri, (4) disiplin, (5) berperilaku berdasarkan inisiatif sendiri, dan (6) melakukan kontrol diri (Fitriani & Yusri, 2022, p. 10). Nobriawan (2023, p. 2) mengungkapkan bahwa ciri-ciri kemandirian belajar peserta didik seperti 1) memiliki tanggung jawab, 2) mempunyai keyakinan dengan kemampuan yang dimilikinya, 3) tidak cepat terpengaruh oleh orang lain 3) memanfaatkan waktu dengan baik dalam belajarnya dan 4) mampu memecahkan masalah sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kemandirian belajar yaitu (1) tidak bergantung pada orang lain, (2) memiliki sifat tanggung jawab, (3) percaya diri, (4) disiplin, (5) berperilaku berdasarkan inisiatif sendiri, dan (6) melakukan kontrol diri. Kemandirian belajar siswa dapat dilihat dan dinilai dari ciri-ciri dengan adanya perubahan sikap dan tingkah laku.

c. Indikator Kemandirian Belajar

Indikator kemandirian belajar, diantaranya (1) tidak tergantung terhadap orang lain, (2) kepercayaan diri, (3) berperilaku disiplin, (4) memiliki inisiatif sendiri, (5) memiliki rasa tanggung jawab, dan (6) kontrol diri (Ansori & Herdiman, 2019, p. 11). Beberapa indikator untuk mengukur kemandirian belajar peserta didik yang diuraikan Wahyuni & Nurhayati (2019, p. 77) yaitu:

(1) inisiatif belajar; (2) mendiagnosa kebutuhan belajar; (3) menetapkan target atau tujuan belajar; (4) memonitor, mengatur dan mengontrol; (5) memandang kesulitan sebagai tantangan; (6) memanfaatkan dan mencari sumber yang relevan; (7) memilih dan menerapkan strategi belajar; (8) mengevaluasi proses dan hasil belajar; (9) *self efficacy* (konsep diri).

Kurnia, dkk., (2018, p. 60) menyatakan bahwa kemandirian belajar peserta didik adalah kebebasan untuk belajar dengan kemampuan peserta didik untuk mengatur sendiri kegiatan belajarnya, atas inisiatifnya sendiri serta secara bertanggung jawab, tanpa selalu tergantung pada orang lain. Adapun indikator kemandirian belajar yaitu: (1) menetapkan tujuan belajar; (2) menganalisis kebutuhan belajar; (3) merencanakan dan mengatur belajar; (4) memandang kesulitan sebagai tantangan; dan (5) *self Efficacy* / kemampuan diri.

Indikator kemandirian belajar menurut Mayasari & Rosyana (2019, p. 83) adalah suatu sikap yang dimiliki peserta didik yang berkarakteristik berinisiatif dalam belajar, mendiagnosis kebutuhan belajar, menetapkan tujuan belajar, memonitor, mengatur dan

mengontrol kinerja atau belajar, memandang kesulitan sebagai tantangan, mencari dan memanfaatkan sumber belajar yang relevan, memilih dan menetapkan strategi dalam belajar, mengevaluasi proses dan hasil belajar, serta *self-concept* (konsep diri).

Alliyah, et al., (2020, p. 91) menyatakan bahwa indikator dari kemandirian belajar peserta didik, yaitu:

(1) kemampuan merencanakan yang ditandai dengan menetapkan tujuan pembelajaran dan cara belajar; (2) tanggung jawab yang ditandai dengan memiliki ketekunan dan berani memecahkan masalah; (3) mengelola diri yang ditandai dengan dapat menilai sendiri dengan apa yang dicapai dan dalam belajar tidak bergantung dengan orang lain; (4) inisiatif yang ditandai dengan memilih sumber belajar sendiri dan membuat jadwal belajar sendiri.

Handayani & Ariyanti (2021, p. 7) menjelaskan indikator kemandirian belajar, terdiri dari (1) percaya diri, (2) aktif dalam belajar, (3) disiplin dalam belajar, (4) tanggungjawab dalam belajar. Indikator kemandirian menurut Aulia, dkk., (2019, p. 74) terdiri atas, (1) tujuan belajar, (2) sumber belajar, (3) strategi belajar, (4) monitor belajar, (5) pemantauan hasil, (6) refleksi diri, (7) evaluasi hasil, (8) kesimpulan. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator kemandirian belajar yaitu 1) Memiliki tanggung jawab, 2) Mengambil inisiatif, 3) Memiliki rasa percaya diri, 4) Mampu mengatasi masalah. Indikator tersebut akan digunakan untuk menyusun instrumen kemandirian dalam penelitian ini.

2. Hakikat Pembelajaran PJOK

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Haryanto (2020, p. 18) menyatakan bahwa pembelajaran secara luas didefinisikan sebagai sembarang proses dalam diri organisme hidup yang mengarah pada perubahan kapasitas secara permanen, yang bukan semata disebabkan oleh penuaan atau kematangan biologis. Dengan demikian, konsep pembelajaran ini bisa diterapkan kepada semua makhluk yang bisa berkembang dan mengembangkan dirinya melalui sebuah proses adaptasi dengan lingkungan di sekitarnya. Proses adaptasi inilah yang sebenarnya mengandung proses pembelajaran.

Pembelajaran merupakan suatu proses perubahan tingkah laku dalam berbagai aspek kepribadian yang diperoleh melalui tahapan latihan dan pengalaman dalam suatu lingkungan pembelajaran. Pembelajaran sendiri merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar, sehingga diperoleh ilmu dan pengetahuan, penguasaan keahlian serta pembentukan sikap positif peserta didik. Pembelajaran adalah proses yang terjadi karena interaksi seseorang dengan lingkungannya yang akan menghasilkan suatu perubahan tingkah laku pada berbagai aspek diantaranya pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dalam setiap pembelajaran terdapat tujuan yang hendak dicapai. Apabila

tujuan tersebut sudah dapat dicapai maka dapat dikatakan bahwa proses pembelajarannya berhasil, dengan kata lain tujuan pembelajaran merupakan tolak ukur dari keberhasilan pembelajaran tersebut (Hidayat, dkk., 2020, p. 93).

Terdapat tiga konsep pengertian dalam pembelajaran, seperti yang diungkapkan Prasetyo (2015, p. 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

- 1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif. Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki, sehingga dapat menyampaikannya kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya.
- 2) Pembelajaran dalam pengertian institusional. Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam peserta didik yang memiliki berbagai perbedaan individual.
- 3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif. Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga melibatkan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Pendapat Djamaludin & Wardana (2019, p. 14) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan

pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Akhiruddin, dkk., (2020, p. 12) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum. Pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri peserta didik yang belajar, di mana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

b. Pembelajaran PJOK

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Mata pelajaran ini mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik peserta didik serta memerlukan alat dan tempat yang luas (Pratiwi & Asri, 2020, p. 3).

PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara menyeluruh dalam kualitas individu, yang mencakup fisik, mental, serta emosional. PJOK memperlakukan anak sebagai suatu kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Ridwan & Astuti, 2021, p. 3).

Hakikatnya, sebuah pendidikan yang mengedepankan jasmani merupakan suatu bidang kajian ilmu yang tidak terbatas hanya pada satu aspek saja. Meski terfokus pada kegiatan aktivitas peningkatan pada gerak manusia, namun lebih terarah lagi, PJOK berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya seperti hubungan antara perkembangan tubuh atau fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti PJOK yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia (Ridwan & Astuti, 2021, p. 3).

PJOK dianggap sebagai sarana untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik untuk mencapai kebugaran jasmani yang memadai. Pengalaman belajar melalui PJOK diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih

baik, serta membentuk gaya hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Oleh karena itu, terobosan-terobosan baru perlu dilakukan terutama terkait masalah peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah. Salah satu contohnya adalah memotivasi anak untuk belajar melalui cara yang membuat peserta didik tertarik untuk belajar PJOK (Astutik, et al., 2024, p. 52).

Pendapat A'la (2019, p. 130) bahwa PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. "PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional".

Mata pelajaran PJOK disampaikan pada semua jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah (MA), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK). Handaka, dkk., (2020, p. 192) menyatakan bahwa cakupan materi PJOK pada jenjang sekolah menengah meliputi:

- (1) permainan bola besar;
- (2) permainan bola kecil;
- (3) pembelajaran atletik;
- (4) pembelajaran seni beladiri;
- (5) kebugaran jasmani;
- (6) pembelajaran senam lantai;
- (7) aktivitas gerak berirama;
- (8) pembelajaran renang;
- (9) pergaulan sehat remaja/pertumbuhan dan perkembangan remaja;
- (10) Narkotika,

Psikotropika, dan Zat Adiktif (NAPZA) atau pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.

PJOK juga salah satu mata pelajaran yang wajib diselenggarakan di sekolah-sekolah manapun, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik. Mata pelajaran ini mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik peserta didik serta memerlukan alat dan tempat yang luas. Dominanya aktivitas gerak fisik jasmani ini bukan semata-mata untuk tujuan jangka pendek, yaitu untuk mencapai gambaran peserta didik yang terlatih fisiknya saja, tetapi lebih dari itu yang utama adalah pembentukan manusia seutuhnya, yaitu manusia seperti dideskripsikan dalam tujuan pendidikan (Ridwan & Astuti, 2021, p. 3).

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peranan dalam membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat. Tujuan PJOK di sekolah dasar juga mempertimbangkan adanya tujuan pembelajaran, kemampuan peserta didik, metode pembelajaran, materi, sarana dan prasarana, serta aktivitas pembelajaran. Materi dalam PJOK mempunyai beberapa aspek di antaranya aspek permainan dan olahraga, aspek pengembangan, aspek uji diri/senam, aspek ritmik, aspek akuatik, aspek pendidikan

luar kelas, dan aspek kesehatan (Kurniawan & Suharjana, 2018, p. 51).

Pembelajaran PJOK adalah suatu pembelajaran yang lebih dari sekedar pengajaran pengetahuan dari seorang guru kepada peserta didiknya, lebih dari sekedar itu dalam proses pembelajaran ini harapannya seorang pendidik dapat mengoptimalkan potensi yang ada pada diri peserta didik. Pembelajaran PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Aktivitas dalam PJOK direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan nasional (Mawarti & Arsiwi, 2020, p. 56).

Mata pelajaran PJOK pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Iswanto, 2017, p. 79). PJOK adalah mata pelajaran yang proses pembelajarannya lebih dominan dilaksanakan di luar kelas, sehingga anak akan lebih mudah untuk mempelajari banyak hal di lingkungannya, karena pada dasarnya tujuan penjas tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik anak saja melainkan juga

mengembangkan aspek kognitif dan afektif (Kusriyanti & Sukoco, 2020, p. 35).

PJOK menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran. Pendidikan olahraga adalah model pedagogis di mana literasi fisik dapat dioperasionalkan dalam pembelajaran. Bukti substansial bahwa model tersebut memiliki fitur pedagogis berbeda yang berkontribusi pada atribut spesifik individu yang melekat fisik dalam PJOK (Asnaldi, dkk., 2018, p. 16).

PJOK adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral. PJOK adalah salah satu mata pelajaran wajib yang dilaksanakan mulai dari jenjang SD, SMP, SMA/SMK. Tujuan dari PJOK adalah untuk mencapai berbagai hasil pendidikan pada peserta didik melalui model pembelajaran yang berbeda yaitu dengan aktivitas fisik (Komarudin, 2021, p. 58).

PJOK merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh

pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas. Hakikatnya PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Wicaksono, dkk, 2020, p. 42).

PJOK merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosional, pengetahuan, serta perilaku hidup sehat dan aktif. PJOK merupakan sistem pembelajaran yang memberikan pengaruh pada karakter peserta didik dalam bertindak bersama atau berinteraksi secara sosial, saling menghargai hak dan kesetaraan orang lain (Imammulhaq, dkk., 2021, p. 33). Tujuan dari PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Sumarsono, dkk., 2019, p. 2).

PJOK merupakan mata pelajaran yang penting, karena membantu mengembangkan peserta didik sebagai individu dan

mahluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Hal ini dikarenakan pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani khususnya olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Dengan adanya PJOK, maka potensi diri dari seseorang akan dapat berkembang (Utami & Purnomo, 2019, p. 11). Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah untuk mendorong motivasi terhadap subjek untuk meningkatkan prestasi akademik atau latihan latihan fisik.

Tujuan dari PJOK adalah untuk meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik dan tidak bisa disangkal pula ada yang mengatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan demikian proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membentuk karakter yang kuat untuk peserta didik, baik fisik, mental maupun sosial, sehingga di kemudian hari diharapkan peserta didik memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab (Mahardhika, dkk., 2018, p. 63). PJOK tidak dapat dilepaskan dari usaha pendidikan pada umumnya. Dengan pendidikan jasmani yang baik maka akan mempengaruhi pertumbuhan seseorang ke arah kehidupan jasmani ataupun fisik yang terprogram, terarah dan sistematis untuk mendapatkan hasil atau manfaat dari berolahraga. PJOK merupakan rangkaian kegiatan aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, yang bertujuan untuk membangun peserta didik yang

sehat sekaligus kuat, sehingga mampu menghasilkan prestasi akademik yang tinggi (Aguss, dkk., 2021, p. 2).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membentuk karakter yang kuat untuk peserta didik, baik fisik, mental maupun sosial, sehingga di kemudian hari diharapkan peserta didik memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab.

c. Tujuan Pembelajaran PJOK

Pada dasarnya konsep PJOK merupakan bagian penting dari proses pendidikan, artinya PJOK bukan hanya dekorasi atau ornamen pelengkap yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk menambah kegiatan pada anak didik saja. Lebih dari itu, PJOK adalah bagian penting dari pendidikan itu sendiri dan semestinya dapat terlaksana dengan acuan dan standar yang jelas sehingga dapat memacu keterampilan pada anak didik sebagaimana materi pembelajaran yang lainnya pada kurikulum di sekolah. PJOK yang diatur dan dilaksanakan dengan baik, maka anak-anak dapat mengembangkan keterampilan yang bermanfaat pada kegiatan di

waktu senggangnya, dengan keterlibatan dalam aktivitas yang kondusif dan produktif untuk mengembangkan gaya hidup sehat, berkembang secara sosial, serta menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Ridwan & Astuti, 2021, p. 2).

Pembelajaran PJOK tidak hanya berkontribusi pada perkembangan fisik peserta didik, tetapi juga membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri sekaligus mengurangi stres dan kecemasan. PJOK berkontribusi pada sosialisasi individu dengan kepercayaan diri kelompok. Karena strukturnya, PJOK tentu saja mencakup banyak kegiatan di mana peserta didik berinteraksi satu sama lain. Kegiatan-kegiatan ini membuka jalan bagi peserta didik untuk bersenang-senang satu sama lain dan berkumpul. Telah diketahui bahwa kegiatan aktivitas fisik memiliki efek positif terhadap perkembangan hubungan teman sebaya (Uğraş & Özen, 2020, p. 48).

Tujuan PJOK hampir sama halnya dengan, pengertian pendidikan jasmani, tujuan PJOK pun ering dituturkan dalam redaksi yang beragam. Namun, keragaman tujuan penuturan tujuan PJOK tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian PJOK itu sendiri. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai melalui PJOK pun mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan PJOK tidak hanya terfokus pada aspek fisik saja, melainkan juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual. Pratiwi &

Oktaviani (2018, p. 5) menyatakan bahwa secara umum tujuan

PJOK dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

- 1) Perkembangan fisik
Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- 2) Perkembangan gerak
Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillfull*).
- 3) Perkembangan mental
Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang PJOK ke dalam lingkungannya, sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab peserta didik.
- 4) Perkembangan sosial
Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Tujuan PJOK mempertimbangkan adanya tujuan pembelajaran, kemampuan peserta didik, metode pembelajaran, materi, sarana dan prasarana, serta aktivitas pembelajaran. Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah untuk mendorong motivasi terhadap subjek untuk meningkatkan prestasi akademik atau latihan latihan fisik. Tujuan dari PJOK adalah untuk meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik dan tidak bisa disangkal pula ada yang mengatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan demikian proses pembelajaran PJOK dapat membentuk karakter yang kuat untuk peserta didik, baik fisik, mental maupun sosial, sehingga di kemudian hari diharapkan peserta

didik memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab (Mahardhika, dkk., 2018, p. 12).

Pendapat Muzakki (2022, p. 8) bahwa PJOK penting untuk perkembangan mental, fisik, sosial, emosional dan moral individu. Dalam pembelajaran yang dibentuk sesuai dengan kebutuhan peserta didik, aktivitas individu berdasarkan tujuan dan hasil individu ditekankan. Dengan aktivitas yang ditawarkan oleh ruang terbuka dan di mana permainan itu penting, peserta didik diharapkan untuk melampaui dirinya sendiri daripada perlombaan kinerja antar individu. Kegiatan dengan kata lain adalah untuk pengembangan individu. Mendefinisikan konsep PJOK menurut pandangan eksistensial; peserta didik memiliki kebebasan untuk memilih berbagai kegiatan dalam program. Kegiatan individu harus memastikan bahwa peserta didik menjadi sadar akan realitas mereka dan mengambil tanggung jawab.

PJOK bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, dan banyak lagi tujuan lainnya. Muzakki (2022, p. 12) menyatakan bahwa secara sederhana, PJOK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Secara umum tujuan PJOK dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu: (1) Perkembangan fisik, (2) Perkembangan gerak, (3) Perkembangan mental, dan (4) perkembangan social. Perkembangan fisik, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*). Perkembangan gerak, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (*skillfull*). Perkembangan mental, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang PJOK ke dalam lingkungannya, sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab peserta didik. Perkembangan sosial, tujuan ini berhubungan dengan

kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat (Pratiwi & Asri, 2020, p. 4).

Purwanto & Susanto (2019, p. 7) menyatakan PJOK dilaksanakan melalui media fisik, yaitu: beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh. Meskipun para peserta didik mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisik ini, tetapi keuntungan bagi peserta didik tidak selalu harus berupa fisik, non-fisik pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif. Secara utuh, pemahaman yang harus ditangkap adalah: PJOK menggunakan media fisik untuk mengembangkan kesejahteraan total setiap orang. Karakteristik PJOK seperti ini tidak terdapat pada mata pelajaran lain, karena hasil kependidikan dari pengalaman belajar fisik tidak terbatas hanya pada perkembangan tubuh saja. Konteks melalui aktivitas jasmani yang dimaksud adalah konteks yang utuh menyangkut semua dimensi tentang manusia, seperti halnya hubungan tubuh dan pikiran. Tentu, PJOK tidak hanya menyebabkan seseorang terdidik fisiknya, tetapi juga semua aspek yang terkait dengan kesejahteraan total manusia, seperti yang dimaksud dengan konsep “kebugaran jasmani sepanjang hayat”. Seperti diketahui, dimensi hubungan tubuh dan pikiran menekankan pada tiga domain pendidikan, yaitu: psikomotor, afektif, dan kognitif.

Sebagaimana telah dibahas sebelumnya, bahwa tujuan dilaksanakannya PJOK adalah untuk meningkatkan kualitas peserta didik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotornya. Lebih khusus lagi, PJOK berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti PJOK yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan PJOK adalah mengembangkan peserta didik secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga mengembangkan mental, sosial, emosional, intelektual, dan kesehatan secara keseluruhan.

3. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan, di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Masa usia sekolah dasar merupakan masa di mana peserta didik harus lebih banyak bermain ketimbang berdiam diri. Pada masa ini juga seluruh aspek perkembangan kecerdasan, yaitu kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual mengalami perkembangan yang luar biasa, sehingga semua informasi akan terserap

lebih cepat dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, dan kemampuan kognitifnya (Ariyanto, dkk., 2020, 78).

Pendapat Yusuf (2018, p. 24-25) bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain.
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (Apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu tidak dianggap penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
 - 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik, ingin mengetahui ingin belajar.
 - 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (Bakat-bakat khusus)
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.

- 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Pendapat Desmita (2018, p. 45) ciri-ciri anak usia 8-12 tahun atau disebut juga dengan remaja awal adalah:

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik (pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada, lengan, paha, betis yang mulai nampak, dan pada wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang membedakan dengan kanak-kanak, pada akhir masa remaja awal sudah mulai muncul jerawat)
- b. Seks (Sudah ada rasa tertarik dengan lawan jenis terutama pada akhir masa remaja awal)
- c. Otak (Pertumbuhan otak pada anak wanita meningkat lebih cepat dalam usia 11 tahun dibandingkan dengan otak pria)
- d. Emosi (Usia ini anak peka terhadap ejekan-ejekan ataupun kritikan yang kurang berkenan terhadap dirinya, dan gembira pada saat mendapat pujian, karena masa ini anak belum dapat mengontrol emosi dengan baik)
- e. Minat/ Cita-cita (Minat bersosial, minat rekreasi, minat terhadap agama, dan minat terhadap sekolah sangat kuat dan meningkat)
- f. Pribadi, sosial dan moral (Remaja Putri seringkali menilai dirinya lebih tinggi dan remaja Pria menilai lebih rendah, sudah mulai dapat mengetahui konsep-konsep yang baik dan buruk, layak dan tidak layak).

Pendapat Hambali (2019, p. 28) bahwa ciri-ciri atau karakteristik usia sekolah dasar terutama kelas atas adalah sebagai berikut: (1) Senang melakukan aktivitas yang aktif. (2) Meningkatnya perbuatan untuk melakukan olahraga kompetitif. (3) Meningkatnya minat terhadap permainan yang terorganisir. (4) Rasa kebanggaan atas keterampilan yang dikuasainya. (5) Selalu berusaha menarik perhatian orang dewasa.

(6) Mempercayai orang dewasa. (7) Memperoleh kepuasan yang besar bila mencapai.

Peserta didik pada kelas atas atau usia 10-12 tahun merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja awal yang merupakan kondisi di mana pertumbuhan dan perkembangan peserta didik akan mengalami banyak perubahan. Masa peralihan inilah banyak perubahan yang terjadi dalam diri peserta didik. Perubahan kognisi, psikologis, emosi, perasaan, perilaku seksual dan lain-lain memberi dampak yang sangat besar terhadap pengaruh kualitas karakter peserta didik. Transisi keluar dari masa kanak-kanak menjadikan peserta didik untuk tumbuh dan berkembang dengan resiko yang cukup besar. Sebagian peserta didik kesulitan menangani begitu banyak perubahan yang terjadi dalam satu waktu dan mungkin membutuhkan perhatian untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut (Agustina, 2018, p. 26).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar kelas atas sudah mulai ada perubahan dari segi mental, sosial, agama, dan psikomotor anak, selain itu juga ditunjang dengan perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Ahyar (2022) berjudul “Kemandirian Belajar PJOK Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri 1 Semin Saat Pandemi Covid-19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Negeri 1 Semin saat pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas atas di SD Negeri 1 Semin yang berjumlah 76 peserta didik yang diambil dengan *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket yang berjumlah 38 butir dengan validitas sebesar 0,910 dan reliabilitas sebesar 0,976. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Negeri 1 Semin saat pandemi Covid-19 berada pada kategori “cukup” sebesar 46,05% (35 peserta didik), “rendah” sebesar 44,74% (34 peserta didik), “tinggi” sebesar 9,21% (7 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik), dan “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 peserta didik).

Relevansi penelitian Ahyar (2022) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas, jenis penelitian, instrumen, dan teknik analisis data yang digunakan.

2. Penelitian yang dilakukan Suryobroto & Jiménez (2022) berjudul “Pendidikan karakter kemandirian peserta didik sekolah dasar melalui bermain sepakbola empat gawang”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan permainan sepakbola empat gawang dalam menanamkan pendidikan karakter kemandirian peserta didik sekolah dasar (SD) kelas atas. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan yang terdiri atas dua tahapan yaitu tahap prapengembangan dan tahap pengembangan. Tahap pra-pengembangan terdiri atas kajian literatur, kajian penelitian relevan, dan studi lapangan. Tahap pengembangan terdiri penyusunan draft model, validasi ahli, ujicoba terbatas, dan ujicoba luas. Validasi melibatkan 2 orang ahli (1 orang ahli materi sepakbola dan 1-orang ahli sarana dan prasarana penjas). Uji coba skala terbatas dilakukan terhadap 16 peserta didik kelas V dan 1 orang guru Pendidikan Jasmani SD. Uji coba skala luas dilakukan pada 40 peserta didik yang mewakili empat kelas peserta didik kelas V dan VI SD Negeri Tegalrejo I Yogyakarta. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar observasi untuk menilai kemandirian peserta didik. Analisis data pada tahap prapengembangan dan pengembangan menggunakan teknik analisis deskripsi kuantitatif. Hasil yang dicapai dalam penelitian ini adalah produk yaitu panduan permainan sepakbola empat gawang lengkap dengan aturan main serta DVD rekaman pelaksanaan bermain sepakbola empat gawang dalam pendidikan karakter kemandirian bagi peserta didik di SD kelas atas yang dapat menanamkan kemandirian.

Relevansi penelitian Suryobroto & Jiménez (2022) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel karakter kemandirian peserta didik sekolah.

3. Penelitian yang dilakukan Sojanah & Kencana (2021) berjudul “Motivasi dan kemandirian belajar sebagai faktor determinan hasil belajar peserta didik”. Penelitian ini mengkaji masalah mengenai belum maksimalnya capaian hasil belajar peserta didik yang ditandai masih terdapatnya hasil belajar peserta didik yang belum mencapai nilai KKM di Tahun Ajaran 2020/2021 Semester Ganjil dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Artikel ini bertujuan untuk memaparkan hasil penelitian mengenai pengaruh motivasi dan kemandirian belajar terhadap hasil belajar peserta didik Kelas XI dan XII OTKP pada Mata Pelajaran OTK Keuangan di salah satu SMK Swasta di Kota Bandung. Metode penelitian menggunakan *explanatory survey* melalui penyebaran angket model Skala Likert dengan 33 peserta didik sebagai responden. Teknik analisis data menggunakan regresi ganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi peserta didik berada dalam kategori sedang, kemandirian belajar berada dalam kategori sedang, dan hasil belajar berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang positif dan signifikan motivasi dan kemandirian belajar terhadap hasil belajar peserta didik Kelas XI dan XII OTKP pada Mata Pelajaran OTK Keuangan baik secara parsial maupun simultan.

Relevansi penelitian Sojanah & Kencana (2021) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel kemandirian belajar.

4. Penelitian yang dilakukan Tasaik & Tuasikal (2018) berjudul “Peran guru dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik Kelas V SD Inpres Samberpasi”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran guru dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data Angket, observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan pada SD Inpres Samberpasi berlokasi di Distrik Aimando Kabupaten Biak Numfor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru sangat berperan penting dalam membina dan membentuk sikap kemandirian dalam proses pembelajaran, karena 60% peserta didik sering nyontek, sedangkan 20% kadang-kadang dan yang tidak melakukan nyontek 0%. Hal demikian mengakibatkan peserta didik belum mampu secara mandiri dalam proses belajar, dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa 60% peserta didik belum mampu mengerjakan tugas secara mandiri. Oleh sebab itu, guru dituntut untuk berperan penting baik dalam menentukan tema pembelajaran, sehingga mampu membangun kemandirian peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar yang lebih baik.

Relevansi penelitian Tasaik & Tuasikal (2018) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel kemandirian belajar peserta didik dan teknik analisis data yang digunakan.

C. Kerangka Berpikir

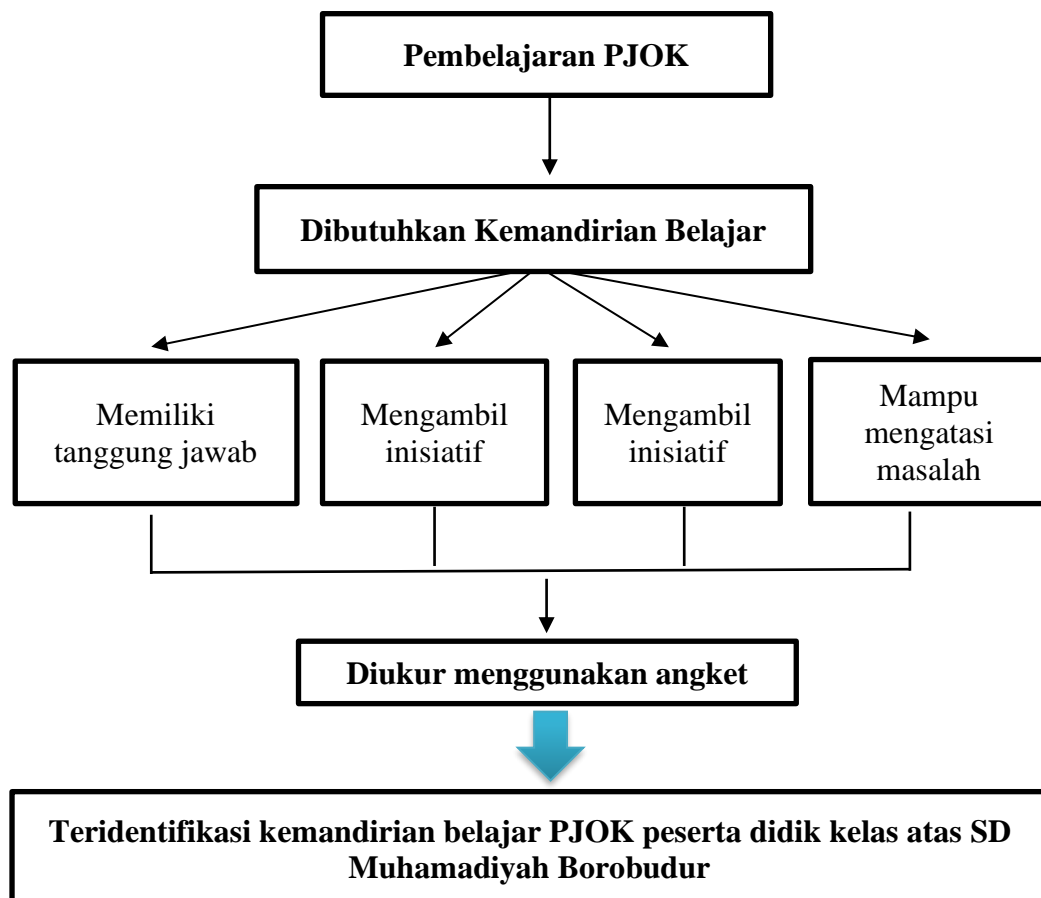
Berdasarkan hasil observasi dengan beberapa peserta didik di SD Muhamadiyah Borobudur permasalahan yang banyak terjadi yaitu peserta didik yang tidak mandiri dalam belajar. Hal ini dapat dilihat ketika guru memberikan tugas peserta didik masih lalai dalam mengerjakannya, sehingga peserta didik mengumpulkan tugas tidak tepat waktu. Perilaku ini dikarenakan peserta didik tidak mampu menyelesaikan tugas dan hanya menunggu jawaban dari temannya dengan demikian, peserta didik tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru. PJOK sangat kental dengan tugas-tugas praktik, namun kenyataannya peserta didik kebingungan saat mengerjakannya.

Berdasarkan wawancara dengan peserta didik disimpulkan bahwa peserta didik membutuhkan peran guru untuk mencontohkan secara langsung gerak yang diberikan. Kemandirian belajar sangat penting dan harus menjadi perhatian bagi pihak-pihak yang terkait dalam dunia pendidikan. Dalam proses belajar, peserta didik tidak terus menerus menggantungkan diri kepada bantuan, pengawasan, dan pengarahan guru atau orang lain, tetapi didasarkan percaya diri dan motivasi diri untuk mencapai tujuan pembelajaran. Kemandirian belajar ini diartikan sebagai aktivitas belajar yang berlangsung lebih didorong oleh kemauan, pilihan, dan tanggung jawab sendiri dari pembelajar.

Kemandirian yang dimiliki peserta didik yaitu untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang sangat penting bagi peserta didik serta lebih cepat

dalam menerima materi pembelajaran, sehingga membentuk karakter peserta didik menjadi lebih baik. Peserta didik dalam mengerjakan tugas membutuhkan berbagai sumber referensi sebagai acuan dalam menjawab soal baik itu dari buku, internet, dan sebagainya. Hal tersebut membuat pengetahuan dan pemahaman materi pelajaran peserta didik yang belum maksimal. Berdasarkan hal tersebut, maka akan dilakukan penelitian untuk mengetahui kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur yang diukur menggunakan angket. Kerangka berpikir dalam penelitian ini, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir



BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2019, p. 97) menyatakan bahwa deskriptif kuantitatif, yaitu konsisten dengan variabel penelitian, fokus pada permasalahan aktual dan fenomena yang sedang terjadi, serta menyajikan hasil penelitian dalam bentuk angka-angka yang bermakna. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Muhamadiyah Borobudur yang beralamat di Jl. Rakai Pikatan, Borobudur, Dusun XXII, Borobudur, Kec. Borobudur, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah 50553. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2024.

C. Populasi Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah totalitas atau keseluruhan subjek penelitian baik benda, orang, ataupun suatu hal lain yang di dalamnya bisa diambil informasi penting berupa data penelitian (Nurdin & Hartati, 2019, p. 92). Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjaln serta area yang digunakan selaku sumber

informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018, p. 105). Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur yang berjumlah 49 peserta didik.

Tabel 1. Jumlah Sampel

No	Kelas	Jumlah
1	Kelas IV	21
2	Kelas V	28
Jumlah		49

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Darwin, dkk., (2020, p. 106) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. Arikunto (2019, p. 134) menjelaskan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur. Secara operasional variabel tersebut didefinisikan yaitu kemampuan peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur dalam mengatur semua aktivitas pribadi, kompetensi, dan kecakapan secara mandiri berbekal kemampuan dasar yang dimiliki individu tersebut, khususnya dalam proses pembelajaran.

Kemandirian belajar dapat diukur dengan menggunakan diukur menggunakan angket.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Pendapat Arikunto (2019, p. 168), bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* yaitu:

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

Pilihan Jawaban	Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Adapun kisi-kisi instrumen kemandirian belajar yaitu (1) memiliki tanggung jawab, (2) mengambil inisiatif, (3) memiliki rasa percaya diri, dan (4) mampu mengatasi masalah (Tasaik & Tuasikal, 2018, p. 3; Woi & Prihatni, 2019, p. 2). Faktor-faktor tersebut dijabarkan menjadi kisi-kisi angket. Instrumen diadopsi dalam penelitian Ahyar (2022) dengan validitas instrumen sebesar 0,910 dan reliabilitas sebesar 0,976. Kisi-kisi instrumen kemandirian belajar PJOK disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir		
			-	+	
Kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur	Memiliki tanggung jawab	Tidak bergantung pada orang lain	1, 2, 5, 6	3, 4	
		Bersungguh-sungguh	7, 8, 11, 12	9, 10, 13	
	Mengambil inisiatif	Merencanakan kegiatan belajar sendiri	14, 16, 17	15	
		Kesadaran dalam belajar dan memanfaatkan waktu	19, 21, 22	18, 20	
	Memiliki rasa percaya diri	Mampu mengambil keputusan	23, 24, 26	25	
		Percaya pada jawaban sendiri	30, 28	27, 29	
	Mampu mengatasi masalah	Selalu tertantang dengan tugas yang susah	32, 33, 34	31	
		Mau mencari sumber belajar	35, 37	36, 38	
	Jumlah			38	

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (a) Mencari data peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur. (b) Menyebarkan angket kepada responden. (c) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (d) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi) (Sugiyono, 2019, p. 112). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan, p.

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pendapat Widoyoko (2014, p. 238) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian Acuan Patokan (PAP)

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2014, p. 238)

Keterangan:

X : skor

Mi (*Mean Ideal*) : $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

Sdi (*Standar Deviasi Ideal*) : $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maksimal ideal : skor tertinggi

Skor minimal ideal : skor terendah

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 38 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu faktor memiliki tanggung jawab, mengambil inisiatif, memiliki rasa percaya diri, dan mampu mengatasi masalah. Data yang digunakan merupakan data primer hasil kuesioner yang disebarkan kepada peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur.

Deskriptif statistik data hasil penelitian kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur didapat skor terendah (*minimum*) 68,00, skor tertinggi (*maximum*) 112,00, rata-rata (*mean*) 89,20, nilai tengah (*median*) 81,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 80,00, standar deviasi (SD) 14,03. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Kemandirian Belajar PJOK Peserta Didik Kelas Atas di SD Muhamadiyah Borobudur

Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	89,20
<i>Median</i>	81,00
<i>Mode</i>	80,00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	14,03
<i>Minimum</i>	68,00
<i>Maximum</i>	112,00

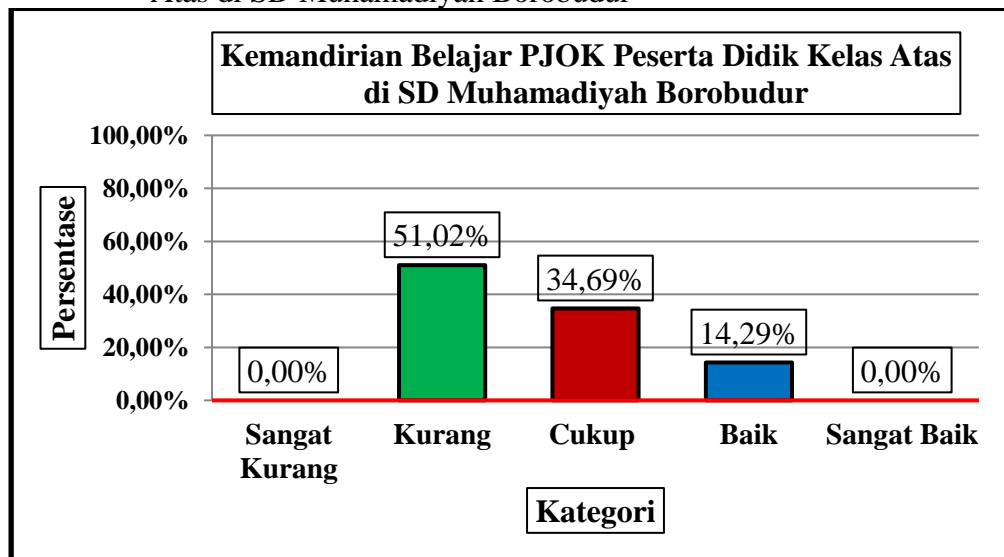
Norma Penilaian kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur disajikan pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Kemandirian Belajar PJOK Peserta Didik Kelas Atas di SD Muhamadiyah Borobudur

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$129 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	106 - 128	Baik	7	14,29%
3	83 - 105	Cukup	17	34,69%
4	60 - 82	Kurang	25	51,02%
5	$X \leq 59$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			49	100%

Berdasarkan pada Norma Penilaian pada tabel 6 di atas, kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram Batang Kemandirian Belajar PJOK Peserta Didik Kelas Atas di SD Muhamadiyah Borobudur



Berdasarkan tabel 6 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 51,02% (25 peserta didik), “cukup” sebesar 34,69% (17 peserta didik), “baik” sebesar 14,29% (7 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik).

1. Faktor Memiliki Tanggung Jawab

Deskriptif statistik kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berdasarkan faktor memiliki tanggung jawab disajikan pada tabel 7 berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Faktor Memiliki Tanggung Jawab

Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	30,84
<i>Median</i>	30,00
<i>Mode</i>	27,00
<i>Std, Deviation</i>	4,66
<i>Minimum</i>	23,00
<i>Maximum</i>	40,00

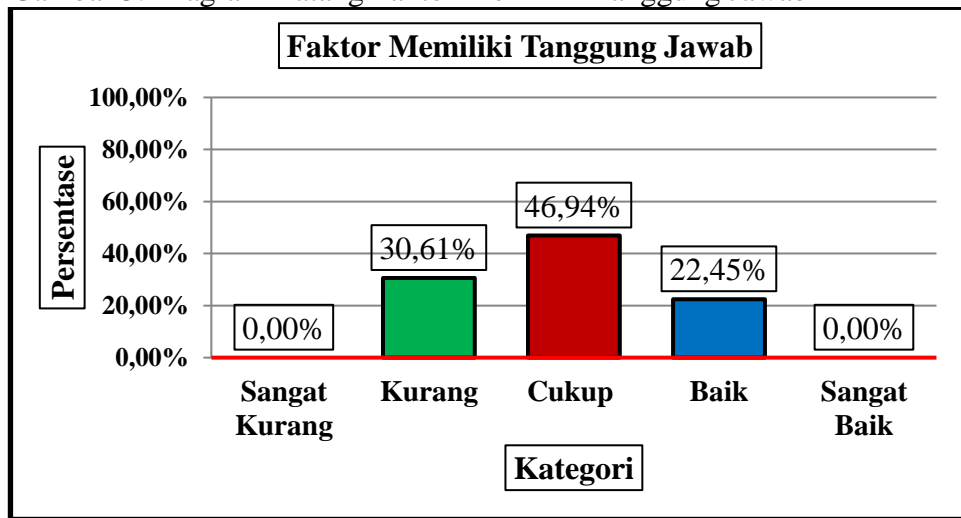
Berdasarkan deskriptif statistik pada tabel 7 di atas, kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berdasarkan faktor memiliki tanggung jawab dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Faktor Memiliki Tanggung Jawab

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$44 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	36 - 43	Baik	11	22,45%
3	28 - 35	Cukup	23	46,94%
4	20-27	Kurang	15	30,61%
5	$X \leq 19$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			49	100%

Berdasarkan pada Norma Penilaian pada tabel 8 di atas, kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berdasarkan faktor memiliki tanggung jawab disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram Batang Faktor Memiliki Tanggung Jawab



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 menunjukkan bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur berdasarkan faktor memiliki tanggung jawab pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 30,61% (15 peserta didik), “cukup” 46,94% (23 peserta didik), “baik” sebesar 22,45% (11 peserta didik), dan “sangat baik” 0,00% (0 peserta didik).

2. Faktor Mengambil Inisiatif

Deskriptif statistik kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur berdasarkan faktor mengambil inisiatif disajikan pada tabel 9 berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Mengambil Inisiatif

Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	21,24
<i>Median</i>	20,00
<i>Mode</i>	18,00
<i>Std, Deviation</i>	3,59
<i>Minimum</i>	17,00
<i>Maximum</i>	28,00

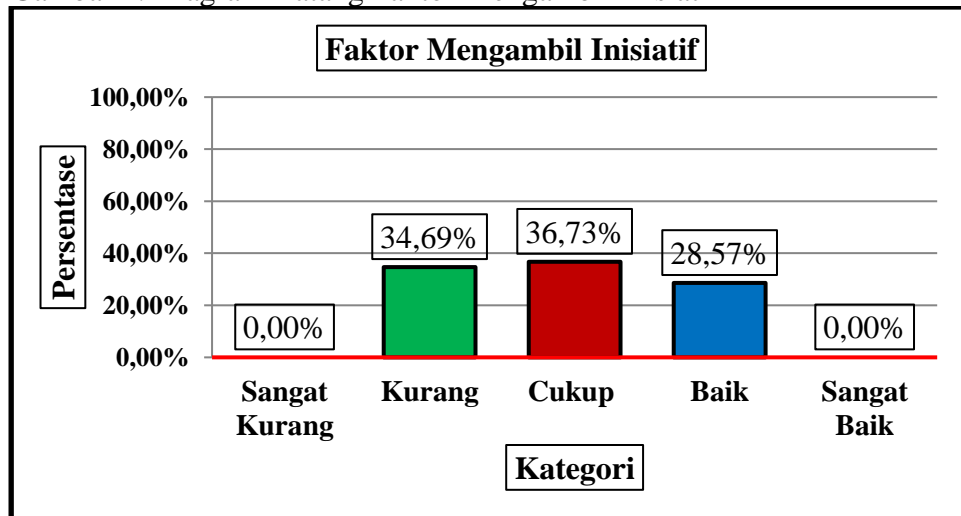
Norma Penilaian kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur berdasarkan faktor mengambil inisiatif disajikan pada tabel 10 berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Mengambil Inisiatif

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$31 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	25 - 30	Baik	14	28,57%
3	19 - 24	Cukup	18	36,73%
4	13 - 18	Kurang	17	34,69%
5	$X \leq 12$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			49	100%

Kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur berdasarkan faktor mengambil inisiatif disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram Batang Faktor Mengambil Inisiatif



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 4 menunjukkan kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur faktor mengambil inisiatif berada pada kategori “sangat kurang” 0,00% (0 peserta didik), “kurang” 34,69% (17 peserta didik), “cukup” 36,73% (18

peserta didik), “baik” 28,57% (14 peserta didik), dan “sangat baik” 0,00% (0 peserta didik).

3. Faktor Memiliki Rasa Percaya Diri

Deskriptif statistik kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur berdasarkan faktor memiliki rasa percaya diri disajikan pada tabel 11 berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Memiliki Rasa Percaya Diri

Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	18,57
<i>Median</i>	18,00
<i>Mode</i>	16,00
<i>Std, Deviation</i>	3,74
<i>Minimum</i>	11,00
<i>Maximum</i>	24,00

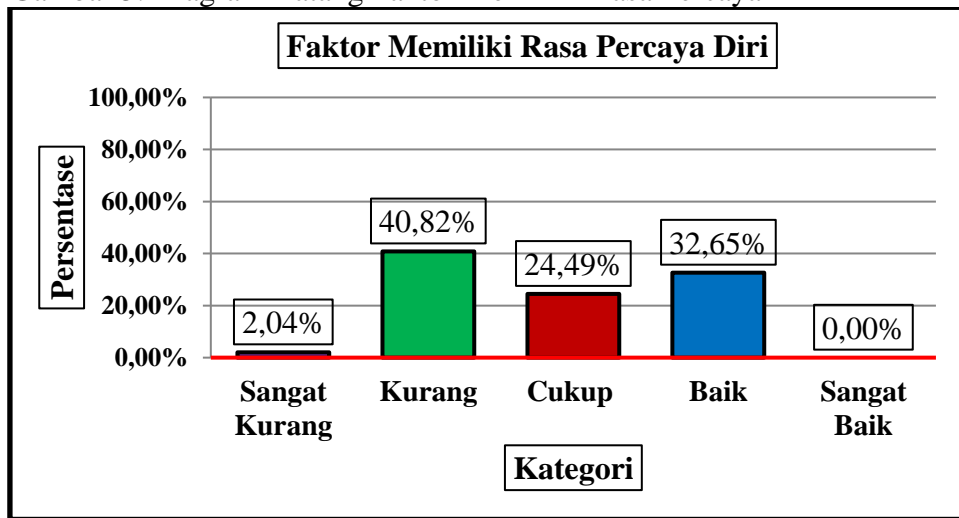
Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 di atas, kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur berdasarkan faktor memiliki rasa percaya diri disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Memiliki Rasa Percaya Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$27 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	22 - 26	Baik	16	32,65%
3	17 - 21	Cukup	12	24,49%
4	12 - 16	Kurang	20	40,82%
5	$X \leq 11$	Sangat Kurang	1	2,04%
Jumlah			49	100%

Berdasarkan tabel 12, kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur berdasarkan faktor memiliki rasa percaya diri disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:

Gambar 5. Diagram Batang Faktor Memiliki Rasa Percaya Diri



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 5 menunjukkan bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berdasarkan faktor memiliki rasa percaya diri pada kategori “sangat kurang” sebesar 2,04% (1 peserta didik), “kurang” sebesar 40,82% (20 peserta didik), “cukup” 24,49% (12 peserta didik), “baik” sebesar 32,65% (16 peserta didik), dan “sangat baik” 0,00% (0 peserta didik).

4. Faktor Mampu Mengatasi Masalah

Deskriptif statistik kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berdasarkan faktor mampu mengatasi masalah disajikan pada tabel 13 berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Mampu Mengatasi Masalah

Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	18,55
<i>Median</i>	18,00
<i>Mode</i>	16,00
<i>Std, Deviation</i>	4,00
<i>Minimum</i>	12,00
<i>Maximum</i>	24,00

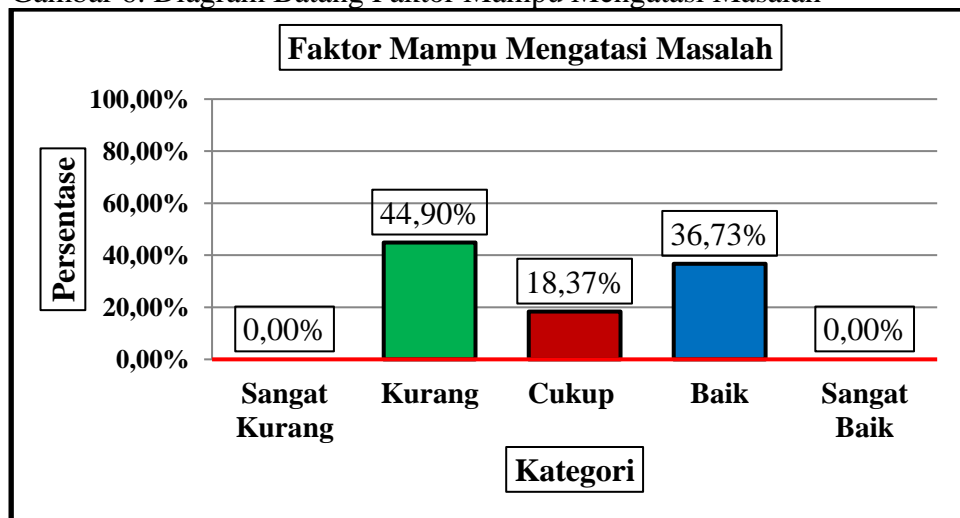
Kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berdasarkan faktor mampu mengatasi masalah pada tabel 14 berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Mampu Mengatasi Masalah

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$27 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	22 - 26	Baik	18	36,73%
3	17 - 21	Cukup	9	18,37%
4	12 - 16	Kurang	22	44,90%
5	$X \leq 11$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			49	100%

Berdasarkan tabel 14 di atas, kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berdasarkan faktor mampu mengatasi masalah pada gambar 6 sebagai berikut:

Gambar 6. Diagram Batang Faktor Mampu Mengatasi Masalah



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 6 menunjukkan kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berdasarkan faktor mampu mengatasi masalah kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” 44,90% (22 peserta didik),

“cukup” 18,73% (9 peserta didik), “baik” 36,73% (18 peserta didik), dan “sangat baik” 0,00% (0 peserta didik).

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur mayoritas berada pada kategori “kurang” sebesar 51,02% (25 peserta didik). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur masih belum maksimal. Hasil tersebut selaras dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti, bahwa permasalahan yang banyak terjadi yaitu peserta didik yang kurang mandiri dalam pembelajaran khususnya PJOK. Hal ini dapat dilihat ketika guru memberikan tugas peserta didik masih lalai dalam mengerjakannya, sehingga peserta didik mengumpulkan tugas tidak tepat waktu. Perilaku ini dikarenakan peserta didik tidak mampu menyelesaikan tugas dan hanya menunggu jawaban dari temannya dengan demikian, peserta didik tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru. PJOK sangat kental dengan tugas-tugas praktik, namun kenyataannya peserta didik kebingungan saat mengerjakannya.

Berdasarkan hasil *pra-research* dapat dilihat bahwa belum optimalnya kemandirian belajar yang dimiliki peserta didik. Hal ini ditandai masih banyaknya peserta didik yang tidak aktif bertanya kepada guru ketika belum memahami suatu materi. Hal ini akan berdampak dalam kurangnya pemahaman peserta didik terhadap suatu pelajaran. Kurangnya

kemandirian belajar peserta didik menyebabkan bergantung pada orang lain saat mengerjakan tugas. Berdasarkan wawancara dengan peserta didik disimpulkan bahwa peserta didik membutuhkan peran guru untuk mencontohkan secara langsung gerak yang diberikan.

Kemandirian belajar merupakan hal yang sangat penting dan perlu dikembangkan dalam diri peserta didik. Jika disesuaikan berdasarkan definisi mandiri, ketika peserta didik mampu mandiri dalam belajar, peserta didik akan berusaha secara optimal untuk menyelesaikan latihan atau tugas-tugas yang diberikan oleh guru tanpa bergantung kepada orang lain, peserta didik akan berusaha untuk mengerjakannya sendiri sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Hidayat, dkk., (2020, p. 147) menyatakan tentang pentingnya kemandirian, bahwa kemandirian belajar yang diterapkan oleh peserta didik membawa perubahan yang positif terhadap intelegualitas.

Kemandirian belajar membutuhkan motivasi yang kuat agar peserta didik dapat mengerjakan tugasnya secara mandiri. Peserta didik yang memiliki kemandiran dalam belajar ditunjukkan dengan adanya tanggung jawab, dapat menentukan cara belajarnya sendiri dan tidak memiliki ketergantungan dengan orang lain dalam belajar (Arif dkk., 2021, p. 2). Kemandirian belajar sendiri diartikan sebagai sifat, kemauan, dan kemampuan peserta didik untuk melakukan kegiatan belajar aktif yang didorong oleh motivasi untuk menguasai sesuatu kompetensi yang telah ditetapkan (Makur, dkk., 2021, p. 2).

Kemandirian belajar merupakan suatu keahlian untuk melaksanakan kegiatan belajar secara individu atas dasar keinginan sendiri agar memahami suatu materi pembelajaran hingga bisa dipakai untuk membuat alternatif penyelesaian masalah yang dihadapi (Naiim, dkk., 2021, p. 136). Kemandirian belajar mengacu pada perilaku dan kemauan dari pembelajar individu untuk berhasil dalam pembelajaran yang diikuti. Kemandirian belajar merupakan salah satu hal yang penting dalam suatu proses pembelajaran. Kemandirian belajar diperlukan bagi peserta didik agar mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya, selain itu untuk dapat mengembangkan kemampuan belajar atas kemauan sendiri (Sandyariesta, dkk., 2020, p. 118).

Peserta didik dengan kemandirian belajar yang baik dapat menciptakan karakter mandiri dalam belajar, memecut motivasi peserta didik untuk belajar dengan inisiatifnya sendiri, mengajarkan peserta didik untuk bertanggung jawab serta percaya diri dalam menyelesaikan masalahnya sendiri. Nisa (2021, p. 65) mengemukakan bahwa dalam mandiri belajar diharapkan peserta didik mampu mewujudkan karakter bertanggung jawab, kreatif, serta memiliki inisiatif yang tinggi selama belajar. Akan tetapi dalam menumbuhkan mandiri belajar, peserta didik harus menumbuhkan motivasi semangat belajar.

Mandiri adalah sikap tidak bergantung pada orang lain, kemandirian belajar diperlukan oleh peserta didik agar secara suka rela mau belajar tanpa adanya paksaan. Belajar mandiri bukanlah belajar individual, akan tetapi belajar yang menuntut kemandirian peserta didik untuk belajar, belajar mandiri upaya untuk mengembangkan kebebasan kepada peserta didik dalam

mendapat informasi dan pengetahuan yang tidak dikendalikan oleh orang lain. Peserta didik yang memiliki kemandirian yang kuat tidak akan mudah menyerah. Sikap kemandirian dapat ditunjukkan dengan adanya kemampuan menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan tingkah laku. Dengan adanya perubahan tingkah laku, maka peserta didik juga memiliki peningkatan dalam berfikir, menganggap bahwa dalam belajar harus bisa mandiri tanpa mengandalkan bantuan dari orang lain (Sobri, 2020, p. 26).

Peserta didik dengan kemandirian belajar yang baik dapat lebih bertanggungjawab atas dirinya sendiri dalam belajar serta meningkatkan manajemen pengelolaan diri untuk tetap termotivasi mengikuti proses kegiatan pembelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik. Edriani dkk., (2021); Ningtyas & Surjanti (2021); Wahyudi, dkk., (2018) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kemandirian belajar dampak signifikan terhadap hasil belajar peserta didik. Menurut Clark et al., (2021, p. 2) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yang pertama sumber belajar, kedua kualitas guru dan yang terakhir sumber daya atau fasilitas.

Perilaku atau sikap mandiri dari seseorang tidak terbentuk secara mendadak, akan tetapi melalui proses sejak masa kanak-kanak. Dalam perilaku mandiri antara individu satu dengan individu yang lain berbeda, hal ini karena dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap mandiri individu tersebut dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor dari dalam individu dan faktor dari luar individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian adalah; (1) Faktor eksogen, adalah faktor yang

berasal dari luar seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat. Faktor yang berasal dari keluarga misalnya keadaan orang tua, banyak anak dalam keluarga, keadaan sosial ekonomi dan sebagainya. Faktor yang berasal dari sekolah misalnya, pendidikan serta bimbingan yang diperoleh dari sekolah, sedangkan faktor dari masyarakat yaitu kondisi dan sikap masyarakat yang kurang memperhatikan masalah pendidikan. (2) Faktor endogen adalah faktor yang berasal dari peserta didik sendiri, yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis. Faktor fisiologis mencakup kondisi fisik peserta didik, sehat atau kurang sehat, sedangkan faktor psikologis yaitu bakat, minat, sikap mandiri, motivasi, kecerdasan dan lain-lain (Mulyadi & Syahid, 2020, p. 188).

Sugianto, dkk., (2020, p. 160) menjelaskan bahwa ada beberapa strategi dalam kemandirian belajar, antara lain: (1) Disiplin dalam mengatur waktu, peserta didik di dalam sekolah harus disiplin terhadap waktu agar tetap digunakan dengan baik. Peserta didik bisa meningkatkan daya berpikirnya. (2) Memiliki semangat yang tinggi untuk mengikuti pembelajaran, peserta didik harus memiliki semangat agar bisa memperoleh pelajaran dengan baik oleh pendidik. Peserta didik bisa memiliki pengetahuan yang luas. (3) Mencatat hal-hal yang penting setelah itu dipelajari kembali, peserta didik harus mencatat dengan ringkas agar nantinya tidak kelupaan pada materi yang akan datang. Peserta didik memiliki kemampuan yang ideal dalam pemelajaran.

Upaya dalam bentuk kemandirian belajar peserta didik merupakan suatu proses, dan proses ini hanya dapat dilaksanakan melalui kegiatan

belajar. Guru PJOK dalam hal ini perlu berupaya dengan melakukan variasi proses pembelajaran baik pendekatan, metode, atau model pembelajaran yang inovatif sehingga tujuan yang diharapkan berhasil. Penerapan strategi dan metode belajar yang tepat dapat mengarahkan peserta didik menjadi pribadi yang unggul, mandiri, bersemangat, dan berorientasi tinggi. Kemandirian memerlukan tanggung jawab, mereka yang mandiri adalah mereka yang bertanggung jawab, berinisiatif, memiliki keberanian, dan sanggup menerima resiko serta mampu menjadi pembelajaran terhadap dirinya sendiri (Martiani, 2021, p. 481).

Kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur dalam penelitian ini terdapat empat faktor, yaitu faktor memiliki tanggung jawab, mengambil inisiatif, memiliki rasa percaya diri, dan mampu mengatasi masalah, masing-masing hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Memiliki Tanggung Jawab

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berdasarkan faktor memiliki tanggung jawab mayoritas berada pada kategori “cukup” sebesar 46,94% (23 peserta didik). Tanggung jawab merupakan suatu sikap dan perilaku seorang individu dalam melaksanakan tugas dan kewajiban yang harus dilakukan, baik tugas terhadap Tuhan Yang Maha Esa, negara, lingkungan dan masyarakat serta dirinya sendiri (Fajar & Andirani, 2021, p. 409). Sikap tanggung jawab sangat penting

dimiliki dan dibiasakan oleh setiap orang sejak dini karena akan menjadi dasar tanggung jawab pada masa depannya. Tanggung jawab utama pelajar adalah belajar.

Peserta didik yang memiliki tanggung jawab akan termotivasi sendiri ketika diberikan tugas oleh guru. Peserta didik akan melaksanakan petunjuk guru dengan serius dan sungguh-sungguh. Peserta didik yang bertanggung jawab tidak akan mengabaikan tugas dari guru. Namun, pada kenyataannya saat ini banyak faktor negatif yang turut mempengaruhi belajar peserta didik. *Smartphone* yang canggih menjadi bagian yang turut mempengaruhi kemandirian dan tanggung jawab peserta didik, sehingga menjadi rendah. Ketika diberikan tugas oleh guru, kebanyakan peserta didik akan *browsing* di internet untuk mencari jawaban yang ditanyakan.

2. Faktor Mengambil Inisiatif

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berdasarkan faktor mengambil inisiatif mayoritas berada pada kategori “cukup” 36,73% (18 peserta didik). Inisiatif adalah kemampuan seseorang untuk melahirkan sesuatu yang baru baik berupa gagasan maupun karya nyata yang relatif berbeda dengan apa yang telah ada sebelumnya dalam usaha memecahkan suatu masalah. Inisiatif meliputi kemampuan peserta didik dalam berpikir dan bertindak yang kreatif, penuh inisiatif dan tidak mengharapkan penghargaan dari orang lain (Rahmawati & Setyaningsih, 2021, p. 353).

Hasil pengamatan di lapangan ditemukan permasalahan peserta didik di kelas masih belum mandiri, terutama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Peserta didik tidak mengungkapkan pendapatnya kepada guru karena tidak percaya diri dengan hasil pekerjaannya. Selain itu peserta didik juga terlalu santai dan menganggap remeh terhadap tugas PJOK yang diberikan, sehingga peserta didik tidak mengumpulkan. Dampak dari peserta didik yang menunda-nunda mengerjakan tugas, akhirnya tugas yang diberikan menjadi menumpuk dengan tugas pada mata pelajaran lain, sehingga memicu peserta didik untuk semakin tidak bersemangat mengerjakan tugasnya. Peserta didik juga malas belajar PJOK, karena lebih suka bermain.

3. Faktor Memiliki Rasa Percaya Diri

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhammadiyah Borobudur berdasarkan faktor memiliki rasa percaya diri mayoritas berada pada kategori “kurang” sebesar 40,82% (20 peserta didik). Percaya diri merupakan adanya sikap individu yakin akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkannya sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain (Purnamasari & Permanasari, 2019, p. 2). Orang yang memiliki percaya diri tidak memerlukan dukungan orang lain dalam menyelesaikan tugas, dan selalu bersikap optimis. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa

peserta didik masih merasa malu jika disuruh mempraktikkan gerakan oleh guru, peserta didik masih mencontek jawaban atau tugas yang diberikan oleh guru.

4. Faktor Mampu Mengatasi Masalah

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berdasarkan faktor mampu mengatasi masalah mayoritas berada pada kategori “kurang” sebesar 44,90% (22 peserta didik). Kemandirian belajar pada intinya adalah terjadinya perubahan-perubahan pada diri seseorang dalam menyikapi maupun menyelesaikan semua permasalahan sendiri tanpa bergantung pada orang lain (Dedyerianto, 2020, p. 208).

Peserta didik memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebaikan dirinya, maupun mengambil keputusan dan inisiatif yang mengatasi masalah yang dihadapi, memiliki kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya, serta bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik tidak bersemangat ketika guru memberikan tugas yang sulit, peserta didik tidak berusaha mencari sumber referensi untuk menambah pemahaman terhadap materi PJOK, serta peserta didik malas mencari materi meskipun tidak memahami.

B. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan

keterbatasan. Beberapa kelemahan dan keterbatasan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diketahui bahwa kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 51,02% (25 peserta didik), “cukup” sebesar 34,69% (17 peserta didik), “baik” sebesar 14,29% (7 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi guru untuk mengetahui kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur .
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas pengetahuan bagi pembaca dan sebagai acuan peneliti lain yang mengadakan penelitian lebih lanjut tentang kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur.
3. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Muhamadiyah Borobudur perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan kemandirian belajar PJOK peserta didik dalam pembelajaran.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan untuk membiasakan belajar mandiri, tidak selalu bergantung dengan orang lain, percaya diri, bangga dengan nilai yang diraihinya serta mampu mengontrol dirinya sendiri agar prestasi belajar PJOK dapat optimal. Hal itu dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dengan membiasakan belajar rutin dirumah, mencari informasi tentang materi pelajaran di internet atau perpustakaan, mengulang materi pelajaran PJOK yang telah dipelajari di sekolah, dan mengerjakan soal ulangan dengan usaha sendiri. Apabila kebiasaan tersebut dilakukan, maka kemandirian belajar yang baik akan tertanam pada diri siswa, sehingga pencapaian prestasi belajar PJOK dapat optimal.

2. Bagi Guru PJOK

- a. Berkoordinasi dan *sharing* antar guru PJOK untuk mereview pembelajaran yang akan disampaikan, mengikuti perkembangan dan perubahan yang mempengaruhi proses pembelajaran.
- b. Guru hendaknya terus mencari informasi dan ide-ide baru agar pembelajaran PJOK dapat dilaksanakan seefektif mungkin dan mampu menumbuhkan kemandirian peserta didik.

- c. Menjadikan MGMP tempat bertukar pikiran dan mengembangkan perangkat ajar yang inovatif sesuai keadaan dan kebutuhan peserta didik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Bagi peneliti lain hendaknya lebih dilakukan pengawasan secara ketat pada saat responden mengisi angket yang diberikan agar hasilnya lebih objektif.
 - b. Bagi peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan menambah referensi-referensi yang lebih baru, menggunakan pendekatan yang berbeda dan dengan objek yang berbeda pula, sehingga hasil dari penelitian akan dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1-9.
- Ahyar, R. (2022). *Kemandirian belajar PJOK peserta didik kelas atas di SD Negeri 1 Semin saat pandemi covid-19*. (Skripsi sarjana, tidak diterbitkan). Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Akhmad, F. (2020). Implementasi pendidikan karakter dalam konsep pendidikan Muhammadiyah. *Al-Misbah (Jurnal Islamic Studies)*, 8(2), 79-85.
- Akhiruddin, S. P., Sujarwo, S. P., Atmowardoyo, H., & Nurhikmah, H. (2020). *Belajar & pembelajaran*. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Ansori, Y., & Herdiman, I. (2019). Pengaruh kemandirian belajar terhadap kemampuan pemecahan masalah matematis siswa SMP. *Journal of Medives: Journal of Mathematics Education IKIP Veteran Semarang*, 3(1), 11-19.
- Arif, M. Z., Soeryanto, S., & Yunus, Y. (2021). Strategi mengembangkan kemandirian belajar mahasiswa Jurusan Teknik Mesin di masa pandemi covid 19. *Journal of Vocational and Technical Education (JVTE)*, 3(1), 1-8.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78-91.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Astutik, N. W. W., Dimiyati, Setiawan, C., & Hartanto, A. (2024). Warming up through games in physical education learning. Can it increase students' learning motivation and cooperation? *Fizjoterapia Polska 2023*; 23(5); 52-56

- Aulia, L.N., Susilo, S., & Subali, B. (2019). Upaya peningkatan kemandirian belajar siswa dengan model problem-based learning berbantuan media Edmodo. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 5(1):69–78
- Basyar, M. K. (2020). Membentuk karakter kepemimpinan dan kemandirian pada siswa boarding school dengan strategi musyrif. *Journal of Administration and Educational Management (ALIGNMENT)*, 3(2), 120-136.
- Clark, A. E., Nong, H., Zhu, H., & Zhu, R. (2021). Compensating for academic loss: Online learning and student performance during the COVID-19 pandemic. *China Economic Review*, 68, 101629.
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, H., Sylvia, D. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Dedyerianto, D. (2020). Pengaruh internet dan media sosial terhadap kemandirian belajar dan hasil belajar siswa. *AL-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 12(2), 208-225.
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewanti, A., & Putra, A. (2022). Pengembangan video animasi untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 15(2), 178-188.
- Djamaludin. A., & Wardana. (2019). *Belajar dan pembelajaran, 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis*. Sulawesi Selatan: Penerbit CV Kaaffah Learning Center.
- Dwiukap, H. (2021). Pengaruh lingkungan belajar dan kemandirian belajar terhadap prestasi belajar IPS siswa kelas V SD Negeri 2 Baubau. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS*, 15(1), 20-24.
- Edriani, D., Harmelia, H., & Gumanti, D. (2021). Pengaruh minat dan kemandirian belajar terhadap hasil belajar siswa jurusan akuntansi di SMK Negeri 1 Painan. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4506-4517.
- Faizah, I. N., & Subroto, W. T. (2021). Pengaruh kemandirian belajar siswa dalam pembelajaran daring terhadap hasil belajar ekonomi. *Jurnal Education and Development*, 9(2), 101-106.
- Fajar, H. M., & Andriani, A. (2021). Sikap tanggung jawab peserta didik pada pembelajaran jarak jauh menggunakan platform whatsapp group pada peserta didik kelas V SD Negeri 2 Pliken Banyumas. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 4(2), 408-418.

- Farolia, R., & Dewi, R. C. (2022). Efektivitas outdoor education terhadap kemandirian siswa dalam Pendidikan Jasmani (Eksperimen Pada Siswa kelas V SDI Pojok 2 Kota Kediri). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 181-190.
- Fitriani, A., & Yusri, F. (2022). Tingkat kemandirian belajar pada remaja. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 9(1), 9-18.
- Hambali, S. (2019). Implementasi metode bermain dalam pembelajaran passing bawah bola voli di Sekolah Dasar. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 27-32.
- Handaka, R. D., Ginanjar, A., & Utami, N. S. (2020). Fenomena siswa pasif kelas X dalam pembelajaran renang di SMA Negeri 1 Majenang Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 191-203.
- Handayani, A. S., & Ariyanti, I. (2021, August). Kemandirian belajar matematika siswa SMP disaat pandemi covid-19. In *UrbanGreen Conference Proceeding Library* (pp. 6-10).
- Haryanto. (2020). *Evaluasi pembelajaran (konsep dan manajemen)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hidayat, D. R., Rohaya, A., Nadine, F., & Ramadhan, H. (2020). Kemandirian belajar peserta didik dalam pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 147-154.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Iswanto, I. (2017). Analisis instrumen ujian formatif mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tingkat SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 79-91.
- Jannah, I. N., & Kurniawati, R. P. (2022). Self regulated learning pada gaya belajar kinestetik kelas V Sekolah Dasar. *Prosiding Konferensi Ilmiah Dasar*, 3, 276-281.
- Juhrodin, J., Subekti, N., & Mulyadi, A. (2023). Model pembelajaran inquiri berbasis daring dalam pembelajaran Penjas terhadap kemandirian belajar pada masa covid-19. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 3(1), 53-62.
- Karmila, N., & Raudhoh, S. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap kemandirian belajar siswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 36-39.

- Komarudin, K. (2021). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pendekatan saintifik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 57-65.
- Kurnia, D., & Warmi, A. (2020). Analisis self-regulated learning dalam pembelajaran matematika pada siswa SMP kelas VIII ditinjau dari fase-fase self-regulated learning. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1b).
- Kurniawan, W. P., & Suharjana, S. (2018). Pengembangan model permainan poloair sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 50-61.
- Kusriyanti, K., & Sukoco, P. (2020). Model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65-77.
- Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan orangtua terhadap motivasi berprestasi siswa SKOI Kalimantan Timur dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62-68.
- Makur, A. P., Jehadus, E., Fedi, S., Jelatu, S., Murni, V., & Raga, P. (2021). Kemandirian belajar mahapeserta didik dalam pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1), 1-12.
- Martiani, M. (2021). Kemandirian belajar melalui metode pembelajaran project based learning pada mata kuliah media pembelajaran pendidikan jasmani. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 480-486.
- Mawarti, S., & Arsiwi, A. A. (2020). Analisis pengembangan materi pembelajaran bola basket berorientasi high order thinking skill di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 55-64.
- Mayasari, M., & Rosyana, T. (2019). Pengaruh kemandirian belajar terhadap kemampuan pemecahan masalah matematis siswa SMP Kota Bandung. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 82-89.
- Mulyadi, M., & Syahid, A. (2020). Faktor pembentuk dari kemandirian belajar siswa. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 197-214.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.

- Muzakki, A. (2022). *Buku ajar pembelajaran penjas sekolah dasar disertai panduan pembelajaran olahraga dan permainan tradisional*. Jawa Barat: CV. Feniks Muda Sejahtera.
- Naiim, R., Yuhana, Y., & Syamsuri, S. (2021). Perbedaan persepsi dan kemandirian belajar siswa sma pada mata pelajaran matematika antara kelas IPS dan IPA di pembelajaran daring. *TIRTAMATH: Jurnal Penelitian dan Pengajaran Matematika*, 3(2), 136-157.
- Nasution, T. (2018). Membangun kemandirian siswa melalui pendidikan karakter. *Ijtimaiyah: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1).
- Ningtiyas, P. W., & Surjanti, J. (2021). Pengaruh motivasi belajar dan kemandirian belajar peserta didik terhadap hasil belajar ekonomi pada pembelajaran daring dimasa covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1660-1668.
- Nisa, L. K. N. (2021). Mewujudkan motivasi kemandirian belajar selama penerapan sistem pembelajaran online era covid-19. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 4(1), 65–72.
- Novibriawan, F. (2023). Refleksi strategi blended learning untuk munumbuhkan kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *EL-AULADY/ Kajian Pendidikan Dasar Madrasah*, 2(2).
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Nurfadilah, S., & Hakim, D. L. (2019). Kemandirian belajar siswa dalam proses pembelajaran matematika. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1), 1214-1223.
- Prasetyo, S. A. F. Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). *Dasar-dasar pendidikan jasmani untuk guru sekolah dasar*. Palembang: Bening media Publishing.
- Pratiwi, E., & Oktaviani, M. N. (018). *Dasar-dasar pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar*. Lamongan: CV. Pustaka Djati.
- Pratiwi, D., Suendarti, M., & Hasbullah, H. (2019). Pengaruh efikasi diri dan kemandirian belajar terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika. *JKPM (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika)*, 5(1), 1-14.

- Purnamasari, T. A., & Permanasari, A. T. (2019). Implementasi pembelajaran tari dalam mengembangkan rasa percaya diri anak usia 4-6 tahun (Penelitian kualitatif deskriptif di Sanggar Raksa Budaya Kota Serang-Banten). *JPKS (Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni)*, 4(1).
- Purnawanto, A. T. (2022). Perencanaan pembelajaran bermakna dan asesmen Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pedagogy*, 15(1), 75-94.
- Purwanto, S., & Susanto, E. (2018). *Nilai-nilai karakter dalam pendidikan jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rahayu, R., Rosita, R., Rahayuningsih, Y. S., Hernawan, A. H., & Prihantini, P. (2022). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di Sekolah Penggerak. *Jurnal basicedu*, 6(4), 6313-6319.
- Rahmawati, L. E., & Setyaningsih, V. I. (2021). Kemandirian belajar siswa dalam pembelajaran daring mata pelajaran bahasa Indonesia. *Kembara: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 7(2), 353-365.
- Ridwan & Astuti, S. D. (2021). *Pendidikan jasmani dan olahraga anak usia dini*. Jambi: Anugerah Pratama Press.
- Robiana, A., & Handoko, H. (2020). Pengaruh penerapan media unomath untuk meningkatkan kemampuan komunikasi matematis dan kemandirian belajar siswa. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(3), 521-532.
- Sandyariesta, D., Yuliejantiningsih, Y., & Hartini, T. (2020). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving terhadap kemandirian belajar siswa kelas X. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 118-128.
- Sobri, M. (2020). *Kontribusi kemandirian dan kedisiplinan terhadap hasil belajar*. Praya: Guepedia.
- Sobri, M., Nursaptini, N., & Novitasari, S. (2020). Mewujudkan kemandirian belajar melalui pembelajaran berbasis daring diperguruan tinggi pada era industri 4.0. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(1), 64-71.
- Sojanah, J., & Kencana, N. P. (2021). Motivasi dan kemandirian belajar sebagai faktor determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 6(2), 214-224.
- Suciono, W. (2021). *Berpikir kritis (tinjauan melalui kemandirian belajar, kemampuan akademik dan efikasi diri)*. Jawa Barat: Penerbit Adab.

- Sugianto, I., Suryandari, S., & Age, L. D. (2020). Efektivitas model pembelajaran inkuiri terhadap kemandirian belajar siswa di rumah. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 159-170.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarsono, A., Anisah, A., & Iswahyuni, I. (2019). Media interaktif sebagai optimalisasi pemahaman materi permainan bola tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 1-11.
- Suryobroto, A. S., & Jiménez, J. V. G. (2022). Pendidikan karakter kemandirian peserta didik sekolah dasar melalui bermain sepakbola empat gawang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 155-169.
- Sutama, S., Hartini, S., & Novitasari, M. (2019). Kemandirian dalam Pembelajaran Matematika di Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Varidika*, 30(2), 7-14.
- Syarif, I., & Rahmat, R. (2018). Penerapan model Brain-Based Learning terhadap peningkatan karakter peserta didik kelas II Sekolah Dasar. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 87-90.
- Tasaik, H. L., & Tuasikal, P. (2018). Peran guru dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik Kelas V SD Inpres Samberpasi. *Metodik Didaktik: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 14(1).
- Uğraş, S., & Özen, G. (2020). Investigation of relationship between attitude to physical education course and school belonging. *Pedagogy of physical culture and sports*, 24(1), 48-53.
- Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12-21.
- Wahyudi, M. A., Widiyanti, W., & Nurhadi, D. (2018). Kecerdasan visual spasial dan kemandirian belajar pada hasil belajar mata pelajaran gambar teknik di Smk. *Teknologi dan Kejuruan: Jurnal Teknologi, Kejuruan, dan Pengajarannya*, 41(2), 101-109.
- Wahyuni, R., & Nurhayati, N. (2019). Kemandirian belajar mahasiswa melalui blended learning pada mata kuliah matematika ekonomi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika Al Qalasadi*, 3(2), 76-81.

- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Evaluasi program pembelajaran; panduan praktis bagi pendidik dan calon pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Woi, M. F., & Prihatni, Y. (2019). Hubungan antara kemandirian belajar dengan hasil belajar matematika. *Teacher in Educational Research*, 1(1), 1-8.
- Yamin, M., & Syahrir, S. (2020). Pembangunan pendidikan merdeka belajar (telaah metode pembelajaran). *Jurnal ilmiah mandala education*, 6(1).
- Yani, V. P., Haryono, Y., & Lovia, L. (2022). Hubungan pemahaman konsep matematis dengan kemandirian belajar siswa pada kelas VIII SMP. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(3), 439-448.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zaman, S., Mian, A. K., & Butt, F. (2018). Attitude of young students towards sports and physical activities. *GMJACS*, 8(1), 10-10.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

KEMANDIRIAN BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK KELAS ATAS DI SD MUHAMADIYAH BOROBUDUR

Nama :

Kelas :

Hari/ Tanggal :

Petunjuk pengisian angket:

1. Berdoalah sebelum mengisi lembar angket.
2. Isilah dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang tersedia pada kolom.
3. Isilah angket menurut pendapat sendiri, semua jawaban dalam angket tidak memengaruhi nilai.
4. Periksa Kembali jawaban, pastikan semua nomor sudah terjawab.
5. Selamat mengerjakan.

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
	Memiliki tanggung jawab				
	Tidak bergantung pada orang lain				
1	Saya mengerjakan tugas PJOK dengan usaha sendiri				
2	Saya berusaha menyelesaikan semua tugas PJOK yang diberikan guru				
3	Saya tidak berusaha mencoba gerakan baru secara mandiri tanpa bantuan guru				
4	Saya tidak berusaha mencari solusi sendiri ketika menghadapi				

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
	kesulitan dalam pelajaran PJOK				
5	Saya mencatat pelajaran secara lengkap tanpa bantuan orang lain				
6	Saya mengerjakan tugas PJOK tanpa bantuan orang lain				
	Bersungguh-sungguh				
7	Saya mampu memfokuskan perhatian dalam pembelajaran PJOK				
8	Saya berlatih dengan sungguh-sungguh tanpa mengganggu teman-teman saya				
9	Saya mengobrol saat pembelajaran PJOK				
10	Saya membolos saat diberikan banyak tugas praktik oleh guru				
11	Saya akan terus belajar materi PJOK yang belum dimengerti sampai memahaminya				
12	Ketika ada tugas PJOK yang sulit, saya tidak menyerah untuk mengerjakannya				
13	Saya mengikuti pembelajaran PJOK secara terpaksa				
	Mengambil inisiatif				
	Merencanakan kegiatan belajar sendiri				
14	Saya mengikuti pembelajaran PJOK tanpa ada yang menyuruh				
15	Saya hanya akan mencatat materi PJOK jika diperintah oleh guru				
16	Saya membuat jadwal latihan sendiri di rumah untuk meningkatkan keterampilan olah raga saya				
17	Saya menyiapkan peralatan olah				

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
	raga sebelum pelajaran dimulai				
	Kesadaran dalam belajar dan memanfaatkan waktu				
18	Saya malas mengulang pelajaran PJOK yang sudah dipelajari				
19	Saya selalu berusaha hadir tepat waktu dan siap untuk memulai pelajaran PJOK				
20	Saya mengabaikan materi PJOK untuk besok				
21	Saya aktif bertanya kepada guru tentang hal-hal yang belum saya pahami dalam pelajaran PJOK				
22	Saya malas belajar PJOK karena lebih baik bermain				
	Memiliki rasa percaya diri				
	Mampu mengambil keputusan				
23	Saya terlibat aktif dalam pembelajaran PJOK				
24	Saat saya bingung saya tetap mencoba fokus belajar				
25	Saya sering mengandalkan teman untuk membuat keputusan penting dalam pembelajaran PJOK				
26	Apabila saya tidak dapat mengerjakan soal yang sulit, saya tidak melihat jawaban teman				
	Percaya pada jawaban sendiri				
27	Saya tidak percaya diri mengungkapkan pendapat saat pembelajaran PJOK				
28	Saya tidak mencontek jawaban dari teman meskipun saya tidak tahu				
29	Saya malu jika di suruh mempraktikkan gerakan oleh guru				
30	Saya percaya bahwa saya bisa				

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
	mengatasi tantangan dalam permainan olah raga				
	Mampu mengatasi masalah				
	Selalu tertantang dengan tugas yang susah				
31	Saya tidak tertarik jika diberikan tugas oleh guru				
32	Saya senang menghadapi tantangan dalam pembelajaran PJOK, sehingga saya selalu mencoba terbaik untuk menyelesaikannya				
33	Saya bersemangat ketika guru memberikan tugas yang sulit				
34	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas PJOK yang diberikan guru				
	Mau mencari sumber belajar				
35	Saya berusaha mencari sumber referensi untuk menambah pemahaman terhadap materi PJOK				
36	Saya tidak pernah bertanya kepada guru tentang sumber belajar yang bisa saya gunakan untuk meningkatkan keterampilan olah raga saya				
37	Jika ada materi yang tidak saya pahami, saya mencari materi melalui internet ataupun buku				
38	Saya memilih diam jika tidak menemukan jawaban dalam buku catatan				

No	Memiliki tanggung jawab										Mengambil inisiatif								Memiliki rasa percaya diri								Mampu mengatasi masalah								Σ						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		35	36	37	38	39	40
25	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	99
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	97
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
28	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80
29	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	80		
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	70		
31	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	80	
32	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	
33	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81	
34	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	75
36	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105	
37	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	73		
38	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	107		
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	101		
40	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	105	
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111	
42	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80	
43	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	107	
44	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	101		
45	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	104		
46	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78	
47	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	81	
48	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	104	
49	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	96	

Lampiran 3. Deskriptif Statistik

Statistics						
		Kemandirian belajar PJOK	Memiliki tanggung jawab	Mengambil inisiatif	Memiliki rasa percaya diri	Mampu mengatasi masalah
N	Valid	49	49	49	49	49
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		89.20	30.84	21.24	18.57	18.55
Median		81.00	30.00	20.00	18.00	18.00
Mode		80.00 ^a	27.00	18.00	16.00	16.00
Std. Deviation		14.03	4.66	3.59	3.74	4.00
Minimum		68.00	23.00	17.00	11.00	12.00
Maximum		112.00	40.00	28.00	24.00	24.00
Sum		4371.00	1511.00	1041.00	910.00	909.00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown						

Kemandirian belajar PJOK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	68	2	4.1	4.1	4.1
	69	1	2.0	2.0	6.1
	70	1	2.0	2.0	8.2
	72	1	2.0	2.0	10.2
	73	2	4.1	4.1	14.3
	74	2	4.1	4.1	18.4
	75	2	4.1	4.1	22.4
	76	1	2.0	2.0	24.5
	78	1	2.0	2.0	26.5
	80	6	12.2	12.2	38.8
	81	6	12.2	12.2	51.0
	94	1	2.0	2.0	53.1
	95	2	4.1	4.1	57.1
	96	1	2.0	2.0	59.2
	97	2	4.1	4.1	63.3
	99	1	2.0	2.0	65.3
	100	1	2.0	2.0	67.3
	101	3	6.1	6.1	73.5
	102	2	4.1	4.1	77.6
	104	2	4.1	4.1	81.6
105	2	4.1	4.1	85.7	
107	2	4.1	4.1	89.8	
108	2	4.1	4.1	93.9	
109	1	2.0	2.0	95.9	
111	1	2.0	2.0	98.0	
112	1	2.0	2.0	100.0	
Total		49	100.0	100.0	

Lanjutan Lampiran

Memiliki tanggung jawab					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	2.0	2.0	2.0
	24	2	4.1	4.1	6.1
	25	1	2.0	2.0	8.2
	26	3	6.1	6.1	14.3
	27	8	16.3	16.3	30.6
	28	2	4.1	4.1	34.7
	29	6	12.2	12.2	46.9
	30	7	14.3	14.3	61.2
	31	2	4.1	4.1	65.3
	32	1	2.0	2.0	67.3
	33	2	4.1	4.1	71.4
	34	1	2.0	2.0	73.5
	35	2	4.1	4.1	77.6
	36	2	4.1	4.1	81.6
	37	2	4.1	4.1	85.7
	38	3	6.1	6.1	91.8
	39	3	6.1	6.1	98.0
40	1	2.0	2.0	100.0	
	Total	49	100.0	100.0	

Mengambil inisiatif						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	17	6	12.2	12.2	12.2	
	18	11	22.4	22.4	34.7	
	19	6	12.2	12.2	46.9	
	20	4	8.2	8.2	55.1	
	21	2	4.1	4.1	59.2	
	23	2	4.1	4.1	63.3	
	24	4	8.2	8.2	71.4	
	25	7	14.3	14.3	85.7	
	26	2	4.1	4.1	89.8	
	27	4	8.2	8.2	98.0	
	28	1	2.0	2.0	100.0	
		Total	49	100.0	100.0	

Memiliki rasa percaya diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	2.0	2.0	2.0
	13	3	6.1	6.1	8.2
	14	3	6.1	6.1	14.3
	15	3	6.1	6.1	20.4
	16	11	22.4	22.4	42.9
	17	2	4.1	4.1	46.9
	18	2	4.1	4.1	51.0
	19	2	4.1	4.1	55.1
	20	6	12.2	12.2	67.3
	22	3	6.1	6.1	73.5
	23	9	18.4	18.4	91.8
	24	4	8.2	8.2	100.0
		Total	49	100.0	100.0

Lanjutan Lampiran

Mampu mengatasi masalah						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	12	3	6.1	6.1	6.1	
	13	2	4.1	4.1	10.2	
	14	4	8.2	8.2	18.4	
	15	3	6.1	6.1	24.5	
	16	10	20.4	20.4	44.9	
	17	2	4.1	4.1	49.0	
	18	2	4.1	4.1	53.1	
	20	3	6.1	6.1	59.2	
	21	2	4.1	4.1	63.3	
	22	6	12.2	12.2	75.5	
	23	6	12.2	12.2	87.8	
	24	6	12.2	12.2	100.0	
	Total		49	100.0	100.0	

Lampiran 4. Menghitung Norma Penilaian

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

Keterangan:

X = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

Kemandirian belajar PJOK

Skor maks ideal = $38 \times 4 = 152$

Skor min ideal = $38 \times 1 = 38$

$Mi = \frac{1}{2} (152 + 38) = 95$

$Sbi = \frac{1}{6} (152 - 38) = 19$

Sangat Baik : $Mi + 1,8 Sbi < X$
 : $95 + (1,8 \times 19) < X$
 : **$129 < X$**

Baik : $Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$
 : $95 + (0,6 \times 19) - 95 + (1,8 \times 19)$
 : **$106 - 128$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$
 : $95 - (0,6 \times 19) - 95 + (0,6 \times 19)$
 : **$83 - 105$**

Kurang : $Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$
 : $95 - (1,8 \times 19) - 95 - (0,6 \times 19)$
 : **$60 - 82$**

Sangat Kurang : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$
 : $X \leq 95 - (1,8 \times 19)$
 : **$X \leq 59$**

Lanjutan Lampiran. Menghitung Norma Penilaian

Memiliki tanggung jawab

Skor maks ideal	= $13 \times 4 = 52$
Skor min ideal	= $13 \times 1 = 13$
Mi	= $\frac{1}{2} (52 + 13) = 32,5$
Sbi	= $\frac{1}{6} (52 - 13) = 6,5$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $32,5 + (1,8 \times 6,5) < X$: $44 < X$
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$: $32,5 + (0,6 \times 6,5) - 32,5 + (1,8 \times 6,5)$: $36 - 43$
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$: $32,5 - (0,6 \times 6,5) - 32,5 + (0,6 \times 6,5)$: $28 - 35$
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$: $32,5 - (1,8 \times 6,5) - 32,5 - (0,6 \times 6,5)$: $20-27$
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 32,5 - (1,8 \times 6,5)$: $X \leq 19$

Mengambil inisiatif

Skor maks ideal	= $9 \times 4 = 36$
Skor min ideal	= $9 \times 1 = 9$
Mi	= $\frac{1}{2} (36 + 9) = 22,5$
Sbi	= $\frac{1}{6} (36 - 9) = 4,5$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $22,5 + (1,8 \times 4,5) < X$: $31 < X$
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$: $22,5 + (0,6 \times 4,5) - 22,5 + (1,8 \times 4,5)$: $25 - 30$
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$: $22,5 - (0,6 \times 4,5) - 22,5 + (0,6 \times 4,5)$: $19 - 24$
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$: $22,5 - (1,8 \times 4,5) - 22,5 - (0,6 \times 4,5)$: $13 - 18$
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 22,5 - (1,8 \times 4,5)$: $X \leq 12$

Lanjutan Lampiran. Menghitung Norma Penilaian

Memiliki rasa percaya diri

Skor maks ideal	$= 8 \times 4 = 32$
Skor min ideal	$= 8 \times 1 = 8$
Mi	$= \frac{1}{2} (32 + 8) = 20$
Sbi	$= \frac{1}{6} (32 - 8) = 4$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $20 + (1,8 \times 4) < X$: 27 < X
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$: $20 + (0,6 \times 4) - 20 + (1,8 \times 4)$: 22 - 26
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$: $20 - (0,6 \times 4) - 20 + (0,6 \times 4)$: 17 - 21
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$: $20 - (1,8 \times 4) - 20 - (0,6 \times 4)$: 12 - 16
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 20 - (1,8 \times 4)$: X ≤ 11

Mampu mengatasi masalah

Skor maks ideal	$= 8 \times 4 = 32$
Skor min ideal	$= 8 \times 1 = 8$
Mi	$= \frac{1}{2} (32 + 8) = 20$
Sbi	$= \frac{1}{6} (32 - 8) = 4$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $20 + (1,8 \times 4) < X$: 27 < X
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$: $20 + (0,6 \times 4) - 20 + (1,8 \times 4)$: 22 - 26
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$: $20 - (0,6 \times 4) - 20 + (0,6 \times 4)$: 17 - 21
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$: $20 - (1,8 \times 4) - 20 - (0,6 \times 4)$: 12 - 16
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 20 - (1,8 \times 4)$: X ≤ 11

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



Gambar Peserta Didik sedang Mengisi Angket