

PENGARUH JADWAL PEMBELAJARAN TERHADAP EFEKTIVITAS SISWA DALAM KEGIATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

M Rizky Noorrahman¹, Arie Rakhman², Rahmadi³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Email: rizkynoorrahman51@gmail.com, arie.rakhman@ulm.ac.id, rahmadi@ulm.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan yang bertujuan untuk membina kemampuan fisik, mental dan kesehatan siswa. Tujuan penelitian untuk mengetahui persepsi siswa terhadap pengaruh jadwal pembelajaran terhadap efektivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survey melalui angket. Populasi pada penelitian ini adalah sekolah SMPN 1 PARINGIN. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 PARINGIN yang berjumlah 122 siswa dari 5 kelas. Dari hasil analisis, indikator kesesuaian jadwal pembelajaran mendapat rata-rata skor sebesar 3.12 atau 78% kategori sesuai, kondisi fisik dan psikologis siswa memperoleh nilai rata-rata 3.10 atau 75,5% kategori sesuai, keterlibatan dan motivasi siswa memperoleh rata-rata sebesar 3.21 atau 80,3% kategori sesuai, kinerja dan pemahaman materi memperoleh rata-rata sebesar 3.10 atau 77,5% kategori sesuai dan tingkat kepuasan siswa memperoleh rata-rata 3.00 atau 75% kategori sesuai. Secara keseluruhan, baik jadwal pagi maupun siang dinilai efektif, dengan dominasi pada kategori efektif. Namun, jadwal pagi lebih banyak dinilai sangat efektif, sementara jadwal siang memiliki lebih banyak responden di kategori efektif, tapi juga lebih tinggi dalam kategori kurang efektif. Berdasarkan hasil lima indikator dari data yang diperoleh dari hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa jadwal pembelajaran tidak berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah SMPN 1 PARINGIN.

Keywords: *Pendidikan Jasmani, Jadwal Pembelajaran, Efektivitas Pembelajaran, Persepsi Siswa.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia (Parinsi et al., 2021), Pendidikan didefinisikan dalam pengertian yang luas sebagai hidup, (Pristiwanti et al., 2023) menyebutkan bahwa pendidikan merupakan proses pembelajaran yang berlangsung seumur hidup di berbagai tempat dan situasi, yang memberikan dampak positif terhadap perkembangan setiap individu. Dalam dunia pendidikan di Indonesia masih mempunyai beberapa persoalan hal ini terbukti berdasarkan survei sistem pendidikan menengah global tahun 2018 yang dirilis oleh PISA (Programme for International Student Assessment) pada 2019, Indonesia berada pada peringkat rendah, yaitu posisi ke-74 dari total 79 negara dalam survey (Kurniawati, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan di Indonesia belum berjalan dengan efektif.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), efektivitas diartikan sebagai kemampuan untuk menghasilkan dampak, bersifat manjur, memberikan hasil, serta mencerminkan keberhasilan dari suatu upaya atau tindakan (Lubis et al., 2017). Dalam pendidikan, Efektivitas pembelajaran adalah suatu kondisi pembelajaran yang memudahkan siswa untuk belajar dengan cara yang menyenangkan serta mampu mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan oleh guru (Sobandi & Inayah, 2021). Salah satu contoh mata pelajaran yang tingkat efektivitasnya dapat dilihat secara langsung adalah pembelajaran pendidikan jasmani yang dimana terdapat pembelajaran teori dan praktek.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk membina kondisi fisik, mental dan kesehatan siswa. Pada dasarnya, pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mengembangkan kualitas individu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, dan emosional (Aryadi, 2017). Dalam aktivitas belajar, Pendidikan jasmani biasanya identik

dengan Psikomotor atau keterampilan (Krismayadi et al., 2021). Pendidikan jasmani atau lebih dikenal PJOK di sekolah, Berperan dalam mendorong siswa di sekolah untuk terus melakukan aktivitas fisik, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memberikan pengetahuan sebagai panduan dalam menjalani pola hidup sehat dan aktif terkait kebugaran jasmani (Milliandika et al., 2023).

Efektivitas pembelajaran berperan dalam meningkatkan kemampuan yang ditargetkan sesuai dengan tujuan instruksional, serta dipengaruhi oleh faktor internal, faktor eksternal, dan metode atau strategi belajar yang digunakan (Andini & Supardi, 2018). Faktor internal merupakan aspek yang muncul dari dalam diri siswa, di mana dorongan berupa keinginan dan kemauan memotivasi individu untuk meraih tujuan yang diinginkan (Rosmana et al., 2024), Sementara itu, faktor eksternal merupakan aspek-aspek di luar diri peserta didik yang dapat memberikan pengaruh terhadap proses belajar mereka (Depari et al., 2022). Hal ini termasuk lingkungan sekolah, metode pembelajaran, sarana prasarana dan jadwal pembelajaran. Jadwal pembelajaran adalah pembagian waktu dilakukannya pembelajaran, hal ini menjadi cukup penting dalam efektivitas siswa ketika mengikuti pelajaran seperti pendidikan jasmani yang mana kegiatannya biasanya banyak di lakukan di luar ruangan atau praktek.

Penyusunan jadwal pelajaran memiliki peran krusial dalam keberhasilan pelaksanaan pembelajaran dan berfungsi sebagai sarana bagi sekolah untuk mewujudkan tujuan pendidikan (Pratami et al., 2020). Jadwal pembelajaran pendidikan jasmani biasanya dibagi menjadi dua yaitu pagi dan siang, pembelajaran di pagi hari dinilai lebih efektif dibandingkan dengan pembelajaran di siang hari.

Pembelajaran pendidikan jasmani pada saat ini mempunyai sebuah permasalahan terutama saat dilakukannya praktek di lapangan, dimana cuaca saat ini kurang mendukung, terutama pada jam siang, namun terkadang pada perpindahan antara jam pagi dan siang hari atau jam ke 3 dan 4, cuaca sudah mulai panas. Hal ini sering dikeluhkan oleh siswa, mereka merasa tidak siap secara fisik dan mental dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan kondisi cuaca saat ini, ini membuat turunya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran yang membuat siswa tidak dapat mencapai efektivitas pembelajaran.

Dalam kegiatan pembelajaran, guru memiliki peran sentral yang sangat vital agar tercapainya pembelajaran yang efektif, dan juga bertindak sebagai seorang yang memotivasi siswa dalam pembelajaran, guru sebagai pendorong siswa dalam rangka meningkatkan kegairahan dan pengembangan kegiatan belajar siswa (Manizar, 2015). Dengan siswa yang siap secara fisik dan mental faktor seperti jadwal pembelajaran diharapkan dapat diatasi dan pembelajaran berjalan dengan efektif.

Jadwal pembelajaran adalah seperangkat rencana penyusunan waktu yang telah di rancang secara sistematis dan terstruktur. Menurut (Pratami et al., 2020) Penyusunan jadwal sangat dibutuhkan agar pendidik dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan lebih mudah. Selain itu, penyusunan jadwal pelajaran juga berperan penting dalam memastikan pelaksanaan pembelajaran berjalan efektif dan menjadi alat bagi sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan. Tetapi jadwal pembelajaran yang ada dinilai masih kurang mampu untuk mencapai efektivitas pembelajaran sehingga perlu untuk dikaji lagi apakah jadwal pembelajaran bisa mempengaruhi efektivitas siswa.

Jika jadwal pembelajaran bisa berpengaruh terhadap efektivitas siswa ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, maka penyusunan jadwal pembelajaran harus di evaluasi kembali agar siswa dapat mencapai efektivitas pembelajaran pada seluruh mata pelajaran yang ada. Namun sebelumnya harus dilakukan pengukuran tingkat efektivitas pembelajaran dari persepsi siswa terhadap jadwal pembelajaran yang ada.

Menurut penelitian sejenis (Mukhlisan, 2020) Berdasarkan hasil uji hipotesis pada data posttest, diperoleh nilai yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima dan

hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh pengaturan jadwal pembelajaran matematika terhadap hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Donggo.

Beberapa penelitian terdahulu yang sejenis pernah dilakukan, seperti penelitian (Pratiwi, 2018) yang meneliti mengenai Dampak pengelolaan waktu terhadap prestasi belajar siswa, (Rahman, 2018) Terkait dampak manajemen pembelajaran *full day* terhadap motivasi belajar siswa dan (Pratami et al., 2020) tentang Dampak penyusunan jadwal di tingkat pendidikan dasar terhadap efektivitas proses pembelajaran peserta didik. Ketiga penelitian tersebut belum secara khusus mengkaji pengaruh jadwal pembelajaran terhadap tingkat efektivitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada tingkat sekolah menengah pertama.

Berdasarkan pembahasan di atas dan alasan bahwa penelitian untuk mengukur tingkat efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani belum pernah dilakukan, khususnya di sekolah SMPN 1 PARINGIN, maka ditemukan tujuan penelitian untuk mengetahui persepsi siswa terhadap pengaruh jadwal pembelajaran terhadap efektivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

METODE

Dalam penelitian ini, penulis menerapkan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan survei. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan proses pengumpulan data secara luas mengenai kondisi dari berbagai peristiwa atau variabel (Pali, 2022). Menurut Mely G. Tan, penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara akurat karakteristik individu, kondisi, atau frekuensi hubungan tertentu antara satu gejala dengan gejala lain dalam masyarakat (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018).

Menurut V. Wiratna Sujarweni mengatakan Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dijadikan bahan penelitian dan sebagai dasar pengambilan kesimpulan (Suriani et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah SMPN 1 PARINGIN. Dalam penelitian ini teknik sampel yang dipilih adalah *purposive sampling*, menurut Sugiyono teknik *purposive sampling* adalah metode pemilihan dan pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan khusus yang dilakukan oleh peneliti (Maharani & Bernard, 2018). Pada penelitian ini sampel yang dipilih adalah semua siswa kelas VIII SMPN 1 PARINGIN dengan total 122 siswa dari 5 kelas, dengan pertimbangan pada kelas VIII SMPN 1 PARINGIN mempunyai jadwal pembelajaran paling beragam dari pada kelas VII dan IX.

Suharsimi Arikunto mengatakan, Instrumen penelitian adalah alat yang dipilih dan digunakan oleh peneliti untuk membantu mengumpulkan data secara sistematis dan memudahkan proses penelitian (Makbul, 2021). Sekaran & Bougie menyatakan, instrumen penelitian meliputi angket atau kuesioner, daftar periksa observasi terstruktur, dan instrumen pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik (Ardiansyah et al., 2023). Untuk mengetahui persepsi siswa tentang pengaruh jadwal pembelajaran terhadap efektivitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani digunakan metode angket atau kuisisioner. Penelitian ini memakai skala Likert dengan empat kategori, yaitu pilihan jawaban berupa Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai (Muwakhidah et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan penyebaran angket dengan jumlah 44 pernyataan dengan 5 indikator menggunakan skala likert 4 poin dan total responden 122 siswa yang berasal dari kelas VIII SMPN 1 PARINGIN dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh

jadwal pembelajaran terhadap efektivitas siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Berikut adalah hasil analisis data indikator:

Setiap item pernyataan dinilai menggunakan skala Likert dengan empat tingkat. Dengan kategori sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai.

Tabel 1. Hasil analisis indikator

Indikator	Rata-rata	Persentase	Kategori
Kesesuaian jadwal pembelajaran	3.12	78%	Sesuai
Kondisi fisik dan psikologis siswa	3.10	75,5%	Sesuai
Keterlibatan dan motivasi siswa	3.21	80,3%	Sesuai
Kinerja dan pemahaman materi	3.10	77,5%	Sesuai
Tingkat kepuasan siswa	3.00	75%	Sesuai

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif terhadap lima indikator yang diteliti, seluruhnya menunjukkan rata-rata skor yang berada dalam kategori Sesuai. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, siswa memberikan respons positif terhadap pengaruh jadwal pembelajaran terhadap efektivitas mereka dalam mengikuti kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Adapun pembahasan dari masing-masing indikator adalah sebagai berikut:

Kesesuaian jadwal pembelajaran mendapat rata-rata skor sebesar 3.12 atau 78% menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa jadwal pembelajaran yang diterapkan sudah sesuai. Hal ini dapat mencakup kecocokan antara waktu pelaksanaan pelajaran dengan kondisi kesiapan siswa, baik dari segi waktu maupun beban belajar. Kesesuaian ini penting karena dapat mempengaruhi kesiapan fisik dan mental siswa dalam mengikuti pembelajaran, khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang menuntut aktivitas fisik.

Kondisi fisik dan psikologis siswa juga memperoleh nilai rata-rata yang cukup tinggi, yaitu 3.10 atau 75,5%. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa merasa kondisi fisik dan psikologis mereka cukup mendukung ketika mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani sesuai jadwal yang telah ditentukan. Jadwal yang tepat memungkinkan siswa untuk mengikuti pembelajaran dalam keadaan bugar dan tidak terbebani secara mental.

Keterlibatan dan motivasi siswa mendapatkan nilai tertinggi dibandingkan dengan indikator lainnya. Rata-rata sebesar 3.21 atau 80,3% menunjukkan bahwa jadwal pembelajaran yang ada mampu meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa. Jadwal yang tepat memungkinkan siswa untuk lebih antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, yang merupakan aspek penting dalam mata pelajaran yang menuntut partisipasi aktif.

Nilai rata-rata sebesar 3.10 atau 77,5% menunjukkan bahwa siswa menilai kinerja dan pemahaman mereka terhadap materi pembelajaran cukup baik dan terbantu oleh penjadwalan yang diterapkan. Hal ini menandakan bahwa jadwal yang sesuai tidak hanya

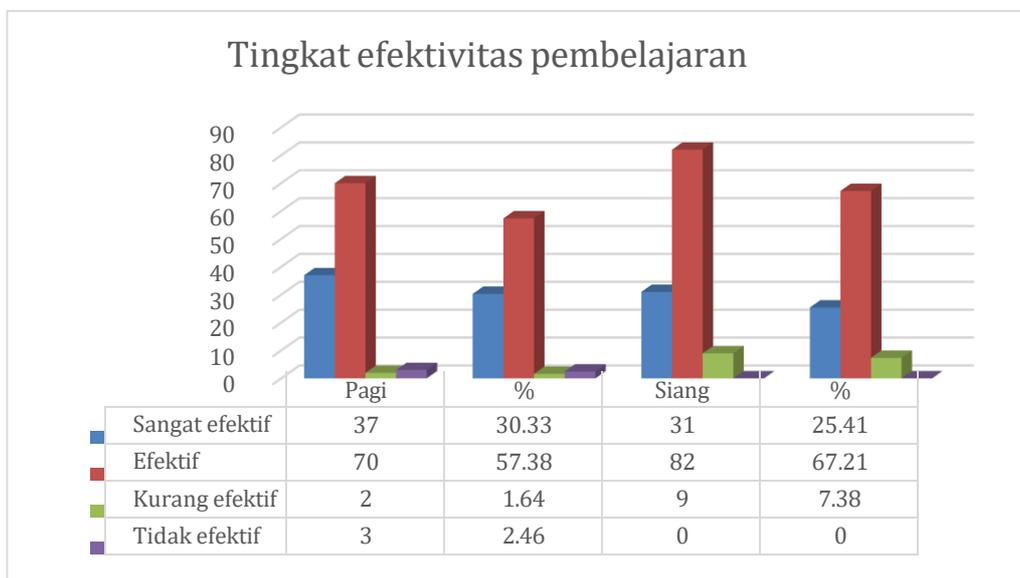
berpengaruh pada kesiapan fisik dan psikologis, tetapi juga berdampak pada pencapaian akademik dalam hal pemahaman materi pelajaran.

Tingkat kepuasan siswa memiliki rata-rata terendah di antara indikator lainnya, nilai 3.00 atau 75% masih berada dalam kategori Sesuai. Hal ini menunjukkan bahwa siswa secara umum puas dengan jadwal pembelajaran yang diterapkan. Namun, perbedaan rata-rata ini dapat menjadi perhatian untuk evaluasi lebih lanjut guna meningkatkan kepuasan siswa secara keseluruhan.

Untuk mengetahui tingkat efektivitas siswa ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada jadwal pagi dan siang hari maka dilakukan pengukuran tingkat efektivitas dengan menggunakan interval skor. Kategori dibagi menjadi empat tingkatan yaitu sangat efektif, efektif, kurang efektif dan tidak efektif. Kategori dibuat dengan pembagian dari skor total, berikut adalah hasil analisis data:

Tabel 2. Tingkat efektivitas Jadwal pembelajaran.

Kategori efektivitas	Jadwal Pagi (f & %)	Jadwal Siang (f & %)
Sangat efektif	37(30.33%)	31(25.41%)
Efektif	70(57.38%)	82(67.21%)
Kurang efektif	2(1.64%)	9(7.38%)
Tidak efektif	3(2.46%)	0(0%)



Gambar 1. Grafik Tingkat efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui perbandingan efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani antara jadwal pagi dan siang sebagai Kategori efektif merupakan yang paling dominan pada kedua jadwal. Pada jadwal siang, sebesar 67.21% responden menilai pembelajaran efektif. Sementara itu, pada jadwal pagi, sedikit lebih rendah yaitu 57.38% responden menilai efektif. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pembelajaran pagi dan siang sama-sama dinilai efektif, jadwal siang sedikit lebih unggul dalam persepsi efektivitas oleh siswa.

Kategori sangat efektif lebih tinggi pada jadwal pagi Sebanyak 30.33% responden menilai pembelajaran pagi sangat efektif. Sedangkan pada siang hanya 25.41% yang menilai sangat efektif. Ini bisa menandakan bahwa sebagian siswa merasa lebih optimal secara fisik dan mental pada jadwal pagi, misalnya karena kondisi tubuh yang masih segar dan belum lelah.

Kategori kurang efektif dan tidak efektif lebih banyak pada jadwal siang Pembelajaran siang dinilai kurang efektif oleh 7.38% responden, sedangkan pagi hanya 1.64%. Tidak ada responden yang menilai pembelajaran siang sebagai tidak efektif, sedangkan pada jadwal pagi ada 2.46% yang memberikan penilaian tersebut. Temuan ini memberi indikasi bahwa kelelahan, cuaca panas, atau kejenuhan di siang hari mungkin memengaruhi persepsi siswa terhadap efektivitas pembelajaran.

Indikator kesesuaian jadwal pembelajaran termasuk dalam kategori sesuai. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa menilai jadwal pembelajaran yang diterapkan sudah sesuai dan mendukung kegiatan belajar, khususnya dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Respon siswa menunjukkan bahwa pembelajaran di pagi hari dinilai cukup efektif dalam mendukung aktivitas fisik. Hal ini didasarkan pada energi fisik siswa relatif masih tinggi setelah istirahat malam, sehingga mereka lebih siap mengikuti kegiatan pendidikan jasmani. Jadwal siang cenderung memberikan ruang waktu lebih panjang bagi siswa untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental. Namun, kondisi setelah istirahat siang juga dapat menimbulkan rasa lelah atau menurunnya fokus, khususnya bila lingkungan kelas kurang kondusif misalnya panas atau mengantuk setelah makan siang. Sub indikator perbandingan efektivitas berada pada kategori Sesuai menunjukkan bahwa siswa menilai baik jadwal pagi maupun siang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, meskipun begitu energi siswa pada pagi hari mendapatkan rata-rata sedikit lebih tinggi daripada konsentrasi siswa di siang hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Joyo, 2024) Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilaksanakan pada siang hari dinilai memiliki efektivitas lebih rendah dibandingkan dengan pembelajaran PJOK yang dilakukan pada pagi hari.

Indikator kondisi fisik dan psikologis siswa termasuk dalam kategori sesuai. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa merasa kondisi fisik dan psikologis mereka cukup baik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sesuai jadwal yang diterapkan. Siswa memberikan tanggapan positif terhadap pelaksanaan pembelajaran di pagi hari. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi tubuh yang masih dalam keadaan segar setelah istirahat malam. Pada sub pengaruh jadwal siang terhadap kelelahan ini, sebagian siswa menyatakan bahwa pembelajaran di siang hari lebih rentan menimbulkan kelelahan, faktor seperti suhu lingkungan yang lebih panas, rasa kantuk setelah makan siang, dan aktivitas sebelumnya yang telah menguras tenaga. Kondisi psikologis siswa, seperti suasana hati, stres, dan kesiapan mental, turut dipengaruhi oleh penjadwalan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa cenderung setuju bahwa jadwal yang tepat dapat membantu menjaga kondisi psikologis tetap stabil. Jadwal yang terlalu padat atau tidak sesuai dengan ritme harian siswa bisa menyebabkan kejenuhan atau tekanan, terutama pada mata pelajaran yang menuntut aktivitas fisik seperti pendidikan jasmani. Penelitian (Savitri, 2018) menegaskan bahwa keadaan fisiologis dan psikologis sebagai faktor yang berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Indikator keterlibatan dan motivasi siswa termasuk dalam kategori sesuai. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa merasa jadwal pembelajaran yang diterapkan sudah cukup mendukung keterlibatan mereka dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, baik secara fisik maupun mental, serta berkontribusi terhadap motivasi awal mereka dalam mengikuti pelajaran. Pada sub pengaruh jadwal pagi terhadap keterlibatan fisik, siswa menyatakan bahwa keterlibatan fisik mereka lebih maksimal saat pembelajaran dilakukan di pagi hari. Hal ini berkaitan dengan kondisi tubuh yang masih buger setelah

istirahat malam, sehingga mereka lebih aktif secara fisik untuk melakukan aktivitas jasmani seperti olahraga atau permainan. Pada sub pengaruh jadwal siang terhadap keterlibatan mental, siswa justru merasa keterlibatan mental mereka meningkat pada waktu ini. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi mental yang lebih tenang, sudah menyesuaikan diri dengan aktivitas harian, serta adanya waktu lebih panjang untuk mempersiapkan diri sebelum pelajaran dimulai. Pada sub terakhir menyatakan bahwa jadwal pembelajaran juga terbukti memiliki dampak terhadap tingkat motivasi awal siswa saat memulai kegiatan. Siswa cenderung lebih termotivasi mengikuti pelajaran apabila jadwal yang diterapkan sesuai dengan kenyamanan dan kesiapan mereka. Hasil indikator ini sejalan dengan penelitian (Jaba, 2020) keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran, baik secara fisik maupun psikologis, dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi intrinsik dan minat belajar siswa, serta faktor eksternal yang meliputi motivasi ekstrinsik dari guru dan orang tua, serta ketersediaan sarana dan prasarana pendidikan.

Indikator kinerja dan pemahaman materi termasuk dalam kategori sesuai. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum siswa menilai jadwal pembelajaran yang diterapkan sudah cukup mendukung peningkatan kinerja fisik mereka dan pemahaman terhadap materi pendidikan jasmani. Sub pengaruh jadwal pembelajaran terhadap kinerja aktivitas fisik, siswa menyatakan bahwa jadwal pembelajaran memiliki peran penting terhadap kinerja mereka dalam aktivitas jasmani, sehingga siswa dapat berpartisipasi dengan lebih aktif dan maksimal dalam kegiatan fisik. Sub Pemahaman instruksi materi pada jadwal siang, pemahaman siswa terhadap instruksi dari guru tetap berada dalam kategori baik. Meskipun jam siang sering dikaitkan dengan menurunnya tingkat konsentrasi akibat kelelahan atau rasa ngantuk setelah makan siang, siswa menyatakan masih cukup mampu memahami arahan atau penjelasan materi dari guru. Pengaruh jadwal pembelajaran terhadap kemampuan mempraktikkan materi jadwal pembelajaran juga berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam mempraktikkan materi yang telah diajarkan. Waktu pembelajaran yang tepat membantu siswa untuk lebih fokus dan siap dalam melakukan gerakan atau keterampilan tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa merasa cukup mampu untuk mempraktikkan materi meskipun belum terlalu optimal. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian (Rosa & Pujiati, 2016) dalam hal ini rerata pemahaman konsep kimia kelompok mahasiswa yang belajar di pagi hari lebih tinggi dari pada kelompok mahasiswa yang belajar di sore hari, setelah mengendalikan kemampuan awal mahasiswa.

Indikator tingkat kepuasan siswa termasuk dalam kategori sesuai. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa merasa puas terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, baik dari aspek jadwal, kualitas, maupun tujuan pembelajaran. Kepuasan terhadap jadwal pembelajaran pendidikan jasmani Siswa menunjukkan sikap yang cenderung setuju bahwa jadwal pembelajaran pendidikan jasmani sudah cukup sesuai, siswa merasa jadwal tidak mengganggu kesiapan fisik maupun kenyamanan mereka dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini mencerminkan bahwa jadwal yang fleksibel masih dapat diterima oleh siswa selama tidak terlalu padat atau memberatkan. Kepuasan terhadap kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di pagi hari sebagian besar siswa merasa puas dengan kualitas pembelajaran yang diberikan pada jam pagi. Hal ini kemungkinan karena kondisi fisik siswa yang masih segar, lingkungan sekolah yang lebih kondusif, serta kemampuan guru dalam memanfaatkan waktu pagi secara optimal. Sub kepuasan terhadap tujuan pembelajaran di siang hari, siswa menyatakan tidak puas, hal ini mengindikasikan sebagian besar siswa merasa tidak puas terhadap pembelajaran di siang hari, mereka merasa pembelajaran di siang hari tidak optimal. Hasil ini sejenis dengan penelitian (Ari Prabowo et al., 2015) Berdasarkan kuesioner yang diisi oleh responden, tingkat kepuasan belajar siswa di sekolah formal mencapai lebih dari 95%, yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan lembaga bimbingan belajar non-formal yang hanya mencapai 80%.

Secara keseluruhan, baik jadwal pagi maupun siang dinilai efektif, dengan dominasi pada kategori efektif. Namun, jadwal pagi lebih banyak dinilai sangat efektif, sementara jadwal siang memiliki lebih banyak responden di kategori efektif, tapi juga lebih tinggi dalam kategori kurang efektif. Dengan hasil ini dapat dikatakan jadwal pembelajaran tidak berpengaruh terhadap efektivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, artinya jadwal pembelajaran bukan satu- satunya faktor yang dapat mempengaruhi siswa dalam mencapai efektivitas dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah SMPN 1 PARINGIN. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pembelajaran siang dinilai cukup optimal, tetap ada tantangan-tantangan yang perlu diperhatikan, seperti potensi penurunan semangat atau kondisi fisik siswa di siang hari, manajemen kelas, kesiapan pengajar, dan metode pembelajaran yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil lima indikator dari data yang diperoleh dari hasil dan pembahasan di atas dapat kita simpulkan bahwa jadwal pembelajaran tidak berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah SMPN 1 PARINGIN, hal ini terbukti dengan sebagian besar siswa menyatakan pembelajaran telah berjalan dengan efektif bahkan sangat efektif. Dengan hal ini siswa menilai bahwa proses pembelajaran tetap berlangsung secara optimal meskipun jam pembelajaran setiap kelas berbeda, hal ini dapat mengindikasikan bahwa faktor jam pembelajaran bukan satu-satunya penentu dalam menilai efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian hasil dari penelitian ini memberikan pengetahuan bahwa jadwal pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani tidak menjadi hambatan untuk mencapai efektivitas pembelajaran selama dikelola dengan baik. Penulis menyadari penelitian ini memiliki kekurangan pada sampel yang terbatas dan instrument angket yang tertutup, diharapkan kedepannya penelitian ini bisa menjadi bahan inspirasi bagi peneliti lain untuk dikembangkan lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada sekolah SMPN 1 Paringin dan guru olahraga SMPN 1 Paringin yang memberikan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah SMPN 1 Paringin.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, D. M., & Supardi, E. (2018). Kompetensi pedagogik guru terhadap efektivitas pembelajaran dengan variabel control latar belakang pendidikan guru. *JURNAL PENDIDIKAN MANAJEMEN PERKANTORAN*, 3(1), 149– 155.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Ari Prabowo, S., Waskito Ardhi, M., & Widiyanto, J. (2015). Analisis Kepuasan Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran Biologi Pada Sekolah Formal Dan Lembaga Bimbingan Belajar Non-Formal Di Kota Madiun. *Jurnal Lppm*, 3, 31–33.
- Aryadi, D. (2017). Perbandingan Sistem Penjas Dan Olahraga “Sistem Pendidikan Jasmani Di Perancis.” *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Depari, R. B. B., Harianja, P., Purba, C. A., & Prasetya, K. H. (2022). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Literasi Digital Pada Siswa Smp Budi Setia Pasca Pandemi

- Covid-19. *Jurnal Basataka (JBT)*, 5(2), 439–449.
<https://doi.org/10.36277/basataka.v5i2.200>
- Jaba, M. nasiruddin. (2020). *KETERLIBATAN FISIK DAN PSIKIS DALAM PROSES PEMBELAJARAN PESERTA DIDIK MAN TANA TORAJA KABUPATEN TANA TORAJA*.
- Joyo, muhammad waskito. (2024). EFEKTIVITAS WAKTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA JAM SIANG HARI DI SMK MUHAMMADIYAH BLIGO. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Krismayadi, I. W., Sofyan, S., & Rahmadi, R. (2021). Kriteria Penilaian Guru Pendidikan Jasmani Aspek Psikomotor Pada Sekolah Dasar Mitra Jpok Fkip Ulm. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 12–17.
<https://doi.org/10.20527/mpj.v2i1.1048>
- Kurniawati, F. N. A. (2022). Meninjau Permasalahan Rendahnya Kualitas Pendidikan Di Indonesia Dan Solusi. *Academy of Education Journal*, 13(1), 1–13.
<https://doi.org/10.47200/aoej.v13i1.765>
- Lubis, R. syafitri, Sari, R. F., & Cipta, H. (2017). Efektivitas Pembelajaran Model Grasha-Riechmann. *Seminar Nasional Matematika Dan Aplikasi, January*, 1–11.
<https://www.researchgate.net/profile/Hendra-Cipta/publication/322696768>
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis Hubungan Resiliensi Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819.
<https://doi.org/10.22460/jpmi.v1i5.p819-826>
- Makbul, M. (2021). *METODE PENGUMPULAN DATA DAN INSTRUMEN PENELITIAN*. 6.
- Manizar, E. (2015). Peran guru sebagai motivator dalam belajar [The teacher's role as a motivator in learning]. *Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol. 1*(No. 2), 171.
jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/Tadrib/article/view/1047
- Milliandika, A., Dirgantoro, E. W., & Rakhman, A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Dari Aspek Intensitas Latihan Pada Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Di Banjarmasin. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 134–139. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i2.1944>
- Mukhlisan. (2020). *PENGARUH PENGATURAN JADWAL PEMBELAJARAN MATEMATIKA TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 DONGGO TAHUN PELAJARAN 2019/2020*.
- Muwakhidah, Ayong Lianawati, Hartono, & Yuanita Puspitasari. (2023). Pengembangan Dan Validasi Skala Resiliensi Akademik. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(02), 290–299. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.4605>
- Pali. (2022). Identifikasi Perilaku Bidang Pengembangan Moral Anak Kelompok B Di Tk It Al-Dhaifullah Desa Betung Kecamatan Abab Kabupaten *Alfabet*, Bandung, 27–44. <https://repository.unsri.ac.id/106058/> Parinsi, M. T.,
- Mewengkang, A., & Rantung, T. (2021). Perancangan Sistem Informasi Sekolah Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Edutik : Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 1(3), 227–240. <https://doi.org/10.53682/edutik.v1i3.1340>
- Pratami, R., Nugroho, S., & Mustiningsih. (2020). *Pengaruh Penyusunan Jadwal pada Jenjang Pendidikan Dasar Terhadap Efektivitas Pembelajaran Peserta Didik*. 5, 249–258.
- Pratiwi, S. (2018). *PENGARUH MANAJEMEN WAKTU BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN PPKn KELAS XI DI SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA*.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, ratna sari. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sma

- Negeri 10 Kota Ternate Kelas X Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>
- Rahman, Y. (2018). PENGARUH MANAJEMEN PEMBELAJARAN FULL DAY SCHOOL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA. *Jurnal Pendidikan Surya Edukasi*, 4, 1–9.
- Rosa, N. M., & Pujiati, A. (2016). Pengaruh Waktu Belajar dan Kemampuan Awal Terhadap Pemahaman Konsep Kimia. *Prosiding Snips 2016*, 595–599.
- Rosmana, P. S., Iskandar, S., Rahma, A. R., Maria, S., Supriatna, S., & Wahyuningtyas, T. (2024). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Digital Pada Hasil Belajar Siswa Kelas 5 SDN 6 Nagrikaler. *Jurnal Sinektik*, 6(1), 10–17. <https://doi.org/10.33061/js.v6i1.8205>
- Savitri, N. (2018). *Pengaruh Kondisi Fisiologis Dan Psikologis Sebagai Kegiatan Belajar Mengajar Peserta Didik (Studi Pada Madrasah Tsanawiyah Alkhairaat Pusat Palu)*. <http://repository.iainpalu.ac.id/id/eprint/847/>
- Sobandi, A. A., & Inayah, A. (2021). Pengaruh efektivitas pembelajaran daring terhadap prestasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran aqidah akhlak. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 301–319.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom : Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>