



Efektivitas waktu belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tingkat SMP pada pembelajaran tatap muka terbatas

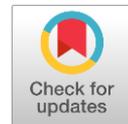
Effectiveness of learning time for physical education, sports, and health at junior high school level in limited face-to-face learning

Mochammad Fauzi¹, M. E. Winarno^{2*}

¹ Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: mochammadfauzi19@gmail.com

² Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: m.e.winarno.fik@um.ac.id

*Koresponden penulis



Info Artikel

Diajukan: 27 September 2022

Diterima: 28 Februari 2023

Diterbitkan: 31 Maret 2023

Keyword:

Effectiveness; learning; physical education; limited face-to-face learning.

Kata Kunci:

Efektivitas, pembelajaran, pendidikan jasmani, PTMT.

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of Physical Education Sports and Health (PJOK) learning time at SMP Negeri 13 Malang on Limited Face-to-Face Learning (PTMT). The research method uses descriptive analysis. The approach used is descriptive quantitative. The data instrument used is an observation sheet. The focus of this research is the learning process of PJOK at SMP Negeri 13 Malang. The research results on the effectiveness of PJOK learning time at SMP Negeri 13 Malang obtained 78% with a total time of 59 minutes, classified as good criteria. However, based on the average time of each stage of learning has not met the standards, with the introduction stage getting 15 minutes (20%), the core stage getting 39 minutes (51%), the closing stage getting 5 minutes (7%), so it can be concluded that the effectiveness of PJOK learning time at SMP Negeri 13 Malang on Limited Face-to-Face Learning (PTMT) has not been effective.

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan guna mengetahui efektivitas waktu belajar PJOK di SMP Negeri 13 Malang pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT). Metode penelitian menggunakan analisis deskriptif. Pendekatan yang digunakan ialah deskriptif kuantitatif. Instrumen data yang digunakan ialah lembar observasi. Fokus penelitian ini yaitu proses pembelajaran PJOK di SMP Negeri 13 Malang. Hasil penelitian efektivitas waktu belajar PJOK di SMP Negeri 13 Malang memperoleh 78% dengan total waktu 59 menit tergolong dalam kriteria baik. Namun berdasarkan rata-rata waktu dari setiap tahapan pembelajaran belum memenuhi standar, pada tahap pendahuluan mendapatkan 15 menit (20%), tahap inti mendapatkan 39 menit (51%), tahap penutup mendapatkan 5 menit (7%), sehingga dapat disimpulkan bahwa keefektifan waktu belajar PJOK di SMP Negeri 13 Malang pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) belum efektif.

PENDAHULUAN

Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) yang terjadi di Indonesia mengakibatkan pelaksanaan pembelajaran pada satuan pendidikan tidak dapat dilakukan seperti saat kondisi normal. Kebijakan pelaksanaan Pembelajaran Tatap



Muka Terbatas (PTMT) diterapkan oleh pemerintah sebagai solusi agar pembelajaran dalam kondisi pandemi Covid-19 dapat tetap diselenggarakan. Kebijakan ini diterapkan agar penyebaran Covid-19 bisa dicegah dan dikendalikan pada satuan pendidikan. Kesehatan dan keselamatan seluruh warga satuan pendidikan menjadi prioritas utama yang harus diperhatikan. Berdasarkan surat Keputusan Bersama 4 Menteri tahun 2021, menyebutkan bahwa satuan pendidikan yang telah melakukan vaksinasi dosis 2 pada warga satuan pendidikan dengan capaian di atas 80%, maka kegiatan PTMT dilaksanakan: 1) setiap hari, 2) kapasitas peserta didik 100%, 3) waktu belajar paling lama 6 jam pelajaran per hari.

SMP Negeri 13 Malang merupakan salah satu satuan pendidikan di Kota Malang yang menerapkan PTMT. Kegiatan pembelajaran di SMP Negeri 13 Malang dilakukan: 1) setiap hari, 2) kapasitas peserta didik 100%, 3) waktu belajar 4 jam pelajaran per hari. Alokasi waktu untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 13 Malang setiap satu kali pertemuan yaitu 75 menit dengan rincian tiga jam pelajaran dengan durasi tiap satu jam pelajaran sebanyak 25 menit. Berdasarkan pengamatan saat melaksanakan kegiatan Kajian dan Praktik Lapangan (KPL) pada salah satu kelas mata pelajaran PJOK di SMP Negeri 13 Malang, pada saat memasuki jam mata pelajaran PJOK peserta didik melakukan ganti pakaian menggunakan waktu yang cukup lama. Dengan adanya waktu yang terbuang di awal pembelajaran mengakibatkan alokasi waktu mata pelajaran PJOK menjadi berkurang. Pembelajaran PJOK di kelas tersebut juga berakhir melebihi waktu yang telah disediakan. Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran PJOK di kelas tersebut ditemukan ketidaktepatan dalam penggunaan waktu pembelajaran yang telah disediakan.

Topik penelitian mengenai efektivitas waktu pembelajaran PJOK bukanlah suatu hal yang baru, karena sebelumnya pernah dilakukan penelitian oleh [Andiyanto, Simanjuntak, & Haetami \(2020\)](#) menyatakan kurangnya pemanfaatan waktu belajar PJOK SMA kelas X se-Kecamatan Pontianak Tenggara. Selanjutnya penelitian [Febriantoro \(2019\)](#) menyatakan bahwa efektivitas waktu pembelajaran PJOK SMA Negeri 5 Kediri belum memenuhi standar. Penelitian serupa juga

dilakukan [Sutoyo, Ginanjar, & Effendy \(2020\)](#) menyatakan efektivitas waktu pembelajaran PJOK materi lari jarak pendek di SMK Nasyrul Ulum Gegecik Cirebon masuk dalam kategori sedang.

Kebaruan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian sebelumnya, penelitian dilakukan sebelum pandemi Covid-19 dan satuan pendidikan tidak menerapkan PTMT, sehingga tidak ada pembatasan alokasi waktu jam tatap muka pembelajaran, akan tetapi dapat disimpulkan bahwa efektivitas waktu pembelajaran PJOK masih jauh dari standar. Sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada satuan pendidikan yang menerapkan PTMT, sehingga terdapat pembatasan alokasi waktu jam tatap muka pembelajaran.

Pembelajaran pada dasarnya merupakan interaksi yang melibatkan siswa dan lingkungan yang menghasilkan perubahan sikap ke arah lebih baik ([Akhiruddin, Sujarwo, Atmowardoyo, 2019](#)). Menurut [Setiawan \(2017\)](#) pembelajaran merupakan proses yang dilakukan oleh individu dengan pendidik untuk mencapai perubahan perilaku yang mengarah pada pematangan diri secara utuh sebagai hasil interaksi mereka dengan lingkungannya. Pelaksanaan pembelajaran merupakan implementasi dari perencanaan pembelajaran yang telah dibuat oleh guru. Selain perencanaan yang matang, pembelajaran yang baik memerlukan keterkaitan antar kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik dan pendidik untuk mencapai kompetensi lulusan ([Asmara 2015](#)). Menurut [Rahayu \(2016\)](#) dalam pelaksanaan pembelajaran terdapat beberapa tahapan yakni: tahap pendahuluan, inti dan penutup. Berdasarkan [Kemendikbud \(2014\)](#) tahapan pembelajaran meliputi: (1) pendahuluan, yaitu kegiatan awal yang dilakukan guru dengan mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan, menyampaikan tujuan yang hendak dicapai, penjelasan materi serta aktivitas yang hendak dilakukan. (2) inti, melakukan kegiatan menggunakan pendekatan saintifik didalamnya terdapat proses mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/mencoba, menalar/mengasosiasi, mengomunikasikan. (3) penutup, guru memberikan simpulan, refleksi serta evaluasi atas pembelajaran yang sudah dilaksanakan, pemberian tugas dan menyampaikan rencana pembelajaran yang

hendak dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya. Menurut [Haidir \(2012\)](#) pembelajaran di sekolah bisa membantu mengembangkan potensi kepribadian siswa yang meliputi intelektual (kognitif), sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotorik).

Berdasarkan [Permendikbudristek \(2022\)](#) dijelaskan bahwa PJOK merupakan mata pelajaran yang diwajibkan untuk kurikulum pendidikan dasar dan menengah. PJOK ialah proses pembelajaran menggunakan aktivitas fisik guna memberikan peningkatan terhadap kebugaran jasmani, keterampilan gerak, wawasan dan sikap yang berkaitan dengan hidup sehat, sportifitas serta kecerdasan emosional ([Samsudin 2014](#)). Menurut [Rosdiani \(2015\)](#) PJOK memberikan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, bermain, dan olahraga untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, kemampuan berpikir, keterampilan motorik, sosial, moral, dan emosional.

Efektivitas merupakan tolak ukur yang menunjukkan seberapa baik tujuan pembelajaran yang sudah dibuat sebelumnya dapat dicapai dari segi kuantitas, kualitas, dan waktu ([Sumantri 2015](#)). Efektivitas pembelajaran ialah proses pembelajaran yang mudah, menyenangkan serta tepat waktu untuk mencapai tujuan pembelajaran. Efektivitas bukan berorientasi terhadap tujuan saja tetapi juga berorientasi terhadap proses yang berarti kemampuan guru dan peserta didik melaksanakan proses pembelajaran guna tercapainya tujuan yang sudah ditetapkan ([Arif & Hartati, 2016](#)). Temuan penelitian [Rosdiani \(2015\)](#) menyatakan kompetensi guru berpengaruh terhadap efektivitas proses pembelajaran. Selain itu, hasil penelitian [Rahmawati & Suryadi \(2019\)](#) menyatakan peran pendidik sebagai fasilitator memiliki pengaruh yang positif terhadap efektivitas belajar peserta didik. Diperjelas oleh penelitian [Ilahi & Imaniyati \(2016\)](#) peran guru sebagai manajer berpengaruh terhadap efektivitas proses pembelajaran yang mencakup pengelolaan sumber belajar, waktu, dan organisasi kelas.

Berdasarkan permasalahan terkait efektivitas waktu belajar pada kebijakan PTMT, peneliti ingin melakukan evaluasi terhadap efektivitas pelaksanaan waktu belajar PJOK di SMP Negeri 13 Malang pada PTMT.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Fokus penelitian yang dilakukan ini ialah proses pembelajaran PJOK di SMP Negeri 13 yang dilakukan pada bulan Mei 2022.

Instrumen penelitian ini memiliki validitas isi, berupa lembar observasi dengan melibatkan dua observer. Reliabilitas instrumen dilakukan dengan observasi ulang, dan objektivitas data hasil penelitian dilakukan oleh dua orang observer. Kedua observer merupakan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) FIK UM.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengobservasi proses pembelajaran PJOK di SMP Negeri 13 Malang mulai dari tahap pendahuluan, tahap inti, dan tahap penutup. Kedua observer mengamati serta mencatat kegiatan pembelajaran PJOK yang sedang berlangsung sesuai alokasi waktu yang telah dituliskan pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dalam proses pembelajaran PJOK di SMP Negeri 13 Malang.

Analisis data kuantitatif dengan persentase digunakan untuk mengetahui tingkat efektivitas waktu belajar PJOK di SMP Negeri 13 Malang pada PTMT menggunakan rumus [Sudijono \(2018\)](#).

Pembelajaran dinyatakan efektif jika dilakukan sebagai berikut: pendahuluan 10% dari waktu keseluruhan kegiatan inti 80-85% dari waktu keseluruhan, dan penutup 5-10% dari waktu keseluruhan (135 menit). Kriteria analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dikemukakan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kriteria Penilaian dalam analisis data

No	Kriteria	Kategori
1	80-100%	Sangat Baik
2	60-79%	Baik
3	40-59%	Cukup Baik
4	20-39%	Kurang Baik
5	0-19%	Sangat kurang Baik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang diperoleh berdasarkan penelitian terhadap kegiatan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 13 Malang disajikan sebagai berikut.

Tabel 2. Data Hasil Penelitian Efektivitas Waktu Belajar PJOK SMP Negeri 13 Malang

Kelas	Waktu maksimal	Efektivitas Waktu Belajar			Jumlah	Persentase
		Tahapan				
		Pendahuluan	Inti	Penutup		
Kelas I	75 menit	14 menit	39 menit	6 menit	59 menit	78%
Kelas II	75 menit	16 menit	38 menit	5 menit	59 menit	78%
Rata-rata	75 menit	15 menit	39 menit	5 menit	59 menit	78%
Persentase		20%	51%	7%		

Berdasarkan Tabel 2 setiap kelas memiliki durasi waktu selama 75 menit untuk melakukan kegiatan pembelajaran pada satu kali pertemuan. Berdasarkan kolom jumlah menunjukkan hasil rata-rata waktu pembelajaran yang sudah digunakan oleh kelas PJOK di SMP Negeri 13 Malang yakni 59 menit memperoleh persentase 78% yang menunjukkan kriteria baik. Hasil tersebut diperoleh menggunakan rumus analisis data kuantitatif yakni dengan menghitung jumlah waktu rata-rata setiap tahapan pembelajaran yang sudah dilakukan kelas tersebut, kemudian hasil penjumlahan waktu rata-rata setiap tahapan pembelajaran tersebut dibagi dengan waktu maksimal dan dikalikan 100% untuk mengetahui persentase dari total keseluruhan waktu yang sudah digunakan oleh kelas PJOK di SMP Negeri 13 Malang.

Menurut Tabel 2 juga memperlihatkan rata-rata waktu dari setiap tahapan pembelajaran yang telah dilaksanakan kelas PJOK di SMP Negeri 13 Malang yakni pada tahap pendahuluan menghabiskan waktu 15 menit (20%), tahap inti menghabiskan waktu 39 menit (51%) serta tahap penutup menghabiskan waktu 5 menit (7%). Hasil tersebut diperoleh dengan rumus analisis data kuantitatif dengan cara menghitung waktu rata-rata setiap tahapan pembelajaran yang telah dilaksanakan kelas tersebut, kemudian hasil waktu rata-rata setiap tahapan pembelajaran tersebut dibagi dengan waktu maksimal dan dikalikan 100% untuk

mengetahui persentase pada setiap tahapan pembelajaran yang telah dilaksanakan kelas tersebut.

Tabel 3. Data Hasil Penelitian Efektivitas Waktu Belajar PJOK SMP Negeri 13 Malang Kelas Pertama

<i>Observer</i>	Waktu maksimal	Efektivitas Waktu Belajar			Jumlah	Persentase
		Tahapan				
		Pendahuluan	Inti	Penutup		
<i>Observer I</i>	75 menit	14 menit	38 menit	7 menit	58 menit	77%
<i>Observer II</i>	75 menit	14 menit	40 menit	6 menit	59 menit	79%
Rata-rata	75 menit	14 menit	39 menit	6 menit	59 menit	78%
Persentase		18%	52%	8%		

Menurut Tabel 3 memaparkan bahwa efektivitas waktu pembelajaran pada kelas pertama tergolong dalam kriteria baik memperoleh persentase 78% menghabiskan waktu sebanyak 59 menit. Kelas pertama terlalu banyak menggunakan waktu pembelajaran pada tahap pendahuluan sebanyak 14 menit dengan persentase 18%. Untuk tahap inti serta tahap penutup kelas pertama kurang maksimal menggunakan waktu pembelajaran, pada tahap inti sebanyak 39 menit dengan persentase 52% dan tahap penutup sebanyak 6 menit dengan persentase 8%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan waktu pembelajaran pada kelas pertama belum efektif, karena baru mencapai 78% dari waktu keseluruhan.

Tabel 4. Data Hasil Penelitian Efektivitas Waktu Belajar PJOK SMP Negeri 13 Malang Kelas Kedua

<i>Observer</i>	Waktu maksimal	Efektivitas Waktu Belajar			Jumlah	Persentase
		Tahapan				
		Pendahuluan	Inti	Penutup		
<i>Observer I</i>	75 menit	16 menit	38 menit	5 menit	59 menit	78%
<i>Observer II</i>	75 menit	16 menit	39 menit	5 menit	59 menit	79%
Rata-rata	75 menit	16 menit	38 menit	5 menit	59 menit	78%
Persentase		21%	51%	6%		

Menurut Tabel 4 memaparkan bahwa efektivitas waktu pembelajaran pada kelas kedua tergolong dalam kriteria baik memperoleh persentase 78% menghabiskan waktu sebanyak 59 menit. Kelas kedua terlalu banyak menggunakan waktu pembelajaran pada tahap pendahuluan sebanyak 16 menit dengan persentase 21%. Untuk tahap inti serta tahap penutup guru kedua kurang maksimal menggunakan waktu pembelajaran, pada tahap inti sebanyak 38 menit dengan

persentase 51% dan tahap penutup sebanyak 5 menit dengan persentase 6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan waktu pembelajaran pada kelas kedua belum efektif. Pendahuluan 21% terlalu lama digunakan waktunya disbanding dengan kegiatan inti (51%), sehingga waktu kegiatan inti tidak dapat dilakukan secara optimal dalam pembelajaran.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwasanya efektivitas waktu belajar PJOK di SMP Negeri 13 Malang memperoleh persentase 78% dengan waktu 59 menit termasuk dalam kategori baik. Selaras dengan temuan [Husain \(2014\)](#) pemanfaatan waktu pembelajaran permainan tradisional oleh guru PJOK di SD se-Kecamatan Brangsong Kabupaten Kendal dengan ketersediaan jumlah waktu 75% dengan kategori baik. Sejalan juga oleh penelitian [Alaswati et al. \(2016\)](#) menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran Kurikulum 2013 PJOK tingkat SMP di Kabupaten Kendal dilaksanakan dengan baik. Penelitian oleh [Fadila, Budi, Listiandi, Ngadiman, & Festiawan \(2021\)](#) juga menyatakan pelaksanaan pembelajaran PJOK Kurikulum 2013 tingkat SMA di Kabupaten Banyumas dalam kriteria baik dengan rata-rata 83,3%. Begitu pula penelitian oleh [Kurniawan, Winarno, & Dwiwogo \(2018\)](#) menyatakan pelaksanaan pembelajaran PJOK tingkat SMA Negeri se-Kabupaten Banyuwangi mencapai persentase 62% masuk kriteria cukup baik. Selain itu penelitian yang dilakukan [Mahendrayana \(2017\)](#) menyatakan keberhasilan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 5 Ponorogo mendapatkan persentase 68.6% masuk dalam kriteria baik.

Namun berdasarkan rata-rata waktu dari setiap tahapan pembelajaran yang digunakan kelas PJOK di SMP Negeri 13 Malang masih belum memenuhi *standart*, pada tahap pendahuluan menghabiskan waktu 15 menit (20%), tahap inti menghabiskan waktu 39 menit (51%), serta tahap penutup menghabiskan waktu 5 menit (7%). Sejalan dengan temuan [Pambudi et al., \(2019\)](#) menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran di SMA Negeri Lumajang untuk kegiatan pendahuluan rata-rata adalah 9 menit, untuk kegiatan inti rata-rata adalah 44 menit, untuk

kegiatan penutup rata-rata adalah 5 menit. Sehingga pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMA Negeri Lumajang jauh dari standar. Menurut [Dharma \(2008\)](#) perihal penilaian kinerja guru yang disesuaikan dengan waktu maksimal pembelajaran PJOK di SMP Negeri 13 Malang menjelaskan bahwa alokasi waktu pada tahap pendahuluan yaitu 10% (8 menit), tahap inti 80% (59 menit), serta tahap penutup yaitu 10% (8 menit).

Pada tahap pendahuluan, guru PJOK di SMP Negeri 13 Malang menghabiskan waktu 15 menit (20%) melebihi standar. Sejalan dengan penelitian [Kusuma & Winarno \(2018\)](#) guru PJOK di SMP Negeri 11 Malang pada tahap pendahuluan terlalu banyak waktu yang digunakan, mencapai persentase 15 % dengan waktu 18 menit. Temuan saat melakukan penelitian di SMP Negeri 13 Malang mengungkapkan terdapat waktu yang terbuang diawal kegiatan pembelajaran dikarenakan siswa melakukan ganti pakaian menggunakan waktu yang cukup lama. Selain itu, pada tahap pendahuluan guru kurang maksimal mempersiapkan siswa untuk melakukan pembelajaran, siswa juga kurang tanggap melaksanakan instruksi yang diberikan oleh guru terutama pada saat menuju ke lapangan setelah ganti pakaian. Hal tersebut tidak sesuai oleh standar [Permendikbud \(2016\)](#) bahwasannya pada tahap pendahuluan guru segera mempersiapkan siswa secara mental maupun fisik guna menjalankan proses pembelajaran.

Pada tahap inti, guru PJOK di SMP Negeri 13 Malang menghabiskan waktu 39 menit (51%) kurang dari standar. Sejalan oleh penelitian [Lestari & Winarno \(2020\)](#) pada tahap inti penggunaan waktu oleh guru PJOK di UPT SDN Sukosewu kurang dari kriteria, menggunakan waktu 70 menit (50%). Temuan saat melakukan penelitian di SMP Negeri 13 Malang mengungkapkan siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran, minimnya bertanya pada saat sesi tanya jawab terhadap materi yang akan dipelajari mengakibatkan siswa kurang memahami materi sehingga pada saat praktek melakukan gerakan siswa mengalami kesulitan atau kebingungan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan [Husain, Hasan, Wahab, & Jantan \(2015\)](#) menunjukkan bahwa 18,2% siswa sangat

menikmati kelas PJOK, 46,5% menyatakan mereka menikmati kelas PJOK, 19,2% menyatakan kelas PJOK terkadang bosan dan 16,2% menyatakan kelas PJOK melelahkan dan bosan.

Pada tahap penutup, guru PJOK di SMP Negeri 13 Malang menghabiskan waktu 5 menit (7%) kurang dari standar. Sejalan oleh penelitian [Taqwim, Winarno, & Roesdiyanto \(2020\)](#) pada tahap penutup pembelajaran PJOK di SMP Kec. Pakis penggunaan waktu oleh guru kurang dari kriteria mendapatkan persentase 5% dengan waktu 5,91 menit. Temuan saat melakukan penelitian di SMP Negeri 13 Malang mengungkapkan tidak semua guru melakukan pendinginan. Sejalan dengan penelitian [Widiyatmoko & Hudah \(2017\)](#) pelaksanaan pembelajaran karakter oleh guru PJOK di Semarang mulai dari pendahuluan (*warming-up*), inti, dan penutup (*cooling-down*) hanya 65% guru yang menerapkan dalam pembelajaran. Pada saat pembelajaran berakhir, guru cenderung membubarkan begitu saja.

Pembelajaran PJOK PTMT yang kurang efektif akan berdampak pada berbagai hal terkait dengan tercapainya tujuan pembelajaran diantaranya adalah: disiplin siswa akan menurun, kerja sama, tanggung jawab dan percaya diri siswa menurun akibat dari tatap muka terbatas. Kompetensi pengetahuan siswa kurang optimal, karena proses belajar kurang terkontrol. Kemampuan motorik siswa menurun, karena aktivitas yang dilakukan siswa selama PTMT 50% dari pembelajaran normal, hal ini berdampak buruk terhadap kebugaran jasmani siswa, sehingga selama Covid-19 siswa banyak yang mengalami kenaikan berat badan, sebagai akibat perubahan pola makan, aktivitas fisik dan istirahat. Jika selama PTMT guru PJOK tidak memberi tugas gerak di rumah secara rutin dan kontinyu dipastikan akan mengganggu kesehatan para siswa, karena ada ketidakseimbangan antara pola makan, aktivitas fisik dan istirahat.

Inisiasi guru PJOK untuk memberikan gerak secara personal dan mandiri selama belajar di rumah diperlukan, agar semua siswa dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, tanpa kelelahan yang berarti. Jika hal tersebut dilakukan guru PJOK, maka sebenarnya guru sudah mengupayakan mengurangi ancaman menurunnya kebugaran jasmani siswa dapat dikendalikan melalui tugas gerak

secara individual, dengan memaksimalkan durasi mata pelajaran Pendidikan jasmani, melalui pemberian tugas gerak.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan efektivitas waktu belajar PJOK di SMP Negeri 13 Malang pada PTMT termasuk kategori belum efektif. Pelaksanaan pembelajaran PJOK pada setiap tahapan yakni pada tahap pendahuluan, tahap inti serta tahap penutup dalam penggunaan waktu pembelajaran belum memenuhi *standart* yang telah ditetapkan. Dimana proses pembelajaran PJOK lebih banyak menghabiskan waktu pembelajaran pada tahap pendahuluan sehingga melebihi kriteria, sedangkan pada tahap inti dan tahap penutup menghabiskan waktu pembelajaran kurang dari kriteria yang telah ditetapkan.

REFERENSI

- Akhiruddin, S., Atmowardoyo, H., & Nurhikmah. (2019). *Belajar Dan Pembelajaran*. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Alaswati, S., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2016). Evaluasi pelaksanaan pembelajaran kurikulum 2013 pjok. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 111-119. <https://doi.org/10.15294/jpes.v5i2.13447>
- Andiyanto, E., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2020). Efektifitas Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(1), 1-8. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v9i1.39090>
- Arif, M., & Hartati, S. C. Y. (2016). Penerapan Modifikasi Permainan Bolavoli Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Candi Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 185–93.
- Asmara, H. (2015). *Profesi Kependidikan*. Alfabeta. Bandung.
- Dharma, S. (2008). *Penilaian Kinerja Guru*. Jakarta: Direktorat Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidik Dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional.
- Fadila, A., Budi, D. R., Listiandi, A. D., Ngadiman, & Festiawan, R. (2021). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kurikulum 2013 Di Sekolah Menengah Atas. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(1), 23–30. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4350>
- Febriantoro. (2019). *Efektivitas Waktu Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 5 Kediri [Doctoral Dissertation]*. Malang: Universitas

- Negeri Malang.
- Haidir, & Salim. (2012). *Strategi Pembelajaran*. Perdana Pu. Medan: Perdana Publishing.
- Husain, M. Z., Hasan, A., Wahab, N. B. A., & Jantan, J. (2015). Determining Teaching Effectiveness for Physical Education Teacher. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 172, 733–740. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.426>
- Husain, F. A. (2014). Survei Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Brangsong Kabupaten Kendal. *Active: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(11), 89–95. <https://doi.org/10.15294/active.v3i11.4270>
- Ilahi, N. W., & Imaniyati, N. (2016). Peran guru sebagai manajer dalam meningkatkan efektivitas proses pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 99. <https://pdfs.semanticscholar.org/6205/df30883070a0fa92beab3908958711ccc05f.pdf>
- Kemendikbud. (2014). *Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014. Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah*. Jakarta.
- Kurniawan, R., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2018). Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada siswa SMA menggunakan model countenance. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(10), 1253-1264. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v3i10.11599>
- Kusuma, R. A., & Winarno, M. E. (2018). Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 135-141. <http://dx.doi.org/10.17977/um040v2i2p135-141>
- Lestari, W. T., & Winarno, M. E. (2020). Efektifitas Waktu Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di UPT Sekolah Dasar. *Sport Science and Health*, 2(9), 464-470. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11799>
- Mahendrayana, T., & Suroto. (2017). Efektifitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Media Ban Pada Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Ponorogo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 743–51.
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(1), 110–116. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v4i1.11906>
- Permendikbud. (2016). *Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*. Retrieved January 12, 2022. Jakarta: Kemendikbud.
- Permendikbudristek. (2022). *Standar Isi Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah*. Jakarta: pusbmendik.kemdikbud.go.id. pusbmendik.kemdikbud.go.id.

- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rahmawati, M., & Suryadi, E. (2019). Guru Sebagai Fasilitator Dan Efektivitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 49–54. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14954>
- Rosdiani. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfa Betha.
- Samsudin. (2014). *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Setiawan, A. (2017). *Belajar Dan Pembelajaran*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sudijono, A. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Sumantri, M. S. (2015). *Strategi Pembelajaran: Teori Dan Praktik Di Tingkat Pendidikan Dasar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sutoyo, Ginanjar, A., & Effendy, F. (2020). Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Lari Jarak Pendek Di SMK. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(1), 54–61. <http://ejournal.stkipnu.ac.id/index.php/JKJO/article/view/106>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395–400. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Widiyatmoko, F. A., & Hudah, M. (2017). Evaluasi Implementasi Pendidikan Nilai Dalam Pembelajaran Penjas. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(2), 44–60. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/587>