



## Kebiasaan Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Legianto, Damrah, Syahrastani, Darni

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[legiantojr7@gmail.com](mailto:legiantojr7@gmail.com), [damrahburhan@yahoo.co.id](mailto:damrahburhan@yahoo.co.id), [syahrastani@fik.unp.ac.id](mailto:syahrastani@fik.unp.ac.id),  
[darni\\_po@fik.unp.ac.id](mailto:darni_po@fik.unp.ac.id)

**Kata kunci : Kebiasaan Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMPN 11 Tebo. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. populasi siswa SMPN 11 Kab. Tebo yaitu kelas VII, VIII, dan IX yang berjumlah 150 siswa, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *propotional random sampling* berjumlah 30 siswa. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala likert. Data yang di peroleh dan diperiksa secara teliti kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan relatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa, bahwa kebiasaan belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Tebo adalah dalam kategori sedang. Hal ini berarti cukup sulitnya siswa dalam mengikuti kebiasaan belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Tebo.

**Keywords :** *Student Study Habits in Physical Education, Sports and Health Subjects*

**Abstrack :** *This study aims to determine student learning habits in the subjects of physical education, sports and health at SMPN 11 Tebo. This research belongs to the type of descriptive research. the student population of SMPN 11 Kab. Tebo are class VII, VIII, and IX with a total of 150 students. The sample was drawn using a proportional random sampling technique with a total of 30 students. The method used is a survey with data collection techniques using a questionnaire and a Likert scale. The data obtained and examined carefully were then analyzed using descriptive and relative statistics. The results of the analysis show that the students' learning habits in the subjects of physical education, sports and health at SMPN 11 Tebo are in the medium category. This means that it is quite difficult for students to follow student learning habits in the subjects of Physical Education, Sports and Health at SMPN 11 Tebo.*

### PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat

dimana saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan

dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, 2017).

Pendidikan merupakan hal yang menarik untuk dibahas dalam kehidupan manusia. Semakin cepat perubahan zaman maka pendidikan dituntut untuk bisa mengimbangnya. Pendidikan merupakan bagian yang sangat penting dan tidak bisa di pisahkan dalam proses penyiapan sumber daya manusia yang cerdas dan terampil. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa pendidikan merupakan hal penting dalam suatu negara seperti dalam UU No. 20 tahun 2003 pasal 1 butir 1 tentang sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) dijelaskan bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Damrah, 2020).

Pandemi covid-19 yang terjadi di beberapa wilayah membuat beberapa negara melakukan lock down secara besar-besaran. Data yang terkonfirmasi sampai dengan tanggal 29 Juni 2020 bahwa terdapat 54.010 terkonfirmasi, 28.320 orang dalam perawatan, 22.936 orang sembuh dan 2.754 orang meninggal. Hal ini membuat pemerintah membuat peraturan-peraturan yang berlaku untuk memutus mata rantai penularan covid 19. Indonesia membuat PSBB (Pembatasan sosial berskala besar) yang dilakukan di setiap daerah, kemudian melakukan pembelajaran daring atau online di rumah (BDR/belajar dari rumah). Pandemi covid-19 membawa keprihatinan pada penyelenggaraan pendidikan dan

pembelajaran di sekolah. Kondisi paling berat dialami oleh sekolah yang berada jauh dari perkotaan dengan akses internet dan sarana prasarana yang terbatas. Terdapat empat kendala yang dihadapi oleh dunia pendidikan di masa pandemi covid yakni " 1) penguasaan internet yang terbatas oleh guru; 2) kurang memadainya sarana dan prasarana; 3) terbatasnya akses internet; 4) tidak siap dana pada kondisi darurat ". Meskipun persebaran virus di Indonesia yang hingga bulan juli 2020 belum menunjukkan penurunan, namun sumbangan dunia pendidikan melalui pembelajaran online memiliki peranan penting dalam mendukung upaya pemerintah dan seluruh bangsa untuk menahan laju pertambahan jumlah penderita dan korban covid-19. Hal ini sesuai dengan pasal 3 Undang- Undang RI NO. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa Pada saat ini proses pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting, yaitu kegiatan belajar menjadi penentu berhasilnya suatu usaha yang dilakukan sebagai peserta didik. Setelah lebih dari satu tahun sekolah daring ternyata menimbulkan dampak negatif tidak menguntungkan bagi anak

didik. Anak-anak menjadi kehilangan semangat belajar, kedisiplinan bahkan tanggungjawab tugas sekolah dikerjakan oleh orang tua, hingga akhirnya kesulitan untuk mengukur hasil pembelajaran. Oleh karena itu pemerintah memutuskan untuk melakukan pembelajaran tatap muka (PTM). Peta Zonasi Risiko daerah dihitung berdasarkan indikator-indikator kesehatan masyarakat dengan menggunakan skoring dan pembobotan. Terpantau data per 24 Oktober 2021 Kabupaten Tebo berada di zonakuning yang beresiko rendah Covid-19. Maka dari itu Kemendikbud mengeluarkan kebijakan mengenai pembelajaran tatap muka akan tetapi dengan jam pelajaran yang dibatasi. Pembelajaran dengan metode Luring atau offline merupakan pembelajaran yang dilakukan di luar tatap muka oleh guru dan peserta didik, namun dilakukan secara offline yang berarti guru memberikan materi berupa tugas hardcopy kepada peserta didik kemudian dilaksanakan di luar sekolah. Dengan adanya perubahan pembelajaran ini tentunya akan mengubah kebiasaan belajar siswa itu sendiri, yang mulanya melalui media elektronik sekarang menjadi pembelajaran tatap muka/luring.

Kebiasaan belajar yang baik yang dilakukan siswa meningkatkan kualitas diri siswa sebagai individu yang memiliki kemampuan, kepribadian dan keterampilan dirinya. Dengan kebiasaan belajar yang baik maka hasil yang dicapai juga akan baik. Kebiasaan belajar dapat didefinisikan sebagai cara atau teknik yang menetap pada diri siswa saat menerima pembelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan (Magfirah, dkk 2015). Kebiasaan belajar adalah

serangkaian perbuatan seseorang secara berulang-ulang untuk hal yang sama dan berlangsung tanpa proses berpikir lagi (Siagian, 2015). Aunurrahman (dalam Siagian, 2015) menjelaskan kebiasaan belajar adalah perilaku seseorang yang telah tertanam dalam waktu yang relatif lama sehingga memberikan ciri dalam aktifitas belajar yang dilakukannya.

Ditinjau dari konten dan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah pada masa pandemi, dapat dikategorikan dalam dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok mata pelajaran yang didominasi oleh teori dan sedikit praktis, sementara kelompok kedua didominasi oleh praktik dengan sedikit teori. Kedua kelompok ini sangat berbeda dalam pembelajaran online. Pendidikan olahraga merupakan disiplin ilmu yang masuk kategori kedua, dengan dominasi praktik pada aktivitas fisik. Dalam kurikulumn 2013 (K13) pendidikan olahraga di jenjang pendidikan dasar menyatu dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK). Sejalan dengan itu maka hakikat pendidikan jasmani mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerak fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi.

Fenomena mayoritas yang terjadi dilapangan, peserta didik SMPN 11 Kab.Tebo, situasi anak-anak harus belajar ditengah masa daring ke luring ini terjadi hambatan pada mood anak yang berubah-ubah, hambatan bahwa orang tua tidak selalu bisa menemani anak belajar terkhususnya mata pelajaran PJOK, dengan terkendala saat membuat tugas dirumah dan juga pekerjaan rumah yang harus dilakukan. Dan dari pengamatan saya mereka belum terbiasa belajar di sekolah, karena selain itu mereka bisa

berinteraksi dengan banyak orang dan mereka bisa menerima pelajaran dengan lebih fokus terutama mata pelajaran PJOK yang di dominasi praktik. Proses perubahan pembelajaran dari daring ke luring yang dirasakan dari pihak sekolah saat ini terletak pada perubahan sikap dan perilaku siswa yang semakin berkurang terhadap rasa hormat serta taat aturannya dan suka menyepelkan tugas yang diberikan, saat pembelajaran PJOK luring sedang berlangsung banyak siswa kurangnya konsentrasi saat pelajaran berlangsung, tidak membuat catatan/intisari pelajaran, tidak membawa buku pelajaran sesuai dengan jadwal, tidak mengerjakan tugas tepat waktu, bahkan ada yang tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Dan yang paling membuat saya sendiri khawatir bahwa mereka berpikir ini adalah seperti libur panjang yang tiada akhirnya. Besar harapan saya bahwa anak-anak harus bisa terbiasa dengan pembelajaran daring ke pembelajaran tatap muka (luring) dalam banyak hal yang saya pertimbangkan salah satu adalah kondisi anak dan perkembangan pengetahuan mereka nantinya.”

## **METODE**

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. populasi siswa SMPN 11 Kab. Tebo yaitu kelas VII , VIII , dan IX yang berjumlah 150 siswa, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *propotional random sampling* berjumlah 30 siswa. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala likert. Data yang di peroleh dan diperiksa secara teliti kemudian dianalisis dengan

menggunakan statistik deskriptif dan relatif.

## **HASIL**

### **1. Kebiasaan Belajar**

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 88 dan nilai minimum 53. Berdasarkan data yang diperoleh tingkat capaian sebesar 58,77% berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dan masing-masing yang diperoleh dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Belajar**

Klasifikasi	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
ST	0	0
T	13	43.33
S	17	56.67
R	0	0
SR	0	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas dari 30 orang sampel, 13 orang (43,33%) memiliki kebiasaan belajardalam kategori tinggi dan 17 orang (56,67%) memiliki kebiasaan belajardalam kategori sedang.

## **PEMBAHASAN**

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah memiliki penerapan yang penting yaitumemberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalamanbelajarmelalui aktivitas jasmani dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis pembekalankegiatanpembelajaran disekolah diarahkan untuk membina pertumbuhan dan perkembangan fisik. TidakadaPendidikan yang mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada

pendidikan yang lengkap dan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka dari itu pihak sekolah harus sebaimungkin memperhatikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam rangka menjaga keutuhan dan kemajuan sekolah untuk masa yang akan datang, karena gerak sebagai aktivitas jasmani yang selaludigunakan dilaksanakan dalam keseharian (Yulifri, 2019).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kebiasaan Belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Tebo. Kecemasan pada dasarnya adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, rata-rata tingkat Kebiasaan Belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Tebo dalam kategori **sedang**, ini terlihat situasi anak – anak harus belajar ditengah masa daring ke luring ini terjadi hambatan pada mood anak yang berubah-ubah, hambatan bahwa orang tua tidak selalu bisa menemani anak belajar terkhususnya mata pelajaran PJOK, dengan terkendala saat membuat tugas dirumah dan juga pekerjaan rumah yang harus dilakukan.

Mereka belum terbiasa belajar di sekolah, karena selain itu mereka bisa berinteraksi dengan banyak orang dan mereka bisa menerima pelajaran dengan lebih fokus terutama mata pelajaran PJOK yang di dominasi praktik. Proses perubahan pembelajaran dari daring ke luring yang dirasakan dari pihak sekolah saat ini terletak pada perubahan sikap dan perilaku siswa yang semakin berkurang terhadap rasa hormat serta taat aturannya dan suka menyepelkan tugas yang diberikan, saat pembelajaran PJOK luring

sedang berlangsung banyak siswa kurangnya konsentrasi saat pelajaran berlangsung, tidak membuat catatan/intisari pelajaran, tidak membawa buku pelajaran sesuai dengan jadwal, tidak mengerjakan tugas tepat waktu, bahkan ada yang tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Dan yang paling membuat saya sendiri khawatir bahwa mereka berpikir ini adalah seperti libur panjang yang tiada akhirnya.

Pembelajaran luring merupakan singkatan dari pembelajaran diluar jaringan atau dengan istilah offline, artinya pembelajaran ini tidak lain merupakan pembelajaran konvensional yang sering digunakan oleh guru sebelum adanya pandemic covid-19. Pembelajaran dengan metode Luring atau offline merupakan pembelajaran yang dilakukan di luar tatap muka oleh guru dan peserta didik, namun dilakukan secara offline yang berarti guru memberikan materi berupa tugas hardcopy kepada peserta didik kemudian dilaksanakan di luar sekolah. Menurut Suhendro (2020) Pembelajaran luar jaringan (luring) adalah suatu sistem pembelajaran yang didalamnya ada beberapa metode seperti kunjungan rumah (home visit) dan bergantian (shift) dengan menggunakan media, materi, lembar kerja anak (LKS), alat peraga, media, modul belajar mandiri, dan bahan ajar cetak yang berada disekitar lokasi lingkungan rumah yang telah dipersiapkan oleh pendidik.

Pembelajaran Luring adalah proses pembelajaran yang dilakukan dengan melakukan tatap muka langsung dengan siswa dimana waktu dan jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran dibatasi dengan tujuan pencegahan penyebaran virus Covid-19. Pembelajaran luring oleh guru sudah dilaksanakan sesuai dengan

protokol kesehatan yang telah dianjurkan oleh pemerintah. Kegiatan luring dilakukan dengan cara guru mengunjungi rumah siswa dengan menjaga jarak dan menggunakan masker. Sebelum pembelajaran PJOK dimulai siswa dianjurkan untuk cuci tangan dengan sabun. Ketika pembelajaran akan dimulai, siswa terlebih dahulu akan diberikan beberapa gerakan kebugaran tubuh agar mereka dapat menerapkan gerakan tersebut setiap hari di rumah demi kesehatan siswa di rumah.

Dalam pembelajaran luring juga terdapat kelebihan, kelebihan didalam pembelajaran luring adalah siswa menjadi disiplin dan saat proses pembelajaran berlangsung dimana guru saat memberi materi siswa dapat menangkap materi dari guru sehingga proses pembelajaran dapat terlaksana secara menyeluruh. Menurut Ambarita (2020) pembelajaran luring menempatkan peserta didik seolah-olah sedang menikmati pembelajaran privat, sehingga mereka bisa sepenuhnya menerima materi.

Dari hasil penelitian terlihat bahwa kebiasaan Kebiasaan Belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Tebo dalam kategori **sedang**. Untuk mencegah terjadinya kebosanan bagi siswa karna udah terbiasa belajar daring sebaiknya guru untuk membawakan materi pembelajaran dan suasana kelas yang bervariasi agar siswa tidak merasa bosan. Guru harus kreatif dalam pembelajaran didalam kelas atau praktek diluar kelas agar siswa dapat berminat dalam melakukan olahraga.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa kebiasaan belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMPN 11 Tebo adalah dalam kategori **sedang**. Hal ini berarti cukup sulitnya siswa dalam mengikuti kebiasaan belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Tebo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, J., Jarwati & Restanti, K. D. 2020. *Pembelajaran luring*. indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Damrah. 2020. *Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahragadankesehatan Di Masa New Normal Covid19*. Jurnal Kesehatan Medika Saintika Volume 11 nomor 2.
- Magfirah, Irma, dkk. 2015. *Pengaruh Konsep Diri dan Kebiasaan Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Bontomatene Kepulauan Selayar*. Jurnal Matematika dan Pembelajaran. Vol.3 No.1. hh. 103-116.
- Siagian, Sondang P. 2015. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Bumi Akarsa
- Sepriadi. 2017. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 7. Nomor 1.
- Suhendro, E. 2020. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang

Yulifri, Y. 2019. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dalam Menerapkan Permainan Kecil Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Sport Science, 19(1), 41-49*