



**EFEKTIVITAS WAKTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA JAM SIANG HARI DI SMK
MUHAMMADIYAH BLIGO**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1 untuk mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:

Muhammad Waskito Joyo

NPM : 19230088

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2024**

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : MUHAMMAD WASKITOJOYO
NPM : 19230088
Fakultas / Prodi : FPIPSKR / PJKR
Judul Skripsi : Efektivitas Waktu Pelaksanaan Pembelajaran PJOK pada jam Siang di SMK MUHAMMADIYAH BLIGO

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Pembimbing I



Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

Pembimbing II



Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd.
NPP. 179201531

Mengetahui,
Dekan FPIPSKR



Dr. Agus Sutono, M.Phil.
NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS WAKTU PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK PADA JAM SIANG DI SMK MUHAMMADIYAH BLIGO”.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disyahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian
Ketua,



Sekretaris

Dr. Agus Sutono, M.Phil.
NPP. 107801284

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

Penguji

Tanda Tangan

1. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

(.....)

2. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd.
NPP. 179201531

(.....)

3. Dr. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd
NPP. 118601361

(.....)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1. Satu - satunya orang yang dapat anda andalkan dan percaya adalah diri anda sendiri. Pada akhirnya, semua orang akan mementingkan urusan mereka masing-masing . Taruhlah harapan dan kepercayaan pada diri anda sendiri. (Muhammad Waskitojoyo)

Persembahan

Saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Kedua orang tua saya, Bapak
Sudirman, S.Pd.SD dan (Alm) Ibu Sri
Suharti, S.Pd.SD tersayang yang
telah memberikan do'a, semangat
dan dukungan untuk saya.
2. Istri saya Putri Faradisa tercinta atas
segala cinta, do'a dan kerelaan waktu
saya.
3. Almamater saya tercinta Universitas
PGRI Semarang.
4. Teman – temanku seperjuangan.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD WASKITOJOYO

NPM : 19230088

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 23 Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Muhammad Waskitojyo
NPM. 19230088

ABSTRAK

Muhammad Waskitojyo, 2023. Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Jam Siang Hari di SMK Muhammadiyah Bligo.

Latar belakang penelitian ini adalah penerapan *fullday school* dengan jadwal kegiatan belajar dari pukul 06.45 s/d 15.30 WIB yang menjadikan perbedaan jam pelajaran PJOK. Jadi, tidak semua kelas dapat melaksanakan pembelajaran di pagi hari, sisanya siang hari. Perbedaan ini dikhawatirkan mengakibatkan kesenjangan dan resiko terjadinya perbedaan efektivitas pembelajaran PJOK. Karena perbedaan cuaca dan suhu yang diakibatkan perbedaan pembagian waktu jam mata pelajaran PJOK.

Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana efektivitas pembelajaran PJOK pada jam siang hari. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas IX SMK Muhammadiyah Bligo khususnya pada program studi TKRO, TKJT dan AKL dengan sampel jenuh. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui angket dengan skala likert dari 1 sampai 4.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelas PJOK Pagi hanya 2% peserta didik yang termasuk kategori sangat tidak efektif, 7% peserta didik dalam kategori tidak efektif, yang masuk dalam kategori cukup efektif terdapat 28%. Sedangkan pada kategori efektif terdapat 45% atau 20 peserta didik dan yang masuk dalam kategori sangat efektif 18% atau 8 peserta didik.

Pada kelas PJOK Siang peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tidak efektif mencapai 45,3% dan pada kategori tidak efektif 41,5% peserta didik, 0% pada kategori cukup efektif dan hanya ada 5,7% peserta didik yang masuk dalam kategori efektif dan hanya terdapat 7,5% peserta didik yang masuk dalam kategori sangat efektif.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa efektivitas pembelajaran PJOK Pagi dan PJOK Siang sangat berbeda. Maka dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran PJOK yang dilakukan pada siang hari memiliki efektivitas lebih rendah dibandingkan dengan pembelajaran PJOK yang dilakukan pada pagi hari.

Kata Kunci : Efektivitas Pembelajaran, Pembelajaran PJOK Siang Hari

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufiq, dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Efektivitas Waktu Pelaksanaan Pembelajaran PJOK pada Jam Siang di SMK Muhammadiyah Bligo".

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesainya penulisan skripsi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dan perannya pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menempuh pendidikan di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang sekaligus menjadi dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara profesional hingga selesainya penulisan skripsi ini

4. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Siska Nur Prasetya, S.Pd yang telah memvalidasi instrumen penelitian efektivitas pembelajaran.
6. Rahmawan, S.Pd. yang telah yang telah memvalidasidan mengoreksi instrumen penelitian efektivitas pembelajaran.
7. Kepala dan Guru SMK Muhammadiyah Bligo yang telah memberikan kesempatan dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian serta membantu melancarkan penelitian.
8. Orangtua yang telah sabar mendoakan, memberikan dukungan dan motivasi.
9. Semua pihak yang membantu dalam penulisan skripsi ini.
10. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL PROPOSAL SKRIPSI	i
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1

B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	6
B. Landasan Teori	10
1. Pengertian Efektivitas Waktu Pembelajaran	10
2. Ciri-ciri Efektivitas	13
3. Indikator efektivitas pembelajaran	13
4. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	16
5. Peserta didik SMK	16
6. Profil SMK Muhammadiyah Bligo	17
C. Hipotesis Penelitian	18

Halaman

BAB III. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian	19
2. Populasi dan Sampel	19
3. Definisi Operasional	20
4. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	21
5. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	24
6. Teknik Analisis Data	24

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	26
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data	27
1. Uji validitas	27
2. Uji Reliabelitas	28
3. Analisis Deskriptif	29
C. Pembahasan	34

BAB V. PENUTUP

A. Simpulan	38
-------------------	----

B. Saran	38
Daftar Pustaka	40
Lampiran	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Instrumen Pengumpulan Data	21
Tabel 3.2 Interval Kriteria Penelitian	25
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Angket	26
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabelitas	28
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Data Keseluruhan pada Kelas Pagi	29
Tabel 4.4 Interval Kriteria Penelitian Kelas Pagi	30
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Data Keseluruhan pada Kelas Siang	32
Tabel 4.6 Interval Kriteria Penelitian Kelas Siang	33

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 4.1 Persentase Efektivitas Pembelajaran PJOK di Jam Pagi

30

Gambar 4.2 Persentase Efektivitas Pembelajaran PJOK di Jam Siang

33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengajuan Judul Skripsi	45
Lampiran 2. Persetujuan Proposal	46
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian	47
Lampiran 4. <i>Expert Judgment</i>	48
Lampiran 5. Validasi Instrumen Penelitian	58
Lampiran 6. Hasil Angket	61
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian	73
Lampiran 8. Hasil Penelitian Kelas Pagi	74
Lampiran 9. Hasil Penelitian Kelas Siang	76
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Nasutino (2020) menuturkan bahwa 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. Salah satu pembelajaran yang selalu ada di tingkat pendidikan adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Destriana et (2020) menuturkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu pembelajaran umum yang ada di seluruh jenjang pendidikan tingkat sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA). James A. Baley dan David A. Field dalam Rahayu (2016) menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, *neuromuscular*, intelektual, sosial, kultural emosional dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan,

kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional,
dan lainya (Sudarsinah : 2021).

Dalam Lestari (2020) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki beberapa tujuan seperti di bawah ini :

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 social yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di tingkat SMK memiliki karakteristik tersendiri. Mahendra dan Jabar dalam (Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, 2021) yang

dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Pusat Kurikulum dan Perbukuan adalah sebagai berikut : (1) melibatkan siswa dalam pengalaman langsung, real dan otentik untuk meningkatkan kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, dan keterampilan berkomunikasi, serta berfikir tingkat tinggi melalui aktivitas jasmani, (2) mempertimbangkan karakteristik siswa, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *Developmentally Appropriate Practices* (DAP), (3) membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmaniah dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat, (4) didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.

SMK Muhammadiyah Bligo sebagai SMK yang sudah menerapkan Kurikulum Merdeka dan juga tetap menerapkan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada sistem *fullday school* yang dalam pelaksanaannya mengalami penambahan jam pelajaran di sekolah sehingga dalam proses kegiatan belajar mengajar (KBM) menjadi panjang yakni dari jam 06.45 s/d 15.30 wib dengan total 5 hari setiap minggunya.

Hal ini menjadikan adanya perbedaan jam praktik pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), artinya tidak semua kelas dapat melaksanakan pembelajaran di pagi hari, beberapa kelas melaksanakan pembelajaran PJOK di siang hari. Perbedaan ini dikhawatirkan mengakibatkan terjadinya kesenjangan atau rasa iri

diantara siswa dan resiko terjadinya perbedaan efektivitas pembelajaran PJOK antar kelas. Karena perbedaan cuaca dan suhu yang diakibatkan perbedaan pembagian waktu jam mata pelajaran PJOK.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Jam Siang Hari di SMK Muhammadiyah Bligo".

B. Identifikasi Masalah

1. Tidak semua kelas mendapatkan jam pelajaran PJOK di pagi hari / jam awal pembelajaran.
2. Pembelajaran PJOK di siang hari membuat peserta didik tidak dapat sepenuhnya konsentrasi pada pelajaran.
3. Terjadi kesenjangan antar kelas karena ada yang mendapatkan jam pelajaran PJOK di pagi hari dan ada yang siang hari.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah efektivitas pembelajaran PJOK pada jam siang hari ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana efektivitas pembelajaran PJOK pada jam siang hari.

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan teori untuk kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ditingkat SMK sederajat.
- b. Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan bagi pengkajian penataan jadwal pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ditingkat SMK sederajat.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa : dapat mengetahui efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siang hari.
- b. Bagi guru : sebagai bahan pertimbangan dalam mengatur strategi pembelajaran khususnya pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang jadwal pelajarannya di siang hari.

- c. Bagi sekolah : sebagai bahan pertimbangan dalam mengatur jadwal jam pelajaran khususnya Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
- d. Bagi perpustakaan : penelitian ini dapat menambah dan meningkatkan kualitas koleksi perpustakaan agar digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini didasarkan pada penelitian terdahulu yang sudah dilaksanakan. Diantaranya adalah penelitian oleh Andiyanto, dkk pada tahun 2020 yang berjudul "Efektivitas Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Peserta didik Sekolah Menengah Atas". Metode yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

Berdasarkan perhitungan persentase efektivitas waktu pembelajaran pada mata pelajaran PJOK di SMA Kelas X Kecamatan Pontianak Selatan adalah sebagai berikut : SMA AIMadani, proporsi pemanfaatan waktu (63,33%) dengan total keterlibatan siswa (83,33%), SMA Santun Untan, proporsi pemanfaatan waktu (46,67%) dengan jumlah keterlibatan siswa (75,00%), SMA Islamiyah : proporsi pemanfaatan waktu (44,44%), dan keterlibatan siswa (85,00%), SMA Boedi Oetomo, proporsi waktupemanfaatan (44,44%) dengan keterlibatan total siswa (61,90%), SMK Boedi Oetomo, proporsi pemanfaatan waktu (46,67%), dan jumlah keterlibatan siswa (45,00%).

Penelitian terdahulu yang kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Rahmi, dkk pada tahun 2020 yang berjudul "Efektivitas

Waktu Pembelajaran Penjasorkes Pada Kurikulum 2013 Di SMA Negeri 2 Pontianak”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik, yaitu siswa melakukan proses pembelajaran selama 3x45 menit. Dalam proses pembelajaran tersebut peneliti akan mengamati siswa yang aktif dan tidak aktif dalam aktivitas belajarnya.

Populasi penelitian ini adalah proses belajar mengajar kelas X dan XI pada tahun 2019/2020 di SMA Negeri 2 Pontianak sedangkan sampel dalam penelitian ini diambil dari hasil *cluster random sampling* adalah proses belajar mengajar semester ganjil tahun 2019 kelas X IPS 2 dan XI IPA 5 di SMA Negeri 2 Pontianak.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode observasi atau observasi. Hasil penelitian mengenai efektivitas waktu pembelajaran penjasorkes pada kurikulum 2013 di SMA Negeri 2 Pontianak. Umumnya berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas Penjasorkes waktu pembelajaran pada kurikulum 2013 di SMA Negeri 2 Pontianak secara keseluruhan rata-rata waktu fokus siswa kelas X IPS 2 sebesar 91,53%. Adapun rata-rata waktu fokus belajar pada kelas XI IPA 5 memperoleh persentase keseluruhan sebesar 93,42% dengan kriteria sangat efektif.

Penelitian terdahulu yang ketiga adalah penelitian yang dilakukan

oleh Karen, dkk pada tahun 2021 yang berjudul “Persepsi Peserta Didik Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”. Penelitian ini menggunakan metode survei dan penyebaran angket dilakukan sebagai instrumen penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Guttman.

Berdasarkan pengamatan di lapangan yang sudah melaksanakan sistem *full day school* pada kurikulum 2013 ini mengalami penambahan jam pelajaran di sekolah sehingga dalam proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) menjadi panjang yakni dari jam 06.45 s/d 15.30 WIB.

Timbul keluhan bagi peserta didik dimana pada jam praktik pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) memiliki perbedaan jam pelajaran, artinya tidak semua kelas dapat melaksanakan pembelajaran di pagi hari, beberapa kelas melaksanakan pembelajaran penjasorkes di siang hari. Hal ini berakibat pada tingkat keefektifan pembelajaran juga berbeda beda akibatnya peserta didik mengalami kesulitan melakukan praktik pembelajaran penjasorkes. Hasil yang diperoleh disajikan dalam dua kategori yakni efektif dan tidak efektif. Kategori efektif memperoleh persentase sebanyak 46% dan kategori tidak efektif memperoleh persentase sebanyak 54%.

Penelitian terdahulu yang ke empat adalah penelitian Trisnowati pada tahun 2018 yang berjudul “Efektifitas Pembelajaran Olahraga Siang”. Mata pelajaran olahraga merupakan salah satu mata pelajaran

yang bertambah pula jam pembelajarannya. Pelajaran olahraga adalah satu pelajaran yang pelaksanaannya dilakukan di luar ruangan yaitu dilapangan terbuka juga mengalami penambahan jam tersebut. Dari efek itu otomatis jam belajar olahraga tidak mungkin dilaksanakan pada jam- jam pagi saja. Setidaknya pasti ada jadwal bagi beberapa kelas yang mendapatkan jadwal belajar siang melebihi setelah jam ke tiga, yaitu sekitar jam 09.00 ke atas.

Tidak semua sekolah mempunyai mampu membuat bangunan yang disebut dengan *indoor*, yaitu bentuk bangunan cukup luas yang mempunyai atap selebar bangunan tersebut sehingga dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran olahraga siang hari dapat melindungi dari terik matahari siang dan melindungi dari hujan jika sedang turun hujan khususnya bagi siswa yang sedang melakukan pembelajaran olahraga siang.

Siswa tidak akan senang jika mereka kebetulan mendapat jadwal pembelajaran olahraga siang yaitu setelah jam ke 3 sekitar jam 9 keatas. Padahal mereka sangat menanti nanti saat untuk olahraga, mereka juga akan bosan bila kegiatan olahraga mereka selalu dilaksanakan di dalam ruang. Untuk menghindari sengatan matahari siang sehingga terkadang anak tidak ikut olahraga atau jika mereka masuk lapangan mereka lebih banyak menepi mencari dan berlindung.

Dapat diambil kesimpulan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar siang yaitu setelah jam ke 3 jam 09.00 keatas sangatlah tidak efektif, tidak

akan berjalan dengan baik dan berdampak pada ketidak tercapainya kompetensi yang diharapkan sehingga merugikan hak siswa untuk berolahraga. Penerapan jam ke 0 kiranya dapat dijadikan solusi yang tepat, sementara belum semua sekolah mampu mengadakan *in door* disekolahnya.

Penelitian terhadulu yang ke lima adalah yang dilakukan Winarno dan Fauzi pada tahun 2022 yang berjudul “Efektivitas waktu belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tingkat SMP pada pembelajaran tatap muka terbatas”. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas waktu belajar PJOK di SMP Negeri 13 Malang pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT).

Metode penelitian menggunakan analisis deskriptif. Pendekatan yang digunakan ialah deskriptif kuantitatif. Instrumen data yang digunakan ialah lembar observasi. Fokus penelitian ini yaitu proses pembelajaran PJOK di SMP Negeri 13 Malang. Hasil penelitian efektivitas waktu belajar PJOK di SMP Negeri 13 Malang memperoleh 78% dengan total waktu 59 menit tergolong dalam kriteria baik. Namun berdasarkan rata- rata waktu dari setiap tahapan pembelajaran belum memenuhi standar, pada tahap pendahuluan mendapatkan 15 menit (20%), tahap inti mendapatkan 39 menit (51%), tahap penutup mendapatkan 5 menit (7%), sehingga dapat disimpulkan bahwa keefektifan waktu belajar PJOK di SMP Negeri 13 Malang pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) belum efektif.

B. Landasan Teori

1. Pengertian Efektivitas Waktu Pembelajaran

Efektivitas berasal dari kata dasar efektif. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata efektif mempunyai arti efek, pengaruh, akibat atau dapat membawa hasil. Jadi efektivitas adalah keaktifan, daya guna, adanya kesesuaian dalam suatu kegiatan orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju. Husein dalam (Andiyanto, dkk : 2020) menyatakan bahwa efektivitas adalah tolok ukur yang memberikan gambaran seberapa jauh target dapat dicapai. Kata efektivitas lebih mengacu pada *output* yang telah ditargetkan. Dalam proses pembelajaran tentu saja faktor efektivitas sangat penting (Rahmi, 2020).

Efektivitas juga dapat diartikan berhasil atau tepat guna. Efektif merupakan kata dasar, sementara kata sifat dari efektif adalah efektivitas. Menurut Supardi dalam Ridwan Hanif (2022) efektivitas adalah komunikasi yang prosesnya mencapai tujuan yang direncanakan sesuai dengan biaya yang dianggarkan, waktu yang ditetapkan dan jumlah personil yang ditentukan”.

Menurut Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa dalam jurnal (Lestari, 2015), “Kata waktu berasal dari bahasa Arab Waqtu, kemudian diserap kedalam bahasa Indonesia dan diartikan dengan seluruh rangkaian saat, ketika proses perbuatan berlangsung dan keadaan berada, lamanya kesempatan, atau saat yang

ditentukan berdasarkan pembagian bola dunia.”

Menurut Siswanto, dalam jurnal (Lestari, 2015) terminologi waktu banyak digunakan pada beberapa disiplin ilmu diantaranya Ilmu Alam, psikologi dan juga tasawuf. Karena perbedaan objek dan metodenya masing-masing memiliki pemahaman terhadap waktu yang berbeda pula.” Hal ini dapat dijelaskan bahwa waktu merupakan perpindahan-perpindahan simbolik menurut tempat, artinya pergerakan dari satu titik menuju titik lain dalam durasi kemudian kecepatan perpindahan itu diukur dalam satuan waktu. Waktu yang kita kenal dengan jam, hari, bulan dan tahun, tidak lebih dari istilah - istilah yang menggambarkan peredaran bumi mengelilingi matahari; atau lebih tepat semua itu merupakan istilah tentang berbagai kedudukan dalam hal tempat. Satu jam peredaran bumi mengitari sumbunya sebesar.”

Pembelajaran yang diidentikkan dengan kata “mengajar” berasal dari kata dasar “ajar” yang berarti petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui (diturut) ditambah dengan awalan “pe” dan akhiran “an menjadi “pembelajaran”, yang berarti proses, perbuatan, cara mengajar atau mengajarkan sehingga anak didik mau belajar. Pembelajaran Wardana dan Djamaluddin (2019 : 13) 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.

Sedangkan Rohmawati (2015: 30) menyatakan bahwa Efektivitas pembelajaran merupakan salah satu standar mutu Pendidikan dan sering kali diukur dengan tercapainya tujuan, atau dapat juga sebagai ketepatan dalam mengelola suatu situasi.

Berdasarkan pendapat dari ahli maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas waktu pembelajaran adalah tolok ukur yang memberikan gambaran seberapa jauh target pembelajaran dapat dicapai yang dihitung dari seluruh rangkaian saat, ketika proses pembelajaran berlangsung berdasarkan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

2. Ciri-ciri Efektivitas

Surya dalam (Pujiastuti dan Rahma, 2021) menyatakan bahwa keefektifan program pembelajaran ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Berhasil mengantarkan siswa mencapai tujuan-tujuan instruksional yang telah ditentukan.
- b. Memberikan pengalaman belajar yang atraktif, melibatkan siswa secara aktif sehingga menunjang pencapaian tujuan intruksional

c. Memiliki sarana-sarana yang menunjang proses belajar mengajar.

3. Indikator efektivitas pembelajaran

Menurut Slavin dalam (Rahmi, dkk : 2020) ada empat indikator yang dapat kita gunakan untuk mengukur efektivitas suatu pembelajaran. Keempat indikator tersebut yaitu:

a. Mutu pengajaran

Mutu pengajaran yaitu sejauh mana penyajian informasi atau kemampuan membantu siswa dengan mudah mempelajari bahan. Mutu pengajaran dapat dilihat dari proses dan hasil pembelajaran. Proses pembelajaran dilihat dari kesesuaian antara aktivitas guru dan aktivitas siswa dengan langkah-langkah pembelajaran yang digunakan. Sedangkan hasil pembelajaran dilihat dari ketuntasan. Mutu pengajaran dikatakan efektif apabila aktivitas guru dan aktivitas siswa sesuai dengan langkah-langkah *discovery learning*, serta ketuntasan belajar siswa mencapai 85%. Kesesuaian aktivitas guru dan aktivitas siswa dilihat dari kriteria aktivitas guru dan aktivitas siswa minimal baik.

b. Tingkat pengajaran yang tepat

Tingkat pengajaran yang tepat yaitu sejauh mana guru memastikan bahwa siswa sudah siap mempelajari suatu pelajaran baru, maksudnya kemampuan dan pengetahuan yang diperlukan untuk mempelajarinya tetapi belum memperoleh pelajaran tersebut. Tingkat pengajaran yang tepat dilihat dari kesiapan belajar siswa. Menurut Slameto (dalam

Mahmud, 2018) kesiapan siswa dapat dilihat dari 3 aspek, yaitu:

- 1) Kondisi fisik, mental, dan emosional.
- 2) Kebutuhan-kebutuhan, motif, dan tujuan.
- 3) Keterampilan, pengetahuan, dan pengertian lain yang telah dipelajari. Tingkat pengajaran yang tepat dikatakan efektif apabila siswa sudah siap untuk mengikuti pembelajaran, dilihat dari kriteria kesiapan belajar siswa minimal baik.

c. Insentif.

Insentif yaitu sejauh mana guru memastikan bahwa siswa termotivasi untuk mengerjakan tugas-tugas pengajaran dan untuk mempelajari bahan yang sedang disajikan. Insentif dilihat dari aktivitas guru dalam memberikan motivasi kepada siswa. Menurut Slameto dalam Sartika (2023) menyebutkan bahwa ada empat hal yang dapat dikerjakan guru dalam memberikan motivasi kepada siswa, yaitu:

- 1) Membangkitkan dorongan kepada siswa untuk belajar.
- 2) Menjelaskan secara konkrit kepada siswa apa yang dapat dilakukan pada akhir pengajaran.
- 3) Memberikan *reward* terhadap prestasi yang diperoleh sehingga dapat merangsang untuk mencapai prestasi yang lebih baik di kemudian hari.
- 4) Memberikan kebiasaan belajar yang baik. Insentif dikatakan efektif apabila usaha guru dalam memberikan motivasi sudah

maksimal, dilihat dari kriteria insentif guru minimal baik.

d. Waktu

Waktu yaitu sejauh mana siswa diberi cukup banyak waktu untuk mempelajari bahan yang sedang diajarkan. Pembelajaran dapat dikatakan efektif apabila siswa dapat menyelesaikan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang ditentukan.

Sinambe dalam (Rahmi, dkk : 2020) menuturkan bahwa aktivitas siswa yang diamati terkait penggunaan waktu siswa mencakup aspek-aspek berikut:

- 1) Persiapan awal belajar.
- 2) Menerima materi.
- 3) Melatih kemampuan diri sendiri.
- 4) Mengembangkan materi yang sudah dipelajari.
- 5) Penutup.

Waktu dikatakan efektif apabila siswa dalam menggunakan waktu sudah maksimal, dilihat dari kriteria penggunaan waktu siswa minimal baik Suatu pembelajaran dapat dikatakan efektif jika keempat indikator efektivitas pembelajaran efektif.

4. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Winarni dan Lismadiana (2020) dalam jurnal pendidikan jasmani Indonesia menyatakan bahwa selama ini mata pelajaran PJOK memuat

materi yang cukup kompleks: Penugasan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, dan juga pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan tujuan dan fungsi pendidikan jasmani menurut Permendiknas dalam Siregar (2024) meliputi aspek kognitif, afektif, psikomotor, emosi dan sosial.

Rocha dalam Rionaldi (2022) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan adalah alat untuk mencapai tujuan dari pendidikan secara utuh dan pendidikan kurang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan.

Jabar dan Mahendar (2021) mengungkapkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

5. Peserta didik SMK

Menurut Daradjat (dalam Sari, 2020) murid atau anak didik adalah pribadi yang "unik" yang mempunyai potensi dan mengalami berkembang. Anak didik bukan binatang, tetapi ia adalah manusia yang mempunyai akal. Anak didik atau siswa adalah unsur manusiawi yang penting dalam kegiatan interaksi edukatif. Ia dijadikan sebagai pokok persoalan dalam semua gerak kegiatan pendidikan dan pengajaran.

Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2018 Tentang Standar Nasional Pendidikan Sekolah

Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan pasal 1 ayat 4 Sekolah Menengah Kejuruan, yang selanjutnya disingkat SMK adalah pendidikan formal pada jenjang pendidikan menengah yang menyelenggarakan program kejuruan.

Kurniati (2015:405) mendefinisikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan sekolah yang memiliki tujuan untuk mendidik dan melatih siswa agar menjadi lulusan yang siap terjun ke dunia kerja. Selain dibekali dengan ilmu pengetahuan, siswa SMK juga diberi pelatihan sesuai dengan bidang yang diminatinya. Begitupun pendapat Rizki dkk (2017:89) yang mengatakan bahwa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan sub sistem pendidikan nasional yang mengutamakan mempersiapkan peserta didik untuk mampu memilih karir, memasuki lapangan kerja, berkompetisi, dan mengembangkan dirinya dengan sukses di lapangan kerja.

Berdasarkan pemaparan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa Peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan anak didik sekolah lanjutan tingkat menengah yang diberikan bekal pengetahuan dan keterampilan untuk memasuki lapangan kerja dan sekaligus menghasilkan tenaga kerja terampil tingkat menengah sesuai dengan kompetensi keahlian.

6. Profil SMK Muhammadiyah Bligo

SMK Muhammadiyah Bligo adalah salah satu sekolah menengah kejuruan yang berada di kabupaten Pekalongan. SMK ini

didirikan oleh Yayasan Majelis Dikdasmen Pimpinan Cabang Muhammadiyah Bligo pada tanggal 20 Juni 2003 yang beralamat di Gang 7, desa Sapugarut, Kec. Buaran, Kab. Pekalongan 51171.

Sekolah ini berada dekat dengan pemukiman penduduk dengan suasana yang cukup kondusif sebagai tempat belajar. Adapun visi dan misi SMK Muhammadiyah Bligo adalah sebagai berikut:

- 1) Visi : Berakhlakul karimah dan unggul dalam prestasi.
- 2) Misi :
 - a) Mengefektifkan Pembinaan kedisiplinan dalam membentuk pribadi yang berakhlakul karimah.
 - b) Mengefektifkan pengalaman nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari untuk membentuk pribadi yang kuat dalam keimanan dan ketakwaan terhadap Allah SWT
 - c) Mengefektifkan pembelajaran dan bimbingan untuk meningkatkan prestasi akademik dan nonakademik
 - d) Mengefektifkan pembelajaran dan pelatihan serta praktik keterampilan disekolah untuk mempersiapkan tenaga terampil dan profesional tingkat menengah.
 - e) Mengefektifkan praktik kerja industri (prakerin) dalam rangka mendekatkan antara teori dikelas dengan pekerjaan sesungguhnya.

C. Hipotesis Penelitian

Pembelajaran Pendidikan Jamani, Olahraga dan Kesehatan yang dilakukan pada siang hari memiliki efektivitas lebih rendah

dibandingkan dengan pembelajaran PJOK yang dilakukan pada pagi hari.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rancangan penelitian (Arikunto, 2020). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Survei dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai efektivitas pembelajaran PJOK pada jam siang di SMK Muhammadiyah Bligo, penulis ingin mengetahui persepsi peserta didik terhadap efektivitas pembelajaran dengan menyajikan data berupa Persentase. Teknik pemilihan sampel penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan jenis sampling jenuh atau sensus yang merupakan pengambilan sampel secara sederhana, yakni setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel (Beddu et al, 2015).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (dalam Pradana & Reventary, 2016) menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya jumlah yang ada pada obyek obyek yang akan dipelajari, tetapi seluruh karakteristik yang dimiliki

oleh subyek atau obyek itu.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti menetapkan populasi pada penelitian ini adalah peserta didik XI di SMK Muhammadiyah Bligo.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini akan dipilih dari beberapa Kelas yang memiliki jadwal pembelajaran PJOK pada jam siang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI TKRO 4, XI TKRO 2, XI TKJT dan XI AKL 2.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan jenis sampling jenuh atau sensus, yaitu menggunakan seluruh peserta didik kelas XI TKRO 4, XI TKRO 2, XI TKJT dan XI AKL 2 SMK Muhammadiyah Bligo.

C. Definisi Operasional

1. Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmandi, Olahraga dan Kesehatan di Siang hari

Efektivitas waktu pembelajaran merupakan gambaran sejauh mana pembelajaran dapat berlangsung dan bermanfaat untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dalam satuan pendidikan. Efektivitas waktu pembelajaran siang hari adalah sejauh mana pembelajaran dapat dilaksanakan di siang hari dengan tetap terlaksana se-efektif mungkin. Waktu siang hari disini adalah jam pelajaran ke 5 - 7 yang dilaksanakan pukul 10.00 sampai

12.00 dimana pada jam tersebut biasanya terasa panas dan hal ini dapat mempengaruhi efektivitas pembelajaran.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket tertutup, artinya responden hanya tinggal memilih jawaban yang telah disediakan oleh peneliti. Jawaban yang telah disediakan adalah sangat setuju, setuju, kurang setuju dan tidak setuju. Pengumpulan data akan dilakukan dengan mengadakan pertemuan dengan pihak sekolah terkait untuk meminta izin dan menjelaskan tujuan penelitian.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini adalah beberapa pertanyaan dan pernyataan mengenai persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK pada jam siang, tingkat kenyamanan, dan pendapat guru mengenai efektivitas pembelajaran pada jam siang. Di bawah ini adalah instrumen pengumpulan data :

Tabel 3.1 Instrumen Pengumpulan Data

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Jawaban			
		Sangat	Setuju	Kurang	Tidak

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Jawaban			
		Setuju		Setuju	Setuju
1.	Pembelajaran PJOK adalah pelajaran yang penting				
2.	Pembelajaran PJOK bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari				
3.	Saya suka dengan pelajaran PJOK				
4.	Menurutku, banyak dari teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK				
5.	Pembelajaran PJOK di kelasku lebih banyak menyenangkan				
6.	Menurutku banyak teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK				
7.	Saya merasa bosan dengan pelajaran PJOK				
8.	Saya dan teman-teman lebih sering mendengarkan ceramah guru PJOK dibandingkan dengan praktik				
9.	Waktu pembelajaran PJOK dalam seminggu sudah cukup				
10.	Saya tidak nyaman dengan jadwal jam pelajaran PJOK				
11.	Tidak masalah jika pembelajaran PJOK dilaksanakan siang hari (10.00 – 12.00)				
12.	Cuaca mempengaruhi semangatku dalam mengikuti pembelajaran PJOK				
13.	Belajar PJOK di jam berapapun tidak masalah				
14.	Banyak teman-teman yang mengeluh dengan jadwal PJOK				
15.	Guruku terlihat selalu semangat dalam melaksanakan pembelajaran PJOK				
16.	Guru dalam menyampaikan mata pelajaran PJOK sangat baik dan mudah dipahami				
17.	Terjadi komunikasi 2 arah (antara Guru dan Peserta didik) dalam				

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Jawaban			
	pembelajaran PJOK				
18.	Guruku mempersilahkan apabila ada peserta didik bertanya tentang pelajaran PJOK yang sedang atau sudah berlangsung				
19.	Guruku selalu memastikan saya dan teman-teman sudah siap mengikuti pembelajaran PJOK atau belum				
20.	Pembelajaran PJOK di kelasku sudah seimbang antara teori dan praktik				
21.	Guruku menjelaskan cara menggunakan peralatan olahraga dengan baik dan penuh semangat				
22.	Peralatan pembelajaran PJOK di kelasku sudah cukup memadai				
23.	Kami harus bergantian / antri menggunakan peralatan olahraga karena jumlahnya terbatas				
24.	Saya paham dengan teori yang ada dalam pelajaran PJOK				
25.	Saya dapat mempraktikkan apa yang diajarkan dalam pelajaran PJOK				
26.	Teori dan praktik pelajaran PJOK ku dapat dikatakan baik				
27.	Saya rasa dikelasku ada lebih banyak anak yang menguasai materi pelajaran PJOK dibandingkan yang belum menguasai				
28.	Saya dapat membantu menjelaskan dan mempraktikkan pelajaran PJOK kepada temanku				
29.	Pelajaran PJOK adalah salah satu pelajaran yang paling penting				
30.	Sekolah harus mengikutsertakan peserta didik dalam menentukan jadwal pelajaran PJOK				

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto (2020), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat atau kesahihan suatu instrument. Hasil penelitian dikatakan valid jika terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Instrumen penelitian dikatakan valid jika instrumen tersebut dapat mengukur apa yang harusnya diukur.

Instrumen penelitian ini diuji kevalidannya dengan dua cara, yakni : validitas ahli dan uji validitas menggunakan *microsoft excel*. Validitas ahli dilakukan dengan cara meminta beberapa orang ahli untuk memvalidasi instrumen dan uji yang kedua adalah menggunakan rumus pada *ms. excel*.

Selain uji validitas, pada instrumen ini juga diuji kereliabelitasannya. Mehrens, dkk dalam (Retnawati, 2017) mengungkapkan bahwa reliabilitas merupakan derajat keajegan (*consistency*) di antara dua skor hasil pengukuran pada objek yang sama, meskipun menggunakan alat pengukur yang berbeda dan skala yang berbeda. Dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* untuk menguji reliabelitas instrumen. Di bawah ini adalah rumus *Alpha Cronbach* :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \times \left(1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : koefisien reliabelitas *alpha*

k : jumlah item pertanyaan

- $\sum \sigma^2 b$: jumlah varian butir
 $\sigma^2 t$: varian total (Arikunto, 2020:239)

F. Teknik Analisis Data

Untuk mengolah data hasil penelitian guna memperoleh gambaran secara deskriptif, maka pendekatan analisa data yang dipakai adalah statistik deskriptif dengan distribusi frekuensi. Analisis deskriptif dilakukan terhadap suatu penelitian untuk memperkuat argumentasi dan logika dalam menjawab dan mengimplemetasikan dugaan yang akan diuraikan dalam analisis kuantitatif. Analisis ini dilakukan berdasarkan data yang dikumpulkan dari daftar pertanyaan (instrumen/angket) yang telah diajukan dan diisi oleh peserta didik kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah Bligo.

Menurut Hasan dalam (Christiani, 2021 : 32) analisis deskriptif disusun dalam bentuk diagram, tabel atau kurva sebagai bahan dasar untuk penjelasan secara naratif dan deskriptif. Analisis data deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini menurut Sudijono, (2014:56) dihitung dengan rumus berikut:

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

Keterangan :

p = angka Persentase

F = frekuensi

N = banyaknya data individu / jumlah subjek

Selanjutnya untuk memberikan makna, data diinterpretasikan atau dikonversi ke dalam 5 kategori (Widoyoko, 2014:238), sebagai berikut :

Tabel 3.2 Interval Kriteria Penelitian

Interval Kriteria	Interval Kriteria
$X < Mi - 1,8 Sdi$	Sangat Tidak Efektif
$Mi - 1,8 SDi < X \leq Mi - 0,6 Sdi$	Tidak Efektif
$Mi - 0,6 SDi < X \leq Mi + 0,6 Sdi$	Cukup Efektif
$Mi + 0,6 SDi < X \leq Mi + 1,8 Sdi$	Efektif
$Mi + 1,8 SDi < X$	Sangat Efektif

Keterangan :

X = Data bilangan yang di peroleh

Mi (*Mean Ideal*) = $\frac{1}{2}$ (*Skor Max ideal* + *Skor Min Ideal*)

SDi (*Standar Deviasi Ideal*) =1/6

(*Skor Max ideal* - *Skor Min Ideal*)

Skor max ideal = Skor tertinggi

Skor min ideal = Skor terendah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah Bligo, tepatnya dengan peserta didik kelas XI. Sampel terdiri dari 97 peserta didik dari kelas XI TKRO (Teknik Kendaraan Ringan Otomotif), XI TJKT (Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi dan kelas XI AKL (Akuntansi dan Keuangan Lembaga. Peserta didik yang menjadi sampel penelitian berusia rata-rata 16-17 tahun.

Seluruh sampel penelitian diampu oleh satu Guru yang sama, yakni Imroatul Maghfiroh, S. Pd. Pengambilan sampel yang diampu oleh satu Guru yang sama bertujuan agar apa yang sampel peroleh dari Guru PJOK sama karena berasal dari Guru yang sama. Hanya saja yang membedakan adalah waktu mata pelajaran PJOK-nya. Hal ini bertujuan agar peneliti memperoleh data tentang perbedaan peserta didik yang menerima pelajaran PJOK di waktu pagi hari dan di waktu siang hari.

Data penelitian ini diperoleh melalui angket yang diisi oleh peserta didik. Walaupun yang mengisi adalah anak SMK yang notabene sudah nalar, namun dalam pengisian angket seluruhnya tetap didampingi oleh peneliti. Hal ini dilakukan untuk mengantisipasi kesalah-pahaman maksud dari soal pada Angket. Angket yang digunakan sebelumnya telah dilakukan validasi oleh beberapa ahli dalam bidang PJOK. Kemudian setelah angket diisi oleh peserta didik maka data yang ada

dianalisis menggunakan statistik deskriptif.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Uji Validitas

Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan menghitung korelasi / hubungan antara butir pertanyaan dengan skor konstruk atau variable. Hal ini dapat dilakukan dengan uji signifikansi yang membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} untuk *degree of freedom* (df) atau derajat kebebasan = $n-k$ dalam hal ini n adalah jumlah sampel dan k adalah konstruk. Apabila r_{hitung} untuk r tiap butir dapat dilihat pada kolom *Corected Item Total Correlation* lebih besar dari r_{tabel} maka butir atau pertanyaan atau pernyataan tersebut dapat dikatakan valid.

Apabila r hitung lebih besar dari r tabel (r hitung $>$ r tabel). Maka butir soal tersebut dapat dikatakan valid, dan sebaliknya apabila (r hitung $<$ r tabel). Maka soal tersebut tidak valid. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Angket

No Pertanyaan	Nilai Interval r_{hitung}	r_{tabel}	Banyak	Keterangan
2, 9, 11, 12, 13, 23	0,2091 sampai 0,5934	0,1975	6	Valid
1, 3, 4, 5, 6, 28	0,5935 sampai 0,7199	0,1975	6	Valid
8, 22, 24, 25, 26, 27	0,7200 sampai	0,1975	6	Valid

	0,8978			
7, 17, 18 20, 29, 30	0,8979 sampai 1,006	0,1975	6	Valid
10, 14, 15, 16, 19, 21	1,007 sampai 1,2049	0,1975	6	Valid

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa 30 pertanyaan / pernyataan dalam angket seluruhnya valid karena semua $r_{hitung} > r_{tabel}$.

2. Uji Reliabelitas

Arikunto (2013 : 100) menyatakan bahwa "Suatu tes dapat dikatakan mempunyai tingkat kepercayaan yang tinggi jika tes tersebut dapat memberikan hasil yang tetap. Maka pengertian reliabilitas tes, berhubungan dengan masalah ketetapan hasil tes". Nilai ke-reliabelitasan suatu instrumen ada beberapa kriteria :

0,80 sampai 1,00 : sangat tinggi.

0,60 sampai 0,80 : tinggi.

0,40 sampai 0,60 : cukup.

0,20 sampai 0,40 : rendah.

0,00 sampai 0,20 : sangat rendah (Arikunto, 2007: 86)

Di bawah ini adalah tabel hasil uji reliabelitas instrumen angket efektivitas pembelajaran PJOK :

Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabelitas

jumlah varian butir	24,202
varians total	260,889
K (pertanyaan)	30
k - 1	29
r 11	0,939
r _{tabel}	0,1975
Kriteria	Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka soal dikatakan reliabel
Keterangan	Reliabel
Kriteria	Reliabelitas sangat tinggi

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa butir pertanyaan pada angket memiliki reliabelitas sangat tinggi.

3. Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif menurut Sugiyono (2019:206) adalah: "Statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi." Dalam penelitian ini analisis deksriptif dibagi menjadi 2, yakni : analisis deskriptif kelas dengan jadwal PJOK pagi dan analisis deskriptif kelas dengan jadwal PJOK Siang.

a. Kelas PJOK Pagi

Skala pengukuran instrumen pada penelitian ini menggunakan skala likert, dengan rentangan skor antara 1 sampai dengan 4 dengan penskoran 4,3,2 dan 1 untuk pernyataan positif dan 1,2,3, dan 4 untuk pernyataan negatif. Berikut adalah tabel rincian hasil perhitungan angket efektifitas pembelajaran PJOK yang telah diisi oleh peserta didik SMK Muhammadiyah Bligo yang mendapatkan jadwal PJOK di pagi hari :

Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Data Keseluruhan pada Kelas Pagi

<i>N</i>	44
<i>Minimum Ideal</i>	48,33
<i>Maximum Ideal</i>	88,33
<i>Mi (Mean Ideal)</i>	68,33
<i>Sdi (Standard Deviation Ideal)</i>	6,67

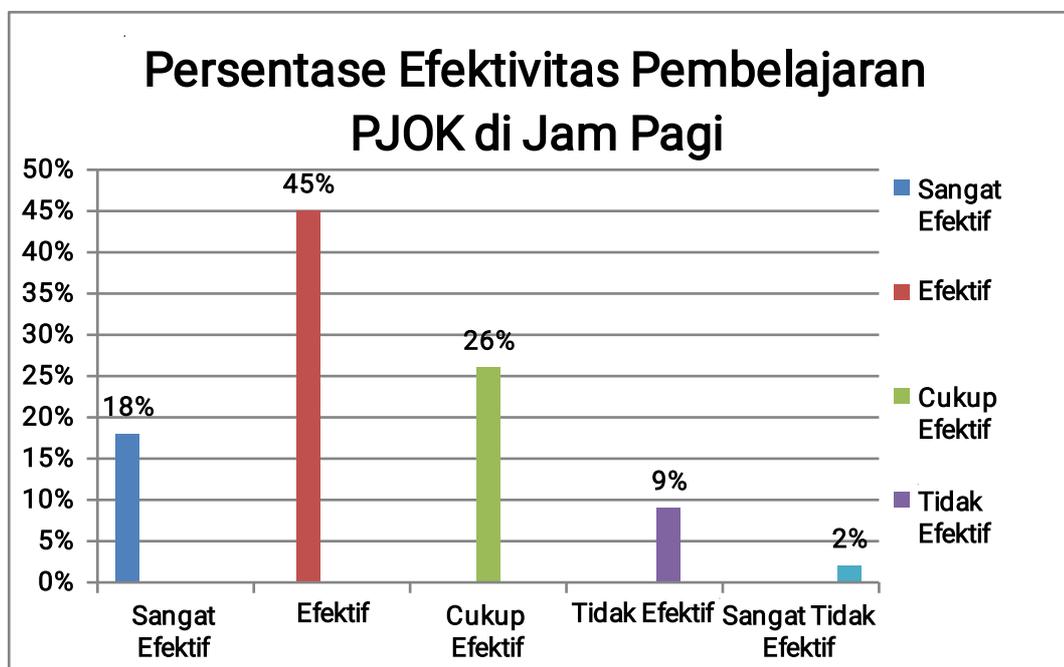
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai minimal ideal adalah 48,33 dan nilai maksimal ideal adalah 88,33. Rata-rata ideal (*Mean ideal*) nilai adalah 68,33 dan standar deviasi idealnya 6,67.

Hasil perhitungan pada tabel 4.3 diperoleh melalui penghitungan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* 2010. Hasil data yang sudah terkumpul kemudian dikonversikan ke dalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4 Interval Kriteria Penelitian Kelas Pagi

Kategori	Interval	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Efektif	80,33	$X > 80,33$	8	18%
Efektif	72,33	$72,33 < X \leq 80,33$	20	45%
Cukup Efektif	64,3	$64,3 < X \leq 72,33$	11	26%
Tidak Efektif	56,33	$56,33 < X \leq 64,3$	4	9%
Sangat Tidak Efektif	56,33	$X < 56,33$	1	2%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat diagram batang distribusi frekuensi seperti di bawah ini :



Gambar 4.1 Persentase Efektivitas Pembelajaran PJOK di Jam Pagi

Berdasarkan tabel 4.4 dan gambar 4.1 dapat diketahui bahwa dari 44 peserta didik yang melaksanakan pembelajaran PJOK pada pagi hari (dari jam pertama) di SMK Muhammadiyah Bligo. Setelah dipersentase didapat hasil bahwa hanya ada 2% atau 1 peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tidak efektif. Kemudian terdapat 9% atau 4 peserta didik yang masuk dalam kategori pembelajaran tidak efektif.

Peserta didik yang masuk dalam kategori cukup efektif cukup banyak, yakni 26% atau 11 peserta didik. Sedangkan kategori yang paling banyak di kelas yang melakukan pembelajaran PJOK pada pagi hari adalah kategori efektif yakni 45% atau 20 peserta didik dan sisanya yang juga cukup banyak adalah peserta didik yang masuk dalam kategori sangat efektif yakni 18% atau 8 peserta didik.

Berdasarkan beberapa kategori di atas dapat diketahui bahwa kelas yang melaksanakan pembelajaran PJOK di pagi hari lebih banyak peserta didik yang masuk dalam kategori cukup efektif, efektif dan sangat efektif (89% atau 39 peserta didik) sedangkan hanya sedikit peserta didik yang masuk dalam kategori tidak efektif dan sangat tidak efektif (11% atau 5 peserta didik).

b. Kelas PJOK Siang

Analisis deskriptif juga dilakukan pada data angket dari kelas

yang melaksanakan pembelajaran PJOK pada jam siang. Selanjutnya untuk memberikan makna maka dibuat beberapa kategori seperti sangat efektif, efektif, cukup efektif, tidak efektif dan sangat tidak efektif (Widoyoko, 2014:238).

Sepertihalnya pada kelas yang melaksanakan pembelajaran PJOK pada jam pagi. Pada kelas yang melaksanakan pembelajaran PJOK pada siang haripun skala pengukuran instrumennya menggunakan skala likert, dengan rentangan skor antara 1 sampai dengan 4 dengan penskoran 4,3,2 dan 1 untuk pernyataan positif dan 1,2,3, dan 4 untuk pernyataan negatif. Berikut adalah tabel rincian hasil perhitungan angket efektifitas pembelajaran PJOK yang telah diisi oleh peserta didik SMK Muhammadiyah Bligo yang mendapatkan jadwal PJOK di siang hari :

Tabel 4.5

Hasil Perhitungan Data Keseluruhan pada Kelas Siang

<i>N</i>	53,00
<i>Minimum Ideal</i>	41,67
<i>Maximum Ideal</i>	80,00
<i>Mi (Mean Ideal)</i>	60,83
<i>Sdi (Standard Deviation Ideal)</i>	6,39

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai minimal ideal adalah 41,67 dan nilai maksimal ideal adalah 80,00. Rata-rata ideal (*Mean ideal*) nilai adalah 60,83 dan standar deviasi idealnya 6,39. Hasil

perhitungan pada tabel 4.5 diperoleh melalui penghitungan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* 2010. Hasil data yang sudah terkumpul kemudian dikonversikan ke dalam tabel interval ketegori penilaian sehingga akan didapatkan beberapa data yang tersaji dalam tabel lengkap dengan frekuensi dan Persentasenya.

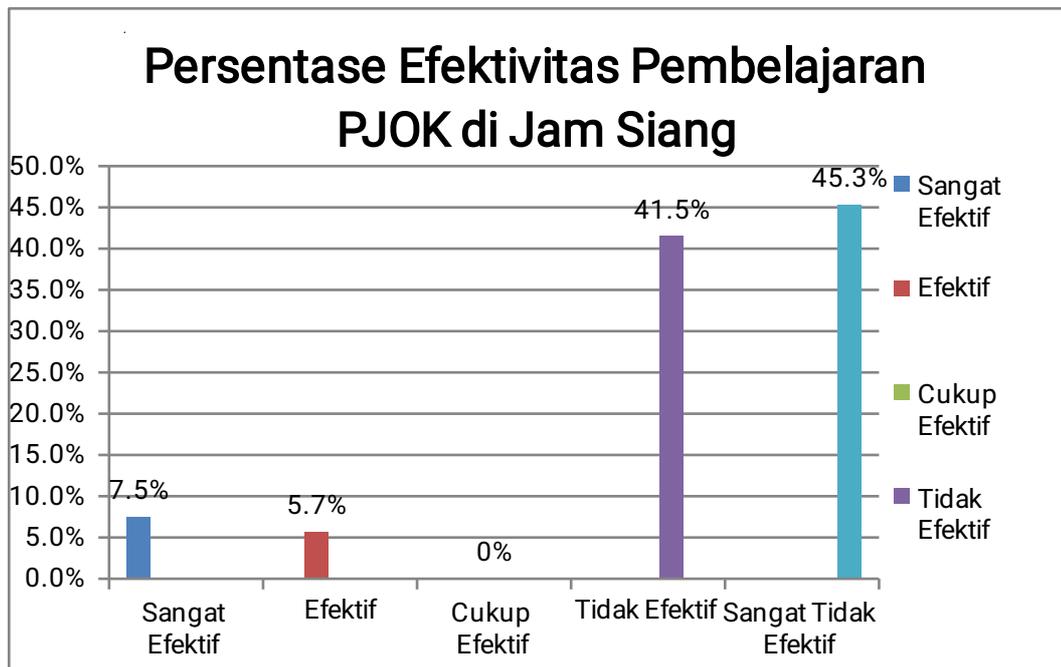
Di bawah ini adalah tabel interval kriteria penilaian pada kelas yang melaksanakan pembelajaran PJOK pada siang hari :

Tabel 4.6

Interval Kriteria Penelitian Kelas Siang

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Efektif	$X > 72,33$	4	7,5%
Efektif	$64,67 < X \leq 72,33$	3	5,7%
Cukup Efektif	$57 < X \leq 64,67$	0	0,0%
Tidak Efektif	$49,33 < X \leq 57$	22	41,5%
Sangat Tidak Efektif	$X < 49,33$	24	45,3%
	Jumlah	53	100,0%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas dapat dibuat diagram batang distribusi frekuensi seperti di bawah ini :



Gambar 4.2 Persentase Efektivitas Pembelajaran PJOK di Jam Siang

Berdasarkan tabel 4.6 dan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa dari 53 peserta didik yang melaksanakan pembelajaran PJOK pada siang hari (jam ke 5 - 6) di SMK Muhammadiyah Bligo. Setelah dipersentase didapat hasil bahwa hanya ada 7,5% atau 4 peserta didik yang masuk dalam kategori sangat efektif. Kemudian terdapat 5,7% atau 3 peserta didik yang masuk dalam kategori pembelajaran efektif dan tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori cukup efektif.

Sedangkan kategori yang paling banyak di kelas yang melakukan

pembelajaran PJOK jam siang adalah kategori tidak efektif dan kategori sangat tidak efektif, yakni 41,5% atau 22 peserta didik untuk kategori tidak efektif dan 45,3% atau 24 peserta didik masuk dalam kategori sangat tidak efektif.

Berdasarkan beberapa kategori di atas dapat diketahui bahwa kelas yang melaksanakan pembelajaran PJOK di siang hari lebih banyak peserta didik yang masuk dalam kategori tidak efektif dan sangat tidak efektif (86,8% atau 46 peserta didik) sedangkan hanya sedikit peserta didik yang masuk dalam kategori efektif dan sangat efektif (13,2% atau 7 peserta didik).

C. Pembahasan

Penelitian yang berjudul “ Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Jam Siang Hari di SMK Muhammadiyah Bligo” adalah penelitian yang fokus untuk mengetahui bagaimana efektivitas waktu pembelajaran PJOK pada siang hari. Penelitian dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Bligo dengan 4 kelas sampel penelitian.

Sampel penelitian berjumlah 4 kelas yang terdiri dari 2 kelas yang melaksanakan pembelajaran PJOK di siang hari dan 2 kelas yang melaksanakan pembelajaran di pagi hari. Pemilihan sampel yang terdiri dari 2 kelompok yang waktu pembelajaran yang berbeda ini dilakukan agar dapat dibandingkan antara efektivitas pembelajaran PJOK di siang dan

pagi hari. Kelompok-kelompok kelas yang dipilih sebagai sampel ini diampu oleh seorang Guru yang bernama Imroatul Maghfiroh, S.Pd. Jadi 4 kelas ini mendapat perlakuan sama dari seorang Guru, hanya saja waktu pembelajarannya dilakukan berbeda.

Ke empat sampel ini mendapatkan angket yang sama. Angket ini terdiri dari 30 pertanyaan / pernyataan tentang pembelajaran PJOK. Sebelum angket ini digunakan, angket telah divalidasi oleh beberapa ahli. Sehingga angket ini sah digunakan untuk mengetahui apa yang dirasakan oleh peserta didik ketika pembelajaran PJOK. Setelah angket diisi oleh 97 peserta didik, data angket diolah dan dilakukan perhitungan validitas dan reliabilitas. Hasilnya, seluruh butir pertanyaan valid dan reliabel.

Langkah selanjutnya yang dilakukan setelah angket lolos uji validitas dan reliabilitas adalah uji efektivitas melalui analisis deskriptif kuantitatif. Pada uji ini data dicari rata-rata ideal dan standar deviasi idealnya. Pada uji analisis deskriptif ini kelompok nilai peserta didik akan dibagi menjadi 5 kategori, yakni : sangat efektif, efektif, cukup efektif, tidak efektif dan sangat tidak efektif (Widoyoko, 2014:238).

Pada kelas yang menerima pembelajaran PJOK pada jam pagi (mulai pukul 07.00 WIB) dengan jumlah 44 peserta didik setelah hasil angket dianalisis diketahui bahwa nilai minimal idealnya adalah 48,33 dan nilai

maksimal ideal adalah 88,33. Rata-rata ideal (*Mean ideal*) nilai adalah 68,33 dan standar deviasi idealnya 6,67.

Sedangkan pada kelas yang menerima pembelajaran PJOK pada jam siang (mulai pukul 10.00 WIB) dengan jumlah 53 peserta didik setelah hasil angket dianalisis diketahui bahwa nilai minimal ideal adalah 41,67 dan nilai maksimal ideal adalah 80,00. Rata-rata ideal (*Mean ideal*) nilai adalah 60,83 dan standar deviasi idealnya 6,39.

Setelah dipersentase didapat hasil bahwa pada kelas PJOK Pagi hanya ada 2% atau 1 peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tidak efektif. Dan yang masuk dalam kategori tidak efektif terdapat 9% atau 4 peserta didik. Sedangkan pada kelas PJOK Siang peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tidak efektif mencapai yakni 45,3% atau 24 peserta didik dan yang masuk dalam kategori tidak efektif mencapai 41,5% atau 22 peserta didik.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui bersama bahwa hasil pembelajaran PJOK Pagi dan PJOK Siang sangat berbeda. Pada kelas PJOK Pagi sangat sedikit yang masuk dalam kategori tidak efektif dan sangat tidak efektif (total 5 peserta didik atau 11%). Sedangkan pada kelas PJOK Siang sangat banyak peserta didik yang masuk dalam kategori tidak efektif dan sangat tidak efektif (total 46 peserta didik atau 86,8%).

Hasil analisis data pada kelas yang menyelenggarakan PJOK pada pagi hari, peserta didik yang masuk dalam kategori cukup efektif terdapat

26% atau 11 peserta didik. Yang masuk dalam kategori efektif terdapat 45% atau 20 peserta didik dan yang masuk dalam kategori sangat efektif 18% atau 8 peserta didik. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa pembelajaran di kelas yang menyelenggarakan PJOK di jam pagi banyak yang efektif.

Pada kelas yang menyelenggarakan PJOK di siang hari tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori cukup efektif. Hanya ada 5,7% atau 3 peserta didik yang masuk dalam kategori efektif dan hanya terdapat 7,5% atau 4 peserta didik yang masuk dalam kategori sangat efektif. Dengan demikian dapat diketahui bahwa hasil pembelajaran PJOK Pagi dan PJOK Siang sangat berbeda. Pada kelas PJOK Pagi sangat banyak yang masuk dalam kategori cukup efektif, efektif dan sangat efektif (total 39 peserta didik atau 89%). Sedangkan pada kelas PJOK Siang sangat sedikit peserta didik yang masuk dalam kategori efektif dan sangat efektif (total hanya ada 7 peserta didik atau 13,2%).

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan Pembelajaran Pendidikan Jamani, Olahraga dan Kesehatan yang dilakukan pada siang hari memiliki efektivitas lebih rendah dibandingkan dengan pembelajaran PJOK yang dilakukan pada pagi hari. Hal ini dibuktikan dengan uji analisis data deskriptif kuantitatif dengan hasil :

1. Pada kelas yang melaksanakan pembelajaran PJOK di jam pagi peserta didik yang masuk dalam kategori cukup efektif, efektif dan sangat efektif (89% atau 39 peserta didik) sedangkan hanya sedikit peserta didik yang masuk dalam kategori tidak efektif dan sangat tidak efektif (11% atau 5 peserta didik).
2. Pada kelas yang melaksanakan pembelajaran PJOK di jam siang hari pesertapeserta didik yang masuk dalam kategori tidak efektif dan sangat tidak efektif (86,8% atau 46 peserta didik) sedangkan hanya sedikit peserta didik yang masuk dalam kategori efektif dan sangat efektif (13,2% atau 7 peserta didik).

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, saran yang dapat peneliti berikan sehubungan dengan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Dengan hasil penelitian ini disarankan sekolah lebih mempertimbangkan penetapan jadwal pelajaran khususnya mata pelajaran PJOK.
2. Apabila dengan terpaksa pembelajaran PJOK hari dilaksanakan pada siang hari maka disarankan untuk mencari metode khusus agar pembelajaran tetap efektif seperti saat dilakukan pada pagi hari.
3. Disarankan agar Guru untuk mengkomunikasikan dengan peserta didik perihal kondisi peserta didik saat pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Haris Nasution. (2020). *Flores Tanjung, Kurikulum dan Pembelajaran Sejarah*. Yayasan Kita Menulis.
- Afifatu Rohmawati. (2015). *Efektivitas Pembelajaran*. Jurnal Pendidikan Usia Dini Vol 9 No 1 : 15-32
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andiyanto, dkk. (2020). *Efektivitas Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Pendidikan dan pembelajaran Khatulistiwa. Vol. 09. No 1.
- Beddu et al. (2015). *Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri*. The Southeast Asian Journal of Midwifery Volume 1 No 1: 16
- Christiani, Eva. (2021). *Efektivitas Pembelajaran Pjok Di Smp N 3 Godean Melalui Media Daring di Masa Pandemi Covid-19*. Jogjakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Ega, Trisna Rahayu. (2016) *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA
- Hafizuddin, Muhammad Ridwan Hanif. (2022). *Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Berbasis Daring Berdasar Pandangan Siswa Kelas IV Dan V SDN Wojo Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun Ajaran 2022*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hardianti, Sartika. (2023). *Efektivitas Pembelajaran Keterampilan Menulis Deskripsi Melalui Model Problem Based Learning (PBL) Berbasis Media Gambar Pada Siswa Kelas VII C di SMP Negeri 1 Parigi Moutong*. Universitas Tadulako
- Hidasari dan Atiq, (2015). *Efektivitas Waktu Pembelajaran Penjasorkes pada Kurikulum 2013 di SMA Negeri 2 Pontianak*. UNTAN PONTIANAK
- Jabar, Bambang Abdul & Mahendra, Agus. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan X*. Jakarta Pusat : Pusat Kurikulum dan Perbukuan,

- Karen, dkk. (2020). Persepsi Peserta Didik Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jendela Olahraga. Volume 6. No. 1. Bulan Januari, pp 28-36*
- Lestari, Dyah Frika. (2020). *Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Volume 8 No 1, Edisi 2020*
- Lestari, Indah. (2015). *Pengaruh Waktu Belajar Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika. Jurnal Formatif 3(2): 115-125 ISSN: 2088-351X*
- Mahendra dan Jabar. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi*
- Mahmud, Melizubaida. (2018). *Pengaruh Praktek Pengalaman Lapangan Terhadap Kesiapan Mahasiswa Menjadi Guru Profesional di Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Gorontalo. Volume 04 Nomor 01 Februari 2018*
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2018 tentang Standar Nasional Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan / Madrasah Aliyah Kejuruan
- Pratama, D. (2019). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Genu Di RSPAD Gatot Soebroto. Jurnal Sosial Humaniora Terapan Volume 1 No.2, Januari-Juni 2019.*
- Pujiastuti, Heni & Rahma, Novia Afika. (2021). *Efektivitas Pembelajaran Daring Matematika Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Cilegon [The Effectiveness Of Mathematics Online Learning During The Covid-19 Pandemic In Cilegon City]. JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education : Vol 5, No 1 June 2021 pages: 1 – 12*
- Rahmi, dkk. (2020). *Efektivitas Waktu Pembelajaran Penjasorkes pada Kurikulum 2013 di SMA Negeri 2 Pontianak. Jurnal Pendidikan dan pembelajaran Khatulistiwa. Vol. 09. No 1.*
- Retnawati, Heri. (2017). *Reliabilitas Instrumen Penelitian. FMIPA Pend. Matematika Universitas Negeri Yogyakarta*
- Reventiary, Avian. (2016). *Pengaruh Atribut Produk Terhadap Keputusan*

Pembelian Sepatu Merek Customade (Studi Di Merek Dagang Customade Indonesia). Jurnal Manajemen Vol. 6 No. 1 Juni 2016

Rionaldi. (2022). *Efektivitas Pembelajaran Penjas Dengan Menggunakan Pembelajaran Daring Pad Masa Pandemi Covid 19 di SMP Negeri 1 Batang Tuaka. Universitas Islam Riau*

Sari, Dwi Kurnia. (2020). *Upaya Guru Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Di Sdn 10 Belutu. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini e-ISSN: 2721-0685 Vol 1 No 1 Januari 2020*

Siregar, dkk. (2024). *Pentingnya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Sekolah Dasar. JETBUS Journal of Education Transportation and Business E-ISSN: XXXX-XXXX P-ISSN: XXXX-XXXX Vol. 1 No. 1 Juni 2024*

Sri Winarni dan Lismadiana. (2020). *Kompetensi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ditinjau dari usia dan jenis sekolah. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol 16 (1), 2020, 101-114*

Sudarsinah. (2021). *Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. Elementa : Jurnal Pgsd Stkip Pgrri Banjarmasin. Vol. 3, No. 3, November 2021 Halaman: 1-10*

Sudijono, A. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers. Djudju Sudjana.*

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta*

Trisnowati, Murnityas. (2018) *Efektifitas Pembelajaran Olahraga Siang. <https://jatengpos.co.id/efektifitas-pembelajaran-olahraga-siang/arif/> diakses pada 7 Juli 2024*

Wardana dan Djamaluddin. (2019.) *Belajar Dan Pembelajaran 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis. Sulawesi Selatan : Penerbit CV Kaaffah Learning Center*

Widoyoko, E. P. (2014). *Evaluasi program pembelajaran; panduan praktis bagi pendidik dan calon pendidik. Yogyakarta: Pustaka Pelajar*

Winarno & Fauzi. (2022). *Efektivitas waktu belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tingkat SMP pada pembelajaran tatap muka terbatas*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia : Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI) Volume 2, Nomor 2, (2023) hal. 84-96 ISSN: 2807-9981 (Online) ISSN: 2808-070X (Print)

Winarno dan Kusuma. (2018). *Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMP*. Universitas Negeri Malang : Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia <http://journal2.um.ac.id/index.php/gpji>

LAMPIRAN

Lampiran 1.

Pengajuan Judul Skripsi

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : MUHAMMAD WASKITOJOYO

N P M : 19230080

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Efektivitas waktu pelaksanaan Pembelajaran Pjok
di SMK MUHAMMADIYAH BLIGO.

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. Osa Maliki S.Pd., M.Pd. *[Signature]*

2. Yulia Ratimasih, S.Pd., M.Pd. *[Signature]*

Menyetujui,

Ketua Program Studi,

[Signature]
Osa Maliki, S.Pd., M.Pd
NPP 148101425

Semarang, 10 Juli 2023

Yang mengajukan,

[Signature]
MUHAMMAD WASKITOJOYO

DAFTAR PEMBIMBING

1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd	11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd	13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or	15. Ibnu Fatkhul Royana, S.Pd., M.Pd
6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd	17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd
8. Buyung Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
9. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulia Ratimasih, S.Pd., M.Pd
10. S.Pd., M.Pd	20. S.Pd., M.Pd

Lampiran 2.
Persetujuan Proposal

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

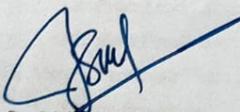
Proposal skripsi dengan judul "Efektivitas Waktu Pelaksanaan Pembelajaran PJOK pada jam Siang di SMK MUHAMMADIYAH BLIGO", disusun oleh :

Nama : MUHAMMAD WASKITOJOYO
NPM : 19230088
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

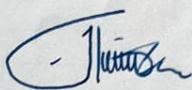
Telah disetujui dan disahkan pada :

Hari :
Tanggal :

Pembimbing I


Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

Pembimbing II


Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd.
NPP. 179201531

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR


Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
NIP. 148101425

ii

Lampiran 3.

Surat Permohonan Ijin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/I/2024

Semarang, 24 Januari 2024

Lampiran : 1 (satu) berkas

Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala SMK Muhammadiyah Bligo Pekalongan
di Pekalongan

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : MUHAMMAD WASKITOJOYO

N P M : 19230088

Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

EFEKTIVITAS WAKTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA
DAN KESEHATAN PADA JAM SIANG HARI DI SMK MUHAMMADIYAH BLIGO

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.

NPP 107801284

Lampiran 4. *Expert Judgment*

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Validator : Siska Nur Prasetyani, S.Pd
 Instansi : MTs Azzaky Kota Pekalongan

Instrumen ini digunakan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran PJOK pada siang hari.

Petunjuk :

1. Mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan tanda cek (v) pada kotak yang tersedia.
2. Jika Bapak/Ibu perlu memberi komentar, tulislah pada bagian komentar/saran yang telah disediakan.

No	Aspek	Pertanyaan / Pernyataan	Pilihan					
			5	4	3	2	1	
1	Kesan Pelajaran PJOK 1	Pembelajaran PJOK adalah pelajaran yang penting	✓					
2	Kesan Pelajaran PJOK 2	Pembelajaran PJOK bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari	✓					
3	Kesan Pelajaran PJOK 3	Saya suka dengan pelajaran PJOK	✓					
4	Kesan Pelajaran PJOK 4	Menurutku, banyak dari teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK			✓			
5	Kesan Pelajaran PJOK 5	Pembelajaran PJOK di kelasku lebih banyak menyenangkan	✓					
6	Kesan Pelajaran	Menurutku banyak teman-temanku yang menantikan			✓			

No	Aspek	Pertanyaan / Pernyataan	Pilihan				
			5	4	3	2	1
	PJOK 6	pelajaran PJOK					
7	Kesan Pelajaran PJOK 7	Saya merasa bosan dengan pelajaran PJOK					✓
8	Kesan Pelajaran PJOK 8	Saya dan teman-teman lebih sering mendengarkan ceramah guru PJOK dibandingkan dengan praktik	✓				
9	Waktu 1	Waktu pembelajaran PJOK dalam seminggu sudah cukup	✓				
10	Waktu 2	Saya tidak nyaman dengan jadwal jam pelajaran PJOK					
11	Waktu 3	Tidak masalah jika pembelajaran PJOK dilaksanakan siang hari (10.00 – 12.00)	✓				
12	Waktu 4	Cuaca mempengaruhi semangatku dalam mengikuti pembelajaran PJOK	✓				
13	Waktu 5	Belajar PJOK di jam berapapun tidak masalah		✓			
14	Waktu 6	Banyak teman-teman yang mengeluh dengan jadwal PJOK	✓				
15	Guru 1	Guruku terlihat selalu semangat dalam melaksanakan pembelajaran PJOK	✓				
16	Guru 2	Guru dalam menyampaikan					

No	Aspek	Pertanyaan / Pernyataan	Pilihan				
			5	4	3	2	1
		mata pelajaran PJOK sangat baik dan mudah dipahami	✓				
17	Guru 3	Terjadi komunikasi 2 arah (antara Guru dan Peserta didik) dalam pembelajaran PJOK	✓				
18	Guru 4	Guruku mempersilahkan apabila ada peserta didik bertanya tentang pelajaran PJOK yang sedang atau sudah berlangsung	✓				
19	Guru 5	Guruku selalu memastikan saya dan teman-teman sudah siap mengikuti pembelajaran PJOK atau belum	✓				
20	Guru 5	Pembelajaran PJOK di kelasku sudah seimbang antara teori dan praktik.	✓				
21	Guru 6	Guruku menjelaskan cara menggunakan peralatan olahraga dengan baik dan penuh semangat	✓				
22	Media 1	Peralatan pembelajaran PJOK di kelasku sudah cukup memadai.			✓		
23	Media 2	Kami harus bergantian / antri menggunakan peralatan olahraga karena jumlahnya			✓		

No	Aspek	Pertanyaan / Pernyataan	Pilihan				
			5	4	3	2	1
		terbatas.					
24	Ketercapaian diri 1	Saya paham dengan teori yang ada dalam pelajaran PJOK.	✓				
25	Ketercapaian diri 2	Saya dapat mempraktikkan apa yang diajarkan dalam pelajaran PJOK.	✓				
26	Ketercapaian diri 3	Teori dan praktik pelajaran PJOK ku dapat dikatakan baik.	✓				
27	Ketercapaian diri 4	Saya rasa dikelasku ada lebih banyak anak yang menguasai materi pelajaran PJOK dibandingkan yang belum menguasai.		✓			
28	Ketercapaian diri 5	Saya dapat membantu menjelaskan dan mempraktikkan pelajaran PJOK kepada temanku.	✓				
29	Penegasan 1	Pelajaran PJOK adalah salah satu pelajaran yang paling penting.	✓				
30	Penegasan 2	Sekolah harus mengikutsertakan peserta didik dalam menentukan jadwal pelajaran PJOK		✓			
Simpulan		LD (Layak digunakan)					

Untuk baris simpulan mohon diisi:

LD : layak digunakan

LDP : layak digunakan dengan perbaikan

TLD : tidak layak digunakan

Nilai Validasi Instrumen : $\frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = \frac{\dots}{150} \times 100$

Skor Maksimal = $5 \times 30 = 150$

Komentar/saran :

Sudah layak digunakan untuk penelitian.

Pekalongan, November 2023

Validator

Siska Nur P. S.Pd.

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Validator : Rahmawan, S. Pd
 Instansi : SMA Muhammadiyah 01 Pekajangan

Instrumen ini digunakan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran PJOK pada siang hari.

Petunjuk :

1. Mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan tanda cek (v) pada kotak yang tersedia.
2. Jika Bapak/Ibu perlu memberi komentar, tulislah pada bagian komentar/saran yang telah disediakan.

No	Aspek	Pertanyaan / Pernyataan	Pilihan				
			5	4	3	2	1
1	Kesan Pelajaran PJOK 1	Pembelajaran PJOK adalah pelajaran yang penting	✓				
2	Kesan Pelajaran PJOK 2	Pembelajaran PJOK bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari	✓				
3	Kesan Pelajaran PJOK 3	Saya suka dengan pelajaran PJOK	✓				
4	Kesan Pelajaran PJOK 4	Menurutku, banyak dari teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK		✓			
5	Kesan Pelajaran PJOK 5	Pembelajaran PJOK di kelasku lebih banyak menyenangkan	✓				
6	Kesan Pelajaran	Menurutku banyak teman-temanku yang menantikan	✓				

No	Aspek	Pertanyaan / Pernyataan	Pilihan				
			5	4	3	2	1
	PJOK 6	pelajaran PJOK					
7	Kesan Pelajaran PJOK 7	Saya merasa bosan dengan pelajaran PJOK	✓				
8	Kesan Pelajaran PJOK 8	Saya dan teman-teman lebih sering mendengarkan ceramah guru PJOK dibandingkan dengan praktik		✓			
9	Waktu 1	Waktu pembelajaran PJOK dalam seminggu sudah cukup	✓				
10	Waktu 2	Saya tidak nyaman dengan jadwal jam pelajaran PJOK	✓				
11	Waktu 3	Tidak masalah jika pembelajaran PJOK dilaksanakan siang hari (10.00 – 12.00)	✓				
12	Waktu 4	Cuaca mempengaruhi semangatku dalam mengikuti pembelajaran PJOK	✓				
13	Waktu 5	Belajar PJOK di jam berapapun tidak masalah		✓			
14	Waktu 6	Banyak teman-teman yang mengeluh dengan jadwal PJOK	✓				
15	Guru 1	Guruku terlihat selalu semangat dalam melaksanakan pembelajaran PJOK	✓				
16	Guru 2	Guru dalam menyampaikan					

... kehandolan lain penelitian

No	Aspek	Pertanyaan / Pernyataan	Pilihan				
			5	4	3	2	1
		mata pelajaran PJOK sangat baik dan mudah dipahami	✓				
17	Guru 3	Terjadi komunikasi 2 arah (antara Guru dan Peserta didik) dalam pembelajaran PJOK	✓				
18	Guru 4	Guruku mempersilahkan apabila ada peserta didik bertanya tentang pelajaran PJOK yang sedang atau sudah berlangsung	✓				
19	Guru 5	Guruku selalu memastikan saya dan teman-teman sudah siap mengikuti pembelajaran PJOK atau belum	✓				
20	Guru 5	Pembelajaran PJOK di kelasku sudah seimbang antara teori dan praktik.	✓				
21	Guru 6	Guruku menjelaskan cara menggunakan peralatan olahraga dengan baik dan penuh semangat	✓				
22	Media 1	Peralatan pembelajaran PJOK di kelasku sudah cukup memadai.	✓				
23	Media 2	Kami harus bergantian / antri menggunakan peralatan olahraga karena jumlahnya	✓				

No	Aspek	Pertanyaan / Pernyataan	Pilihan				
			5	4	3	2	1
		terbatas.					
24	Ketercapaian diri 1	Saya paham dengan teori yang ada dalam pelajaran PJOK.		✓			
25	Ketercapaian diri 2	Saya dapat mempraktikkan apa yang diajarkan dalam pelajaran PJOK.	✓				
26	Ketercapaian diri 3	Teori dan praktik pelajaran PJOK ku dapat dikatakan baik.	✓				
27	Ketercapaian diri 4	Saya rasa dikelasku ada lebih banyak anak yang menguasai materi pelajaran PJOK dibandingkan yang belum menguasai.	✓				
28	Ketercapaian diri 5	Saya dapat membantu menjelaskan dan mempraktikkan pelajaran PJOK kepada temanku.	✓				
29	Penegasan 1	Pelajaran PJOK adalah salah satu pelajaran yang paling penting.	✓				
30	Penegasan 2	Sekolah harus mengikutsertakan peserta didik dalam menentukan jadwal pelajaran PJOK	✓				
Simpulan		LD (Layak digunakan)					

Untuk baris simpulan mohon diisi:

LD : layak digunakan

LDP : layak digunakan dengan perbaikan

TLD : tidak layak digunakan

Nilai Validasi Instrumen : $\frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = \frac{\dots}{150} \times 100$

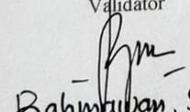
Skor Maksimal = $5 \times 30 = 150$

Komentar/saran :

Sudah layak digunakan Untuk Penelitian.

Pekalongan, November 2023

Validator


Rahmawan, S.Pd

Lampiran 5. Validasi Instrumen Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Pertanyaan / Pernyataan Ke																														Jmlh Skor	Nilai	
				P-1	P-2	P-3	P-4	P-5	P-6	P-7	P-8	P-9	P-10	P-11	P-12	P-13	P-14	P-15	P-16	P-17	P-18	P-19	P-20	P-21	P-22	P-23	P-24	P-25	P-26	P-27	P-28	P-29	P-30			
1	M. Andy Khoiruddin	Laki - laki	XI TKRO 04	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	1	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	106	88,33
2	Ega Nayaka Zada	Laki - laki	XI TKRO 02	4	3	4	2	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	4	3	101	84,17	
3	M. Nadhif Pratama	Laki - laki	XI TKRO 02	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	1	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	101	84,17	
4	M. Nafis Ardah	Laki - laki	XI TKRO 02	4	4	4	1	4	1	3	4	4	4	1	4	1	4	4	4	2	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	100	83,33	
5	Rudiansyah	Laki - laki	XI TKRO 02	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	1	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	100	83,33		
6	Shafira Wulan Safitri	Perempu	XI TKRO 02	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	100	83,33	
7	Adham Maulana Irvansyah	Laki - laki	XI TKRO 02	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	1	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	2	3	2	3	98	81,67	
8	Dimas Ardiansyah	Laki - laki	XI TKRO 02	3	3	4	4	3	4	4	3	1	4	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	97	80,83		
9	Alfi Syahrin	Laki - laki	XI TJKT 02	4	4	3	3	4	3	4	3	3	1	2	3	2	4	3	4	2	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	96	80,00		
10	Safarul Firman	Laki - laki	XI TKRO 04	3	4	3	2	3	2	4	2	3	4	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	96	80,00		
11	Moh. Shafick	Laki - laki	XI TKRO 02	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	1	1	2	3	4	4	3	3	3	4	4	2	1	4	3	4	4	2	4	4	96	80,00	
12	M. Ramadani	Laki - laki	XI TKRO 02	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	1	3	2	4	4	4	1	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	95	79,17		
13	Fare Bagas Saputra	Laki - laki	XI TKRO 04	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	94	78,33	
14	M. Aris Prasetyo	Laki - laki	XI TKRO 04	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	94	78,33	
15	Abdul Muhyi	Laki - laki	XI TKRO 02	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	1	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4	4	3	3	2	3	4	94	78,33	
16	M. Ilham Nugroho	Laki - laki	XI TJKT 02	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	3	4	3	93	77,50	
17	Alfa Irzatul Zakariya	Laki - laki	XI TKRO 04	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	1	1	2	1	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	93	77,50	
18	Yasa Wasista Arsanta	Laki - laki	XI TKRO 02	2	3	3	3	4	3	1	1	4	4	1	3	1	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	3	93	77,50	
19	Isrok Muzaki	Laki - laki	XI TKRO 04	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	92	76,67	
20	Untung Sabaruna Jaya	Laki - laki	XI TKRO 04	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	1	2	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	92	76,67	
21	M. Galang Ramadhani	Laki - laki	XI TKRO 02	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	1	4	1	2	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	92	76,67	
22	M. Jazim Nur	Laki - laki	XI TJKT 02	4	4	4	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	2	2	4	4	3	2	4	4	2	91	75,83	
23	M. Asyafaq Ubayu Aji	Laki - laki	XI TKRO 04	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	1	3	2	4	3	4	2	4	3	2	4	3	2	2	3	4	2	2	3	4	91	75,83	
24	M. Farhan Al Daffa	Laki - laki	XI TKRO 02	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	90	75,00	
25	M. Nabil Firdaus	Laki - laki	XI TKRO 02	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	1	3	1	4	3	3	2	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	4	3	90	75,00	
26	Alfan Nur Rizki	Laki - laki	XI TKRO 04	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	1	2	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	88	73,33	
27	M. Ivan Zidni	Laki - laki	XI TKRO 04	3	3	3	3	3	4	2	1	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	88	73,33	
28	Fajar Aji Pratama	Laki - laki	XI TKRO 02	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	1	2	1	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	88	73,33	
29	Karina Milda Fania	Perempu	XI AKL 03	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	88	73,33	
30	M. Adkamul Faza	Laki - laki	XI TKRO 04	3	3	3	3	3	4	2	1	3	2	3	2	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	4	4	3	3	3	87	72,50	
31	Abid Sulaiman Al Farizi	Laki - laki	XI TKRO 02	3	4	3	3	3	4	4	2	1	4	1	3	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	72,50	
32	M. Nil Barron Rizq	Laki - laki	XI TKRO 02	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	72,50	
33	Dwi Sandyka R	Laki - laki	XI TKRO 04	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	86	71,67	

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Pertanyaan / Pernyataan Ke																														Jmlh Skor	Nilai
				P-1	P-2	P-3	P-4	P-5	P-6	P-7	P-8	P-9	P-10	P-11	P-12	P-13	P-14	P-15	P-16	P-17	P-18	P-19	P-20	P-21	P-22	P-23	P-24	P-25	P-26	P-27	P-28	P-29	P-30		
34	Fibra Sangga Buana	Laki - laki	XI TKRO 04	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	1	2	2	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	86	71,67
35	M. Gufron Faiz	Laki - laki	XI TKRO 04	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	86	71,67
36	Irkham Ferdian	Laki - laki	XI TKRO 02	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	86	71,67	
37	Houfah	Perempu	XI AKL 03	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	3	4	4	3	3	2	4	3	4	85	70,83	
38	Rendi Bragi	Laki - laki	XI TKRO 04	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	4	2	3	85	70,83	
39	Salwa Annisa Sabrina	Perempu	XI TJKT 02	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	85	70,83	
40	Alzemka Putra Wardana	Laki - laki	XI TKRO 04	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	85	70,83	
41	Khusni M. Anggon	Laki - laki	XI TKRO 02	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	84	70,00	
42	Naila Rahania	Perempu	XI AKL 03	4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	84	70,00	
43	M. Mashan Bagas Satria	Laki - laki	XI TKRO 02	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	83	69,17	
44	M. Panji Fahrurreza Putra	Laki - laki	XI TKRO 02	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	82	68,33	
45	Sachio Iman	Laki - laki	XI TKRO 04	4	3	4	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	82	68,33	
46	Muhammad Hasan Fuad	Laki - laki	XI TKRO 02	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	82	68,33		
47	M. Khairul Imam	Laki - laki	XI TKRO 04	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	77	64,17	
48	M. Syahrul Kurniawan	Laki - laki	XI TKRO 04	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	1	3	3	77	64,17	
49	M. Rayyan	Laki - laki	XI TKRO 04	2	2	1	3	2	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	73	60,83	
50	Fardhan Aditya Putra	Laki - laki	XI TKRO 02	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2	69	57,50	
51	Naelatus Shidkiyah	Perempu	XI TJKT 02	1	3	3	1	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	68	56,67	
52	Wulan Indah Lastari	Perempu	XI TJKT 02	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	68	56,67	
53	Faivi Ramadhani	Perempu	XI AKL 03	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	1	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	68	56,67	
54	Farda Kurniawati	Perempu	XI AKL 03	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	65	54,17	
55	Rifa Khoirunnisa	Perempu	XI AKL 03	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	1	2	1	1	1	1	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	65	54,17	
56	Adit Arya Pratama	Laki - laki	XI TJKT 02	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	1	2	1	1	2	65	54,17	
57	M. Fadli Rizqi	Laki - laki	XI TJKT 02	4	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	2	2	1	2	65	54,17		
58	Revo Clara Yulian	Perempu	XI TJKT 02	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	3	3	65	54,17	
59	Muhammad Farel	Laki - laki	XI TJKT 02	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	65	54,17	
60	Hadia Artika Sari	Perempu	XI AKL 03	3	3	1	4	3	4	2	4	3	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	65	54,17
61	Zaskia Natasia	Perempu	XI AKL 03	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	3	3	2	1	2	2	4	63	52,50
62	Silma Amaliatul Ula	Perempu	XI AKL 03	3	3	3	3	4	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	3	1	2	1	3	2	3	1	3	2	3	1	63	52,50	
63	M. Labib Kurniawan	Laki - laki	XI TJKT 02	3	4	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	1	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	63	52,50	
64	Lidyastuti Sukma Asih	Perempu	XI AKL 03	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	1	1	3	3	3	1	3	1	2	3	3	1	1	1	1	63	52,50	
65	Devi Astria	Perempu	XI TJKT 02	3	3	2	3	3	3	1	1	3	1	1	1	1	4	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	62	51,67	
66	Erlina Rahma Dewi	Perempu	XI TJKT 02	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	51,67
67	Najwa Naysilla Putri U	Perempu	XI TJKT 02	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	62	51,67
68	Sabilia Azatul Ismala	Perempu	XI TJKT 02	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	1	1	1	2	62	51,67
69	Shofa Aulia Fitri	Perempu	XI AKL 03	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	1	2	62	51,67
70	Mei Saratut Zahra	Perempu	XI AKL 03	4	4	3	4	2	3	4	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	2	1	62	51,67
71	Dwi Rizki Amelia	Perempu	XI AKL 03	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	62	51,67	
72	Fiola Fita Sari	Perempu	XI TJKT 02	4	4	4	4	3	1	1	3	4	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	3	1	3	2	2	62	51,67
73	Anina Tlidayati	Perempu	XI AKL 03	1	3	3	2	2	2	4	1	3	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	58	48,33
74	Aina Salsabila	Perempu	XI AKL 03	3	1	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	2	2	58	48,33

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Pertanyaan / Pernyataan Ke																														Jmlah Skor	Nilai	
				P-1	P-2	P-3	P-4	P-5	P-6	P-7	P-8	P-9	P-10	P-11	P-12	P-13	P-14	P-15	P-16	P-17	P-18	P-19	P-20	P-21	P-22	P-23	P-24	P-25	P-26	P-27	P-28	P-29	P-30			
75	Melisa Arsatisa	Perempu	XI AKL 03	3	3	3	1	2	1	1	3	3	2	1	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	3	1	3	3	1	1	2	1	2	1	58	48,33
76	M. Supriyanto	Laki - laki	XI TKRO 04	2	3	2	2	3	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	58	48,33	
77	Kurnia Amalia Sari	Perempu	XI AKL 03	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	1	2	57	47,50		
78	Dini Nadia Zazin	Perempu	XI TJKT 02	3	3	1	3	3	3	3	1	3	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	57	47,50		
79	Tiara Larasati	Perempu	XI AKL 03	1	2	4	4	1	2	4	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	57	47,50		
80	Maulivita Venda	Perempu	XI AKL 03	1	3	3	4	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	57	47,50	
81	Shafira Karima Tamara	Perempu	XI TJKT 02	3	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	1	1	1	57	47,50		
82	Ferry Ardiansyah	Laki - laki	XI TJKT 02	2	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	56	46,67			
83	Nur Iftinani Rahmah	Perempu	XI AKL 03	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	56	46,67		
84	Moh. Firzam Iyani	Laki - laki	XI TJKT 02	2	2	3	4	1	3	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	3	3	1	1	2	1	3	3	2	2	3	1	2	56	46,67	
85	Arifiyani	Perempu	XI AKL 03	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	2	56	46,67		
86	Nadia Ayu Safiroh	Perempu	XI AKL 03	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	56	46,67	
87	Rizqi Amalia	Perempu	XI TJKT 02	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	56	46,67	
88	M. Rijalul Fikri	Laki - laki	XI TJKT 02	2	2	2	2	3	4	4	3	3	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3	56	46,67		
89	Nur Fitriyani	Perempu	XI AKL 03	1	4	2	4	2	4	3	3	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	56	46,67			
90	Aisyah Lulu'atul M	Perempu	XI AKL 03	1	3	2	3	3	2	4	2	3	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	56	46,67			
91	Muhammad Ridwan	Laki - laki	XI TJKT 02	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	2	2	55	45,83		
92	Endang Purwaningsih	Perempu	XI AKL 03	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	1	55	45,83		
93	M. Naufal Pratama	Laki - laki	XI TJKT 02	2	3	3	2	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	55	45,83		
94	M. Khairul Muhsinin	Laki - laki	XI TJKT 02	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	55	45,83		
95	Berliana Jannah	Perempu	XI AKL 03	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	55	45,83		
96	Aini Qolbiyah	Perempu	XI AKL 03	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	55	45,83		
97	Nindya Fara Khoirunniisa	Perempu	XI AKL 03	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	4	50	41,67			
			r hitung	0,516	0,478	0,571	0,334	0,696	0,418	0,538	0,474	0,309	0,632	0,208	0,308	0,234	0,509	0,833	0,843	0,576	0,756	0,750	0,778	0,856	0,444	0,528	0,726	0,681	0,783	0,642	0,608	0,783	0,708	75,082	62,569	
			r tabel	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198	0,198			
			kriteria	Jika $r_{xy} > r_{tabel}$, maka butir soal dikatakan valid																																
			keterangan	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID		

Lampiran 6

Hasil Angket

Tertinggi di kelas tinggi

Angket Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Jam Siang Hari

Sebelum mengisi angket ini, isilah identitas berikut :

1. Nama : M. Andy Khoirudin
2. Jenis Kelamin : Laki laki
3. Kelas : XI TKPO 4
4. Sekolah : Smu Muhammadiyah/ah bogo

Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya.

Alternatif jawaban terdiri dari :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

Petunjuk : Berilah tanda check list (√) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
1	Pembelajaran PJOK adalah pelajaran yang penting	✓			
2	Pembelajaran PJOK bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari	✓			
3	Saya suka dengan pelajaran PJOK		✓		
4	Menurutku, banyak dari teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK	✓			
5	Pembelajaran PJOK di kelasku lebih banyak menyenangkan		✓		
6	Menurutku banyak teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK	✓			
7	Saya merasa bosan dengan pelajaran PJOK			✓	
8	Saya dan teman-teman lebih sering mendengarkan ceramah guru PJOK dibandingkan dengan praktik			✓	
9	Waktu pembelajaran PJOK dalam seminggu sudah cukup			✓	

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
10	Saya tidak nyaman dengan jadwal jam pelajaran PJOK				✓
11	Tidak masalah jika pembelajaran PJOK dilaksanakan siang hari (10.00 – 12.00)				✓
12	Cuaca mempengaruhi semangatku dalam mengikuti pembelajaran PJOK	✓			
13	Belajar PJOK di jam berapapun tidak masalah		✓		
14	Banyak teman-teman yang mengeluh dengan jadwal PJOK				✓
15	Guruku terlihat selalu semangat dalam melaksanakan pembelajaran PJOK	✓			
16	Guru dalam menyampaikan mata pelajaran PJOK sangat baik dan mudah dipahami	✓			
17	Terjadi komunikasi 2 arah (antara Guru dan Peserta didik) dalam pembelajaran PJOK	✓			
18	Guruku mempersilahkan apabila ada peserta didik bertanya tentang pelajaran PJOK yang sedang atau sudah berlangsung	✓			
19	Guruku selalu memastikan saya dan teman-teman sudah siap mengikuti pembelajaran PJOK atau belum	✓			
20	Pembelajaran PJOK di kelasku sudah seimbang antara teori dan praktik.		✓		
21	Guruku menjelaskan cara menggunakan peralatan olahraga dengan baik dan penuh semangat	✓			
22	Peralatan pembelajaran PJOK di kelasku sudah cukup memadai.	✓			
23	Kami harus bergantian / antri menggunakan peralatan olahraga karena jumlahnya terbatas.				✓
24	Saya paham dengan teori yang ada dalam pelajaran PJOK.	✓			

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
25	Saya dapat mempraktikkan apa yang diajarkan dalam pelajaran PJOK.	✓			
26	Teori dan praktik pelajaran PJOK ku dapat dikatakan baik.	✓			
27	Saya rasa dikelasku ada lebih banyak anak yang menguasai materi pelajaran PJOK dibandingkan yang belum menguasai.	✓			
28	Saya dapat membantu menjelaskan dan mempraktikkan pelajaran PJOK kepada temanku.	✓			
29	Pelajaran PJOK adalah salah satu pelajaran yang paling penting.	✓			
30	Sekolah harus mengikutsertakan peserta didik dalam menentukan jadwal pelajaran PJOK	✓			

Pekalongan, Januari 2024

Yang Mengisi Angket

Jai

Terrendah di kelas pagi

Angket Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Jam Siang Hari

Sebelum mengisi angket ini, isilah identitas berikut :

1. Nama : M. Supriyanto
2. Jenis Kelamin : laki-laki
3. Kelas : XI TKR 4
4. Sekolah : Bijo

Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya.

Alternatif jawaban terdiri dari :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

Petunjuk : Berilah tanda check list (✓) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
1	Pembelajaran PJOK adalah pelajaran yang penting		✓	✓	
2	Pembelajaran PJOK bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari		✓		
3	Saya suka dengan pelajaran PJOK			✓	
4	Menurutku, banyak dari teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK			✓	
5	Pembelajaran PJOK di kelasku lebih banyak menyenangkan		✓		
6	Menurutku banyak teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK			✓	
7	Saya merasa bosan dengan pelajaran PJOK	✓			
8	Saya dan teman-teman lebih sering mendengarkan ceramah guru PJOK dibandingkan dengan praktik	✓			
9	Waktu pembelajaran PJOK dalam seminggu sudah cukup	✓			

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
10	Saya tidak nyaman dengan jadwal jam pelajaran PJOK	✓			
11	Tidak masalah jika pembelajaran PJOK dilaksanakan siang hari (10.00 – 12.00)				✗
12	Cuaca mempengaruhi semangatku dalam mengikuti pembelajaran PJOK	✓			
13	Belajar PJOK di jam berapapun tidak masalah				✗
14	Banyak teman-teman yang mengeluh dengan jadwal PJOK	✓			
15	Guruku terlihat selalu semangat dalam melaksanakan pembelajaran PJOK				✗
16	Guru dalam menyampaikan mata pelajaran PJOK sangat baik dan mudah dipahami				✗
17	Terjadi komunikasi 2 arah (antara Guru dan Peserta didik) dalam pembelajaran PJOK				✗
18	Guruku mempersilahkan apabila ada peserta didik bertanya tentang pelajaran PJOK yang sedang atau sudah berlangsung				✗
19	Guruku selalu memastikan saya dan teman-teman sudah siap mengikuti pembelajaran PJOK atau belum				✗
20	Pembelajaran PJOK di kelasku sudah seimbang antara teori dan praktik.			✓	
21	Guruku menjelaskan cara menggunakan peralatan olahraga dengan baik dan penuh semangat			✓	
22	Peralatan pembelajaran PJOK di kelasku sudah cukup memadai.			✓	
23	Kami harus bergantian / antri menggunakan peralatan olahraga karena jumlahnya terbatas.	✓			
24	Saya paham dengan teori yang ada dalam pelajaran PJOK.		✓		

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
25	Saya dapat mempraktikkan apa yang diajarkan dalam pelajaran PJOK.		✓		
26	Teori dan praktik pelajaran PJOK ku dapat dikatakan baik.		✓		
27	Saya rasa dikelasku ada lebih banyak anak yang menguasai materi pelajaran PJOK dibandingkan yang belum menguasai.		✓		
28	Saya dapat membantu menjelaskan dan mempraktikkan pelajaran PJOK kepada temanku.		✓		
29	Pelajaran PJOK adalah salah satu pelajaran yang paling penting.		✓		
30	Sekolah harus mengikutsertakan peserta didik dalam menentukan jadwal pelajaran PJOK.		✓		

Pekalongan, Januari 2024

Yang Mengisi Angket



M. SUPRI TANTO

Tertinggi di kelas siang

Angket Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Jam Siang Hari

Sebelum mengisi angket ini, isilah identitas berikut :

1. Nama : Alfi Syahrin
 2. Jenis Kelamin : laki-laki
 3. Kelas : XI Tjkt 02
 4. Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH BLIGO

Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya.

Alternatif jawaban terdiri dari :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

Petunjuk : Berilah tanda check list (✓) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
1	Pembelajaran PJOK adalah pelajaran yang penting	✓			
2	Pembelajaran PJOK bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari	✓			
3	Saya suka dengan pelajaran PJOK		✓		
4	Menurutku, banyak dari teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK		✓		
5	Pembelajaran PJOK di kelasku lebih banyak menyenangkan	✓			
6	Menurutku banyak teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK		✓		
7	Saya merasa bosan dengan pelajaran PJOK				✓
8	Saya dan teman-teman lebih sering mendengarkan ceramah guru PJOK dibandingkan dengan praktik			✓	
9	Waktu pembelajaran PJOK dalam seminggu sudah cukup		✓		

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
10	Saya tidak nyaman dengan jadwal jam pelajaran PJOK	✓			
11	Tidak masalah jika pembelajaran PJOK dilaksanakan siang hari (10.00 – 12.00)			✓	
12	Cuaca mempengaruhi semangatku dalam mengikuti pembelajaran PJOK		✓		
13	Belajar PJOK di jam berapapun tidak masalah			✓	
14	Banyak teman-teman yang mengeluh dengan jadwal PJOK				✓
15	Guruku terlihat selalu semangat dalam melaksanakan pembelajaran PJOK		✓		
16	Guru dalam menyampaikan mata pelajaran PJOK sangat baik dan mudah dipahami	✓			
17	Terjadi komunikasi 2 arah (antara Guru dan Peserta didik) dalam pembelajaran PJOK			✓	
18	Guruku mempersilahkan apabila ada peserta didik bertanya tentang pelajaran PJOK yang sedang atau sudah berlangsung	✓			
19	Guruku selalu memastikan saya dan teman-teman sudah siap mengikuti pembelajaran PJOK atau belum		✓		
20	Pembelajaran PJOK di kelasku sudah seimbang antara teori dan praktik.			✓	
21	Guruku menjelaskan cara menggunakan peralatan olahraga dengan baik dan penuh semangat	✓			
22	Peralatan pembelajaran PJOK di kelasku sudah cukup memadai.		✓		
23	Kami harus bergantian / antri menggunakan peralatan olahraga karena jumlahnya terbatas.			✓	
24	Saya paham dengan teori yang ada dalam pelajaran PJOK.	✓			

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
25	Saya dapat mempraktikkan apa yang diajarkan dalam pelajaran PJOK.		✓		
26	Teori dan praktik pelajaran PJOK ku dapat dikatakan baik.	✓			
27	Saya rasa dikelasku ada lebih banyak anak yang menguasai materi pelajaran PJOK dibandingkan yang belum menguasai.		✓		
28	Saya dapat membantu menjelaskan dan mempraktikkan pelajaran PJOK kepada temanku.		✓		
29	Pelajaran PJOK adalah salah satu pelajaran yang paling penting.	✓			
30	Sekolah harus mengikutsertakan peserta didik dalam menentukan jadwal pelajaran PJOK	✓			

Pekalongan, 16 Januari 2024

Yang Mengisi Angket

Syahrin
Syahrin

Terrendah di kelas siang

Angket Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Jam Slang Hari

Sebelum mengisi angket ini, isilah identitas berikut :

1. Nama : Ninyya Fara Khoirunisa
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Kelas : XI AKL 03
4. Sekolah : SMK MUH BULO

Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya.

Alternatif jawaban terdiri dari :

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

Petunjuk : Berilah tanda check list (√) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
1	Pembelajaran PJOK adalah pelajaran yang penting		✓		
2	Pembelajaran PJOK bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari		✓		
3	Saya suka dengan pelajaran PJOK			✓	
4	Menurutku, banyak dari teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK			✓	,
5	Pembelajaran PJOK di kelasku lebih banyak menyenangkan				✓
6	Menurutku banyak teman-temanku yang menantikan pelajaran PJOK		✓		
7	Saya merasa bosan dengan pelajaran PJOK		✓		
8	Saya dan teman-teman lebih sering mendengarkan ceramah guru PJOK dibandingkan dengan praktik		✓		
9	Waktu pembelajaran PJOK dalam seminggu sudah cukup			✓	

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
10	Saya tidak nyaman dengan jadwal jam pelajaran PJOK		✓		
11	Tidak masalah jika pembelajaran PJOK dilaksanakan siang hari (10.00 – 12.00)				✓
12	Cuaca mempengaruhi semangatku dalam mengikuti pembelajaran PJOK	✓			
13	Belajar PJOK di jam berapapun tidak masalah				✓
14	Banyak teman-teman yang mengeluh dengan jadwal PJOK	✓			
15	Guruku terlihat selalu semangat dalam melaksanakan pembelajaran PJOK				✓
16	Guru dalam menyampaikan mata pelajaran PJOK sangat baik dan mudah dipahami				✓
17	Terjadi komunikasi 2 arah (antara Guru dan Peserta didik) dalam pembelajaran PJOK				✓
18	Guruku mempersilahkan apabila ada peserta didik bertanya tentang pelajaran PJOK yang sedang atau sudah berlangsung			✓	
19	Guruku selalu memastikan saya dan teman-teman sudah siap mengikuti pembelajaran PJOK atau belum				✓
20	Pembelajaran PJOK di kelasku sudah seimbang antara teori dan praktik.				✓
21	Guruku menjelaskan cara menggunakan peralatan olahraga dengan baik dan penuh semangat				✓
22	Peralatan pembelajaran PJOK di kelasku sudah cukup memadai.		✓		
23	Kami harus bergantian / antri menggunakan peralatan olahraga karena jumlahnya terbatas.	✓			
24	Saya paham dengan teori yang ada dalam pelajaran PJOK.				✓

No	Pertanyaan / Pernyataan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
25	Saya dapat mempraktikkan apa yang diajarkan dalam pelajaran PJOK.				✓
26	Teori dan praktik pelajaran PJOK ku dapat dikatakan baik.				✓
27	Saya rasa dikelasku ada lebih banyak anak yang menguasai materi pelajaran PJOK dibandingkan yang belum menguasai.				✓
28	Saya dapat membantu menjelaskan dan mempraktikkan pelajaran PJOK kepada temanku.				✓
29	Pelajaran PJOK adalah salah satu pelajaran yang paling penting.		✓		
30	Sekolah harus mengikutsertakan peserta didik dalam menentukan jadwal pelajaran PJOK	✓			

Pekalongan, 15 Januari 2024

Yang Mengisi Angket

Fauzan
Parah K.H.

Lampiran 7.
Surat Balasan Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. PEKALONGAN
SMK MUHAMMADIYAH BLIGO
Alamat : Sapugarut Gang 7 Buaran Pekalongan 51171 Telp (0285) 441 5132

SURAT KETERANGAN

No : 098/IV.4.AU/F/2024

Yang Bertanda Tangan dibawah ini :

Nama : Luqman Hakim, S.Pd.
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMK Muhammadiyah Bligo

Menerangkan bahwa

Nama : Muhammad Waskitojoyo
NIM : 19230088
Program Studi : PJKR
Universitas : Universitas PGRI Semarang

Telah melaksanakan penelitian di SMK Muhammadiyah Bligo pada 15 sampai dengan 16 Februari 2024 dalam rangka menyusun tugas akhir Skripsi dengan judul **"Efektifitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Jam Siang Hari di SMK Muhammadiyah Bligo"**.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 6 Maret 2024



Kepala Sekolah

Luqman Hakim, S.Pd.
NIP. 1.106.687

Lampiran 8.

Hasil Penelitian Kelas Pagi

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Skor	Nilai
1	M. Andy Khoiruddin	Laki - laki	XI TKRO 04	106	88,33
2	Ega Nayaka Zada	Laki - laki	XI TKRO 02	101	84,17
3	M. Nadhif Pratama	Laki - laki	XI TKRO 02	101	84,17
4	M. Nafis Ardah	Laki - laki	XI TKRO 02	100	83,33
5	Rudiansyah	Laki - laki	XI TKRO 02	100	83,33
6	Shafira Wulan Safitri	Perempuan	XI TKRO 02	100	83,33
7	Adham Maulana Irvansyah	Laki - laki	XI TKRO 02	98	81,67
8	Dimas Ardiansyah	Laki - laki	XI TKRO 02	97	80,83
9	Safarul Firman	Laki - laki	XI TKRO 04	96	80,00
10	Moh. Shafick	Laki - laki	XI TKRO 02	96	80,00
11	M. Ramadani	Laki - laki	XI TKRO 02	95	79,17
12	Fare Bagas Saputra	Laki - laki	XI TKRO 04	94	78,33
13	M. Aris Prasetyo	Laki - laki	XI TKRO 04	94	78,33
14	Abdul Muhyi	Laki - laki	XI TKRO 02	94	78,33
15	Alfa Irzatul Zakariya	Laki - laki	XI TKRO 04	93	77,50
16	Yasa Wasista Arsanta	Laki - laki	XI TKRO 02	93	77,50
17	Isrok Muzaki	Laki - laki	XI TKRO 04	92	76,67
18	Untung Sabaruna Jaya	Laki - laki	XI TKRO 04	92	76,67
19	M. Galang Ramadhani	Laki - laki	XI TKRO 02	92	76,67
20	M. Asyafaq Ubayu Aji	Laki - laki	XI TKRO 04	91	75,83
21	M. Farhan Al Daffa	Laki - laki	XI TKRO 02	90	75,00
22	M. Nabil Firdaus	Laki - laki	XI TKRO 02	90	75,00
23	Alfan Nur Rizki	Laki - laki	XI TKRO 04	88	73,33
24	M. Ivan Zidni	Laki - laki	XI TKRO 04	88	73,33

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Skor	Nilai
25	Fajar Aji Pratama	Laki - laki	XI TKRO 02	88	73,33
26	M. Adkamul Faza	Laki - laki	XI TKRO 04	87	72,50
27	Abid Sulaiman Al Farizi	Laki - laki	XI TKRO 02	87	72,50
28	M. Nil Barron Rizq	Laki - laki	XI TKRO 02	87	72,50
29	Dwi Sandyka R	Laki - laki	XI TKRO 04	86	71,67
30	Fibra Sangga Buana	Laki - laki	XI TKRO 04	86	71,67
31	M. Gufron Faiz	Laki - laki	XI TKRO 04	86	71,67
32	Irkham Ferdian	Laki - laki	XI TKRO 02	86	71,67
33	Rendi Bragi	Laki - laki	XI TKRO 04	85	70,83
34	Alzemka Putra Wardana	Laki - laki	XI TKRO 04	85	70,83
35	Khusni M. Anggon	Laki - laki	XI TKRO 02	84	70,00
36	M. Mashan Bagas Satria	Laki - laki	XI TKRO 02	83	69,17
37	M. Panji Fahrurreza Putra	Laki - laki	XI TKRO 02	82	68,33
38	Sachio Iman	Laki - laki	XI TKRO 04	82	68,33
39	Muhammad Hasan Fuad	Laki - laki	XI TKRO 02	82	68,33
40	M. Khairul Imam	Laki - laki	XI TKRO 04	77	64,17
41	M. Syahru Kurniawan	Laki - laki	XI TKRO 04	77	64,17
42	M. Rayyan	Laki - laki	XI TKRO 04	73	60,83
43	Fardhan Aditya Putra	Laki - laki	XI TKRO 02	69	57,50
44	M. Supriyanto	Laki - laki	XI TKRO 04	58	48,33
			Nilai Rata - rata	88,91	74,07
			Nilai Maksimal	106	88,33
			Nilai Minimal	58	48,33

Lampiran 9.

Hasil Penelitian Kelas Siang

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Skor	Nilai
1	Alfi Syahrin	Laki - laki	XI TJKT 02	96	80,00
2	M. Ilham Nugroho	Laki - laki	XI TJKT 02	93	77,50
3	M. Jazim Nur	Laki - laki	XI TJKT 02	91	75,83
4	Karina Milda Fania	Perempuan	XI AKL 03	88	73,33
5	Houfah	Perempuan	XI AKL 03	85	70,83
6	Salwa Annisa Sabrina	Perempuan	XI TJKT 02	85	70,83
7	Naila Rahania	Perempuan	XI AKL 03	84	70,00
8	Naelatus Shidkiyah	Perempuan	XI TJKT 02	68	56,67
9	Wulan Indah Lastari	Perempuan	XI TJKT 02	68	56,67
10	Faivi Ramadhani	Perempuan	XI AKL 03	68	56,67
11	Farda Kurniawati	Perempuan	XI AKL 03	65	54,17
12	Rifa Khoirunnisa	Perempuan	XI AKL 03	65	54,17
13	Adit Arya Pratama	Laki - laki	XI TJKT 02	65	54,17
14	M. Fadli Rizqi	Laki - laki	XI TJKT 02	65	54,17
15	Revo Clara Yulian	Perempuan	XI TJKT 02	65	54,17
16	Muhammad Farel	Laki - laki	XI TJKT 02	65	54,17
17	Hadia Artika Sari	Perempuan	XI AKL 03	65	54,17
18	Zaskia Natasia	Perempuan	XI AKL 03	63	52,50
19	Silma Amaliatul Ula	Perempuan	XI AKL 03	63	52,50
20	M. Labib Kurniawan	Laki - laki	XI TJKT 02	63	52,50
21	Lidyastuti Sukma Asih	Perempuan	XI AKL 03	63	52,50

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Skor	Nilai
22	Devi Astria	Perempuan	XI TJKT 02	62	51,67
23	Erlina Rahma Dewi	Perempuan	XI TJKT 02	62	51,67
24	Najwa Naysilla Putri U	Perempuan	XI TJKT 02	62	51,67
25	Sabila Azatul Ismala	Perempuan	XI TJKT 02	62	51,67
26	Shofa Aulia Fitri	Perempuan	XI AKL 03	62	51,67
27	Mei Saratut Zahra	Perempuan	XI AKL 03	62	51,67
28	Dwi Rizki Amelia	Perempuan	XI AKL 03	62	51,67
29	Fiola Fita Sari	Perempuan	XI TJKT 02	62	51,67
30	Anina Tlidayati	Perempuan	XI AKL 03	58	48,33
31	Aina Salsabila	Perempuan	XI AKL 03	58	48,33
32	Melisa Arsatisa	Perempuan	XI AKL 03	58	48,33
33	Kurnia Amalia Sari	Perempuan	XI AKL 03	57	47,50
34	Dini Nadia Zazin	Perempuan	XI TJKT 02	57	47,50
35	Tiara Larasati	Perempuan	XI AKL 03	57	47,50
36	Maulivita Venda	Perempuan	XI AKL 03	57	47,50
37	Shafira Karima Tamara	Perempuan	XI TJKT 02	57	47,50
38	Ferry Ardiansyah	Laki - laki	XI TJKT 02	56	46,67
39	Nur Iftinani Rahmah	Perempuan	XI AKL 03	56	46,67
40	Moh. Firzam Iyani	Laki - laki	XI TJKT 02	56	46,67
41	Arifiyani	Perempuan	XI AKL 03	56	46,67
42	Nadia Ayu Safiroh	Perempuan	XI AKL 03	56	46,67
43	Rizqi Amalia	Perempuan	XI TJKT 02	56	46,67
44	M. Rijalul Fikri	Laki - laki	XI TJKT 02	56	46,67
45	Nur Fitriyani	Perempuan	XI AKL 03	56	46,67
46	Aisyah Lulu'atul M	Perempuan	XI AKL 03	56	46,67
47	Muhammad Ridwan	Laki - laki	XI TJKT 02	55	45,83

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Skor	Nilai
48	Endang Purwaningsih	Perempuan	XI AKL 03	55	45,83
49	M. Naufal Pratama	Laki - laki	XI TJKT 02	55	45,83
50	M. Khairul Muhsinin	Laki - laki	XI TJKT 02	55	45,83
51	Berliana Jannah	Perempuan	XI AKL 03	55	45,83
52	Aini Qolbiyah	Perempuan	XI AKL 03	55	45,83
53	Nindya Fara Khoirunniisa	Perempuan	XI AKL 03	50	41,67
			Nilai Rata-rata	63,02	53,02
			Nilai Maksimal	96	80,00
			Nilai Minimal	50	41,67

Lampiran 10.
Dokumentasi Penelitian



1. Pembelajaran PJOK Siang Hari



2. Peserta didik sedang olahraga di siang hari



3. Penulis memberi penjelasan sebelum membagikan angket



4. Peserta didik sudah mulai mengisi angket



5. Peneliti membagikan angket di kelas XI AKL 02



6. Peserta Didik Selesai mengisi angket