

PERAN PJOK DALAM IMPLEMENTASI AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI PADA SISWA KELAS XI IPA SMA N 1 KESESI

Anugrah Abdul Manan

email: Anugrahabdul0@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Research on the role of PJOK in the implementation of daily physical activity. Students of the 11th grade natural sciences SMAN 1 Kesesi motivates the low interest of high school students in extracurricular physical activity, this can be seen in the students' interest in students' performance in participation in the PJOK study. Many students are more passive than active students. The purpose of this research was to find out if PJOK learning is important in the extracurricular activities of SMAN 1 Kesesi 11 grade science students. This type of research is a type of quantitative descriptive research that uses a survey. The population of this study was students of XI class IPA SMAN 1 Kesesi. The sample was the entire student population of Grade XI IPA SMAN 1 Kesesi, a total of 106 students consisting of Grade 11 IPA 1 to Grade 11 IPA 3. The experimental sample consisted of 36 students of Grade 11 IPA SMAN 1 Kesesi. Data collection tools are the PJOK scale and Physical Activity. From the results of the personal product moment correlation test, the correlation value r -calculation was 0.626. Although the r -table value for the number of samples is at a significant level of 102 is 5% therefore, the r -number is $0.626 > \text{the } r\text{-table } 0,198$, combined with the coefficient interpretation table, indicates that there is a sufficient relationship between the PJOK role variable and the physical activity variable. The results show that SMAN 1 Kesesi 11 grade science students have a relationship between the role of PJOK and daily exercise. Based on this research, it is hoped that students will increase their interest in learning PJOK so that they can gain good and correct knowledge of sports science and be able to apply sports science outside of school and exercise for self-improvement. body condition

Keywords: *PJOK, Physical Activity*

Abstrak

Penelitian Peran PJOK dalam Implementasi Aktivitas Fisik Sehari-hari pada Siswa Kelas 11 IPA SMAN 1 Kesesi dilatar belakangi oleh minimnya tingkat minat aktivitas fisik siswa SMA se derajat diluar sekolah, hal ini terlihat dari minat siswa terhadap keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Banyak dari siswa yang pasif ketimbang siswa yang aktif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki apakah ada peran dari pembelajaran PJOK terhadap minat aktivitas fisik keseharian siswa diluar sekolah pada kelas 11 IPA SMAN 1 Kesesi. Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan desain penelitian survei angket. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA SMAN 1 Kesesi. Sampel yang digunakan adalah keseluruhan jumlah siswa kelas XI IPA SMAN 1 Kesesi yang berjumlah 106 siswa terdiri dari kelas 11 IPA 1 sampai 11 IPA 3. Sampel uji coba (*tryout*) berjumlah 36 siswa kelas 11 IPA SMAN 1 Kedungwuni. Untuk pengumpulan data yang digunakan adalah skala PJOK, Aktivitas Fisik.

Hasil untuk uji korelasi *person product moment*, diperoleh nilai korelasi r hitung 0,626. Sedangkan untuk nilai r tabel pada jumlah sampel 102 dengan taraf signifikan 5% karena itu r hitung $0,626 > r$ tabel $0,198$ apabila dicocokkan dengan tabel interpretasi koefisien menunjukkan bahwa antara variabel peran PJOK dengan variabel Aktivitas Fisik memiliki tingkat hubungan yang cukup. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan peran PJOK dengan Aktivitas Fisik sehari-hari pada siswa kelas 11 IPA SMAN 1 Kesesi.

Berdasarkan penelitian ini diharapkan siswa agar lebih meningkatkan minat dalam pembelajaran PJOK sehingga bisa memperoleh ilmu tentang ilmu olahraga yang baik dan benar, dan mampu menerapkan ilmu keolahragaan diluar sekolah, seperti halnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

Kata kunci : *PJOK, Aktivitas Fisik*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kegiatan mental, intelektual, dan spiritual yang melibatkan proses pengembangan bakat, sikap, dan spiritualitas (Bangun, 2016). Toho Cholik Mutohir & Rusli Lutan (2001), mengemukakan: Pendidikan jasmani yang digambarkan sebagai suatu proses pendidikan dimana dimaksudkan menggapai tujuan pendidikan lewat kegiatan jasmani, merupakan komponen pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani yang dalam hal ini juga bagian dari subsistem pendidikan sangat penting untuk meningkatkan karakter manusia Indonesia. Soemasamito (2015) Kurikulum pendidikan jasmani menekankan pentingnya kebugaran jasmani sejalan dengan tujuan pendidikan olahraga dan kesehatan sebagai berikut: 1) Mendorong siswa untuk berpartisipasi pada olahraga dengan tujuan pendidikan; 2) Membimbing siswa dalam memilih olahraga yang sesuai dengan keterampilan dan minatnya 3. Melalui kegiatan ekstrakurikuler dan intrakurikuler, potensi, kemampuan, bakat, dan minat siswa secara utuh dikembangkan, dipraktikkan, dan diperhatikan.

Menurut WHO(2018) Setiap gerakan latihan kerangka tubuh yang menggunakan energi dianggap sebagai aktivitas fisik. Gerakan didefinisikan sebagai setiap gerakan atau aktivitas fisik yang meningkatkan pengeluaran kalori (WHO, 2010). Oleh karena itu, setiap gerakan tubuh yang meningkatkan energi dan pengeluaran energi dianggap sebagai aktivitas fisik. Remaja Indonesia melakukan aktivitas fisik yang relatif sedikit (PA=1,64); pada hari-hari aktif kegiatan yang sering dilakukan hanya berkuliah, dan pada hari libur kegiatannya sedikit. Namun, individu jarang terlibat dalam aktivitas sedang atau menuntut fisik, menghabiskan masing-masing hanya 2,1 dan 0,4 jam per hari dalam aktivitas ini (Amalia, 2012). Di Kota Semarang, rata-rata siswa menghabiskan waktu sebanyak tiga jam per harinya untuk menonton televisi, satu jam sehari menggunakan komputer atau laptop, dan hanya satu hingga tiga jam seminggu untuk berolahraga (Wiwied Dwi Oktaviani, Lintang Dian Saraswati, 2012). WHO (2010) menyarankan agar remaja beraktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi selama total 60 menit setiap harinya, dengan sebagian besar waktu tersebut adalah aerobik. Ini tidak diragukan lagi jauh dari optimal. Latihan yang membangun kekuatan otot harus dilakukan seperti halnya latihan intensitas tinggi.

Observasi yang sudah dilakukan pada penelitian ini yaitu pada kelas 11 SMAN 1 Kesesi yang terbagi menjadi dua jurusan: IPA dan IPS. Pada kelas 11 IPA terdapat 65% siswa kurang aktif dalam pembelajaran PJOK, berdasarkan pengamatan peneliti ditempat dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK dari 36 siswa 14 diantaranya pasif mengikuti kegiatan, kemudian 10 siswa hanya sebagai penonton, dan 12 siswa lainnya aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Pada kelas 11 IPS terdapat 20% siswa kurang aktif dalam pembelajaran PJOK yaitu sebanyak dari 36 siswa 8 diantaranya pasif mengikuti pembelajaran PJOK, dan 28 siswa lainnya aktif mengikuti pembelajaran. Dari observasi awal tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa kelas 11 IPA masih rendah akan minat pada pembelajaran PJOK dibandingkan siswa kelas 11 IPS. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil wawancara kepada guru PJOK kelas 11, pada bidang akademik siswa kelas 11 IPS lebih unggul dibandingkan dengan siswa kelas 11 IPA. Ketika karakteristik perilaku layaknya kerap meminta bantuan guru sebagai tenaga pendidik atau siswa lainnya sebagai teman sebaya, memiliki niat untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru sebagai tenaga pendidik, dapat menyelesaikan pertanyaan yang diberikan, senang ketika diberikan tugas belajar, dan perilaku serupa lainnya diamati, siswa dikatakan menjadi aktif (Rosalia, 2005). Menurut Hidayah (2016), tingkah laku siswa yang pasif mencakup beberapa ciri selain sikap aktif, antara lain: (1) siswa terlihat lamban dalam menanggapi rangsangan; (2) diam; (3) ketidakpedulian dan pengabaian; (4) sering merasa takut dan gugup untuk mendekati orang lain. Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yakni Apakah ada Peran PJOK Dalam Implementasi Aktivitas Fisik Sehari-hari Pada Siswa Dikelas XI IPA SMAN 1 Kesesi?. Berdasarkan pada rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui Apakah ada Peran PJOK Dalam Implementasi Aktivitas Fisik Sehari-hari Pada Siswa Dikelas XI IPA SMAN 1 Kesesi.

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tidak hanya mengembangkan potensi jasmani, tetapi juga aktivitas jasmani secara keseluruhan yang dalam artian penting untuk mengembangkan potensi siswa secara efektif, kognitif, dan sosial. Itu sebabnya pendidikan jasmani memiliki pertempuran yang sangat substansial (Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Dikdasmen

Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama, 2004).

Bermaksud untuk mengembangkan aspek kebugaran secara jasmani, keterampilan dalam kegiatan bergerak, berpikir secara kritis, jiwa sosial, aktivitas penalaran, kestabilan emosi, termasuk dalam hal ini tindakan bermoral, dan aspek *lifestyle* yang sehat, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan itu sendiri, menurut peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 22 tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan (SKL) untuk satuan pendidikan dasar dan menengah.

Dalam Pendidikan jasmani dan olahraga terdapat hakikat Pendidikan, antara lain:

- a. Menurut Paradigma Tradisional Tim Penjas KBK Direktorat Menengah Kejuruan, “manusia terdiri atas dua komponen pokok, yaitu komponen jasmani dan rohani, yang dengan sendirinya dapat dibagi (dikotomi). Menurut cara pandang jenis ini, pendidikan jasmani — yang mencakup olahraga dan kesehatan—terutama dimaksudkan untuk melatih tubuh atau menyeimbangkan atau menelaraskan pendidikan spiritual.
- b. Paradigma Kontemporer Visi holistik adalah nama lain dari perspektif modern. Menurut teori ini, manusia sebenarnya tidak terdiri dari komponen yang berbeda. Manusia terdiri dari banyak elemen berbeda yang digabungkan menjadi satu kesatuan yang kohesif. Karena pendidikan jasmani haruslah dilihat sebagai suatu yang holistik, maka pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak terpaku pada satu komponen jasmani semata.

Selain hakikat, terdapat juga tujuan PJOK antara lain :

- a. Tujuan Lingkup Umum

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, seperti dikemukakan oleh Bucher dalam Khomsin (2001:5), “dapat terbagi dalam lima bagian utama, yaitu: (1) Organ, di mana faktor ini berkaitan dengan daya tahan kardiovaskuler, fleksibilitas, dan kekuatan otot, (2) Interaktif: kualitas ini berkaitan dengan masalah kapasitas siswa untuk inkuiri, belajar, perolehan pengetahuan, serta penilaian (3) perkembangan neuromuskuler, (4) perkembangan pada faktor

sosial, yang berhubungan dengan kapasitas untuk mengekspresikan diri sendiri dan orang lain melalui mengikat orang ke lingkungan mereka, Karakteristik perkembangan emosional ini (5) terkait dengan kapasitas untuk menanggapi latihan fisik dengan cara yang sehat dengan memenuhi kebutuhan mendasar.

b. Tujuan Lingkup Sekolah

1. Pembinaan jasmani melalui pendidikan olahraga dan kesehatan bisa membantu proses pertumbuhan serta perkembangan siswa, meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran secara jasmani dalam tubuh, serta membangkitkan semangat juga kegairahan peserta didik terhadap pendidikan.

2. Pertumbuhan mental dan sosial, yang akan menghasilkan siswa lebih sportif, mampu bekerja dalam tim, toleran, dan disiplin dalam aktivitas sehari-hari. (Muh. Mawardi, 2019).

Pada prosesnya pembelajarannya, PJOK memiliki hal-hal yang mempengaruhi cara belajar siswa. Ada beberapa faktor dalam mempengaruhi belajar, menurut Slamento (1995), dapat dibagi dalam dua kategori: faktor internal (yakni faktor yang berasal dari dalam diri pembelajar) dan faktor eksternal (yakni faktor yang berasal dari luar individu pembelajar). Dalam hal ini, perlu diketahui bersama bahwasannya faktor internal didalamnya terdapat beberapa jenis faktor lagi, yakni : a) faktor dari kesehatan, b) faktor dari cacat tubuh, c) faktor dari intelegensi, d) faktor dari perhatian, e) faktor dari minat, dan f) factor dari bakat. Sedangkan dari faktor eksternal ada beberapa jenis, yakni : a) faktor dari pihak keluarga, b) faktor dari pihak sekolah, c) factor dari lingkungan sekitar, dan f) factor yang berasal dari teman.

Berdasarkan pada pendapat-pendapat di atas, maka bisa diambil kesimpulan bahwasannya pendidikan PJOK ialah suatu cara mengelola interaksi sosial melalui aktivitas fisik guna meningkatkan kebugaran secara jasmani dalam tubuh, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, tingkah laku yang sehat, serta sportivitas, yang semuanya diperlukan untuk memenuhi tujuan pendidikan dan menjaga kebugaran tubuh di sekolah ataupun di luar sekolah.

2. Aktivitas Fisik

Menurut Wuest (2009), kebugaran fisik dapat ditingkatkan dengan berolahraga rata-rata selama 20 sampai 60 menit, tiga sampai lima hari seminggu. Akibatnya, olahraga sangat penting bagi tubuh kita untuk menjaga kondisi fisik mereka. Nurhasan dkk. (2005) mengklaim bahwa melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat memberikan sejumlah efek positif, antara lain: (1) memperlambat proses penuaan; (2) membuat seseorang lebih bahagia; (3) menurunkan risiko penyakit jantung koroner; (4) menurunkan dan mengurangi tingkat stres; (5) meningkatkan rasa kepercayaan diri; dan (6) mencegah seseorang menjadi cepat lesu.

Aktivitas fisik yaitu setiap aktivitas atau pergerakan yang digerakkan oleh otot rangka dimana dalam hal ini dibutuhkan pengeluaran energi dalam tubuh dianggap sebagai latihan fisik. Sedangkan, menurut WHO (2010), gerakan atau aktivitas fisik adalah setiap fungsi biologis yang menghasilkan peningkatan konsumsi atau pengeluaran energi. Jadi, setiap tindakan tubuh yang meningkatkan energi dan pengeluaran energi dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik. Gaya hidup sehat telah lama dianggap mencakup aktivitas fisik secara teratur.

Aktivitas fisik yaitu setiap tindakan atau aktivitas yang membuat tubuh mengeluarkan lebih banyak energi daripada saat istirahat. Olah raga, jogging, dan aktivitas fisik lainnya adalah contoh dari apa yang disebut sebagai aktivitas fisik atau aktivitas eksternal karena membutuhkan energi. (Haskell et al, 2007).

Adapun menurut Booth et al (2003), metode yang tepat dalam penelitian untuk mengukur aktivitas fisik ialah digunakannya kuesioner yang mana lebih tepatnya adalah International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Instrumen tersebut memiliki kelebihan yakni dapat dilaksanakan secara massal, sehingga lebih cepat, dan sudah mendapat validasi pada sejumlah negara, termasuk dalam hal ini juga negara Indonesia. Namun, kuesioner memiliki keterbatasan yang tergantung kepada kapasitas subjek dalam *me-recall* perilakunya secara lebih mendetail. Di samping itu, kuesioner menemukan tantangan dalam menerjemahkan informasi aktivitas kualitatif yang dilakukan responden (seperti bermain selama kurang lebih 30 menit) untuk menjadi data kuantitatif yang akan didata (seperti waktu

kkal per latihan). Karena MET adalah kelipatan dari pengeluaran energi istirahat (REE), konversi aktivitas kualitatif menjadi data kuantitatif tersebut tergantung kepada faktor aktivitas yang dikenal sebagai ekuivalen metabolik (MET) untuk setiap aktivitas (Boothet, 2003).

Menurut WHO (2017) Obesitas, penyakit tidak menular, dan masalah muskuloskeletal semuanya dapat terjadi akibat kurangnya aktivitas. Oleh karena itu, WHO menyarankan agar anak-anak dan remaja berusia 5 tahun hingga 17 tahun melaksanakan minimal 60 menit latihan fisik sedang hingga berat setiap harinya. Olahraga lebih dari 60 menit setiap hari memberikan manfaat baik bagi kesehatan tubuh Anda. Di sisi lain, Anda seharusnya juga melakukan aktivitas untuk latihan penguatan tulang serta otot minimal tiga kali setiap minggu.

Menurut National Heart Lung and Blood Institute (NIH) (2015) keuntungan yang diperoleh saat beraktivitas fisik antara lain: a. Menjaga berat badan tetap sehat serta membuat aktivitas keseharian lebih mudah dilakukan. B. Dibandingkan dengan teman sebayanya, anak-anak serta remaja yang memiliki kegiatan aktif secara fisik menunjukkan lebih sedikit gejala depresi. C. Dapat menurunkan tingkat risiko berbagai penyakit, termasuk kanker, diabetes, dan penyakit jantung koroner (PJK). D. Meningkatkan fungsi paru-paru dan membentengi jantung.

Jenis- Jenis Aktifitas Fisik Menurut Kamaruddin (2020) contoh aktifitas Fisik setiap hari yaitu : jalan kaki, mencuci pakaian dan melap kaca dll. Selanjutnya contoh implemetasi PJOK dalam kegiatan sehari-hari yang tergolong aktifitas fisik berat yaitu : jalan kaki denga cepat yaitu jalan mendaki gunung dan bisa juga berlari berjalan mendaki bukit, membawa sesuatu berjalan dengan membawa beban, Bersepedaan dengan jarak tempuh 17 Km/ jam. Selanjutnya Penerapan PJOK dalam implemetasi Aktifitas fisik dalam kehidupan sehari hari dengan kategori sedang Yaitu Berjalan cepat ke warung, memindah alat rumah tangga, kerjaan pemahat kayu dll. Sedangkan yang kategoriringan yaitu jalan santai didalam atau disekelilingrumah, berdiri saat melaksanakan kerjaan rumah.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan ini termasuk ke dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam hal ini, metode penelitian kuantitatif menyajikan data berbentuk angka dengan pengujian statsitik

sebagai analisisnya (Ahmad & Sutisna, 2018). Teknik pengumpulan data dalam penulisan ini menggunakan angket yang berguna untuk mengumpulkan bahan penelitian. Menurut Sugiyono (2017), kuesioner atau survei ialah salah satu teknik dalam mengumpulkan data melalui mengajukan serangkaian pertanyaan ataupun pernyataan tertulis pada responden. Kuesioner dalam hal ini menjadi teknik efektif yang diberikan secara langsung (offline) atau tidak langsung (online) kepada responden. Adapun teknik analisis data ialah aktivitas yang dilakukan setelah mengumpulkan data dari semua responden ataupun sumber data lainnya dalam penelitian (Sugiyono 2019:206). Menganalisis data dalam penelitian merupakan bagian yang sangat penting, dengan menganalisis data dapat diperoleh jawaban dari permasalahan penelitian. Dalam hal ini, digunakan uji distribusi normal guna melihat apakah data pada sampel berdistribusi normal atau bebas. Analisis korelasi yang berusaha untuk memastikan apakah dua variabel yang diuji pada penelitian memiliki hubungan linier atau tidak, menggunakan uji linieritas sebagai persyaratan tidak penting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini memiliki tujuan memberikan penjelasan sekaligus pemahaman tentang data yang telah dikumpulkan yang kemudian dikategorikan dalam empat kategori mulai dari sangat tinggi, tinggi, sedang, hingga rendah.

Berdasarkan hasil data penelitian dimana menunjukkan hasil dari uji korelasi person product moment didapatkan nilai korelasi r_{hitung} senilai 0,626 serta nilai r_{tabel} dengan total sampel 102 serta tingkat signifikansi alpha sebesar 5% adalah senilai 0,198. Artinya terdapat korelasi positif $r_{hitung} > r_{tabel}$, sehingga hipotesis diterima. Apabila dicocokkan dengan tabel interpretasi yakni ditunjukkan bahwasannya antara variabel peran PJOK dengan aktivitas fisik adanya tingkat hubungan yang tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat Ada peran PJOK dengan aktivitas fisik sehari-hari siswa kelas 11 IPA SMAN 1”.

Berdasarkan pada hasil data penelitian yang dilakukan terhadap siswa tingkat XI IPA SMAN 1 Kesesi menunjukkan ada 7 siswa melakukan aktivitas fisik masuk dalam kategori sangat tinggi, 36 siswa melakukan aktivitas fisik masuk kategori tinggi dan 60 siswa melakukan aktivitas fisik masuk dalam kategori sedang.

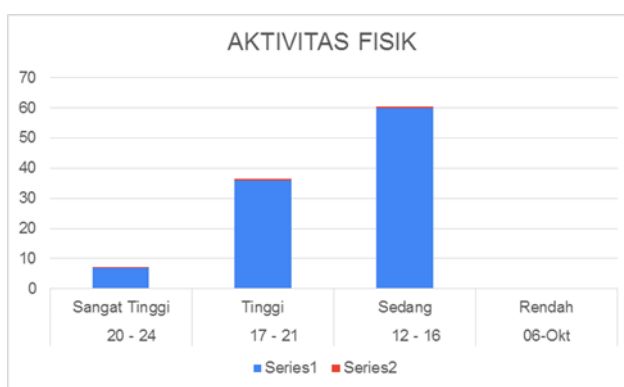
Siswa yang melakukan aktivitas sehari-hari yang menuntut, sedang, dan berjalan lama menyebutkan berapa hari dalam seminggu mereka melakukan latihan tersebut untuk masuk dalam kelompok tinggi. Dan biasanya, siswa yang tergolong kategori tinggi ini mempunyai bakat serta minat PJOK, serta dikatakan amat aktif dalam pelajaran PJOK di sekolah. Beberapa siswa bahkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga dan klub, yang juga menempatkan mereka dalam kategori aktivitas fisik yang tinggi.

Terdapat 60 siswa tergolong siswa sedang. Berdasarkan informasi yang dikumpulkan dari kuesioner, ditentukan bahwa aktivitas sehari-hari atau aktivitas fisik siswa sebagian besar terdiri dari olahraga pemanasan sederhana, bantuan pekerjaan rumah untuk orang tua, dan jarang berpartisipasi dalam kegiatan santai. Selain itu, beberapa siswa mengatakan bahwa mereka tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur pada minggu sebelumnya, yang mengarah pada kesimpulan bahwa perilaku aktivitas fisik rutin siswa yang termasuk dalam kategori ini berubah atau tidak ada lagi. Ada beberapa anak yang mengaku sudah berolahraga fisik selama dua hari dalam seminggu selama seminggu sebelumnya dengan bersepeda, tetapi komitmen waktu untuk melakukan kegiatan tersebut terkadang lebih lambat ataupun lebih cepat, tetapi di hari selanjutnya kegiatan itu tidak lagi dilakukan. Kemudian dilakukan, ketika siswa hanya melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga kecil di rumah serta melakukan kegiatan membantu orang tua membereskan rumah seperti bersih-bersih. Karena alasan inilah terkadang anak-anak menjadi pasif dan tidak aktif selama aktivitas fisik rutin atau di sekolah PJOK. Kegiatan dalam pembelajaran PJOK sangat mirip dengan kehidupan nyata. Seperti yang dikemukakan oleh Diah Zakiah & Mariah (2020) dalam Komarudin & Subekti (2021) yakni pada proses pembelajaran PJOK itu sendiri, harus adanya tindakan praktis dalam aktivitas pembelajaran. Artinya siswa harus berpartisipasi aktif dalam melaksanakan pembelajaran PJOK daripada hanya menonton secara pasif.

Diagram 1. Hasil Variabel PJOK



Diagram 2 Hasil Variabel Aktivitas Fisik



SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan keterangan dan uraian di atas yang telah dilakukan, maka diambil simpulan bahwasannya nilai korelasi pada hasil uji korelasi personal product moment adalah nilai r_{hitung} sebesar 0,626, sedangkan nilai r_{tabel} dengan jumlah sampel 102 pada tingkat signifikansi 5% adalah 0,198 . Artinya terdapat korelasi positif $r_{hitung} > r_{tabel}$ sehingga hipotesis diterima. Dikombinasikan dengan tabel interpretasi, ditunjukkan bahwasannya ada hubungan yang kuat antara variabel motivasi belajar dan variabel kecanduan belajar. Hasil ini menunjukkan bahwa PJOK berperan dalam aktivitas fisik sehari-hari siswa IPA kelas 11 SMAN 1 Kesesi.

Berhubungan dengan yang menjadi simpulan sebelumnya, maka peneliti memberikan saran yang bermanfaat, yaitu peneliti menyarankan anak-anak untuk berusaha meningkatkan prestasi akademik mereka di sekolah selain melakukan latihan fisik setiap hari berdasarkan temuan analisis data yang telah dilakukan. Untuk mencegah tubuh menjadi lesu, kaku, dan tidak sehat secara fisik, cobalah untuk membatasi siswa yang tidak senang melakukan latihan fisik secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilits dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1),62–70.<http://jurnalhikmah.staisumatera.medan.ac.id/index.php/hikmah/article/download/10/13>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Supardi. (2016). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Supardi. (2019). *Dasar Metodologi Penelitian Pendidikan*. Universitas PGRI Semarang.
- WHO. (2017). World Health Organization : Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.
- Wuest, Debora.A., Charles, A. B. 2009. *Foundation of York: McGraw Hill. Physical Education Excersaise, and Sport*. New York: McGraw Hill. *Physical Education Excersaise, and Sport*. New York: McGraw Hill.
- Wardhana, B.K. Setiawan, D.F. Hudah, M. Widiyatmoko, F.A. (2022). “Pendampingan penyusunan modul ajar kurikulum merdeka bagi guru PJOK kota Semarang”. *Jurnal pengabdian olahraga di masyarakat*. 3 (2) 82-88.