

EFEKTIFITAS WAKTU BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS

Ekan Andiyanto, Victor G. Simanjuntak, Mimi Haetami

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak

Email : ekan.pjkr12@yahoo.com

Abstract

Time effectiveness is the most important principle in the learning process, the effectiveness in this writing is the role of students in utilizing / optimizing the physical education learning time. Students who are able to utilize / optimize the learning time of physical education will of course have a satisfactory ability in teaching and learning process and the success of physical education program will be synergized and material education will be fulfilled. The method used in this research included in the type of descriptive research with quantitative approach. Based on the calculation of the percentage of learning time effectiveness in the subjects of PJOK in high school students of the X-Class of South Pontianak sub-district are as follows: SMA Al-Madani, proportion of time utilization (63.33%) with total student involvement (83.33%), SMA Santun Untan, proportion of time utilization (46,67%) with number of student involvement (75,00%), SMA Islamiyah: proportion of time utilization (44,44%), and student involvement (85,00%), SMA Boedi Oetomo, proportion of time utilization (44.44%) with total student involvement (61.90%), SMK Boedi Oetomo, proportion of time utilization (46.67%), and number of student involvement (45.00%).

Keywords: *Effectiveness, Study, Time*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan komponen pendidikan secara keseluruhan telah didasari oleh banyak kalangan. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya terpusat pada guru saja, tetapi juga pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara *organik, neuromuskuler, perseptual*

kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas hingga bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh semakin sehat dan bugar. Untuk mencapai keberhasilan program pendidikan jasmani di sekolah salah satunya didukung oleh efektifnya waktu yang digunakan siswa merupakan peran yang sangat

penting dalam pencapaian keberhasilan dan tujuan pendidikan jasmani.

Efektifitas waktu merupakan prinsip terpenting dalam proses belajar mengajar, efektifitas dalam penulisan ini adalah peran serta siswa dalam memanfaatkan / mengoptimalkan waktu pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa yang mampu memanfaatkan / mengoptimalkan waktu pembelajaran pendidikan jasmani tentu saja akan memiliki kemampuan yang memuaskan dalam proses belajar mengajar serta keberhasilan program pengajaran pendidikan jasmani akan terselaraskan dan materi pembelajaran pendidikan jasmani akan terpenuhi.

Ditinjau dari masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “keefektifan waktu belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada peserta didik Kelas X Sekecamatan Pontianak Tenggara”. Dengan harapan untuk mengetahui keadaan yang terjadi sesungguhnya di lapangan.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keefektifan waktu pembelajaran pendidikan jasmani di SMA, khususnya kelas X se-Kecamatan Pontianak Tenggara.

Dalam proses belajar efektif mengikuti pembelajaran adalah unsur yang penting karena dengan adanya efektifitas waktu mengajar, maka suatu proses belajar akan berjalan dengan baik. Keefektifan waktu belajar akan membuat siswa senang untuk mengikuti proses belajar yang sedang berlangsung.

Waktu belajar merupakan lamanya pembelajaran berlangsung dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, terdapat banyak sekali materi yang harus dipelajari, diantaranya berbagai cabang olahraga permainan, dan pendidikan hidup bersih dan sehat.

Efektivitas adalah tolok ukur yang memberikan gambaran seberapa jauh target dapat dicapai (Husein Umar, 2001: 334). Menurut Argi Noor Hidayat (2015: 5) efektif

adalah cara mengolah, mempelajari atau menggunakan sesuatu dengan waktu singkat untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Jadi, efektivitas adalah melakukan hal – hal yang benar (Ricky W. Griffin, 2004: 88). Pada sekolah tradisional indikator utama efektivitas sekolah adalah prestasi akademik pada akhir suatu tingkat sekolah, dan mengabaikan proses pendidikan dan pencapaian penting lainnya (Nurkolis, 2002: 64).

Pendidikan yang efektif adalah suatu pendidikan yang memungkinkan peserta didik untuk dapat belajar dengan mudah, menyenangkan dan dapat tercapai tujuan sesuai dengan yang diharapkan Bungaran Antonius Simanjuntak, 2014: 106). Gambaran umum tentang efektivitas mengajar ditandai oleh gurunya yang selalu aktif dan siswanya secara konsisten aktif belajar (Adang Suherman & Hadi Sartono, 2008: 41). Efektivitas mengacu kepada pencapaian target kuantitas maupun kualitas suatu saaran program (Barna Subarna, 2014: 37).

Keefektifan merupakan satu alat untuk membuat sumber daya kemampuan dan pengetahuan membuahkan hasil yang lebih banyak dan lebih baik (Peter F. Drucker, 2006: 66). Dalam lingkungan pembelajaran yang efektif, siswa tidak bekerja sendiri melainkan selalu di awasi oleh gurunya dan mereka tidak banyak waktu yang terbuang begitu saja: siswa jarang pasif.

Menurut M. Gorky Sembiring (2008: 140) kalender akademik mencakup permulaan tahun ajaran, minggu efektif belajar, waktu pembelajaran efektif dan hari libur. Pada awal pembelajaran aktivitas rutin diarahkan agar siswa siap untuk mengikuti proses pembelajaran inti, beberapa kegiatan tersebut, misalnya: cek kehadiran, berdoa, pemanasan, dan penyampaian tujuan pembelajaran.

Selain meningkatkan skill, namun juga bisa menerapkannya saat kita melakukan pengajaran pada peserta didik. Pembelajaran yang kita ajarkan lebih mudah terserap oleh siswa, kitapun bisa mengenali hambatan belajar yang dialami siswa-siswi yang kita ajarkan dengan beragam solusi untuk mengatasi hal tersebut.

METODE PENELITIAN

Untuk menjawab sebuah pertanyaan yang timbul dari sebuah masalah tentunya perlu dijawab dan dibuktikan sesuai dengan tata cara yang telah ditetapkan, yaitu dengan melakukan penelitian. Kothari (2004: 1) Penelitian adalah pencarian secara sistematis dan saintifik untuk informasi yang saling berhubungan dalam topik yang spesifik.

Metode penelitian dapat diartikan sebagai serangkaian metode atau teknik yang digunakan untuk menyusun penelitian (C. R. Kothari, 2004: 7). Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menampilkan gambaran suatu situasi secara detail dan spesifik situasi sosial atau hubungan yang berfokus pada “bagaimana itu terjadi?” dan “siapa saja yang terlibat?” (W. Lawrence Neuman, 2007: 16).

Populasi merupakan jumlah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi adalah sekelompok individu, objek, bagian dimana sampel akan diambil untuk pengukuran. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah seluruh peserta didik yang ada di SMA Se-Kecamatan Pontianak Tenggara.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010: 81). Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *Probability Sampling* dengan metode *Proportionate Stratified Random Sampling*.

Penelitian ini akan dilakukan untuk mengetahui tingkat efektivitas waktu dalam proses pembelajaran peserta didik kelas X di Kecamatan Pontianak Tenggara. Jumlah Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Pontianak Tenggara sebanyak delapan sekolah. Maka untuk menentukan jumlah sampel dari populasi yang ada, digunakan rumus (Burhan Bungin, 2005: 115) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N= Populasi

d = Nilai presisi (tingkat kesalahan penarikan sampel sebesar 10%)

Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 111 sampel.

Adapun peralatan yang digunakan dalam penelitian ini diantara lain sebagai berikut:

- *Stop watch*
- Buku tulis
- Pulpen

Adapun penelitian ini dilaksanakan pada:

- Hari/ Tanggal: Sabtu s/d Kamis, 18 s/d 23 Februari 2017
- Waktu: 07.00 – selesai
- Tempat: SMA Se-Kecamatan Pontianak Tenggara

Sebelum penelitian dilaksanakan peserta didik dikumpulkan terlebih dahulu untuk melakukan pendataan dan pengisian identitas, serta mendengarkan penjelasan dari peneliti.

K. Srinagesh (2005: 47) mengatakan, data adalah suatu yang harus dianalisa atau diproses untuk mendapatkan sebuah kesimpulan. Sedangkan menurut Margurite G. Lodico dkk (2006:66) data adalah beberapa tipe informasi yang di kumpulkan untuk penelitian pendidikan dan pengukuran.

Data merupakan hal penting dalam melakukan suatu penelitian, tanpa data apa yang akan diteliti akan menjadi buram dan akan sulit diteliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi.

Adapun cara menganalisa data penilaian efektivitas waktu siswa berdasarkan pengukuran *stop watch* dengan rumus Adang Suherman (2009: 33) sebagai berikut:

- Proporsi pemanfaatan waktu = $\frac{\text{Jumlah alokasi waktu fokus}}{\text{Jumlah alokasi waktu}} \times 100$
- Jumlah keterlibatan siswa = $\frac{\text{Jumlah siswa fokus}}{\text{jumlah siswa}} \times 100$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti sebagaimana mestinya. Oleh karena beberapa keterbatasan – keterbatasan dalam pelaksanaan pengumpulan data, dari lima sekolah yang berhasil diambil datanya kemudian dianalisis

sehingga diperoleh hasil penelitian berupa distribusi Keefektifan Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas

Kelas X Se-kecamatan Pontianak Tenggara yang selengkapnya disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut:

Distribusi Keefektifan Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Kelas X Se-kecamatan Pontianak Tenggara

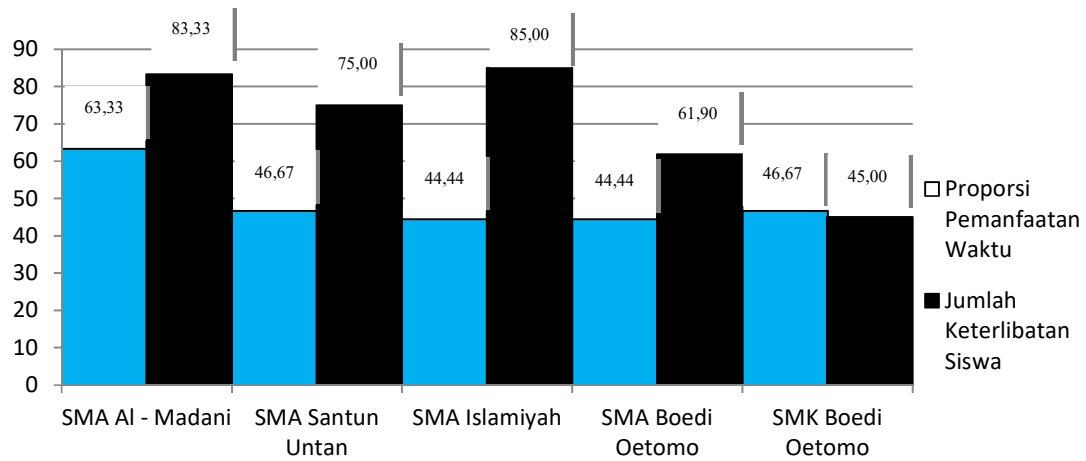
Tabel 1

No	Nama Sekolah	Proporsi	Jumlah
		Pemanfaatan Waktu	Keterlibatan Siswa
1	SMK Al – Madani	63,33	83,33
2	SMA Santun Untan	46,67	75,00
3	SMA Islamiyah	44,44	85,00
4	SMA Boedi Oetomo	44,44	61,90
5	SMK Boedi Oetomo	46,67	45,00

Berdasarkan pada tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa Keefektifan Waktu Belajar Gerak Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Peserta Didik Kelas X Sekecamatan Pontianak Tenggara yang diperoleh dari hasil observasi yang dilaksanakan secara berturut – turut disajikan pada tabel 1 dan dapat diperinci sebagai berikut (1) Bersumber dari SMK Al – Madani proporsi pemanfaatan waktu yang terlaksana sebanyak 63,33% dengan jumlah keterlibatan siswa 83,33%, didapat dari perhitungan perbandingan jumlah alokasi waktu fokus dengan jumlah alokasi waktu dan perbandingan jumlah siswa fokus dengan jumlah siswa. Proporsi Pemanfaatan Waktu = $\frac{57}{90} \times 100 = 63,33$. Jumlah Keterlibatan Siswa = $\frac{25}{30} \times 100 = 83,33$; (2) Bersumber dari SMA Santun Untan proporsi pemanfaatan waktu yang terlaksana sebanyak 46,67% dengan jumlah keterlibatan siswa 75,00%, didapat dari perhitungan perbandingan jumlah alokasi waktu fokus dengan jumlah alokasi waktu dan perbandingan jumlah siswa fokus dengan jumlah siswa. Proporsi Pemanfaatan Waktu = $\frac{42}{90} \times 100 = 46,67$. Jumlah Keterlibatan Siswa = $\frac{15}{20} \times 100 = 75,00$; (3) Bersumber dari SMA Islamiyah proporsi pemanfaatan waktu yang terlaksana sebanyak 44,44% dengan jumlah keterlibatan siswa 85,00%, didapat dari perhitungan perbandingan jumlah alokasi

waktu fokus dengan jumlah alokasi waktu dan perbandingan jumlah siswa fokus dengan jumlah siswa. Proporsi Pemanfaatan Waktu = $\frac{40}{90} \times 100 = 44,44$. Jumlah Keterlibatan Siswa = $\frac{17}{20} \times 100 = 85,00$; (4) Bersumber dari SMA Boedi Oetomo proporsi pemanfaatan waktu yang terlaksana sebanyak 44,44% dengan jumlah keterlibatan siswa 61,90%, didapat dari perhitungan perbandingan jumlah alokasi waktu fokus dengan jumlah alokasi waktu dan perbandingan jumlah siswa fokus dengan jumlah siswa. Proporsi Pemanfaatan Waktu = $\frac{40}{90} \times 100 = 44,44$. Jumlah Keterlibatan Siswa = $\frac{13}{21} \times 100 = 61,90$; (5) Bersumber dari SMK Boedi Oetomo proporsi pemanfaatan waktu yang terlaksana sebanyak 46,67% dengan jumlah keterlibatan siswa 45,00%, didapat dari perhitungan perbandingan jumlah alokasi waktu fokus dengan jumlah alokasi waktu dan perbandingan jumlah siswa fokus dengan jumlah siswa. Proporsi Pemanfaatan Waktu = $\frac{42}{90} \times 100 = 46,67$. Jumlah Keterlibatan Siswa = $\frac{9}{20} \times 100 = 45,00$

Jika besarnya pengaruh proporsi pemanfaatan waktu dan jumlah keterlibatan siswa tersebut di atas digambarkan dengan grafik, maka seperti terlihat pada grafik 1 di bawah ini:



Grafik 1: Kefektivan Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Data observasi dari SMK Al – Madani

Tabel 2

No	Alokasi Focus	Σ Siswa Focus
1	0:09:00 s/d 0:21:00	30
2	0:29:00 s/d 0:45:00	27
3	0:50:00 s/d 0:57:00	25
4	1:01:00 s/d 1:05:00	25
5	1:14:00 s/d 1:27:00	30

Data observasi dari SMA Santun Untan

Tabel 3

No	Alokasi Focus	Σ Siswa Focus
1	0:11:00 s/d 0:20:00	20
2	0:31:00 s/d 0:36:00	15
3	0:44:00 s/d 0:46:00	15
4	0:50:00 s/d 0:57:00	9
5	1:06:00 s/d 1:12:00	15
6	1:18:00 s/d 1:25:00	15

Data observasi dari SMA Islamiyah

Tabel 4

No	Alokasi Focus	Σ Siswa Focus
1	0:13:00 s/d 0:23:00	20
2	0:33:00 s/d 0:42:00	17
3	0:50:00 s/d 0:55:00	17
4	1:02:00 s/d 1:06:00	10
5	1:15:00 s/d 1:22:00	15

Data observasi dari SMA Boedi Oetomo

Tabel 5

No	Alokasi Focus	Σ Siswa Focus
1	0:14:00 s/d 0:21:00	21
2	0:33:00 s/d 0:41:00	13

3	0:48:00 s/d 0:52:00	13
4	1:00:00 s/d 1:08:00	15
5	1:17:00 s/d 1:21:00	11

(Sumber: Pengolahan data lampiran 9 halaman 65)

Data observasi dari SMK Boedi Oetomo
Tabel 6

No	Alokasi Focus	Σ Siswa Focus
1	0:12:00 s/d 0:24:00	20
2	0:30:00 s/d 0:36:00	17
3	0:45:00 s/d 0:49:00	12
4	1:00:00 s/d 1:05:00	7
5	1:15:00 s/d 1:21:00	9
6	1:27:00 s/d 1:30:00	9

Pembahasan

Penelitian ini berusaha untuk menerangkan seberapa besar keefektifan waktu belajar gerak siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dari data yang telah diperoleh melalui penelitian ini, yaitu seperti yang akan diuraikan pada pembahasan sebagai berikut :

SMK Al – Madani merupakan salah satu SMK yang ada di Kecamatan Pontianak Tenggara, ternyata proporsi pemanfaatan waktunya sebesar 63,33%. Hal ini dapat diketahui dari hasil observasi yang dilaksanakan dengan jumlah alokasi waktu fokus sebesar 57 menit, dengan jumlah keterlibatan siswa 25 orang. Dari 57 menit proporsi pemanfaatan waktu dengan 25 siswa fokus dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maka dapat diketahui jumlah dan persentase keefektifan waktu belajar gerak siswa sebagai berikut (1) Pada menit 0:09:00 s/d 0:21:00 terdapat 30 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (2) Pada menit 0:29:00 s/d 0:45:00 terdapat 27 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (3) Pada menit 0:50:00 s/d 0:57:00 terdapat 25 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (4) Pada menit 1:01:00 s/d 1:05:00 terdapat 25 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (5) Pada menit 1:14:00 s/d 1:27:00 terdapat 28 siswa fokus dalam mengikuti

pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

SMA Santun Untan merupakan salah satu SMA yang ada di Kecamatan Pontianak Tenggara, ternyata proporsi pemanfaatan waktunya sebesar 46,67%. Hal ini dapat diketahui dari hasil observasi yang dilaksanakan dengan jumlah alokasi waktu fokus sebesar 42 menit, dengan jumlah keterlibatan siswa 15 orang. Dari 42 menit proporsi pemanfaatan waktu dengan 15 siswa fokus dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maka dapat diketahui jumlah dan persentase keefektifan waktu belajar gerak siswa sebagai berikut (1) Pada menit 0:11:00 s/d 0:20:00 terdapat 20 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (2) Pada menit 0:31:00 s/d 0:36:00 terdapat 15 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (3) Pada menit 0:44:00 s/d 0:46:00 terdapat 15 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (4) Pada menit 0:50:00 s/d 0:57:00 terdapat 9 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (5) Pada menit 1:06:00 s/d 1:12:00 terdapat 15 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (6) Pada menit 1:18:00 s/d 1:25:00 terdapat 15 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

SMA Islamiyah merupakan salah satu SMA yang ada di Kecamatan Pontianak Tenggara, ternyata proporsi pemanfaatan waktunya sebesar 44,44%. Hal ini dapat diketahui dari hasil observasi yang dilaksanakan dengan jumlah alokasi waktu fokus sebesar 40 menit, dengan jumlah keterlibatan siswa 17 orang. Dari 40 menit proporsi pemanfaatan waktu dengan 17 siswa fokus dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maka dapat diketahui jumlah dan persentase keefektifan waktu belajar gerak siswa sebagai berikut (1) Pada menit 0:13:00 s/d 0:23:00 terdapat 20 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (2) Pada menit 0:33:00 s/d 0:42:00 terdapat 17 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (3) Pada menit 0:50:00 s/d 0:55:00 terdapat 17 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (4) Pada menit 1:02:00 s/d 1:06:00 terdapat 10 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (5) Pada menit 1:15:00 s/d 1:22:00 terdapat 15 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

SMA Boedi Oetomo merupakan salah satu SMA yang ada di Kecamatan Pontianak Tenggara, ternyata proporsi pemanfaatan waktunya sebesar 44,44%. Hal ini dapat diketahui dari hasil observasi yang dilaksanakan dengan jumlah alokasi waktu fokus sebesar 40 menit, dengan jumlah keterlibatan siswa 13 orang. Dari 40 menit proporsi pemanfaatan waktu dengan 13 siswa fokus dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maka dapat diketahui jumlah dan persentase keefektifan waktu belajar gerak siswa sebagai berikut (1) Pada menit 0:14:00 s/d 0:21:00 terdapat 21 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (2) Pada menit 0:33:00 s/d 0:41:00 terdapat 13 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (3) Pada menit 0:48:00 s/d 0:52:00 terdapat 13 siswa fokus dalam mengikuti

pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (4) Pada menit 1:00:00 s/d 1:08:00 terdapat 15 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (5) Pada menit 1:17:00 s/d 1:21:00 terdapat 11 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

SMK Boedi Oetomo merupakan salah satu SMK yang ada di Kecamatan Pontianak Tenggara, ternyata proporsi pemanfaatan waktunya sebesar 46,67%. Hal ini dapat diketahui dari hasil observasi yang dilaksanakan dengan jumlah alokasi waktu fokus sebesar 42 menit, dengan jumlah keterlibatan siswa 9 orang. Dari 42 menit proporsi pemanfaatan waktu dengan 9 siswa fokus dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maka dapat diketahui jumlah dan persentase keefektifan waktu belajar gerak siswa sebagai berikut (1) Pada menit 0:12:00 s/d 0:24:00 terdapat 20 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (2) Pada menit 0:30:00 s/d 0:36:00 terdapat 17 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (3) Pada menit 0:45:00 s/d 0:49:00 terdapat 12 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (4) Pada menit 1:00:00 s/d 1:05:00 terdapat 7 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (5) Pada menit 1:15:00 s/d 1:21:00 terdapat 9 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (6) Pada menit 1:27:00 s/d 1:30:00 terdapat 9 siswa fokus dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebagaimana tujuan yang telah ditetapkan, pada dasarnya penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui keefektifan waktu belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada peserta didik sekolah menengah atas kelas X se-kecamatan pontianak tenggara, dapat disimpulkan bahwa (1) SMK Al –

Madani: proporsi pemanfaatan waktu (63,33%), dan jumlah keterlibatan siswa (83,33%); (2) SMA Santun Untan: proporsi pemanfaatan waktu (46,67%), dan jumlah keterlibatan siswa (75,00%); (3) SMA Islamiyah: proporsi pemanfaatan waktu (44,44%), dan jumlah keterlibatan siswa (85,00%); (4) SMA Boedi Oetomo: proporsi pemanfaatan waktu (44,44%), dan jumlah keterlibatan siswa (61,90%); (5) SMK Boedi Oetomo: proporsi pemanfaatan waktu (46,67%), dan jumlah keterlibatan siswa (45,00%).

Saran

Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian adalah keefektifan waktu belajar gerak membawa pengaruh positif dalam meningkatkan efektifitas belajar siswa. Untuk itu disarankan kepada guru dapat meningkatkan keefektifan waktu belajar gerak siswa khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Diharapkan agar guru penjasorkes dapat membuat pembelajaran menjadi semenarik mungkin dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada, serta meminta dorongan dari orang tua siswa agar lebih efektif dalam setiap mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

Bungin, Burhan. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu – Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.

Drucker, Peter, F. (2006). *The Effective Executive*. Newyork: Harpercollins.

Griffin, Ricky, W. (2004). *Manajemen*. Jakarta: Erlangga.

Hidayat, Argi, Noor. (2015). *Yuk Belajar Efektif!*. Wonogiri: Anh Book Mail.

Kothari. (2004) *Research Methodology Methods and Techniques (Second Revised Edition)*. New Delhi: New Age International.

Lodico, Marguerit, G., Dean, T, Spaulding & Katherine H, Voetle. (2006). *Methods in Educational Research*. America: John Willey.

Neuman, W, Laurence. (2007). *Social Research Qualitative and Quantitative Approaches*. Boston: Pearson Education.

Nurkolis. (2002). *Manajemen Berbasis Sekolah*. Jakarta: Grasindo.

Sembiring, M, Gorky. (2008). *Mengungkap Rahasia dan Tips Manjur Menjadi Guru Sejati*. Yogyakarta: Best Publisher.

Simanjuntak, Bungaran, Antonius. (2014). *Korelasi Kebudayaan dan Pendidikan: Membangun Pendidikan Berbasis Budaya Lokal*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Srinagesh, K. (2005). *The Principles of Experimental Research*. Butterworth-Heinemann.

Subarna, Barna. (2014). *Pendidikan Gratis Sekolah Menengah Pertama: Antara Harapan dan Kenyataan*. Yogyakarta: Deepublish.

Suherman, Adang. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Bintang Warliartika.

..... & Hadi, Sartono. (2008). *Pedagogi Olahraga*. Bandung: UPI.

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