

HUBUNGAN KEBIASAAN BELAJAR TERHADAP PRESTASI MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS V A SDN 1 GUNTUNG MANGGIS

Haybi Septiani, Edwin Wahyu Dirgantoro, Abdul Hamid
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
haybiseptiani@gmail.com

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan belajar dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan peserta didik kelas V A SDN 1 Guntung Manggis.

Adapun Penelitian yang digunakan adalah *ex post facto* korelasi. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah kelas V A yang mana kelas V terdiri dari 2 rombongan belajar yang ada di SDN 1 Guntung Manggis. Jumlah sampel dalam penelitian ini 28 peserta didik. "Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner berupa angket untuk memperoleh data variabel kebiasaan belajar dan studi dokumentasi untuk memperoleh data variabel prestasi belajar". Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS.

Berdasarkan hasil analisis data tingkat kualitas kebiasaan belajar peserta didik kelas V A SDN 1 Guntung Manggis adalah sangat baik. Rerata prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diperoleh adalah 89,5. Hasil prestasi belajar yang diperoleh adalah sangat baik.

Tidak adanya korelasi yang cukup kuat antara kebiasaan belajar dengan prestasi belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada peserta didik kelas V A SDN 1 Guntung Manggis. Hal ini berarti apabila kebiasaan belajar PJOK baik/kurang maka tidak akan berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Kata Kunci : *Kebiasaan Belajar, Prestasi Belajar, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between study habits with learning achievement Physical Education Sports and Health students in class V A SDN 1 Guntung Manggis.

The research used is *ex post facto* correlation. The sample used in this study was class V A where class V consisted of 2 study groups in SDN 1 Guntung Manggis. The number of samples in this study were 28 students. "Data collection techniques in this study used a questionnaire in the form of a questionnaire to obtain study habits variable data and study documentation to obtain learning achievement variable data". The data analysis technique in this study is *Pearson Product Moment* correlation analysis with the help of the SPSS program.

Based on the results of data analysis the quality level of learning habits of students of class V A SDN 1 Guntung Manggis is very good. The mean learning achievement of Physical Education in Sport and Health obtained was 89.5. The results of learning achievement obtained are very good.

The absence of a strong enough correlation between study habits with the learning achievement of students of Physical Education Sports and Health in class V A students of SDN 1 Guntung Manggis. This means that if PJOK learning habits are good / lacking, it will not affect learning achievement.

Keywords : *Study Habits, Learning Achievement, Physical Education Sport and Health.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu kesadaran manusia dalam berusaha untuk mewujudkan sistematis pembelajaran yang aktif dan efisien. Pendidikan itupun tidak akan terpisahkan dari istilah belajar karena pada dasarnya belajar merupakan unsur dari pendidikan itu sendiri. Adapun proses belajar adalah suatu aktivitas yang paling utama dalam pendidikan. Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak akan pernah berhenti belajar karena setiap jalan manusia akan menghadapi permasalahan yang membutuhkan adanya pemecahan dan menuntun manusia untuk belajar menghadapinya.

“Belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya”. “Perubahan-perubahan yang terjadi akan nyata dalam seluruh aspek yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor”. Oleh karena itu sebagai seorang pendidik harus berupaya sebaik mungkin dalam berbagai hal seperti tingkah laku, penampilan dan kepribadian. Penguasaan materi, pemilihan model pembelajar, penggunaan bahasa, dan manajemen kelas yang baik dan masih banyak yang lain kesemua itu dimaksudkan untuk dapat memberikan motivasi serta mejadikan kebiasaan untuk selalu belajar sebagai usaha dan bagian terpenting dalam diri peserta didik.

Prestasi belajar sebenarnya dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berkaitan satu sama lain, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar peserta didik. “Dengan demikian tidak ada faktor tunggal yang dapat berdiri sendiri menentukan prestasi belajar seseorang.” Dari beberapa faktor tersebut antara lain adalah kebiasaan belajar peserta didik yang baik.

Pada pembelajaran PJOK dibutuhkan pembiasaan belajar yang baik sebagai dasar untuk dapat memahami konsep-konsep PJOK itu sendiri. “Hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan agar dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran peserta didik dituntut aktif dan membiasakan diri untuk selalu mengulang pembelajaran yang telah diajarkan dan berusaha

belajar mandiri sebagai pengetahuan awal peserta didik.” Dengan adanya pembiasaan yang baik maka prestasi belajar pun akan menjadi lebih bagus kedepannya.

Pengertian Pendidikan Jasmani

Rahayu (2013) ”Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam rangka sistem pendidikan nasional”.

Belajar

Syah (2017) “Belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.”

Kebiasaan Belajar

Djaali (2019) “Kebiasaan belajar dapat diartikan sebagai cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatannya.”

Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Belajar

Adapunpun faktor-faktor yang mempengaruhi dalam kebiasaan belajar adalah :

1. Persiapan Diri
2. Gaya Belajar
3. Disiplin
4. Waktu

Prestasi Belajar

Mulyasa (2013) “Prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh seseorang setelah menempuh kegiatan belajar, sedangkan belajar pada hakekatnya merupakan usaha sadar yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Dengan demikian semua hasil dari kegiatan belajar dapat dilihat sebagai prestasi belajar siswa.”

Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

“Slameto (2010) faktor yang mempengaruhi hasil belajar dibedakan menjadi dua, yang pertama faktor internal atau yang berasal dari dalam diri siswa seperti percaya diri, disiplin belajar, kondisi fisiologis atau keadaan fisik siswa, kondisi psikologis (kecerdasan, bakat, minat belajar, motivasi). Kemudian yang kedua adalah faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar seperti faktor lingkungan, alat instrumen (kurikulum, metode pembelajaran, sarana dan fasilitas, dan guru atau pengajar), faktor keluarga (cara orang tua mendidik, hubungan antar anggota keluarga, suasana atau lingkungan rumah, keadaan sosial ekonomi orang tua), faktor masyarakat (kegiatan siswa, media masa, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat)”.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah “Ex Post Facto Korelasi”

Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun Penelitian ini dilaksanakan pada sekolah SDN 1 Guntung Manggis yang beralamat : Jln. A. Yani KM. 31 Kel. Guntung Manggis, Kecamatan Landasan Ulin, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

Adapun pengambilan dilaksanakan pada hari Jum’at 14 Februari 2020, 08.00-selesai.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V A SDN 1 Guntung Manggis tahun ajaran 2019 / 2020 yang berjumlah 32 orang.

“Adapun sampel diambil menggunakan Sampling Jenuh.” Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 32 orang peserta didik.

Instrumen Penelitian

“Pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah kuesioner (angket) dan studi dokumentasi.”

1. Kuesioner (angket)

“ Kuesioner ini akan diberikan kepada peserta didik untuk memperoleh data mengenai

kebiasaan belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.”

2. Dokumentasi

“ Dokumentasi digunakan untuk mencari data tentang prestasi belajar peserta didik, peneliti mengambil data dokumentasi nilai murni semester ganjil pada mata pelajaran PJOK.”

Teknik analisis data

“Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis kuantitatif.”

Analisis data berupa analisis kebiasaan belajar peserta didik, Uji Normalitas, Uji Linearitas Regresi, dan Uji Korelasi.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 1 Guntung Manggis, pada peserta didik kelas V A. Data terkait kebiasaan belajar peserta didik diperoleh dari penyebaran kuesioner berupa angket. Jumlah peserta didik kelas V A berjumlah 32 orang, namun yang mengisi kuesioner hanya 28 peserta didik. Tiga orang izin tidak masuk dan satu orang dikabarkan sakit. Mengenai data prestasi belajar peserta didik, diperoleh dari nilai murni semester gasal pada mata pelajaran PJOK.

Setelah mendapat persetujuan, peneliti langsung mengkonsultasikan jadwal penelitian dengan pendidik pada mata pelajaran PJOK. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2020. Waktu yang dibutuhkan peserta didik untuk mengisi kuesioner penelitian adalah 25 – 30 menit.

Penyajian Data

Berdasarkan penelitian, peneliti memiliki data kuantitatif yang diperoleh dari kuesioner pernyataan kebiasaan belajar PJOK peserta didik kelas V A SDN 1 Guntung Manggis. Adapun tujuan data ini untuk mengukur kualitas kebiasaan belajar peserta didik. Dalam kuesioner ini terdapat 50 item pernyataan. Responden kuesioner ini adalah 28 peserta didik kelas V A SDN 1 Guntung Manggis. Nilai prestasi belajar yang diperoleh dari nilai murni pada semester gasal kelas V . Tujuan dari kedua data ini adalah untuk mengkorelasikan, apakah terdapat korelasi antara kebiasaan belajar

dengan prestasi mata pelajaran PJOK peserta didik kelas V A SDN 1 Guntung Manggis.

Pembahasan

Data kebiasaan belajar yang berupa skor kebiasaan belajar diperoleh dari jawaban subjek penelitian terhadap kuesioner pernyataan kebiasaan belajar. Kuesioner ini digunakan sebagai alat penelitian guna mengetahui kualitas kebiasaan belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK baik di sekolah maupun di rumah. Jumlah pernyataan pada instrumen ini sebanyak 50 item. Data skor kebiasaan belajar ini, kemudian akan dikorelasikan dengan skor prestasi belajar peserta didik kelas V A SDN 1 Guntung Manggis.

1. Kualitas Kebiasaan Belajar Peserta Didik

Interval	Keterangan	Jumlah Orang	Presentase (%)
164 – 200	Kebiasaan belajar sangat baik	0	0
126 – 163	Kebiasaan belajar baik	28	100
88 – 125	Kebiasaan belajar cukup baik	0	0
50 – 87	Kebiasaan belajar kurang baik	0	0

“Pada tabel menyatakan bahwa 100 % kebiasaan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas V A SDN 1 Guntung termasuk dalam kategori baik.” Kebiasaan belajar peserta didik yang diteliti dipengaruhi oleh 4 aspek kebiasaan belajar yakni persiapan diri, gaya belajar, disiplin, dan waktu belajar.

2. Analisis Data Prestasi Belajar Peserta Didik

No	Interval Nilai	Keterangan	Jumlah siswa	Presentase (%)
1	86 – 100	Sangat baik	28	100
2	75 – 85	Baik	0	0
3	56 – 74	Cukup	0	0
4	0 – 55	Kurang	0	0

Berdasarkan data prestasi belajar, 100 % peserta didik memiliki prestasi belajar sangat baik.

3. Analisis Korelasi Kebiasaan Belajar dengan Prestasi Belajar

Variabel	Std. Deviation	Person Correlation
Kebiasaan Belajar	9.158	0.109
Prestasi Belajar	3.415	0.109

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh besaran *Person Correlation* sebesar 0,109. Hal ini berarti variabel yang terjadi pada prestasi belajar peserta didik 10,9 % ditentukan oleh variabel yang terjadi pada variabel kebiasaan belajar dan dapat juga diartikan bahwa pengaruh kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar adalah 10,9 % dan 89,1 % ditentukan oleh faktor lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan data dan analisis hasil penelitian maka dapat dibuat kesimpulan :

1. Kualitas kebiasaan belajar peserta didik kelas V A SDN 1 Guntung Manggis pada tahun ajaran 2019/2020 adalah baik.
2. Hasil prestasi belajar peserta didik kelas V A SDN 1 Guntung Manggis tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori 100 % menyandang prestasi belajar yang sangat baik dengan rata-rata 89,5.
3. “Hubungan antara kebiasaan belajar dengan prestasi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada peserta didik kelas V A SDN 1 Guntung Manggis adalah sangat rendah.” Hal ini berarti apabila kebiasaan belajar PJOK baik/kurang maka akan berpengaruh terhadap prestasi belajar.

SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan, peneliti memberikan saran :

1. Berdasarkan sikap peserta didik yang disiplin terhadap aturan di sekolah, serta sikap belajar peserta didik yang ingin mengetahui dan memahami apa yang dipelajari maka diharapkan melibatkan peserta didik dalam kegiatan-kegiatan akademik.
2. Peserta didik lebih senang belajar dan berdiskusi bersama maka disarankan kepada guru agar membentuk kelompok belajar dan menerapkan gaya belajar yang membuat peserta didik lebih kreatif dan aktif.
3. Untuk peneliti selanjut nya diharapkan untuk menambah sampel dan populasi yang akan digunakan dalam penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Djaali. 2019. "*Psikologi Pendidikan*". Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mulyasa. (2013). "*Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*". Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. "*Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*". Bandung: CV. Alfabeta.
- JPOK FKIP ULM. 2018. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Banjarbaru: JPOK FKIP ULM.
- Slameto. 2010. "*Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*". Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiono, 2018. "*Metode Penelitian Pendidikan*". Bandung: CV. Alfabeta.
- Syah, Muhibbin. (2017). "*Psikologi Belajar*". Depok: PT Rajagrafindo Persada.