

Efektivitas Pembelajaran PJOK Pada Jam Pelajaran 4 5 6 Di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah

Name: Ahmad Ansari¹, Abd Hamid², Rahmadi³

Email correspondence: 2110122110026@mhs.ulm.ac.id¹

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4 5 6. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan populasi yang terdiri dari siswa dan guru kelas IX di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah. Pengumpulan data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui angket yang dirancang menggunakan skala likert dengan rentang nilai 1 sampai dengan 4. Hasil penelitian ini memperoleh gambaran bahwa pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4 5 6 masih menghadapi tantangan dalam mencapai efektivitas yang maksimal. Sebagian besar siswa berada pada kategori cukup efektif yaitu sebanyak 39% atau 30 siswa. Pada guru menunjukkan bahwa sebagian besar guru PJOK di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah menunjukkan kinerja yang cukup baik, meskipun belum mencapai tingkat efektivitas yang optimal. Faktor cuaca panas yang terjadi memberikan dampak yang signifikan terhadap efektivitas pembelajaran, suhu yang tinggi pada saat tersebut dapat mengurangi kenyamanan dan konsentrasi siswa, sehingga berdampak pada keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: Efektivitas Pembelajaran, Jam Pelajaran 4 5 6, PJOK

ABSTRACT

This study aims to measure the level of effectiveness of the implementation of PJOK learning during class hours 4 5 6. This study uses a quantitative descriptive approach with a population consisting of grade IX students and teachers at SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah. Data collection in this study was collected through a questionnaire designed using a Likert scale with a value range from 1 to 4. The results of this study obtained an overview that PJOK learning during class hours 4 5 6 still faces challenges in achieving maximum effectiveness. Most students are in the fairly effective category, which includes 39% or 30 students. And the teachers showed that most PJOK teachers at SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah showed quite good performance, although they had not reached the optimal level of effectiveness. The hot weather factor that occurred had a significant impact on the effectiveness of learning, high temperatures during this period could reduce the comfort and concentration of students, thus impacting student involvement in PJOK learning.

Keywords: Learning Effectiveness, Lesson Hours 4 5 6, PJOK

Diterima 21 April 2025	Direview 29 April 2025	Disetujui 30 Mei 2025	Dipublish 31 Mei 2025
---------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran di sekolah yang diajarkan kepada peserta didik. Materi ini mencakup keterampilan dalam bergerak dan berbagai jenis olahraga untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik (Herlina & Suherman, 2020). Pengertian tersebut

mengindikasikan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu disiplin ilmu yang memiliki kompleksitas tinggi, dimana aktivitas fisik dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh (Kahan Tony Hendrawan & Ridan Andi Puspito, 2022). Dengan demikian, PJOK merupakan mata pelajaran yang penting dan layak untuk dipelajari (Aryanto & Wahyono, 2024). Pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK dilaksanakan secara langsung melalui pertemuan tatap muka yang berfokus pada pelaksanaan aktivitas fisik. (Pebriyandi et al., 2022). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah satu-satunya program pendidikan yang telah memberikan kontribusi signifikan dalam mengatasi rendahnya tingkat aktivitas fisik di lingkungan sekolah, hal ini mengindikasikan bahwa masih diperlukan pembaruan dalam proses pendidikan maupun pengembangan inisiatif pembelajaran yang lebih menarik guna meningkatkan efektivitas pembelajaran (Prianto et al., 2022). Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa PJOK merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan (Mashud, 2019).

Pembelajaran olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang tujuan pendidikan secara menyeluruh, sehingga keberadaannya dalam kurikulum sekolah tidak dapat diabaikan (Fadia Syafaril Effendy & Anung Priambodo, 2023). Meskipun demikian, pembelajaran PJOK di setiap sekolah menghadapi tantangan yang bervariasi, baik dari segi alokasi waktu pelaksanaan maupun kondisi lingkungan sekolah yang berbeda-beda. Beberapa sekolah menjadwalkan pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 1 2 3, sementara sekolah lainnya memilih untuk melaksanakan kegiatan ini pada jam pelajaran 4 5 6, yang tentunya perbedaan ini menjadi faktor yang memengaruhi efektivitas proses pembelajaran PJOK di berbagai satuan pendidikan. Pelaksanaan pada jam pelajaran 1 2 3 dimulai pukul sekitar 07.30 – 09.45 WITA, sedangkan pada jam pelajaran 4 5 6 pelaksanaannya dimulai jam 10.05 – 12.05 WITA. Perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kebijakan yang ditetapkan oleh pihak sekolah, preferensi peserta didik, serta ketersediaan sarana dan prasarana (Safitri et al., 2025). Temuan di lapangan menunjukkan bahwa perbedaan waktu pelaksanaan pembelajaran dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental siswa. Siswa yang mengikuti pembelajaran pada pagi hari umumnya terlihat lebih segar dan bugar, hal ini disebabkan oleh waktu istirahat malam yang cukup sebelum kegiatan belajar dimulai (Hidayat, 2019).

Efektivitas waktu merupakan prinsip terpenting dalam proses belajar mengajar (Andiyanto et al., 2020), efektivitas dalam penulisan ini mengacu pada partisipasi aktif peserta didik dalam mengelola dan mengoptimalkan waktu selama kegiatan pembelajaran PJOK. Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas mengenai efektivitas pembelajaran PJOK. Pertama, penelitian oleh Muhammad Waskito pada tahun 2024 yang memfokuskan kajiannya pada efektivitas waktu dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK yang dilaksanakan pada pagi hari memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelaksanaan di siang hari. Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Karen dan rekan-rekannya pada tahun 2021 dengan judul “Persepsi Peserta Didik Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”. Penelitian ini mengungkap bahwa 54% peserta didik menilai pembelajaran PJOK tidak efektif karena adanya perbedaan jadwal pelaksanaan, sementara 46% peserta didik menyatakan pembelajaran tersebut efektif berkat optimalnya kinerja guru dalam menyampaikan materi. Ketiga, penelitian oleh Winarno dan Fauzi pada tahun 2022 yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas waktu belajar PJOK di SMPN 13

Malang dalam konteks Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. Hasil kajian menyimpulkan bahwa efektivitas waktu belajar dalam kondisi tersebut masih belum efektif.

Dalam proses pembelajaran, keterlibatan siswa secara aktif merupakan komponen penting yang mendukung terciptanya pembelajaran yang efektif. Efektivitas pengelolaan waktu pembelajaran berperan signifikan dalam memastikan proses belajar berlangsung secara optimal. Ketepatan waktu dalam pelaksanaan pembelajaran juga dapat meningkatkan antusiasme serta kenyamanan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar (Andiyanto et al., 2020). SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah adalah sekolah yang telah mengimplementasikan Kurikulum Merdeka serta tetap melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan sistem *fullday school*. Penerapan sistem ini menyebabkan adanya penambahan durasi waktu belajar, yakni berlangsung dari pukul 07.30 sampai dengan 15.30 WITA selama lima hari dalam satu minggu. Kondisi tersebut mengakibatkan perbedaan alokasi waktu pelaksanaan pembelajaran PJOK antar kelas, tidak semua kelas memperoleh jadwal pada jam pelajaran 1, 2, dan 3, melainkan sebagian lainnya mengikuti pembelajaran pada jam pelajaran 4, 5, dan 6. Perbedaan jadwal ini dikhawatirkan dapat menimbulkan kesenjangan antar siswa, baik dalam bentuk kecemburuan sosial maupun potensi perbedaan efektivitas pembelajaran PJOK, yang disebabkan oleh variasi kondisi cuaca dan suhu pada waktu yang berbeda.

Berdasarkan fakta lapangan selama pelaksanaan Program Asistensi Mengajar 2024 di salah satu sekolah menengah pertama di Kota Barabai, Hulu Sungai Tengah, ditemukan bahwa peserta didik menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK berbasis permainan kelompok, baik pada jam pelajaran 1, 2, dan 3 maupun 4, 5, dan 6. Namun demikian, ketika suhu udara dan kondisi cuaca semakin panas, motivasi dan kenyamanan siswa dalam mengikuti pembelajaran cenderung menurun, yang berdampak pada rendahnya partisipasi mereka. Fenomena ini mendorong peneliti untuk melaksanakan kajian lebih lanjut dengan mengangkat topik mengenai “Efektivitas Pembelajaran PJOK pada Jam Pelajaran 4, 5, dan 6 di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah”, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi yang terjadi di lapangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4 5 6. Adapun manfaat yang diharapkan, bagi peserta didik adalah memperoleh pemahaman mengenai efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK pada jam-jam tersebut. Bagi guru, temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar pertimbangan dalam merancang dan menyesuaikan strategi pembelajaran, khususnya ketika mengajar PJOK pada jam pelajaran 4 5 6. Sementara itu, bagi pihak sekolah, temuan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam menyusun jadwal pelajaran, terutama untuk mata pelajaran PJOK.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan, menganalisis, dan menjelaskan suatu fenomena sebagaimana adanya berdasarkan data numerik yang dapat diamati (Nurhabiba et al., 2023). Penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk menggambarkan karakteristik suatu variabel dalam penelitian tanpa memberikan perlakuan khusus (Sulistiyawati & Trinuryono, 2022). Dengan demikian, metode deskriptif kuantitatif digunakan untuk

memperoleh gambaran objektif mengenai objek penelitian melalui pengumpulan dan analisis data berupa angka.

Populasi dalam penelitian diartikan sebagai keseluruhan subjek, objek, atau peristiwa yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi ruang lingkup kajian yang akan diteliti secara menyeluruh (Candra Susanto et al., 2024). Populasi tidak hanya merujuk pada jumlah subjek yang diteliti, tetapi juga mencakup seluruh unsur yang melekat pada subjek atau objek tersebut. Berdasarkan definisi tersebut, populasi dalam penelitian ini terdiri dari peserta didik kelas IX serta guru yang berada di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah. Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang dipilih untuk menjadi sumber data utama dalam suatu penelitian. Dengan demikian, sampel berfungsi sebagai perwakilan dari keseluruhan populasi yang sedang dikaji (Asrulla et al., 2023). Sampel pada penelitian ini melibatkan peserta didik kelas IX yang memiliki jadwal pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4 5 6 dan guru PJOK di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *nonprobability sampling* dengan pendekatan sampel jenuh, yakni melibatkan peserta didik kelas IX dan guru PJOK sebagai responden penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup, yaitu responden diminta untuk memilih jawaban dari pilihan yang telah disediakan oleh peneliti (Saputro, 2022). Proses pengumpulan data diawali dengan melakukan koordinasi bersama pihak sekolah guna memperoleh izin pelaksanaan serta menjelaskan tujuan dan maksud yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan beberapa pernyataan mengenai persepsi peserta didik dan guru mengenai efektivitas pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4 5 6. Kuesioner terdiri dari 23 pernyataan untuk peserta didik dan 19 pernyataan untuk guru, yang sebelumnya telah dilakukan validasi oleh beberapa guru dalam bidang PJOK. Dalam penelitian ini, jenis skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert yaitu mengukur tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan dengan rentang angka dari 1 hingga 4 yang terdiri atas jawaban sangat setuju, setuju, kurang setuju dan tidak setuju.

Menganalisis data hasil penelitian untuk memperoleh gambaran secara deskriptif digunakan pendekatan statistik deskriptif melalui distribusi frekuensi. Pendekatan ini dimanfaatkan untuk memperkuat argumentasi dan logika dalam merumuskan serta menguji hipotesis melalui analisis kuantitatif. Seluruh proses analisis didasarkan pada data yang diperoleh dari instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah diisi oleh peserta didik kelas IX dan guru PJOK di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah. Analisis deskriptif disajikan dalam bentuk diagram, tabel, atau kurva yang digunakan sebagai dasar untuk penjelasan secara naratif dan deskriptif (Christiani, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4 5 6, dalam penelitian ini analisis deksriptif dibagi menjadi 2, yakni: analisis deskriptif peserta didik dengan jadwal PJOK pada jam pelajaran 4 5 6 dan analisis deskriptif guru pelajaran PJOK.

Peserta Didik

Berikut data analisis deksriptif hasil perhitungan kuesioner efektivitas pembelajaran PJOK yang telah diisi oleh peserta didik SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah yang mendapatkan jadwal PJOK pada jam pelajaran 4 5 6.

Tabel 2. Statistik Hasil Kuesioner Peserta Didik

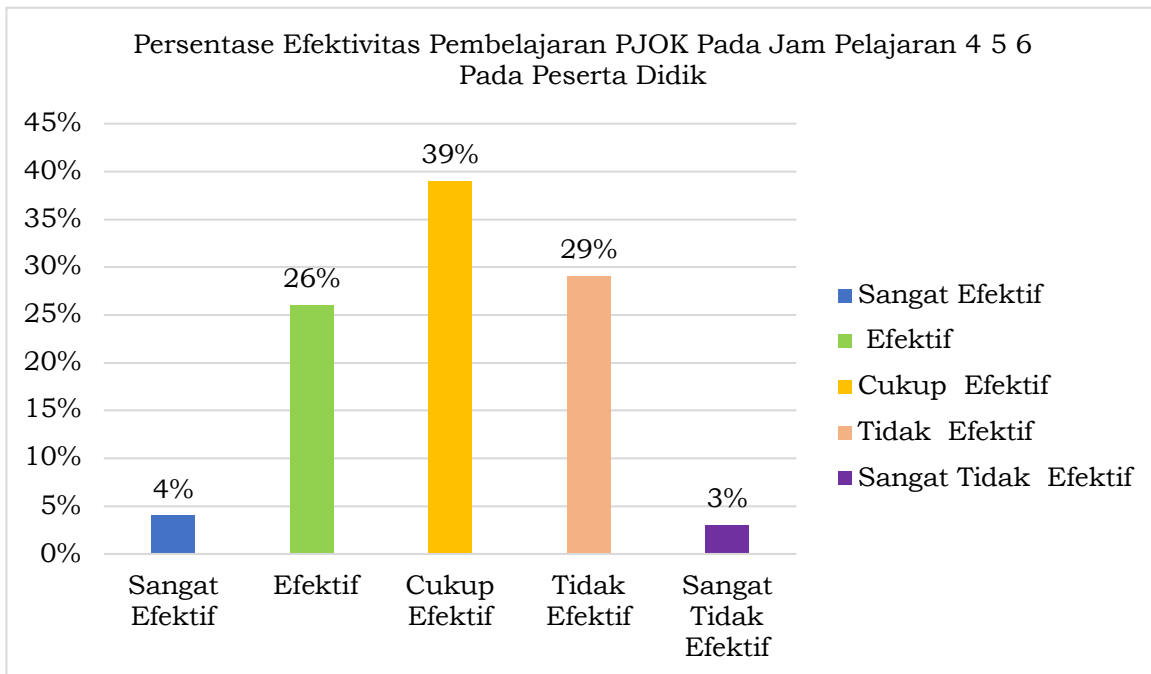
Statistik	
N	77
Mean	68,51
Median	68
Modus	70
Standar Deviasi	5,42
Maximum	81
Minimum	55

Berdasarkan hasil data yang diperoleh total ada 77 sampel yang diteliti tentang Efektivitas pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4 5 6 di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah. Diperoleh skor tertinggi yakni Rata-rata (*Mean*) 68,51, nilai tengah (*Median*) 68, nilai yang sering muncul (*Modus*) 70, standar deviasi (SD) 5,42, skor tertinggi (*Maximum*) 81 dan skor terendah (*Minimum*) 55. Pengolahan data pada Tabel 2 dilakukan melalui bantuan aplikasi *Microsoft Excel*. Data yang telah terkumpul selanjutnya diubah ke dalam bentuk tabel interval sesuai dengan kategori penilaian, sehingga menghasilkan penyajian data sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Peserta Didik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 78$	Sangat Efektif	3	4%
$72 < X \leq 78$	Efektif	20	26%
$66 < X \leq 72$	Cukup Efektif	30	39%
$60 < X \leq 66$	Tidak Efektif	22	29%
$X < 60$	Sangat Tidak Efektif	2	3%
Jumlah		77	100%

Distribusi frekuensi yang telah dipaparkan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang, sebagaimana ditunjukkan pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Persentase Peserta Didik

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 3 dan Gambar 1, diketahui bahwa dari 77 peserta didik yang mengikuti pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4 5 6 di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah, sebanyak 4% atau 3 peserta didik berada pada kategori sangat efektif. Selanjutnya, 26% atau 20 peserta didik tergolong dalam kategori efektif. Kategori yang paling banyak ditempati adalah cukup efektif dengan 39% atau 30 peserta didik, diikuti oleh kategori tidak efektif sebanyak 29% atau 22 peserta didik. Sementara itu, hanya ada 3% atau 2 peserta didik yang termasuk dalam kategori sangat tidak efektif. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori cukup efektif dan tidak efektif, dengan total persentase sebesar 68% atau 52 peserta didik.

Guru PJOK

Analisis deskriptif juga dilakukan pada data kuesioner dari guru yang melaksanakan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah. Berikut data analisis deskriptif hasil perhitungan kuesioner efektivitas pembelajaran PJOK yang telah diisi oleh guru PJOK SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah.

Tabel 4. Statistik Hasil Kuesioner Guru PJOK

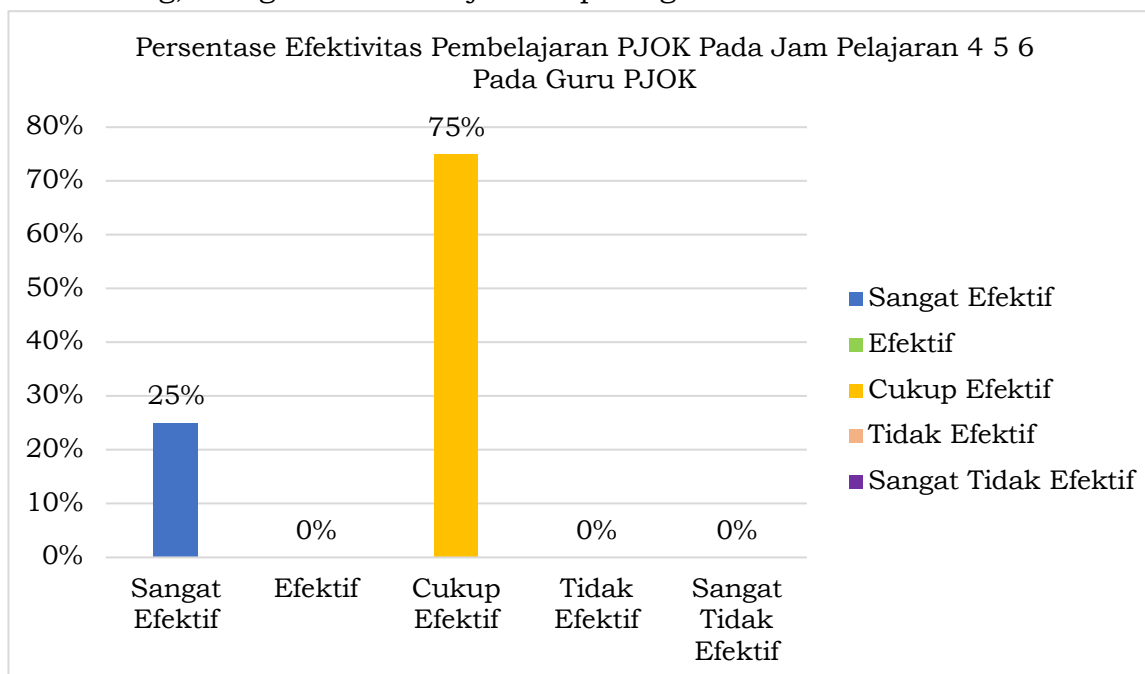
Statistik	
N	4
Mean	60
Median	58,5
Modus	58
Standar Deviasi	3,37
Maximum	65
Minimum	58

Berdasarkan hasil data dari 4 Guru PJOK SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah tentang Efektivitas pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4 5 6 dapat diketahui rata-rata (*Mean*) 60, nilai tengah (*Median*) 58,5, nilai yang sering muncul (*Modus*) 58 dan standar deviasi (*SD*) 3,37, skor tertinggi (*Maximum*) 65 dan skor terendah (*Minimum*) 58. Perhitungan pada Tabel 2 dilakukan melalui bantuan aplikasi *Microsoft Excel*. Data yang telah terkumpul selanjutnya diubah ke dalam bentuk tabel interval sesuai dengan kategori penilaian, sehingga menghasilkan penyajian data sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Guru PJOK

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 65$	Sangat Efektif	1	25%
$62 < X \leq 65$	Efektif	-	0%
$58 < X \leq 62$	Cukup Efektif	3	75%
$55 < X \leq 58$	Tidak Efektif	-	0%
$X < 55$	Sangat Tidak Efektif	-	0%
Jumlah		4	100%

Distribusi frekuensi yang telah dipaparkan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang, sebagaimana ditunjukkan pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Persentase Guru PJOK

Hasil analisis yang ditampilkan pada Tabel 5 dan Gambar 2, Diketahui bahwa dari total 4 guru yang menjadi responden dalam penelitian ini, hanya 1 guru (25%) yang termasuk dalam kategori sangat efektif. Sementara itu, 3 guru lainnya (75%) berada dalam kategori cukup efektif. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas guru PJOK di SMP Negeri 1 Hulu Sungai tengah berada pada tingkat efektivitas yang cukup dalam pelaksanaan pembelajaran.

Pembahasan

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Pembelajaran PJOK Pada Jam Pelajaran 4 5 6 di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah” adalah penelitian yang fokus untuk mengukur tingkat efektivitas pelaksanaan pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4 5 6. Lokasi pelaksanaan penelitian ini berada di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah dengan 3 kelas sebagai sampel, yang terdiri atas total 77 peserta didik dan 4 guru PJOK. Ketiga kelas sampel tersebut diajar oleh guru yang sama, sehingga seluruh kelas menerima perlakuan pembelajaran yang sama selama proses belajar mengajar.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4, 5, 6 masih menghadapi tantangan dalam mencapai efektivitas yang maksimal. Sebagian besar peserta didik berada dalam kategori cukup efektif dan tidak efektif, yang mencakup 68% atau 52 peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian peserta didik merasa pembelajaran tersebut cukup berhasil, masih banyak ruang untuk perbaikan, terutama dalam mengoptimalkan metode dan pendekatan yang diterapkan untuk mencapai hasil pembelajaran yang lebih baik. Hasil kuesioner guru menunjukkan bahwa sebagian besar guru PJOK di sekolah SMP 1 Negeri Hulu Sungai Tengah menunjukkan performa yang cukup baik, meskipun belum mencapai tingkat efektivitas yang optimal. Dominasi kategori cukup efektif mengindikasikan bahwa terdapat aspek-aspek dalam proses pembelajaran yang masih dapat ditingkatkan, baik dari segi metode pengajaran, pendekatan terhadap peserta didik, maupun pengelolaan waktu dan aktivitas pembelajaran. Dengan mayoritas guru berada dalam kategori cukup efektif, evaluasi dan pengembangan profesional menjadi penting agar kualitas pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Hulu Sungai Tengah dapat terus ditingkatkan dan lebih banyak guru mencapai kategori sangat efektif di masa mendatang.

Hasil tersebut menunjukkan kesesuaian dengan penelitian (Karen et al., 2021) di mana efektivitas pembelajaran PJOK hanya mencapai 46%, dan mayoritas siswa merasa kesulitan mengikuti kegiatan pembelajaran pada siang hari akibat sistem *fullday school* yang memperpanjang durasi sekolah hingga sore hari. Hal ini juga tampak pada kajian yang dilaksanakann oleh (Alfarabi & Kuntjoro, 2024) diketahui bahwa minat belajar siswa terhadap mata pelajaran PJOK pada kelas pagi memperoleh skor sebesar 1631 atau setara dengan 60%, sedangkan pada kelas siang memperoleh skor sebesar 1423 atau 53%. Meskipun kedua skor tersebut berada dalam kategori cukup baik, terdapat perbedaan persentase yang menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran pada pagi hari cenderung lebih efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa dibandingkan dengan pelaksanaan pada siang hari.

Temuan penelitian ini juga menguatkan hasil dari (Fauzi & Winarno, 2023) yang menilai efektivitas waktu belajar PJOK pada pembelajaran tatap muka terbatas di SMP Negeri 13 Malang masih belum maksimal, meskipun presentasinya tergolong baik (78%). Pembagian waktu yang tidak proporsional antara tahapan pendahuluan, inti, dan penutup menjadi salah satu penyebab rendahnya efektivitas. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh, (Joyo, 2024) penelitian yang membahas tentang efektivitas waktu pembelajaran PJOK. Pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa efektivitas pembelajaran PJOK Pagi dan PJOK Siang sangat berbeda. Dapat diambil kesimpulan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK yang dilaksanakan pada pagi hari memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelaksanaan di siang hari. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan bahwa waktu pelaksanaan pembelajaran, khususnya pada jam ke-4 ke atas, menjadi faktor dominan yang memengaruhi efektivitas

pembelajaran PJOK. Siswa yang mendapatkan jadwal siang cenderung menunjukkan performa belajar yang lebih rendah. Faktor cuaca panas yang terjadi memiliki dampak signifikan terhadap efektivitas pembelajaran. Suhu yang tinggi selama periode tersebut dapat mengurangi kenyamanan dan konsentrasi peserta didik, sehingga berdampak pada keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk mempertimbangkan kondisi cuaca dan merencanakan pembelajaran yang lebih sesuai dengan situasi tersebut, misalnya dengan menyesuaikan waktu pelaksanaan atau memodifikasi jenis kegiatan yang dilakukan agar lebih sesuai dengan kondisi fisik peserta didik.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengindikasikan bahwa pembelajaran PJOK pada jam pelajaran 4 5 6 belum mencapai tingkat efektivitas yang optimal. Faktor cuaca menjadi kendala tersendiri, terutama pembelajaran PJOK dilakukan di luar ruangan. Jam pelajaran 4 5 6 biasanya berada di rentang waktu siang hari, yang identik dengan suhu yang tinggi dan cuaca yang panas. Cuaca panas dapat mempengaruhi efektivitas pembelajaran PJOK karena menurunkan kenyamanan dan konsentrasi peserta didik. Oleh karena itu, guru juga diharapkan dapat menggunakan metode pembelajaran yang lebih bervariasi dan menyenangkan, serta memperhatikan kebutuhan dan kondisi peserta didik secara psikologis dan fisik. Disarankan agar penelitian berikutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan melakukan perbandingan efektivitas pembelajaran PJOK pada jam pelajaran yang berbeda, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait pengaruh waktu pelaksanaan terhadap kualitas pembelajaran.

REFERENSI

- Alfarabi, M. R., & Kuntjoro, B. F. T. (2024). *Pengaruh Jam Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan terhadap Minat Belajar Siswa SMAN 1 Sidayu Gresik*.
- Andiyanto, E., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2020). *EFEKTIFITAS WAKTU BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS*.
- Aryanto, S. J., & Wahyono, M. (2024). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar PJOK Di Sekolah Dasar*. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/j-stand.v5i2.9830>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Christiani, V. (2021). *EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PJOK DI SMP N 3 GODEAN MELALUI MEDIA DARING DI MASA PANDEMI COVID-19*.
- Fadia Syafaril Effendy, & Anung Priambodo. (2023). HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK DI SMP NEGERI 2 TORJUN. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 4(1), 37–42. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v4i1.7715>

- Fauzi, M., & Winarno, M. E. (2023). *Efektivitas waktu belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tingkat SMP pada pembelajaran tatap muka terbatas*. 2(2), 84–96. <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>
- Herlina, & Suherman, M. (2020). POTENSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI TENGAH PANDEMI CORONA VIRUS DISEASE (COVID)-19 DI SEKOLAH DASAR. In *TADULAKO JOURNAL SPORT SCIENCES AND*. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- Hidayat, S. (2019). KESEKARAN JASMANI SISWA 10-12 TAHUN SE-KOTA GORONTALO. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1).
- Joyo, M. W. (2024). *EFEKTIVITAS WAKTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA JAM SIANG HARI DI SMK MUHAMMADIYAH BLIGO*.
- Kahan Tony Hendrawan, & Ridan Andi Puspito. (2022). Survei Model Pembelajaran Daring Kombinasi Whatsapp Pada Materi Lari Estafet kelas VIII SMPN 1 KESAMBEN. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 2(2), 92–98. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v2i2.4509>
- Karen, R. A., Hidasari, F. P., & Atiq, A. (2021). Persepsi Peserta Didik Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jendela Olahraga*, 6(1), 28–36. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6566>
- Mashud, M. (2019). ANALISIS MASALAH GURU PJOK DALAM MEWUJUDKAN TUJUAN KEBUGARAN JASMANI. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Nurhabiba, F. D., Misdalina, & Tanzimah. (2023). *KEMAMPUAN HIGHER ORDER THINKING SKILL (HOTS) DALAM PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI SD 19 PALEMBANG*.
- Pebriyandi, P., Warni, H., & Mashud, M. (2022). Efektivitas pembelajaran pjok menggunakan aplikasi Whatsapp pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 62. <https://doi.org/10.26418/jilo.v4i2.50262>
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Safitri, W., Lubay, H., & Nugroho, A. (2025). PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR BERDASARKAN WAKTU PEMBELAJARAN PJOK DI SEKOLAH. In *Jurnal Ilmiah Penjas* (Vol. 11, Issue 1).
- Saputro, A. A. (2022). *TINGKAT TANGGUNGJAWAB DAN DISIPLIN SISWADALAM PEMBELAJARAN PJOKSELAMA PANDEMI COVID-19*. <https://doi.org/https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/article/view/6368>
- Sulistiyawati, W., & Trinuryono, S. (2022). *ANALISIS (DESKRIPTIF KUANTITATIF) MOTIVASI BELAJAR SISWA DENGAN MODEL BLENDED LEARNING DI MASA PANDEMI COVID19*.