

## Perbandingan kesegaran jasmani antara siswa yang tinggal di kota dan desa


### *Comparison of physical fitness between students living in city and villages*

Sesi Melati 

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received: 24 December 2020; Accepted 26 February 2021; Published 14 April 2021

OPEN ACCESS

| ABSTRAK  | ABSTRACT  |
|--|---|
| <p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, yaitu membandingkan 2 kelompok yaitu siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru yang berfokus pada siswa/i kelas V. Subyek dari penelitian ini adalah siswa/i kelas V SD Negeri 004 Ranah sungkai berjumlah 20 siswa putera dan puteri dengan MI Negeri Simpang Tiga yang berjumlah 20 orang siswa putera dan puteri. Pengambilan nilai menggunakan Instrument berupa 5 tes yaitu, Lari cepat 40 meter putera dan 30 meter puteri, angkat tubuh 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari jauh 600 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t. Hasil penelitian ini diperoleh sebagian besar siswa putera SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang "sedang", dan untuk siswa putera MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru memiliki tingkat kesegaran jasmani "rendah". Maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang bersekolah di desa lebih baik kesegaran jasmaninya daripada siswa yang bersekolah di kota.</p> | <p>This study aims to determine the comparison of the physical fitness level of students of SD Negeri 004 Ranah Sungkai, District XIII Koto Kampar with students of MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru. This research is a comparative study, which is comparing 2 groups, namely students of SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan with students of MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru which focuses on grade V students. The subjects of this study were students of class V SD Negeri 004 Ranah. Sungkai totaling 20 male and female students with MI Negeri Simpang Tiga totaling 20 male and female students. Taking the value using an instrument in the form of 5 tests, namely, run fast 40 meters for boys and girls 30 meters, lift the body for 30 seconds, lie down for 30 seconds, jump upright and run long 600 meters. The data analysis technique used t test analysis. The results of this study obtained that most of the male students of SD N 004 Ranah Sungkai, XIII Koto Kampar District had a "moderate" level of physical fitness, and for male students of MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru had a "low" level of physical fitness. So it can be concluded that students who go to school in the village have better physical health than students who go to school in the city.</p> |
| <p><b>Kata kunci:</b> Kesegaran jasmani; kota; desa</p>  | <p><b>Keywords:</b> Physical fitness; city; village</p>   |
| <p><b>*Corresponding Author</b><br/>Email: <a href="mailto:sesimelati@gmail.com">sesimelati@gmail.com</a></p>  | <p> <a href="https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol1(2).6121">https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol1(2).6121</a></p>  |

Copyright © 2021 Sesi Melati

**How to Cite:** Melati, S. (2021). Perbandingan kesegaran jasmani antara siswa yang tinggal di kota dan desa. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 1-10. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6121](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6121)



## PENDAHULUAN

Menurut [Heriansyah \(2016\)](#) kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia yang mampu meningkatkan derajat kesehatan mulai dari jasmani dan rohani. Olahraga sudah merupakan kebutuhan hidup manusia, dengan berolahraga terutama olahraga kesehatan akan dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidup manusia. Tanpa olahraga akan terjadi penurunan kesehatan dan

memperbesar kemungkinan terserang penyakit non infeksi. Sesuai dengan peraturan pemerintah UU RI tentang Keolahragaan Nasional Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 yang berbunyi olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Dalam kehidupan sehari-hari kesehatan merupakan salah satu hal terpenting yang harus dijaga oleh setiap manusia, salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga agar badan tetap bugar sehingga kekebalan tubuh akan semakin meningkat. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) (Erwanto, 2015). Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada di setiap sekolah (Hasrion, Sari, & Gazali, 2020), dan merupakan mata pelajaran yang memang sangat digemari siswa.

Pendidikan jasmani seyogyanya dimaknai sebagai bentuk pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam arti menyeluruh, yaitu memanusiaikan manusia secara utuh (Noprian, Zulrafi, & Kamarudin, 2020). Dari kutipan di atas dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan alat pembentukan sosial anak untuk membantu menghadapi hidup dengan bersemangat dan penuh kegairahan. Pendidikan jasmani sering pula diartikan dengan gerak badan, gerak fisik, gerakan jasmani, kegiatan fisik, kegiatan jasmani, bina fisik, bina jasmani, yang pada hakikatnya berarti gerakan jasmani manusia atau dapat disebut pula gerakan manusiawi (*human movement*).

SD Negeri 004 Ranah Sungkai terletak di desa kecamatan XIII Koto Kampar Kabupaten Kampar dengan jumlah tenaga pendidik yang cukup. SD Negeri 004 Ranah Sungkai memiliki jam belajar dari pagi sampai siang. Lokasi sekolahnya tidak terlalu dekat ataupun jauh dari pemukiman sehingga pergi dan pulang siswa lebih sering berjalan kaki bersama-sama ataupun ada beberapa yang diantar orang tuanya, sedangkan untuk aktifitas di luar sekolah mereka banyak menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman-teman sekolah maupun teman lingkungan tetangga.

Sementara MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru terletak di Jl. Tengku Bey No.72, Simpang Tiga, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru. Sekolah ini memiliki tenaga pendidik yang lengkap, dan jam pembelajarannya dari pagi sampai sore sehingga para siswa lebih banyak melakukan kegiatan di ruangan. Siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga dominan tempat tinggalnya jauh dari sekolah, sehingga pergi dan pulang para siswa diantar orang tua dengan kendaraan. Di luar aktifitas sekolah para siswa tersebut menghabiskan waktunya untuk bermain *gadget* ataupun bersantai.

Dari hal di atas dapat dilihat bahwa SD Negeri 004 Ranah Sungkai lebih sering melakukan aktifitas kesegaran jasmani dibandingkan dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga, melihat pada berat dan seringnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh siswa siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai dan pada MI Negeri 03 Simpang Tiga. Berdasarkan kondisi tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berada di Desa dengan sekolah yang berada di Kota.

Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Sari, 2016). Kemudian menurut Yulianti, Irsyanty, dan Irham (2018) kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik (Hamzah., 2019).

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan kemampuan kebugaran dengan metode yang benar.

Menurut [Ambarukmi, Sidik, Irianto, Dewanti, Sunyoto, dan Harahap \(2007\)](#) kebugaran jasmani selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang. Jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seseorang bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera. Sedangkan Menurut [Makorohim dan Apriani \(2017\)](#) salah satu tanda kita memiliki kesehatan yang baik adalah terhindar dari sakit dan dapat menjalani aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa dalam kehidupan sehari-hari, kebutuhan jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupan baik untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi : (1) daya tahan (*endurance*), (2) kekuatan otot (*muscle strength*), (3) tenaga ledak otot (*muscle explosive power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) ketangkasan (*agility*), (6) kelenturan (*flexibility*), (7) keseimbangan (*balance*), (8) kecepatan reaksi (*reaction time*), (9) koordinasi (*coordination*), (10) komposisi tubuh (*body composition*) ([Rismayanthi, 2012](#)).

Selain itu Karpovich dalam [Makorohim dan Apriani \(2017\)](#) juga menyatakan bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Dari teori-teori di atas dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang sehingga dapat mengatasi sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Kebugaran jasmani tiap manusia berbeda satu dengan yang lainnya tergantung pola hidup orang tersebut. Menurut [Sutrisno \(2018\)](#) menambahkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu terdiri dari: (1) Kebiasaan hidup sehat, Kebiasaan hidup teratur, sehat dan dikerjakan secara kontinu akan dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebiasaan tersebut meliputi makanan, mandi yang teratur, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, gosok gigi, kebiasaan hidup bersih, dan lain-lain. (2). Istirahat atau tidur yang cukup, waktu tidur yang cukup untuk anak usia 1-4 tahun adalah 12 jam per hari, untuk pelajar rata-rata waktu tidur 8 jam dalam sehari, untuk orang dewasa memerlukan waktu tidur 5-7 jam perhari. (3). Makanan yang cukup bergizi, fungsi makanan di dalam tubuh adalah untuk mendapatkan tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan untuk kelancaran segala macam proses yang terjadi dalam tubuh. Fungsi-fungsi tersebut dapat dipengaruhi bila makanan yang kita konsumsi cukup dan bergizi. (4). Latihan jasmani atau olahraga, Salah satu untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan melakukan latihan jasmani atau berolahraga secara teratur dan kontinu.

Dari kutipan di atas dipahami bahwa kebugaran jasmani tidak terbentuk dengan sendirinya, tetapi kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor kebiasaan hidup sehat, waktu istirahat yang cukup, asupan makanan bergizi serta frekuensi latihan jasmani dan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin disiplin seseorang dalam menjalani hidup yang sehat maka semakin baik pula kondisi kebugaran jasmaninya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan kebugaran jasmani antara sekolah desa dan sekolah kota, karena jarak antara desa dan kota memiliki jarak tempuh yang jauh dan memiliki geografis yang berbeda, tentunya sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, lain juga dengan kondisi lingkungan yang berbeda. Menurut [Yogantoro \(2016\)](#) pada dasarnya tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda dari satu daerah dengan daerah lain dilihat dari segi geografi di setiap wilayah. Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki keragaman bentuk muka bumi, baik di daratan maupun di dasar laut. Kondisi yang demikian ini ternyata mempunyai hubungan yang erat dengan aktivitas manusianya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*comparative research*). Sebagaimana menurut [Arikunto \(2016\)](#) penelitian perbandingan adalah penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variable atau ukuran-ukuran tertentu". Makna dari kata tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini peneliti bermaksud mengadakan perbandingan kondisi yang ada di dua tempat.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik "*Cluster Random Sampling*". Dalam *cluster random sampling*, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut cluster. Teknik random bisa dilakukan dengan cara undian atau dengan angka random, dimana jumlah kelompok kelas di SD Negeri 004 Ranah Sungkai sebesar 6 kelas dan kelompok kelas di MI Negeri 03 Simpang Tiga sebesar 18 kelas. Dari hasil random SD Negeri 004 Ranah Sungkai yang terpilih menjadi sampel penelitian adalah kelas V dengan jumlah 20 siswa, dan dari MI Negeri 03 Simpang Tiga yang terpilih kelas V<sup>B</sup> dengan jumlah 20 siswa.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Instrumen ini menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk umur 10 s/d 12 tahun di buku [Fenanlampir dan Muhyi \(2015\)](#) yaitu: (1) tes lari cepat 40 meter putera dan 30 meter puteri, (2) tes angkat tubuh 30 detik, (3) tes baring duduk 30 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari jauh 600 meter.

**Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Dasar Umur 10-12 Tahun Putera**

| Nilai | Lari cepat 30 meter | Angkat Tubuh 30 Detik | Baring Duduk 30 Detik | Loncat Tegak | Lari 600 Meter | Nilai |
|-------|---------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|----------------|-------|
| 100   | 5.5                 |                       |                       |              | 1'51"          | 100   |
| 99    |                     |                       |                       | 84           | 1'52"          | 99    |
| 98    | 5.6                 |                       |                       |              | 1'53"          | 98    |
| 97    |                     |                       | 26                    |              | 1'54"          | 97    |
| 96    | 5.7                 | 31                    |                       |              | 1'55"          | 96    |

**Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Dasar Umur 10-12 Tahun Puteri**

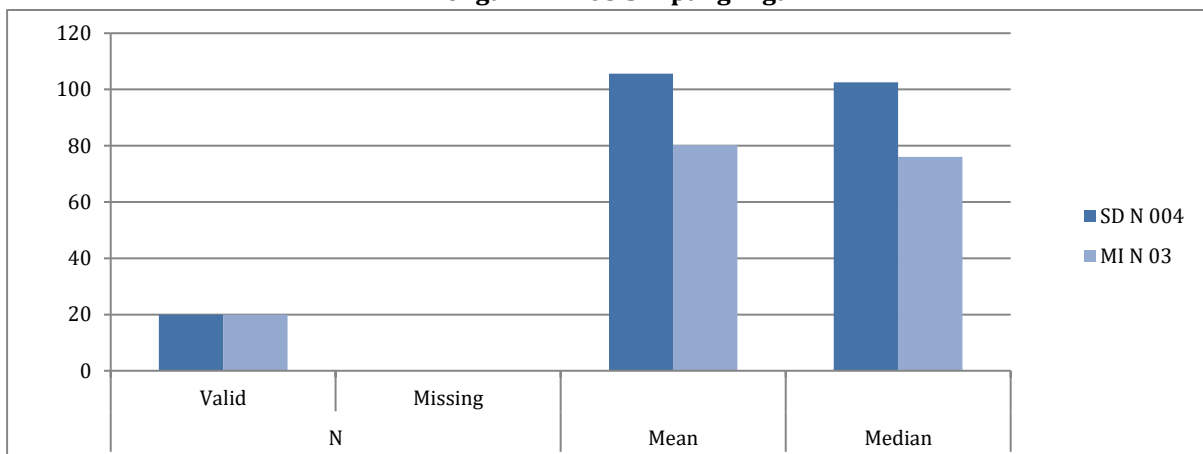
| Nilai | Lari cepat 30 meter | Angkat Tubuh 30 Detik | Baring Duduk 30 Detik | Loncat Tegak | Lari 600 Meter | Nilai |
|-------|---------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|----------------|-------|
| 100   |                     |                       |                       |              | 1'30"          | 100   |
| 99    |                     |                       |                       | 84           | 1'31"          | 99    |
| 98    | 4.6                 |                       |                       |              | 1'32"          | 98    |
| 97    |                     |                       |                       | 83           | 1'33"-1'34"    | 97    |
| 96    | 4.7                 | 31                    | 31                    |              | 1'55"          | 96    |

Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisa statistik, karena tabel yang diperoleh angka-angka serta statistik dapat meringkas data yang besar ke dalam bentuk yang lebih mudah diketahui. maka dilakukan analisa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan program software IBM SPSS version 17.0 for windows. (Mean dan Median, Uji Normalitas, Uji Hipotesis). Menurut [Khafid \(2013\)](#) ada deskripsi data ini membahas tentang klasifikasi, rata-rata (mean), standart deviasi (SD), varian (S), uji homogenitas, uji normalitas, dan uji T atau T-test. Berdasarkan analisis maual serta menggunakan SPSS (hasil pengolahan terlampir) dan uraian berikut ini menyajikan hasil pengolahan dan serta intepretasi.

### HASIL PENELITIAN

Data yang dijelaskan dala penelitian ini adalah data untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru. data diperoleh dengan melakukan serangkaian tes yang sesuai dengan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 S/D 12 Tahun Putera dan Puteri. Sebelum dilakukan analisis data perlu diketahui Mean. Hasil Mean dari analisa data yang dilakukan menggunakan program software IBM SPSS version 17.0 for windows. Untuk lebih jelas dapat disajikan pada grafik 1.

**Grafik 1. Perbandingan Mean dan Median Siswa/i SD Negeri 004 Ranah Sungkai Dengan MI N 03 Simpang Tiga**



Berdasarkan data tes pengukuran yang dilakukan terhadap tes kebugaran jasmani kelas V pada Siswa/i SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru, terdapat Mean untuk Siswa/i SD Negeri 003 Ranah Sungkai adalah 105.60 dan Median 102.50. Sedangkan Mean untuk MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru adalah Mean 80.25. dan Median 76.00.

**Tabel 3. Uji Normalitas Siswa/I SD Negeri 004 Ranah Sungkai Dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga**

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test |                      |             |
|------------------------------------|----------------------|-------------|
| Unstandardized Residual            |                      |             |
| N                                  |                      | 20          |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>   | Mean                 | .0000000    |
|                                    | Std. Deviation       | 32.32672069 |
|                                    | Absolute             | .105        |
| Most Extreme Differences           | Positive             | .105        |
|                                    | Negative             | -.081       |
|                                    | Kolmogorov-Smirnov Z | .469        |
| Asymp. Sig. (2-tailed)             |                      | .980        |

Berdasarkan hasil uji normalitas dari tabel di atas diketahui nilai signifikansi  $0.980 > 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi Normal.

**Tabel 4. Uji Hipotesis Siswa/I SD Negeri 004 Ranah Sungkai dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga**

| Independent Samples Test                |                             |      |      |       |                              |                 |                 |                       |   |        |
|---|-----------------------------|------|------|-------|------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
| Levene's Test for Equality of Variances |                             |      |      |       | t-test for Equality of Means |                 |                 |                       |   |        |
|   |                             | F    | Sig. | T     | Df                           | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |        |
|   |                             |      |      |       |                              |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper  |
| Hasil                                   | Equal variances assumed     | .567 | .456 | 2.525 | 38                           | .016            | 25.350          | 10.038                | 5.030                                     | 45.670 |
|   | Equal variances not assumed |      |      | 2.525 | 37.046                       | .016            | 25.350          | 10.038                | 5.013                                     | 45.687 |

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program software IBM SPSS version 17.0 for windows diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,016 < 0,05$ . Membandingkan t hitung dengan t tabel dalam Uji Independent Sampel T-Test diketahui nilai t hitung adalah sebesar 2.525. Selanjutnya dengan diketahui df 38 maka dapat dicari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% yaitu t hitung  $> t$  tabel ( $2.525 > 2.024$ ). Maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan uji independent dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan (nyata) antara rata-rata hasil Tes Kesegaran Jasmani pada Siswa/I SD N 004 Ranah Sungkai dengan MI N 03 Simpang Tiga Pekanbaru tahun 2019/2020.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara SD Negeri 004 Ranah Sungkai kecamatan XIII Koto Kampar dengan MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019/2020. Jadi perbedaan antara SD N 004 Ranah Sungkai dengan MI N 03 Simpang Tiga terlihat jelas, dari posisi sekolah, sarana yang digunakan murid untuk pergi dan pulang sekolah, kegiatan siswa di dalam dan di luar sekolah. Karena adanya perbedaan antara kedua sekolah jadi dilakukan penelitian perbandingan antara kedua sekolah tersebut.

Dari Hasil tes yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa putera SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar tahun pelajaran 2019/2020 memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang "Sedang", dan untuk siswa putera MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru tahun pelajaran 2019/2020 memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani "Rendah".

Tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh manusia juga tidak bisa menyimpan oksigen, kemampuan tubuh dalam melakukan hal tersebut



sangat tergantung pada tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh begitu juga sebaliknya.

Dari Hasil tes yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa putra SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar tahun pelajaran 2019/2020 memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani yang "Sedang", dan untuk siswa putra MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru tahun pelajaran 2019/2020 memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani "Rendah". Jadi dapat dibandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra SD N 004 Ranah Sungkai dan siswa putra MI N 03 Simpang Tiga, ternyata tingkat kebugaran jasmaninya lebih tinggi siswa putra SD N 004 Ranah Sungkai.

Menurut Tarigan dalam [Muspita, Kamarudin, dan Fernando \(2018\)](#) ada beberapa komponen yang dapat membangun fondasi kebugaran jasmani yang dapat dikelompokkan menjadi komponen-komponen yang berkaitan dengan aspek kesehatan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari meliputi, daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelenturan. Sedangkan Soemowardojo dalam [Ismaryanti \(2008\)](#) lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Perbedaan aktifitas yang dilakukan sehari-hari menjadikan perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa antara kedua sekolah tersebut sangat berarti. Pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri 004 Ranah sungkai lebih tinggi dari MI Negeri 03 Simpang Tiga, dengan klasifikasi Sedang dan Kurang. Sama halnya dengan siswi puteri SD Negeri 004 Ranah Sungkai lebih unggul dibanding MI Negeri 03 Simpang Tiga dengan klasifikasi kurang dan kurang sekali. Hasil yang dapat disimpulkan bahwa kedua sekolah harus meningkatkan lagi olahraganya dan aktifitas yang menggunakan fisik agar kebugaran jasmani siswa menjadi baik sekali.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa non ekstrakurikuler pencak silat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat ([Rizakky, 2014](#)). Dapat dilihat dari penelitian terdahulu dalam temuan [Gamel \(2016\)](#) terdapat perbedaan tingkat jasmani antara siswa putra SD Negeri 15 Kota pekanbaru dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri 002 Kuntu kecamatan Kampar Kiri kabupaten Kampar. Sedangkan [Hariyono et al., \(2013\)](#) ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersekolah di dataran tinggi lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersekolah di dataran rendah.

[Mccaffrey \(2007\)](#) juga membandingkan kebugaran fisik dan kinerja yang dipilih variabel antara National Collegiate Athletic Association (NCAA) pemain sepak bola Divisi I dan II. Pemain Divisi I itu lebih baik dalam 58 dari 117 perbandingan ( $p < 0.01$ ). Pemain Divisi II tidak ditemukan lebih baik di salah satu variabel yang diteliti. Dalam penelitian internasional membandingkan kebugaran fisik dan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan populasi sampel wanita dewasa yang lebih tua dari Spanyol dan Serbia (60-69 tahun). wanita Serbia ditemukan memiliki tingkat kebugaran fisik dan kualitas hidup yang lebih baik daripada wanita Spanyol. Selain itu, ketahanan ketahanan memiliki 73% varians yang dijelaskan dengan usia, indeks massa tubuh dan massa lemak ([Ruiz-Montero et al., 2015](#)).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SD 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar dengan siswa MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru, dapat ditemukan bahwa sebagian besar siswa putra SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “sedang”, dan untuk siswa putra MI N 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru memiliki tingkat kebugaran jasmani “rendah”. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang bersekolah di desa lebih baik kebugaran jasmaninya daripada siswa yang bersekolah di kota. Dalam penelitian ini hanya untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara sekolah desa dan sekolah kota. Rekomendasi penelitian ke depannya, disarankan agar peneliti lain lebih fokus dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. H., Sidik, D. Z., Irianto, D. P., Dewanti, R. A., Sunyoto, S., & Harahap, M. Y. (2007). *Pelatihan Fisik Level I*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erwanto, B. Y. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Program IPA dan Siswa Program IPS Kelas XII di SMA Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 298-302.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Gamel, R. (2016). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani antara siswa SD Negeri 15 Kota Pekanbaru dengan siswa SD Negeri 002 Kuntu Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Riau. *Thesis*. Penjas kesrek Universitas Islam Riau
- Hamzah, H. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Wasit Sepakbola C3 Pssi Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 5(2), 187-201.
- Hariyono, R. (2013). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas x berdasarkan letak geografis (Studi Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Ngadirojo dan Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tulakan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 318-324.
- Heriansyah, M., Amiruddin, A., & Masri, M. (2017). Perbedaan tingkat kebugaran fisik sebelum kuliah dan setelah kuliah satu semester (suatu penelitian pada mahasiswa Penjas kesrek FKIP Unsyiah Angkatan 2016). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(4), 20-27.



- Hasrion., Sari, M., & Gazali, N. (2020). Penelitian Tindakan Kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* sepakbola melalui metode bagian. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 16-24. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5119](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5119)
- Indonesia, P. R. (2007). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jateng: Sebelas Maret. University Press.
- Khafid, A. T. (2013). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 40-46.
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35-43. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- McCaffrey, M. A., Mihalik, J. P., Crowell, D. H., Shields, E. W., & Guskiewicz, K. M. (2007). Measurement of head impacts in collegiate football players: clinical measures of concussion after high-and low-magnitude impacts. *Neurosurgery*, 61(6), 1236-1243. <https://doi.org/10.1227/01.neu.0000306102.91506.8b>
- Muspita., Kamarudin., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Noprian, A., Zulrafi., & Kamarudin. (2020). Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan *smash* permainan bolavoli *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 120-127. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5144](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5144)
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1). 1-10. <https://doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>
- Rizakky, S. (2014). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 1-4.
- Ruiz-Montero, P. J. esú., Castillo-Rodríguez, A., Mikalački, M., & Delgado-Fernández, M. (2015). Physical fitness comparison and quality of life between spanish and serbian elderly women through a physical fitness program. *Collegium Antropologicum*, 39(2), 411-417.
- Santosa, G., & Sidik, Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosda.

- Sari, M. (2016). Kontribusi lingkungan keluarga dan aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita. *Journal Sport Area*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.374>
- Susilodinata, H. (2012). Manfaat tes kebugaran/kesegaran jasmani untuk menilai tingkat kesegaran. *Kedokteran Medika*. 18(47), 1-10.
- Sutrisno, S. (2018). Hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Tebing Tinggi tahun 2017. *School Education Journal PGSD FIP UNIMED*, 7(4), 533-540.
- Yogantoro, Z. S. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi dan Daerah Pesisir. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3), 24-29.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi tahun akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)

## ***Student Teams Achievement Division (STAD): Model pembelajaran cooperative learning dalam meningkatkan hasil passing bawah bolavoli***


### ***Student Teams Achievement Division (STAD): Cooperative learning model in improving volleyball under-passing results***

**Anggi Riusman**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received: 07 July 2020; Accepted 05 April 2021; Published 14 April 2020



| <b>ABSTRAK</b>   | <b>ABSTRACT</b>   |
|--|---|
| Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD untuk meningkatkan hasil bola voli pada Siswa Kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu. Penelitian ini dilakukan di SMPN 4 Siak Hulu. Variabel yang digunakan adalah under passing dan model pembelajaran kooperatif tipe STAD. Subjek penelitian yang digunakan adalah kelas VIII5 sebanyak 19 putra dan 14 putri dengan jumlah 33 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah bola voli siswa kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu sudah baik. Hasil yang diperoleh untuk teknik dasar passing bawah bola voli siswa kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu pada siklus 1 adalah 66,6% "tuntas", pada siklus 2 mengalami peningkatan sebesar 81,8% "tuntas". | The purpose of this study is to find out how much the increase in the application of the STAD cooperative learning model type to increase the results of passing down volleyball in class VIII5 students of SMPN 4 Siak Hulu. This research was conducted at SMPN 4 Siak Hulu. The variables used are under passing and cooperative learning model type STAD. The research subjects used were class VIII5 as many as 19 sons and 14 daughters in total 33 students. The data analysis technique used is descriptive statistics with the percentage. The results showed that the improvement of the basic techniques of passing under volleyball for grade VIII5 students of SMPN 4 Siak Hulu was good. The results obtained for the basic technique of passing under volleyball in grade VIII5 students of SMPN 4 Siak Hulu in cycle 1 were 66.6% "complete", in cycle 2 experiencing an increase was 81.8% "completing". |
| <b>Kata Kunci:</b> Cooperative learning; STAD; passing; bolavoli   | <b>Keyword:</b> Cooperative learning; STAD; passing; volleyball   |
| <b>*Corresponding Author</b><br>Email: <a href="mailto:riusmananggi@gmail.com">riusmananggi@gmail.com</a>  |  <a href="https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).5236">https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).5236</a>   |

Copyright © 2021 Anggi Riusman

**How to Cite:** Riusman, A. (2021). Student Teams Achievement Division (STAD): Model pembelajaran cooperative learning dalam meningkatkan hasil passing bawah bolavoli. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 11-20. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).5236](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).5236)



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Showab & Djawa, 2019). Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang

selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat (Aenon et al., 2020). Dalam pendidikan jasmani banyak diajarkan teknik dasar olahraga. Salah satu olahraga tersebut adalah permainan bolavoli.

Permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam sebuah tim terdapat 4 peran penting, yaitu toser (atau setter), spiker (smash), libero, dan defender (pemain bertahan). Untuk dapat memainkan permainan ini terdapat beberapa gerakan dasar yaitu servis, *passing*, blok, dan *smash* (Showab & Djawa, 2019). Dari beberapa cabang olahraga pendidikan jasmani, penulis membahas salah satu teknik *passing* bawah bolavoli. Pengertian *passing* bolavoli adalah cara menerima atau mengoperkan bola kepada teman satu regu. Selain itu *passing* merupakan suatu langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Manara, 2019).

Model pembelajaran *Cooperative Learning* adalah rangkaian kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa dalam kelompok-kelompok tertentu untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan (Isjoni, 2016). Pembelajaran *cooperative learning* adalah konsep yang lebih luas meliputi semua jenis kerja kelompok termasuk bentuk-bentuk yang lebih dipimpin oleh guru atau diarahkan oleh guru (Safnowandi, 2012). Gazali (2016) juga menyampaikan bahwa keunggulan model kooperatif ini dalam pembelajaran keterampilan teknik dasar olahraga adalah: (1) siswa lebih leluasa mengembangkan keterampilan teknik dasar berdasarkan potensi yang dimilikinya, (2) siswa dapat belajar keterampilan teknik dasar dari teman sekelompok, (3) pemanfaatan waktu belajar keterampilan teknik dasar lebih efektif dalam penggunaan waktu pelajaran, (4) siswa tidak terlalu lama menunggu giliran untuk melakukan latihan.

Dari hasil pengamatan itu, peneliti menemukan beberapa permasalahan tersebut antara lain: masih ada di antara siswa yang belum bisa melakukan *passing* bawah dengan benar. Gerakan *passing* bawah bolavoli masih kaku. Perkenaan bola ketika *passing* bawah tidak tepat sehingga arah bola tidak sempurna atau tidak terarah dengan baik. Sebagian siswi yang tidak bersemangat praktek olahraga bolavoli.

Sebagai seorang guru harus mampu memilih model pembelajaran yang tepat bagi peserta didik. Karena itu dalam memilih model pembelajaran, guru harus memperhatikan keadaan atau kondisi siswa, bahan pelajaran serta sumber-sumber belajar yang ada penggunaan model pembelajaran dapat diterapkan secara efektif dan menunjang keberhasilan belajar siswa. Model pembelajaran adalah seluruh rangkaian penyajian materi ajar yang meliputi segala aspek sebelum sedang dan sesudah pembelajaran yang dilakukan guru serta segala fasilitas yang terkait yang digunakan secara langsung atau tidak langsung dalam proses belajar mengajar (Istarani, 2012). Model pembelajaran adalah suatu pola atau rencana yang sudah direncanakan sedemikian rupa dan digunakan untuk menyusun kurikulum, mengatur materi pelajaran, dan memberi petunjuk kepada pengajar di kelasnya (Isjoni, 2016). Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan model pembelajaran yang dipilih harus sesuai dengan situasi, kondisi dan sumber belajar dengan kata lain guru itu sama, tapi memiliki teknik mengajar yang berbeda-beda. Dengan mendapatkan model pembelajaran yang benar maka proses pembelajaran akan berjalan sesuai dengan apa yang kita inginkan.

Pembelajaran kooperatif dikenal dengan pembelajaran secara berkelompok. pembelajaran kooperatif merupakan model pembelajaran dengan menggunakan sistem

pengelompokan/tim kecil, yaitu antara empat sampai enam orang yang memiliki latar belakang kemampuan akademik, jenis kelamin, rasa atau suku yang berbeda (Hamdayama, 2014). Sistem penilaian dilakukan terhadap kelompok. Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan melalui model *cooperative learning* ini membuat anak mampu bekerja sama dalam sesama mereka sehingga anak tersebut bisa lebih memahami pembelajaran yang diberikan. Pembelajaran ini membuat anak bisa bergerak sesuai gerakan yang diajarkan maka pembelajaran bisa berjalan dengan lancar dan efisien.

*Cooperative learning* tipe STAD adalah guru menyampaikan kompetensi dan indikator yang harus dicapai kemudian para siswa bergabung dalam kelompok untuk membagi dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru (Nugroho et al., 2012). model pembelajaran *cooperative learning* tipe STAD merupakan pendekatan yang menekankan pada aktivitas dan interaksi diantara siswa untuk saling memotivasi dan saling membantu dalam menguasai materi pembelajaran serta mencapai prestasi yang maksimal (Jumadi, Yeni, & Ariyati, 2015). model pembelajaran STAD adalah model pembelajaran kooperatif dengan menggunakan kelompok-kelompok kecil dengan jumlah tiap kelompok 4-5 secara heterogen, yang merupakan campuran menurut tingkat prestasi, jenis kelamin, dan suku (Ponidi, 2019). model pembelajaran STAD merupakan model pembelajaran yang dapat meningkatkan interaksi dan kerja sama diantara peserta didik untuk saling memotivasi dan saling membantu dalam menguasai materi pembelajaran untuk mencapai prestasi yang maksimal (Utami et al., 2019).

*Cooperative learning* sebagai suatu rangkaian kegiatan belajar di kelas, menekankan kepada konsep berpikir kritis, bersama dan bekerjasama dalam suatu kelompok kecil (3-5 orang siswa yang heterogen), dengan demikian hasil belajar dan berpikir kritis siswa diharapkan dapat meningkat (Permana, 2016). Pembelajaran kooperatif adalah sistem pembelajaran yang berusaha memanfaatkan teman sejawat (siswa lain) sebagai sumber belajar, di samping guru dan sumber belajar lainnya (Munawaroh et al., 2012) menyatakan model pembelajaran *cooperative learning* adalah model pembelajaran dimana para peserta didik bekerja dalam kelompok-kelompok kecil untuk saling membantu satu sama lainnya dalam mempelajari materi pelajaran (Bayuaji et al., 2017) Pembelajaran *cooperative learning* merupakan jenis pembelajaran dimana seorang guru mengorganisasikan siswanya ke dalam kelompok kecil, untuk bekerja sama saling membantu satu sama lain dalam konteks pembelajaran (Adrian et al., 2016). menyatakan *cooperative learning* merupakan model pembelajaran yang melatih siswa untuk bisa bekerjasama. Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *cooperative learning* dapat mengkondisikan siswa belajar bersama dalam kelompok-kelompok kecil saling membantu satu sama lain (Nugroho et al., 2012).

Penerapan model pembelajaran *cooperative learning* dapat mengelolah pembelajaran yang cukup baik, dan dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa selama pembelajaran, guru mampu melatih keterampilan proses dengan baik. *passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dengan *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah). Disamping untuk mempertahankan, juga sangat berperan untuk membangun serangan *passing* bawah dapat berfungsi sama dengan *passing* atas (Erianti, 2004). *Passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar pada permainan bolavoli. Bahkan *passing* bawah merupakan teknik yang sangat penting terutama untuk menahan serangan lawan. Seorang pemain voli harus mahir dalam melakukan teknik *passing* bawah (Sukirno, 2012).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah merupakan suatu pokok penting dalam permainan bolavoli karena *passing* bawah ini berperan sangat penting untuk melakukan pertahanan pada serangan yang dilakukan oleh tim lawan. *Passing* bawah juga bisa membangun serangan untuk memberikan umpan kepada smasher untuk melakukan pukulan ke area lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil *passing* bawah bolavoli melalui model *cooperative learning* Tipe STAD (*Student Teams Achievement Division*) siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Siak Hulu.

## METODE PENELITIAN

Jenis dari penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Tahapan siklus penelitian tindakan kelas (PTK) menurut [Arikunto et al., \(2010\)](#) adalah sebagai berikut: (1) Tindakan: peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan. (2) Pelaksanaan tindakan: merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas. (3) Pengamatan: yaitu kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat. Jadi, siklus ini memberikan peluang kepada guru sebagai mengamati. Ketika guru sedang melakukan tindakan, tentu tidak sempat menganalisis peristiwa yang terjadi. (4) Refleksi: merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Kegiatan refleksi ini sangat tepat dilakukan ketika guru pelaksana sudah selesai melakukan tindakan, kemudian berhadapan dengan peneliti untuk mendiskusikan implementasikan rancangan tindakan.

Tabel 1. Variabel Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

| No                   | Teknik <i>Passing</i> Bawah | Indikator   | 1         | 2 | 3 | 4 |
|----------------------|-----------------------------|---|-----------|---|---|---|
| 1                    | Tahap Persiapan             | <ol style="list-style-type: none"> <li>Berdiri dimana kedua kaki dibuka selebar bahu.</li> <li>Kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.</li> <li>Kedua lengan dirapatkan dan diluruskan di depan badan.</li> <li>Kedua ibu jari sejajar.</li> </ol> |           |   |   |   |
| 2                    | Tahap Pelaksanaan           | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kedua lengan diarahkan ke arah datangnya bola.</li> <li>Bersamaan kedua lutut dan pinggul naik.</li> <li>Arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan.</li> <li>Perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.</li> </ol>        |           |   |   |   |
| 3                    | Gerak Lanjutan              | <ol style="list-style-type: none"> <li>Tumit terangkat.</li> <li>Pinggul dan lutut naik.</li> <li>Juga lengan lurus kedepan.</li> <li>Pandangan mengikuti arah gerakan bola.</li> </ol>   |           |   |   |   |
| <b>Skor Maksimal</b> |                             |   | <b>12</b> |   |   |   |
| <b>KKM</b>           |                             |   | <b>72</b> |   |   |   |
| <b>Nilai Akhir</b>   |                             |   |           |   |   |   |

(Bayuaji et al., 2017)



## Keterangan

1. Siswa mendapatkan nilai 4 apabila melakukan *passing* bawah dengan sangat baik
2. Siswa mendapatkan nilai 3 apabila dapat melakukan gerakan *passing* bawah dengan baik
3. Siswa mendapatkan nilai 2 apabila dapat melakukan gerakan *passing* bawah cukup baik
4. Siswa mendapatkan nilai 1 apabila dapat melakukan gerakan *passing* bawah kurang baik

Untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah maka dilakukan tes. Tes yang dilakukan yaitu unjuk kerja dengan melakukan praktek kemampuan *passing* bawah, kemudian hasil dari tes tersebut dilakukan penilaian, selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus dan tabel sebagai berikut:

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

(Sudijono, 2009)

**Tabel 2. Interval Kategori Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli**

| No | Interval   | Kategori           |
|----|------------|--------------------|
| 1  | 90 s/d 100 | Sangat Baik        |
| 2  | 70 s/d 89  | Baik               |
| 3  | 50 s/d 69  | Cukup Baik         |
| 4  | 30 s/d 49  | Kurang Baik        |
| 5  | 10 s/d 29  | Sangat Kurang Baik |

## Ketuntasan Belajar

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai 72% dari hasil tes atau nilai 72. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu melakukan *passing* bawah dengan benar nilai minimal 72 maka kelas itu dikatakan tuntas. Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\% \quad (\text{Sudijono, 2009})$$

Keterangan:

P = angka persentase ketuntasan klasikal.

F = frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N = *number of case* (jumlah frekuensi/banyak individu)

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan model pembelajaran *cooperative learning* tipe STAD pada *passing* bawah bolavoli SMPN 4 Siak Hulu. kelas VIII5 hingga diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut:

### 1. Data Hasil *Passing* Bawah Bolavoli Kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu Pada Siklus I

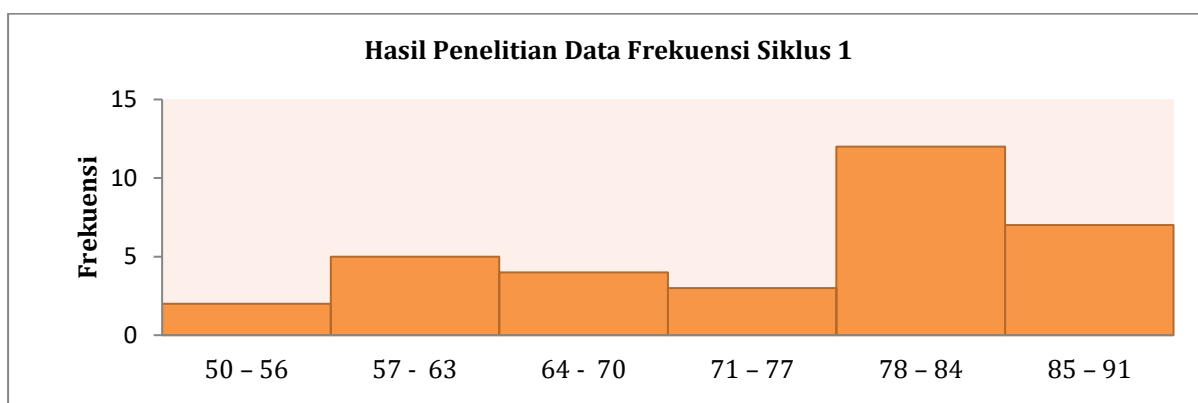
Dari hasil penilaian tersebut diperoleh data hasil penilaian tiap-tiap siswa pada siklus I. Dari hasil penilaian yang dilakukan pada siklus I yakni diperoleh nilai 50-56 dengan frekuensi 2 (6.0%), nilai 57-63 dengan frekuensi 5 (15.5%), nilai 64-70 dengan frekuensi 4 (12.1%), nilai 71-77 dengan frekuensi 3 (9.0%), nilai 78-84 dengan frekuensi 12 (36.6%), nilai 85-91 dengan frekuensi 7 ( 21.1%). Dibawah ini merupakan

tabel dan grafik distribusi data nilai berdasarkan hasil kemampuan siswa yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus 1**

| No            | Interval | Frekuensi | Persentase  |
|---------------|----------|-----------|-------------|
| 1             | 50 - 56  | 2         | 6,0%        |
| 2             | 57 - 63  | 5         | 15,5%       |
| 3             | 64 - 70  | 4         | 12,1%       |
| 4             | 71 - 77  | 3         | 9,0%        |
| 5             | 78 - 84  | 12        | 36,3%       |
| 6             | 85 - 91  | 7         | 21,1%       |
| <b>Jumlah</b> |          | <b>33</b> | <b>100%</b> |

Selanjutnya dari hasil distribusi data tes siklus 1 kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu di atas, dapat diklasifikasikan pada diagram di bawah ini.



**Grafik 1. Histogram Tes Siklus 1 Kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu**

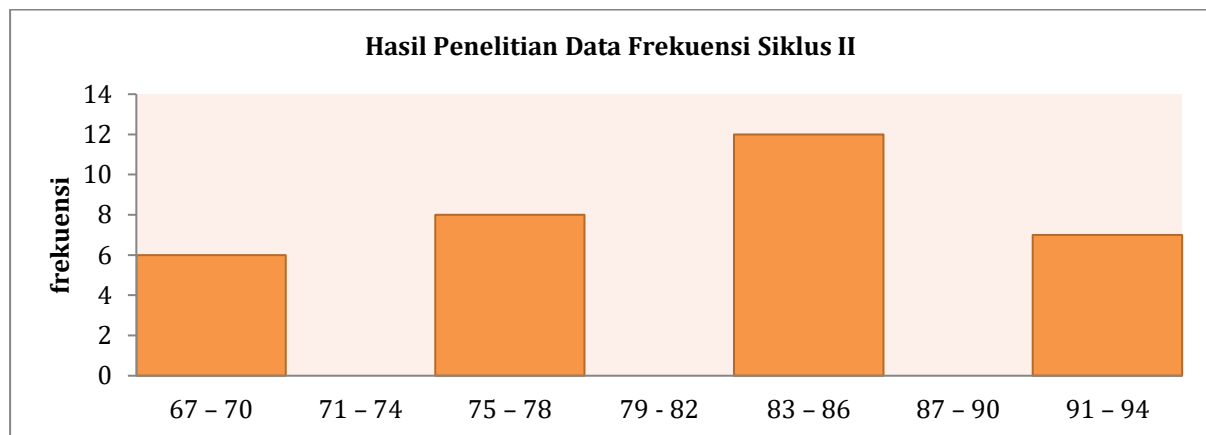
## 2. Data Hasil *Passing* bawah Bolavoli Kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu Pada Siklus II

Dimana nilai interval siswa pelaksanaan siklus II, antara 67 - 70 dengan 6 siswa atau dengan nilai persentase (18.2%), nilai interval antara 71 - 74 dengan 0 siswa atau dengan nilai persentase (0.0%), nilai interval antara 75 - 78 dengan 8 siswa atau dengan nilai persentase (24.2%), nilai interval antara 79 - 82 dengan 0 siswa atau dengan nilai persentase (0.0%), nilai interval antara 83 - 86 dengan 12 siswa atau dengan nilai persentase (36.4%), nilai interval antara 87 - 90 dengan 0 siswa atau dengan nilai persentase (0.0%), Dan nilai interval 91 - 94 dengan 7 siswa dengan nilai persentase (21.2%). Untuk lebih jelas dapat dilihat dari tabel distribusi frekuensi tes perlakuan siklus II dibawah ini.

**Tabel 4. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus II**

| No            | Interval | Frekuensi | Persentase  |
|---------------|----------|-----------|-------------|
| 1             | 67 - 70  | 6         | 18.2%       |
| 2             | 71 - 74  | 0         | 0%          |
| 3             | 75 - 78  | 8         | 24.2%       |
| 4             | 79 - 82  | 0         | 0%          |
| 5             | 83 - 86  | 12        | 36.4%       |
| 6             | 87 - 90  | 0         | 0%          |
| 7             | 91 - 94  | 7         | 21.2%       |
| <b>Jumlah</b> |          | <b>33</b> | <b>100%</b> |

Selanjutnya dari hasil distribusi data tes siklus 2 kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu di atas, Dapat diklasifikasikan pada diagram di bawah ini.



Grafik 2. Histogram Tes Siklus 2 Kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu

### Analisis Data

Kegiatan pengamatan pada penelitian kegiatan *passing* siswa adalah tahapan lanjutan. Pada tahapan lanjutan yaitu tumit terangkat, pinggul dan lutut naik, juga lengan lurus kedepan, pandangan mengikuti arah gerakan bola. skor yang didapat oleh siswa adalah 111 dimana diskor 4 didapat 13 orang siswa dan di skor 3 didapat 18 orang siswa dan diskor 2 didapat 1 orang siswa, skor 1 tidak ada siswa yang mendapat skor tersebut. Untuk lebih jelas paparan yang saya jelaskan, dapat dilihat data siklus 1 dan siklu II yang telah dianalisa pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Ketuntasan Siswa

| Kategori<br>Tes              | Rata - Rata |           | Keterangan                |
|------------------------------|-------------|-----------|---------------------------|
|                              | Siklus I    | Siklus II |                           |
| Jumlah Siswa Tuntas          | 22          | 27        | Terjadi Peningkatan Nilai |
| Jumlah siswa tidak tuntas    | 11          | 6         |                           |
| Nilai Tertinggi              | 92          | 92        |                           |
| Nilai Terendah               | 50          | 66,7      |                           |
| Nilai rata-rata tuntas       | 66,6%       | 81,8%     |                           |
| Nilai rata-rata tidak tuntas | 33,3%       | 18,1%     |                           |

### Pengujian Hipotesis

Hasil belajar *passing* bawah bolavoli meningkat melalui penerapan model pembelajaran *Cooperative learning* tipe STAD pada siswa kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu. Hal tersebut dapat dilihat dari data peningkatan yang terjadi yaitu hasil belajar *passing* bawah bolavoli mengalami peningkatan sebesar 66,6% dari observasi awal siklus I. Kemudian meningkat sebesar 15,2%% dari siklus I ke siklus II. Meningkat sebesar 81,8% dari observasi awal ke siklus II.

### PEMBAHASAN

Pembahasan tentang penelitian ini adalah tentang penerapan model pembelajaran *cooperative learning* tipe STAD pada *passing* bawah bolavoli kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu. Hasil penelitian ini merupakan data kemampuan persentase klasikal siswa dalam menguasai teknik *passing* bawah bolavoli melalui penerapan model pembelajaran *cooperative learning* tipe STAD pada *passing* bawah bolavoli kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarnya peningkatan penerapan model pembelajaran *cooperative learning* tipe STAD untuk meningkatkan hasil *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu. Hasil yang diperoleh untuk teknik dasar *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas VIII5 SMPN 4 Siak Hulu pada siklus 1 adalah 66.6% yang “tuntas”, pada siklus 2 mengalami peningkatan adalah 81.8 % yang “tuntas”. Berdasarkan hasil penelitian [Jumadi, Yeni, dan Ariyati \(2015\)](#) salah satu cara untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam kegiatan perkembangan fisik secara psikologis peserta didik adalah dengan menerapkan model pembelajaran *cooperative learning* tipe STAD. Sama halnya dengan penelitian [Utami et al., \(2019\)](#) model pembelajaran *cooperative learning* tipe STAD merupakan model pembelajaran yang dapat meningkatkan interaksi dan kerja sama di antara peserta didik untuk saling memotivasi dan saling membantu dalam menguasai materi pembelajaran untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan penerapan model pembelajaran *cooperative learning* tipe STAD dalam proses pendidikan jasmani, Siswa mendapat pengalaman baru dari model pembelajaran *cooperative learning* Tipe STAD karena model pembelajaran ini ada nya interaksi diantara siswa memotivasi dan saling membantu dalam menguasai materi. Apabila minat siswa dalam belajar sudah baik maka tujuan pembelajaran akan tercapai.

Dari hasil penelitian pada siklus 1 siswa yang mencapai KKM ada 66,6%. Peneliti merasa perlu perbaikan pada siklus II untuk mengetahui dampak positif penerapan model pembelajaran *cooperative learning* tipe STAD dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli siswa. Selain itu, peneliti menjalankan siklus ke II agar bisa menjadi bahan perbandingan antara siklus I dan siklus II. Pada saat menjalankan siklus ke II hasil siswa dalam *passing* bawah bolavoli terlihat meningkat. Terjadi perbedaan yang cukup baik antara siklus 1 dan di siklus II. Disamping itu, penerapan model pembelajaran *cooperative learning* tipe STAD guna meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli siswa menunjukkan ketuntasan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan 27 orang siswa juga sudah tuntas mencapai nilai KKM atau sudah 81,8% tuntas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data, pengujian pernyataan dan pembahasan yang telah dikemukakan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli melalui model *cooperative learning* tipe STAD pada siswa kelas VIII5 SMP Negeri 4 Siak Hulu. Subjek pada penelitian ini terdapat 33 orang siswa yang di antaranya 19 orang siswa laki-laki dan 14 orang siswa perempuan. Pada siklus 1 terdapat 22 siswa yang tuntas dengan persentasi 66,6% sedangkan pada siklus 2 terdapat 27 siswa yang tuntas dengan persentase 81,8%. Jadi, hasil penelitian kemampuan *passing* bawah bolavoli pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Siak Hulu dengan menggunakan model *cooperative learning* tipe STAD mengalami peningkatan sebesar 15,2%. Saran dalam mengimplementasi *passing* bawah bolavoli lebih efektif menggunakan model *cooperative learning* tipe STAD menjadikan siswa lebih aktif karena metode ini dapat mengembangkan keterampilan sosial siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Adrian, Y., Degeng, I. N. S., & Utaya, S. (2016). Pengaruh Pembelajaran Kooperatif STAD terhadap Retensi Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, & Pengembangan*, 1(2), 222–226. <http://dx.doi.org/10.17977/jp.v1i2.6125>

- Aenon, N., Iskandar, I., & Rejeki, H. S. (2020). Faktor faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 149-158. <http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v3i2.42965>
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Askara.
- Bayuaji, P., Hikmawati, H., & Rahayu, S. (2017). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe student facilitator and explaining (SFAE) dengan pendekatan saintifik terhadap hasil belajar fisika. *Jurnal Pijar Mipa*, 12(1), 15-18. <https://doi.org/10.29303/jpm.v12i1.328>
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56-62. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(1\).373](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(1).373)
- Hamdayama, J. (2014). *Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Isjoni. (2016). *Cooperative Learning*. Bandung: Alfabeta.
- Istarani. (2012). *58 Model Pembelajaran Inovatif*. Medan: Cv. Iscom.
- Jumadi., Yeni, L. F., & Ariyati, E. (2015). Upaya meningkatkan hasil belajar siswa dengan pembelajaran kooperatif disertai media animasi pada materi gerak tumbuhan. *JURNAL Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(1), 1-10.
- Manara, M. A. (2019). Upaya Meningkatkan Teknik Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli dengan Menggunakan Metode Variasi Mengajar pada Siswa Kelas XI APHP SMK YABRI Terpadu Pekanbaru. *Skripsi*. Universitas Islam Riau.
- Munawaroh, R., Subali, B., & Sopyan, A. (2012). Penerapan Model Project Based Learning dan Kooperatif Untuk Membangun Empat Pilar Pembelajaran Siswa SMP. *UPEJ (Unnes Physics Education Journal)*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/upej.v1i1.773>
- Nugroho, U., Hartono, & Edi, S. S. (2012). Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Berorientasi Keterampilan Proses. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 5(2), 1-1. <https://doi.org/10.15294/jpfi.v5i2.1019>
- Permana, E. putra. (2016). Penerapan Metode Pembelajaran Kooperatif Numbered Heads Together (NHT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Berpikir Kritis Siswa Pada Mata Pelajaran IPS SD. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 1(2), 49-58. <https://doi.org/10.29407/jpdn.v1i2.210>
- Ponidi. (2019). Penerapan model stad guna meningkatkan hasil belajar siswa kelas II SDN pada mata pelajaran PKN. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 6(1), 1-8.

Safnowandi. (2012). *Model Pembelajaran Kooperatif*.  
<https://safnowandi.wordpress.com/2012/02/27/model-pembelajaran-kooperatif/>

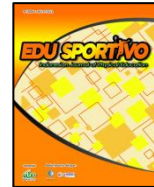
Showab, A., & Djawa, B. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Kegembiraan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(03), 307–312.

Sudijono, A. (2009). *Statistik Pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.

Sukirno, W. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: UNSRI PRESS.

Utami, P., Basri, W., & Aisiah. (2019). Pengaruh Model STAD Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah Indonesia. *Pakar Pendidikan*, 2(1), 13–25.





## **Problem Based Learning (PBL): Bagaimana penerapannya dalam pembelajaran teknik *passing* bolavoli?**


### **Problem Based Learning (PBL): How to apply it in learning volleyball passing techniques?**

**Muhammad Fahmi Prayoga**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Universitas PGRI Semarang , Semarang, Indonesia

Received: 27 November 2020; Accepted 12 April 2021; Published 17 April 2021



| ABSTRAK  | ABSTRACT  |
|--|---|
| <p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran <i>problem based learning</i> terhadap hasil pembelajaran teknik <i>passing</i> bolavoli siswa kelas XI IPA 3 dan 4 SMAN 15 Semarang. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif dengan jenis model penelitian <i>Quasi Eksperimen</i>. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 3 dan 4 SMAN 15 Semarang menggunakan teknik sampel <i>Purposive Sampling</i>. Metode analisis data menggunakan uji <i>paired sample-t-test</i> dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian dari 20 siswa kelas XI IPA 3 (<i>passing</i> bawah) dan 20 siswa kelas XI IPA 4 (<i>passing</i> atas) diketahui bahwa adanya peningkatan hasil belajar <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah melalui penerapan model pembelajaran <i>Problem Based Learning</i>. Kenaikan kelas <i>passing</i> atas sebesar 16%. Kenaikan Kelas <i>passing</i> bawah sebesar 17%. Simpulan penelitian ini adalah ada peningkatan hasil belajar <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah melalui model pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> di SMAN 15 Semarang dikarenakan dalam penggunaan model pembelajaran ini siswa diberi kebebasan dalam belajar.</p> | <p>This study aims to determine the effect of the problem based learning model on the learning outcomes of volleyball passing technique students of class XI IPA 3 and 4 at SMAN 15 Semarang. The research method used is quantitative research methods with the type of Quasi Experimental research model. The sample of this research was students of class XI IPA 3 and 4 of SMAN 15 Semarang using purposive sampling technique. Methods of data analysis using paired sample-t-test with a significant level of 5%. The results of the research of 20 students of class XI IPA 3 (<i>passing</i> under) and 20 students of class XI IPA 4 (<i>passing</i> over) showed that there was an increase in the learning outcomes of over and under passing through the application of the Problem Based Learning model. Increase in upper passing class by 16%. Increase in Underpass Class by 17%. The conclusion of this research is that there is an increase in the results of learning over and under passing through the Problem Based Learning learning model at SMAN 15 Semarang because in the use of this learning model students are given freedom in learning.</p> |
| <p><b>Kata Kunci:</b> Model pembelajaran; <i>problem based learning</i>; hasil belajar; bolavoli</p>   | <p><b>Keywords:</b> Learning model; problem based learning; learning outcomes; volleyball</p>   |
| <p><b>*Corresponding Author</b><br/>Email: <a href="mailto:fahmiprayoga24@gmail.com">fahmiprayoga24@gmail.com</a></p>  | <p> <a href="https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).5920">https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).5920</a></p>  |

Copyright © 2021 Muhammad Fahmi Prayoga

**How to Cite:** Prayoga, M. F. (2021). Problem Based Learning (PBL): Bagaimana penerapannya dalam pembelajaran teknik *passing* bolavoli?. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 21-26. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).5920](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).5920)



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani seyogyanya dimaknai sebagai bentuk pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam arti menyeluruh, yaitu memanusiaikan manusia secara utuh (Noprian, Zulrafi, & Kamarudin, 2020). Suatu proses mendidik melalui media aktivitas jasmani, yakni suatu upaya membentuk sehat jasmani yang berdampak pada sehat rohani, sehat mental, sehat sosial, dan bahkan sehat spiritual (Abduljabar, 2014). Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki dua keuntungan utama yaitu keuntungan

fisik dan edukasi (Widiyatmoko & Hudah, 2017). Pendidikan jasmani merupakan program dari bagian pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh yaitu fisik, gerak, mental, dan sosial (Haris, 2018).

Model pembelajaran *problem based learning* merupakan suatu model pembelajaran yang didasarkan berdasarkan pada banyaknya permasalahan yang membutuhkan penyelidikan autentik yakni penyelidikan yang membutuhkan penyelesaian nyata dari permasalahan yang nyata (Trianto, 2011). Selanjutnya pembelajaran *problem based learning* (PBL) adalah suatu pembelajaran yang mana sejak awal siswa dihadapkan pada suatu masalah, kemudian diikuti oleh proses pencarian informasi yang bersifat student centered. PBL bertujuan agar siswa mampu memperoleh dan membentuk pengetahuannya secara efisien, kontekstual, dan terintegrasi (Suprihatiningrum, 2014). Model pembelajaran *problem based learning* adalah suatu model pembelajaran yang melibatkan peserta didik untuk memecahkan suatu masalah melalui tahapan metode ilmiah sehingga peserta didik dapat mempelajari pengetahuan yang berhubungan dengan masalah dan peserta didik dapat memiliki keterampilan untuk memecahkan sebuah masalah (Faturrohman, 2017). *Problem based learning* adalah seperangkat model pengajaran yang menggunakan masalah sebagai fokus untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, materi dan pengaturan diri.

Menurut Dewey Jhon dalam Trianto (2011) model pembelajaran ini juga memiliki beberapa kelebihan: (1) menantang kemampuan siswa serta memberikan kepuasan untuk menemukan pengetahuan baru bagi siswa, (2) meningkatkan motivasi dan aktivitas pembelajaran siswa, (3) membantu siswa dalam mentransfer pengetahuan siswa untuk memahami masalah dunia nyata, (4) membantu siswa untuk mengembangkan pengetahuan barunya dan bertanggung jawab dalam pembelajaran yang mereka lakukan, (5) mengembangkan kemampuan siswa untuk berpikir kritis dan mengembangkan kemampuan mereka untuk menyesuaikan dengan pengetahuan baru, (6) memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan yang mereka miliki dalam dunia nyata, (7) mengembangkan minat siswa untuk secara terus menerus belajar sekalipun belajar pada pendidikan formal telah berakhir, (8) Memudahkan siswa dalam menguasai konsep-konsep yang dipelajari guna memecahkan masalah dunia nyata.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia (Ismoko & Sukoco, 2013). Bolavoli merupakan cabang olahraga yang cara bermainnya dengan melewatkan bola di atas net, dengan maksud dan tujuannya dapat menjatuhkan bola ke dalam petak lapangan lawan dan untuk mencari kemenangan dalam bermain (Hanggara & Ilahi, 2018). Permainan ini diciptakan oleh William G. Morgan pada 1895 di Kota Holyoke, Amerika Serikat, awalnya permainan ini bernama mintonette, kemudian diubah menjadi volley ball (Irwansyah & K.A., 2017).

Dari data hasil observasi yang dilakukan dengan sample kelas XI-IPA 4 di SMAN 15 Semarang menunjukkan nilai rata-rata kelas hasil belajar *passing* bolavoli mengalami penurunan atau dibawah nilai ketuntasan yaitu 73 dengan minimal ketuntasan nilai 75 dengan hasil: Siswa yang berhasil mendapatkan nilai di atas 75 sebanyak 18 siswa dengan masing-masing perolehan 11 siswa dengan nilai 75 dan 7 siswa mendapatkan nilai 80, sedangkan siswa yang mendapatkan nilai dibawah 75 sebanyak 18 siswa dengan perolehan 4 siswa mendapat nilai 72 dan 14 siswa mendapat nilai 70.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh model *pembelajaran problem based learning* terhadap hasil pembelajaran teknik *passing* bolavoli siswa kelas XI IPA 3 dan 4 SMAN 15 Semarang. Sehingga hal ini yang menjadi dasar penulis melakukan

penelitian mengenai pembelajaran bolavoli dengan model *problem based learning* untuk mengetahui apakah model pembelajaran yang diterapkan oleh penulis dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar *passing* atas dan bawah bolavoli di SMAN 15 Semarang.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan *One-Grup Pretest-Posttest Design* dengan metode penelitian *Quasi Eksperimen* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest posttest* yang memiliki hasil lebih akurat karena membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

01 X 02

- O1 : Nilai *Pretest* (sebelum diberi perlakuan)  
 O2 : Nilai *Posttest* (setelah diberi perlakuan)  
 X : Pemberian perlakuan (Sugiyono, 2014)

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *problem based learning* terhadap hasil belajar *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli siswa kelas X IPA di SMAN 15 Semarang. jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimen* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest posttest* yang memiliki hasil lebih akurat karena membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan atau tidak. Populasi juga sebagai bagian penting dari sebuah penelitian yang dilakukan sehingga populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 15 Semarang dengan jumlah 216 siswa yang terbagi dari 6 kelas dengan masing-masing kelas berjumlah 36 sebagai populasi. Sample dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 3 dan 4 di SMAN 15 Semarang. dengan jumlah 40 siswa terdiri dari 20 siswa XI IPA 3 dan 20 siswa XI IPA 4 . Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan (Sugiyono, 2018): (1) terdapat mata pelajaran PJOK bolavoli, (2) kelas dengan nilai PJOK rendah, (3) bersedia mengikuti penelitian, (4) situasi di sekolah yang tidak memungkinkan menggunakan banyak sampel, (5) tidak mengganggu sistem administrasi guru.

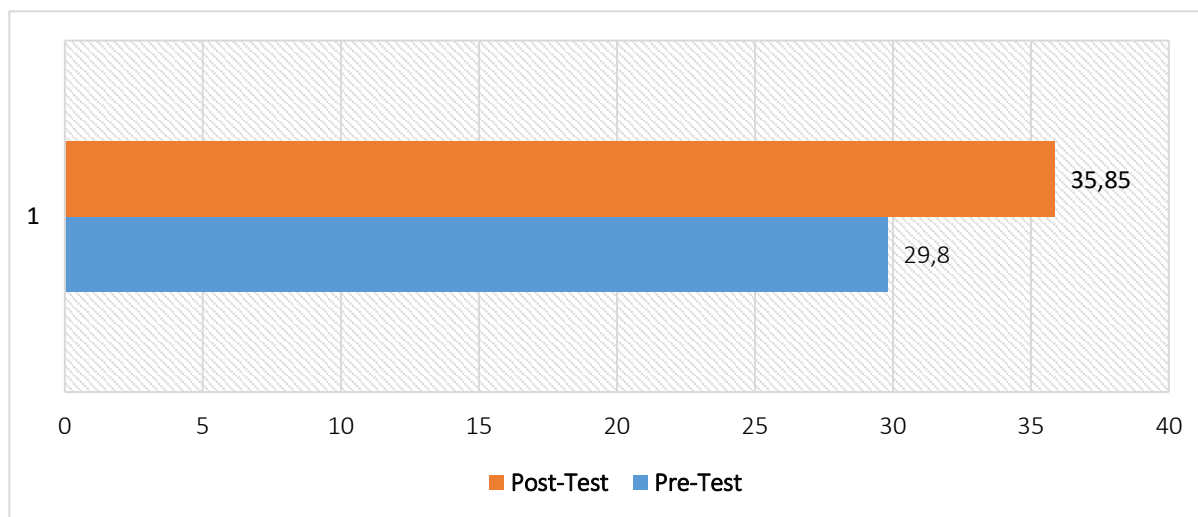
## HASIL

Sesuai dengan rumusan masalah bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *problem based learning* terhadap hasil belajar *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli siswa kelas X IPA di SMAN 15 Semarang. Penerapan yang digunakan dalam kelas eksperimen adalah memberikan perlakuan dari awal pembelajaran hingga akhir. Data dalam penelitian ini meliputi *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen aspek afektif, kognitif dan psikomotor, hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil *Passing* Bawah

| <i>Descriptive Statistics</i> |    |         |         |       |                |  |
|-------------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|--|
|                               | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |  |
| Pre-Test                      | 20 | 23      | 40      | 29.80 | 4.312          |  |
| Post-Test                     | 20 | 31      | 44      | 35.85 | 3.483          |  |
| Valid N (listwise)            | 20 |         |         |       |                |  |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai rata-rata, standar deviasi, nilai maksimum, dan nilai minimum untuk variabel *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berdasarkan tabel tersebut maka dapat diklasifikasikan kenaikan nilai dari *pre-test* ke *post-test* seperti pada grafik 1.



Grafik 1. Hasil Belajar Siswa *Passing Atas*

Grafik perbandingan hasil belajar *passing atas* yang meliputi rata-rata aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Berdasarkan grafik perbandingan di atas, diketahui bahwa nilai naik secara signifikan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini ada pengaruh model pembelajaran *problem based learning* terhadap hasil belajar siswa kelas XI IPA 3 dan XI IPA 4 SMAN 15 Semarang, dengan masing-masing kelas menggunakan materi *passing atas* dan *passing bawah*. Adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan. Peningkatan tersebut diketahui dari tiga pengujian yang dilakukan dengan hasil uji normalitas sig.200 atau dapat diartikan  $> 0,05$ , uji homogenitas menunjukkan bahwa variabel memiliki varian yang sama dengan hasil based on mean sig.0,20  $> 0,05$  dan uji paired sampel t test dengan hasil sig.0,00 atau  $< 0,05$ , rata-rata nilai awal *passing atas pretest* sebesar 30,50 dan nilai akhir *posttest* sebesar 36,20. Dari nilai tersebut mengalami peningkatan sebesar 16%. Dan juga peningkatan pada hasil belajar *passing bawah* diketahui dari tiga pengujian yang dilakukan dengan hasil uji normalitas sig.200 atau dapat diartikan  $> 0,05$ , uji homogenitas menunjukkan bahwa variabel memiliki varian yang sama dengan hasil based on mean sig.132  $> 0,05$  dan uji paired sampel t test dengan hasil sig.0,00 atau  $< 0,05$ , rata-rata nilai awal *passing bawah pretest* sebesar 29,80 dan nilai akhir *posttest* sebesar 35,85. Dari nilai tersebut mengalami peningkatan sebesar 17%. Berdasarkan hasil penelitian Muharram dan Kholis (2018) menyatakan bahwa model pembelajaran PBL merupakan salah satu dari banyak model pembelajaran inovatif. Model ini menyajikan suatu kondisi belajar siswa aktif serta melibatkan siswa dalam suatu pemecahan masalah melalui tahap-tahap metode ilmiah. Melalui PBL ini diharapkan siswa dapat mempelajari pengetahuan yang berhubungan dengan masalah yang disajikan serta dapat memiliki suatu keterampilan dalam memecahkan masalah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suzianto dan Damanik (2019) menyatakan bahwasannya penerapan PBL dapat memperbaiki proses belajar *passing bawah* bolavoli.

Khususnya gerakan tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap lanjutan sehingga menjadi Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan pembelajaran adalah penggunaan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pelajaran yang ingin dicapai. Sehingga pemilihan model yang tepat akan dapat meningkatkan minat dan perhatian yang kurang dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian Darmawan et al., (2017) menyatakan bahwa model pembelajaran berbasis masalah dalam pembelajaran *passing* bawah bolavoli berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa terdapat perbedaan hasil belajar *passing* bawah bolavoli antara siswa yang dibelajarkan menggunakan model pembelajaran berbasis masalah dengan siswa yang dibelajarkan dengan menggunakan model pembelajaran konvensional.

Dari hasil penelitian di atas dapat diartikan bahwa model pembelajaran *problem based learning* dapat membantu siswa mendapat hasil belajar yang maksimal karena siswa lebih dituntut untuk lebih memahami permasalahan yang terjadi dan mencari solusi bagaimana agar permasalahan dapat terselesaikan, sehingga membuat siswa lebih aktif berfikir dan lebih kritis dalam menghadapi permasalahan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil belajar yang signifikan melalui model pembelajaran *problem based learning*. Sedangkan pada pembelajaran praktik diperoleh hasil ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen atau dapat diartikan bahwa *treatment* efektif meningkatkan hasil belajar *passing* atas dan *passing* bawah karena ada perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberi *treatment* yang dilakukan pada siswa kelas XI IPA 3 dan 4 SMAN 15 Semarang. Rekomendasi penelitian ke depannya, disarankan agar peneliti lain bisa melanjutkan penelitian ini ke depannya dengan jumlah sampel yang lebih besar agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2014). Memperkokoh pendidikan karakter melalui mediasi aktivitas jasmani berbasis nilai. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2, 97-107. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.2180>
- Darmawan, D., Yane, S., Rusman, Susanto, A., Suzianto, S., Damanik, S., ... Rohmansyah N.A. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3760](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3760)
- Faturrohman, M. (2017). *Model-Model Pembelajaran Inovatif Alternatif Desain Pembelajaran yang Menyenangkan*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanggara, D., & Ilahi, B. R. (2018). Implementasi Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 1, 2 dan 3 Bengkulu Tengah. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 16-22. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9182>
- Haris, I. N. (2018). Model Pembelajaran Peer Teaching dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1-10.

- Irwansyah, & K.A., N. (2017). *PJOK untuk SMA/MA/SMK/MAK kelas X*. Bandung: Gafindo Media Pratama.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bolavoli junior putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Muharram, N. A., & Kholis, M. N. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Atas Melalui Model Pembelajaran Problem Based Introduction Dalam Permainan Bolavoli. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 5(2), 103-107.
- Noprian, A., Zulrafi., & Kamarudin. (2020). Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan *smash* permainan bolavoli *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 120-127. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5144](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5144)
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suprihatiningrum, J. (2014). *Strategi Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Suzianto, S., & Damanik, S. (2019). Penerapan model problem based learning dalam meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bolavoli siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 27 Medan Tp. 2018/2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 14-24. <https://doi.org/10.24114/jik.v18i1.14302>
- Trianto. (2011). *Model-model Pembelajaran Inovatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Widiyatmoko., F. A., & Hudah, M. (2017). Evaluasi Implementasi Pendidikan Nilai Dalam Pembelajaran Penjas. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(2), 44-60.





## Motivation and Learning Outcomes: Correlation in physical education learning

\*<sup>1</sup>Khafifah Indriani, <sup>2</sup>Muhammad Ashfaq

\*<sup>1</sup>Physical Education Health and Recreation, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

<sup>2</sup>Government Higher Secondary School Togh Bala, Kohat, Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan

Received: 09 September 2020; Accepted 13 April 2021; Published 17 April 2021




### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between motivation and learning outcomes of class VII2 students of SMP Negeri 4 Pekanbaru. This research was conducted using a type of correlational research, namely research that calculates the level of the relationship between a variable and other variables. The population in this study were 35 students of class VII2 SMP Negeri 4 Pekanbaru. The sample in this study was a total population of 35 people. The instrument in this study was a motivation questionnaire test and a report card in physical education. The correlation analysis technique used is the product moment correlation. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that there is a relationship between motivation and learning outcomes of physical education for class VII2 students of SMP Negeri 4 Pekanbaru. Recommendations for other researchers in the future, in order to be able to study more broadly in improving student physical education learning outcomes and using a large enough sample.

**Keyword** Motivation; learning result; physical education

\***Corresponding Author**  
Email: khafifah@gmail.com

 [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).5538](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).5538)

Copyright © 2021 Khafifah Indriani, Muhammad Ashfaq

**How to Cite:** Indriani, K., & Ashfaq, M. (2021). Motivation and Learning Outcomes: Correlation in physical education learning. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 27-32. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).5538](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).5538)



## INTRODUCTION

So far, sports and education have been side by side for a long time. The success and completeness of student learning are in the learning process. Education is basically a conscious effort to develop the potential of students' human resources by encouraging and facilitating their learning activities (Fajri, 2018). The learning process in practice is a process of creating an environmental system that allows the achievement of learning objectives. Learning in schools includes several factors, namely learning, learning strategies, media, and the environment which is also a system that interacts with one another to improve learning outcomes for students and students and one of them is through physical education. (Kurniawan et al., 2018). The effectiveness of learning is not only limited to the ability of the teacher to control students to fulfill what is the goal in learning but to prioritize success in delivering learning objectives according to the time provided. (Sembiring, Tarigan, & Budiana, 2020).

Motivation shows the whole process of movement, including situations that encourage arise in the individual. The behavior caused by the situation and the goal or end of the movement or action. Motivated behavior is behavior based on the existence of a need, the purpose of the behavior is achieved when the need is met (Azwar, 2017).

Motivation describes what makes people do things, keeps them doing it, and helps them complete tasks (Hendrayana, Erisyani, & Setiana, 2016). This means that the concept of motivation is used to explain desire to behave, direction of behavior (choice), intensity of behavior (effort, sustainability), and actual completion or achievement. (Pintrich, 2003).

In learning activities, motivation can be expressed as the overall driving force within students that causes learning activities, which ensures the continuity of learning activities, and provides direction for learning activities, so that the goals desired by the learning subject (students) can be achieved. Student motivation can also be influenced by several factors, such as the teacher's ability to motivate students, direct instructions, appropriate feedback, rewards, and punishments. (Umar et al., 2018).

Giving numbers, competition / competition, giving tests, praising, telling results, desire to succeed, interests, and goals to be achieved can also affect student learning motivation. Some of the factors above that affect the motivation to learn are related to the necessary teaching skills. The characteristics of learning motivation possessed by gifted students are related to consistency in completing the tasks of their interest, to achieve good physical education learning outcomes, health sports, demands for various abilities and learning readiness both physiologically and psychologically from the learning individual, including: General physical condition that can increase the ability to move. Psychological conditions include a positive attitude and motivation in order to assist children in following the learning process. Nakala students have motivation in learning.

Therefore, teachers need to foster student motivation. To obtain optimal learning outcomes, teachers are required to be creative in arousing student motivation. because the creative teacher makes students excited in the learning that will be experienced by students or students who are following the learning process (Suprihatin, 2015). The purpose of this study is to determine the relationship between motivation and learning outcomes of class VII2 students of SMP Negeri 4 Pekanbaru.

## **RESEARCH METHODS**

The method used in this research is correlational techniques and uses a quantitative approach and is supported by literature studies / using literature relevant to research studies. (Risyanto, 2018). This study uses correlation because it seeks to see the relationship and the level of the relationship between the variables studied in this study. Determining the type of research adjusts the problem and research design to be used, this type of research is also called (cause and effect) must be in accordance with the title and problems that the researcher will use so that the researcher will know the variables, types of data and research methods to be focused. So this research is a quantitative study, and uses a correlation design for the method using a questionnaire or a questionnaire. Where to find out the relationship between motivation and learning outcomes in physical education for VII2 grade students of SMP Negeri 4 Pekanbaru. For the results of these data, it is seen whether in accordance with the hypothesis made with the data obtained in the field.

**Table 1. Learning Motivation Grid**

| Factor                       | Indicator  | Item Questions |             |
|------------------------------|--|----------------|-------------|
|                              |  | Positive       | Negative    |
| Internal learning motivation | a. There is a desire and desire to learn.          | 1,2,3,4,5      | 6,7,8       |
|                              | b. There is an encouragement and need in learning. | 9,10,11,12     | 13,14,15,16 |
|                              | c. There are hopes and dreams for the future.      | 17,18,19,20,21 | 22,23,24,25 |
| External learning motivation | a. There is an appreciation in learning            | 26,27,28,29,30 | 31,32,33,34 |
|                              | b. There is an interesting desire in learning.     | 35,36,37,38,39 | 40,41,42,43 |
|                              | c. There is a conducive environment.               | 44,45,46,47    | 48,49,50    |
| <b>Total</b>                 |  | <b>50</b>      |             |

(Fajri, 2018)

For student learning outcomes will be taken from the odd semester report cards, where this value is a reference whether there is a relationship between student motivation and physical education learning outcomes of class VII2 SMPN 4 Pekanbaru.

**Table 2. Questionnaire Assessment Scores on the Relationship between Learning Motivation and Student Learning Outcomes**

| No | Information             | Score Statement |          |
|----|-------------------------|-----------------|----------|
|    |                         | Positive        | Negative |
| 1  | Strongly Agree (SS)     | 5               | 1        |
| 2  | Agree (S)               | 4               | 2        |
| 3  | Disagree (KS)           | 3               | 3        |
| 4  | Disagree (TS)           | 2               | 4        |
| 5  | Strongly Disagree (STS) | 1               | 5        |

After the data has been collected, data analysis is carried out using statistical analysis which is suitable and easy to understand so that the data that has been obtained has meaning and is useful in answering the problems found. With the formulation and research objectives presented in the previous chapter, the data analysis technique used is simple linear analysis or to measure the presence or absence of correlation between variables, but before looking for the correlation, it is tested for validity and reliability.

## RESULT

From the results of the number of motivation questionnaires that have been given to students where the highest score is 147 and the lowest score is 99, it has an average of 123 and a standard deviation of = 11.96. Then the number of questionnaires is distributed to 6 interval classes with an interval class length of 8. In the first interval class with a value range of 99-106 has an absolute frequency of 4 people or with a relative frequency of 11%, then in the second interval class with a value range of 107-114 has an absolute frequency of 3 people or with a relative frequency of 9%, in the third class interval with a value range of 115-122 has an absolute frequency of 6 people or with a relative frequency of 17%, in the fourth class interval with a value range of 123-130 has the absolute frequency of 13 people or with a relative frequency of 37%, in the fifth class interval with a value range of 131-138 it has an absolute frequency of 6 people or with a relative frequency of 17%, then in the sixth class interval with a value range of 139-147 has a frequency absolute 3 people with a relative frequency of 9%. For a clearer and more detailed view, see table 3.

**Table 3. Frequency Distribution of Total Student Motivation Questionnaire Data**

| No           | Interval | Absolute Frequency | Relative Frequency |
|--------------|----------|--------------------|--------------------|
| 1            | 99- 106  | 4                  | 11%                |
| 2            | 107-114  | 3                  | 9%                 |
| 3            | 115-122  | 6                  | 17%                |
| 4            | 123-130  | 13                 | 37%                |
| 5            | 131-138  | 6                  | 17%                |
| 6            | 139-147  | 3                  | 9%                 |
| <b>Total</b> |          | <b>35</b>          | <b>100%</b>        |

From the total score of physical education report cards for class VII2 students of SMP Negeri 4 Pekanbaru, the highest score was 95 and the lowest was 86, which had an average of 91 and a standard deviation of = 2.34. Then the number of report card scores is distributed across 6 interval classes with interval class length 2. In the first interval class with a value range of 86-87 has an absolute frequency of 4 people or with a relative frequency of 11%, then in the second interval class with a value range of 88 -89 has an absolute frequency of 4 people or with a relative frequency of 11%, then in the third interval class with the range 90-91 has an absolute frequency of 14 people or with a relative frequency of 40%, in the fourth interval class with the range 92-93 has the absolute frequency is 9 people or with a relative frequency of 26%, in the fifth interval class with a range of 94-95 has an absolute frequency of 3 people or with a relative frequency of 9%, then in the sixth interval class with the range 96-97 has an absolute frequency of 1 person or with a relative frequency of 3%. For a clearer and more detailed view, see table 4.

**Table 4. Frequency Distribution of the Total Data Value of Physical Education Report Cards**

| No           | Interval | Absolute Frequency | Relative Frequency |
|--------------|----------|--------------------|--------------------|
| 1            | 86-87    | 4                  | 11%                |
| 2            | 88-89    | 4                  | 11%                |
| 3            | 90-91    | 14                 | 40%                |
| 4            | 92-93    | 9                  | 26%                |
| 5            | 94-95    | 3                  | 9%                 |
| 6            | 96-97    | 1                  | 3%                 |
| <b>Total</b> |          | <b>35</b>          | <b>100%</b>        |

Based on the results of the questionnaire data collection and the results of student report cards carried out in class VII2 students of SMP Negeri 4 Pekanbaru, then processed using the product moment statistical formula, followed by the T-test to determine whether there is a relationship between the two variables, namely: motivation and learning outcomes which are problem. From the results of these calculations using the product moment formula, the results of the calculation of the correlation value of motivation with the physical education learning outcomes of class VII2 students of SMP Negeri 4 Pekanbaru are 0.345. After the correlation value is obtained, it is then compared with the value of  $r_{table} = 0.334$  so that it is known that there is a relationship between the value of the variable X and Y or there is a relationship between motivation and learning outcomes of physical education students of class VII2 SMP 4 Pekanbaru. To determine the hypothesis testing whether there is a relationship with the learning outcomes, it is proven by means of the T-test. From the results of the calculation of the T-test obtained 2.11 and while the t-table with a sample of 35 people.

## DISCUSSION

Based on the research results, it was found that there was a relationship between motivation and student learning outcomes in physical education subjects. This is consistent with the findings from [Risyanto \(2018\)](#) which states that student learning motivation has a positive and significant relationship with student learning outcomes in physical education subjects. The same is the case with these findings, in research [Hadjarati and Haryanto \(2020\)](#) which discusses learning motivation with floor exercise learning outcomes also gets positive results where the motivation variable has a very strong or convincing relationship with the front roll learning outcomes in floor gymnastics.

Apart from motivation, there are also several variables that can improve student learning outcomes in physical education subjects. As expressed by [Mulya and Lengkana \(2020\)](#) that self-confidence and learning motivation both have a major influence on student achievement. Meanwhile, in the research findings [Ramadan \(2017\)](#) there is an influence of the interaction between learning methods (practice and problem based learning) and learning motivation on learning outcomes. Based on the relevant research findings, it turns out that there are many variables that can improve student learning outcomes in physical education subjects.

## CONCLUSION

Based on the discussion of the results of the research that has been done, it can be concluded that there is a relationship between motivation and learning outcomes of physical education for class VII2 students of SMP Negeri 4 Pekanbaru. During this research, the researcher had several limitations, such as the minimum number of samples taken and only focused on one class, namely class VII2. Recommendations for other researchers in the future, in order to be able to study more broadly in improving student physical education learning outcomes and using a large enough sample.

## REFERENCES

- Azwar, E. (2017). Hubungan Motivasi Terhadap Jauhnya Tolak Peluru Mahasiswa Penjaskes Fkip Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9), 1689–1699.
- Fajri, M. (2018). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik Pada MAta Pelajaran Penjaskes Kelas X di SMA Sekolah Rakyat Babelan - Bekasi. *Genta Mulia*, IX(2), 93–106.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 137-145. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Hendrayana, A. S., Erisyani, E., & Setiana, N. (2016). Pengaruh Motivasi Belajar, Gaya Belajar, dan Kemandirian Belajar terhadap Hasil Belajar Mahasiswa S1 PGSD Masukan Sarjana di UPBJJ UT Bandung. *EduHumaniora/ Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 8(2), 163-177. <https://doi.org/10.17509/eh.v8i2.5139>

- Kurniawan, B., Wiharna, O., & Permana, T. (2018). Studi Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Dasar Otomotif. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 4(2), 156. <https://doi.org/10.17509/jmee.v4i2.9627>
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 12(2), 83-94. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v12i2.13781>
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of educational Psychology*, 95(4), 667. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Ramadan, G. (2017). Pengaruh metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar passing sepakbola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i1.27>
- Risyanto, A. (2018). Hubungan Motivasi Belajar Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Counseling Care*, 1(2), 17-24. <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i2.2524>
- Sembiring, I., Tarigan, B., & Budiana, D. (2020). Model Kooperatif Team Games Tournament (TGT): Peningkatan kreatifitas, kerjasama dan keterampilan bermain sepakbola siswa tunarungu. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 128-140. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5652](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5652)
- Suprihatin, S. (2015). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *PROMOSI (Jurnal Pendidikan Ekonomi)*, 3(1), 73-82. <https://doi.org/10.24127/ja.v3i1.144>
- Umar, A., Abbas, S., & Syahrastani, S. (2018). Hubungan antara Motivasi Belajar dan Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 40 Sungai Lareh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 64-80. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.80>



## Pandemi Covid-19: Bagaimana motivasi siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan *e-learning*?

### The Covid-19 Pandemic: How is students' motivation in physical education learning by using e-learning?

\*<sup>1</sup>Rifaldi, <sup>2</sup>Novri Gazali 

\*<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received: 12 December 2020; Accepted 13 April 2021; Published 19 April 2021

OPEN ACCESS

#### ABSTRAK

Pada saat ini sistem pendidikan di dunia terganggu oleh adanya wabah Covid-19. Sehingga sistem pembelajaran berubah secara drastis dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran di rumah secara daring. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan e-learning pada siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Pekanbaru pada masa pandemi covid-19. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 32 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala likert atau menggunakan angket. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung tingkat kategori motivasi yang dimiliki oleh siswa dalam belajar menggunakan e-learning. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan e-learning pada siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Pekanbaru termasuk pada rentang nilai 61-80% atau dalam kategori kuat dengan persentase sebesar 77.93%.

**Kata kunci:** Motivasi; pendidikan jasmani; *e-learning*

**\*Corresponding Author**

Email: [rifaldi@student.uir.ac.id](mailto:rifaldi@student.uir.ac.id)

#### ABSTRACT

At this time the education system in the world is disrupted by the Covid-19 outbreak. So that the learning system changes drastically from face-to-face learning to online home learning. The purpose of this study was to determine student motivation in learning physical education in using e-learning in class VIII students of SMP Negeri 12 Pekanbaru during the Covid-19 pandemic. The type of this research is descriptive. The sample in this study amounted to 32 people. The research instrument used was the Likert scale or using a questionnaire. The data analysis technique used is to calculate the level of motivation categories owned by students in learning using e-learning. Based on the results of the study, the conclusions in this study were obtained, namely: the motivation of students in learning physical education in using e-learning in class VIII students of SMP Negeri 12 Pekanbaru was included in the value range of 61-80% or in the strong category with a percentage of 77.93%.

**Keywords:** Motivation; physical education; e-learning



[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol1\(2\).6025](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol1(2).6025)

Copyright © 2021 Rifaldi, Novri Gazali

**How to Cite:** Rifaldi. (2020). Pandemi Covid-19: Bagaimana motivasi siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan e-learning?. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 33-39. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6025](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6025)



## PENDAHULUAN

Pada saat ini sistem pendidikan di dunia terganggu oleh adanya wabah Covid-19 (Setiyawan, Kresnapati, & Setiyawan, 2020). Berdasarkan fenomena alam berupa wabah penyakit virus corona COVID 19 ini, seluruh dunia termasuk Indonesia sudah banyak memakan korban hingga puluhan ribu manusia yang terjangkit penyakit virus corona ini (Supriyadi & Dupri, 2020). Para guru diwajibkan menguasai belajar dengan sistem daring dan diaplikasikan terhadap siswa sehingga proses pembelajaran tetap berjalan dengan lancar (Supriyadi & Dupri, 2020). Sehingga sistem pembelajaran berubah secara

drastis dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran di rumah secara daring (Setiawan, Kresnapati, & Setiawan, 2020).

Tidak dapat dipungkiri bahwa harapan siswa adalah dapat menguasai pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan *e-learning* dengan baik. Menurut Karwati yang dikutip oleh Cendra dan Gazali (2020) *e-learning* merupakan salah satu fasilitas yang dapat membantu berhasil tidaknya proses belajar mengajar (eksternal) dan merupakan salah satu bentuk dari konsep *distance learning*. Kemudian menurut Wahyuningsih yang dikutip oleh Rahmatullah (2019) *e-learning* pada hakikatnya juga merupakan pembelajaran dua cabang yaitu *offline* dan *online*. *Offline e-learning* pada dasarnya tidak menggunakan jaringan internet dalam pelaksanaannya, berbeda halnya dengan *online learning* yang mesti menggunakan jaringan sebagai syarat utama penggunaannya. Oleh karena itu, penggunaan media *offline* dan *online* harus digunakan dalam proses pembelajaran di sekolah untuk mengikuti perkembangan zaman.

Namun berdasarkan hasil observasi terhadap siswa SMP Negeri 12 Pekanbaru masih banyak yang hasil belajarnya kurang baik, ini terjadi mungkin disebabkan oleh bertukarnya metode yang digunakan oleh guru selama masa pandemi covid 19 dimana pembelajaran dilakukan secara daring. Tidak maksimalnya hasil belajar tersebut mungkin terjadi karena metode yang digunakan oleh guru yang bersangkutan kurang tepat sehingga siswa kurang cepat untuk menguasai materi yang diberikan. Selanjutnya motivasi belajar siswa pada masa pandemi ini juga dirasakan sedikit kurang, karena banyak faktor lain yang dapat menyebabkan hal tersebut seperti kurang tersedianya sarana pendukung pembelajaran *e-learning*, jaringan atau koneksi yang lambat mengakibatkan proses pembelajaran menjadi terganggu. Oleh karena hal tersebut maka ini merupakan suatu masalah yang harus diteliti penyebabnya dimana penulis meninjau dari motivasi para siswa.

Motivasi adalah perubahan energi seseorang yang ditandai munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan (Wibowo & Gani, 2018). Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan bergayut dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu keseluruhan daya penggerak baik dari dalam diri maupun dari luar dengan menciptakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu yang menjamin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek itu dapat tercapai.

Motivasi yang tinggi akan membuat siswa menjadi bersungguh-sungguh dalam mengikuti semua kegiatan olahraga yang mereka minati yang bertujuan untuk mencapai prestasi dalam berolahraga. Sebagaimana menurut Slavin yang dikutip oleh Syarif (2012) berpendapat bahwa siswa yang termotivasi akan dengan mudah diarahkan, diberi penugasan, cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar, aktif dalam mencari informasi tentang materi yang dijelaskan oleh guru serta menggunakan proses kognitif yang lebih tinggi untuk mempelajari dan menyerap pelajaran yang diberikan.

Menurut Sardiman (2011) motivasi dapat dilihat dari dasar pembentukannya terbagi pada dua bagian yaitu (1) motif-motif bawaan yaitu motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa dipelajari. Sebagai contoh misalnya dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, dorongan untuk bekerja, dorongan untuk istirahat, dorongan seksual, (2) motif-motif yang dipelajari yaitu motif-motif yang timbul karena dipelajari sebagai contoh dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar sesuatu di dalam masyarakat. Motif-motif ini seringkali disebut dengan motif-motif yang diisyaratkan secara sosial dengan sesama manusia yang lain, sehingga motivasi itu terbentuk.

Menurut Sin dan Hidayani (2020) apabila seseorang sudah mempunyai suatu motivasi, maka ia akan siap mengerjakan suatu pekerjaan sesuai dengan apa yang dikehendaki. Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar, dan menjamin kelangsungan pembelajaran demi mencapai satu tujuan. Baik ditimbulkan dari dirinya sendiri (intrinsik) maupun tanggapannya dari luar yang mendorong dirinya untuk mencapai tujuan (ekstrinsik).

Penelitian ini sangat penting diterapkan karena bisa sebagai acuan bagaimana pentingnya motivasi siswa di masa pandemi covid-19 dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan *e-learning*, karena pembelajaran pendidikan jasmani ini dominan berbentuk praktek olahraga di lapangan. Sehingga akan lebih sulit diterapkan jika menggunakan *e-learning*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan *e-learning* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Pekanbaru pada masa pandemi covid-19.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang memberikan gambaran tentang objek yang diteliti. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jenis survei dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII<sup>2</sup> SMP Negeri 12 Pekanbaru yang berjumlah 32 orang siswa. Adapun dalam penelitian ini untuk pengambilan sampelnya adalah dengan menggunakan teknik *total sampling* maka dapat diartikan bahwa dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah sebanyak 32 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah angket, yaitu berupa pernyataan yang dikembangkan sesuai dengan tujuan penelitian dan pernyataan tersebut tidak menyulitkan responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menjalankan angket kepada responden. Serta teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung seberapa besar motivasi siswa dalam belajar menggunakan *e-learning*.

## **HASIL PENELITIAN**

Dari data yang diperoleh maka didapat dari hasil penelitian yaitu untuk mengetahui tanggapan responden penelitian yang berjumlah 32 orang siswa dan siswi dengan menggunakan angket sebanyak 30 bentuk pernyataan tentang motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan *e-learning* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Pekanbaru, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai dari keseluruhan angket motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan *e-learning* dengan jumlah kelas interval ada 6 dan panjang kelas interval sebanyak 10 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 76-85 ada 3 dengan frekuensi relatif sebesar 9.38%, pada rentang kelas kedua skor 86-95 ada 1 dengan frekuensi relatif sebesar 3.13%, pada rentang kelas ketiga skor 96-105 ada 6 dengan frekuensi relatif sebesar 18.75%, pada rentang kelas keempat skor 106-115 ada 9 dengan frekuensi relatif sebesar 28.13%, pada rentang kelas kelima skor 116-125 ada 9 dengan frekuensi relatif sebesar 28.13% serta pada rentang kelas keenam skor 126-135 ada 4 dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 dan grafik 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Nilai Angket Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dalam Menggunakan E-Learning**

| No                       | Interval Skor Nilai Angket | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|--------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|
| 1                        | 76 - 85                    | 3                 | 9.38%             |
| 2                        | 86 - 95                    | 1                 | 3.13%             |
| 3                        | 96 - 105                   | 6                 | 18.75%            |
| 4                        | 106 - 115                  | 9                 | 28.13%            |
| 5                        | 116 - 125                  | 9                 | 28.13%            |
| 6                        | 126 - 135                  | 4                 | 12.50%            |
| <b>Jumlah Pernyataan</b> |                            | <b>32</b>         | <b>100%</b>       |

**Grafik 1. Histogram Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dalam Menggunakan E-Learning**



Dari ke enam indikator yang terdapat pada motivasi siswa dapat diketahui bahwa rata-rata motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan *e-learning* tergolong kuat dengan nilai rata-rata sebesar **77,93%** yang terletak pada rentang 61-80% pada kriteria penilaian. Berdasarkan data pada tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan *e-learning* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Pekanbaru yang dilihat dari indikator keenam indikator tergolong kuat. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel 2 dan grafik 2.

**Tabel 2. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Setiap Indikator Penelitian**

| No            | SS    | S     | KS    | TS   | STS  | Jumlah | Rata-rata    |
|---------------|-------|-------|-------|------|------|--------|--------------|
|               | %     | %     | %     | %    | %    |        |              |
| 1             | 28.00 | 56.80 | 18.60 | 9.20 | 1.40 | 114.0  | 76.00        |
| 2             | 33.00 | 68.00 | 11.40 | 7.60 | 0.80 | 120.8  | 80.53        |
| 3             | 19.00 | 67.20 | 20.40 | 8.00 | 0.60 | 115.2  | 76.80        |
| 4             | 18.00 | 72.80 | 18.00 | 7.20 | 0.60 | 116.6  | 77.73        |
| 5             | 24.00 | 67.20 | 16.80 | 9.60 | 0.00 | 117.6  | 78.40        |
| 6             | 17.00 | 72.00 | 21.60 | 6.40 | 0.20 | 117.2  | 78.13        |
| <b>Jumlah</b> |       |       |       |      |      |        | <b>77.93</b> |



**Grafik 2. Histogram Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Setiap Indikator Penelitian**

## PEMBAHASAN

Motivasi merupakan suatu faktor yang harus dimiliki siswa, dengan minat siswa mempunyai keinginan terhadap sesuatu. Motivasi yang baik akan dapat memotivasi seseorang dengan sungguh-sungguh dalam melakukan suatu kegiatan berolahraga. Motivasi yang tinggi akan membuat seseorang dapat mencapai minatnya terhadap sesuatu. Berdasarkan kriteria penilaian yang telah ditetapkan, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan *e-learning* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Pekanbaru tergolong “kuat” dengan persentase rata-rata motivasi sebesar 77.93%.

Hasil penelitian tersebut relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh [Maulana, Ningtyas, dan Nugraheni \(2021\)](#) bahwa motivasi belajar siswa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan via sistem pembelajaran daring berada dalam kategori “sedang”. Pembelajaran pendidikan jasmani ini dalam bentuk daring juga dapat diaplikasikan dalam dengan metode *portal schoology*, dan *vlog* ([Jayul & Irwanto, 2020](#)). Metode tersebut memiliki aplikasi video, yang dapat digunakan untuk mendemonstrasikan gerakan-gerakan dalam ranah psikomotor (bersifat praktikum) ([Jayul & Irwanto, 2020](#)).

Kemudian juga relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh [Destriani \(2018\)](#) bahwa dari hasil analisis data bahwa minat belajar setelah diajarkan menggunakan media *e-learning* terjadi peningkatan. Serta dalam penelitian Ibrahim dan Suardiman (2014) ada perbedaan atau pengaruh penggunaan *e-learning* dan rata-rata skor pembelajaran menggunakan *e-learning* sebesar 15,45 lebih tinggi daripada pembelajaran secara konvensional sebesar 12,09, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh positif penggunaan *e-learning* terhadap prestasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan keinginan siswa melakukan aktivitas yang terdapat dalam kegiatan belajar ([Lutan, 2002](#)), terlebih dalam keadaan pandemik covid-19 ini proses belajar mengajar



via sistem pembelajaran daring yang memerlukan saling berkerja sama siswa, guru, dan sekolah (Maulana, Ningtyas, & Nugraheni, 2021).

Apabila siswa memiliki motivasi sehingga siswa akan memiliki dorongan dalam dirinya yang kemudian menimbulkan keinginan untuk berpartisipasi atau terlibat pada pembelajaran *e-learning*. Seseorang yang berminat pada suatu obyek maka akan cenderung merasa senang bila berkecimpung di dalam obyek tersebut sehingga cenderung akan memperhatikan perhatian yang besar terhadap obyek.

Perhatian yang diberikan tersebut dapat diwujudkan dengan rasa ingin tahu dan kebutuhan untuk mempelajari obyek tersebut. Untuk meningkatkan minat maka proses pembelajaran dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan siswa bekerja dan mengalami apa yang ada di lingkungan secara berkelompok. Di dalam kelompok tersebut terjadi suatu interaksi antar siswa yang juga dapat menumbuhkan atau meningkatkan minat terhadap kegiatan tersebut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam menggunakan *e-learning* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Pekanbaru termasuk pada rentang nilai 61-80% atau dalam kategori kuat dengan persentase sebesar 77.93%. Selama penelitian ini dilaksanakan, peneliti memiliki beberapa keterbatasan seperti, minimnya sampel yang diambil dan hanya berfokus pada satu kelas. Rekomendasi bagi peneliti lain ke depannya, agar bisa mengkaji lebih luas dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani pada masa pandemi covid-19 khususnya dalam menggunakan *e-learning* dan menggunakan sampel yang cukup besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cendra, R., & Gazali, N. (2020). E-Learning Dalam Persepsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Journal Sport Area*, 5(1), 97-105. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4721](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4721)
- Destriani. (2018). Minat Pembelajaran Menggunakan E-Learning Mata Kuliah Kinesiologi Pada Mahasiswa. *JUMANJI (Jurnal Masyarakat Informatika Unjani)*, 2(1), 63-70.
- Ibrahim, D. S., & Suardiman, S. P. (2014). pengaruh penggunaan e-learning terhadap motivasi dan prestasi belajar matematika siswa SD Negeri Tahunan Yogyakarta. *Jurnal Prima Edukasia*, 2(1), 66-79. <https://doi.org/10.21831/jpe.v2i1.2645>
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190-199. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3892262>
- Lutan, R. (2002). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta.



- Maulana, F., Ningtyas, G. S., & Nugraheni, W. (2021). Survei Motivasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Via Sistem Pembelajaran Daring Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Sukabumi Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jendela Olahraga*, 6(1), 1-8.
- Rahmatullah, M. I. (2019). Pengembangan Konsep Pembelajaran Literasi Digital Berbasis Media E-Learning Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA Kota Yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 56-65. <http://dx.doi.org/10.31258/jope.1.2.56-65>
- Sardiman, A. M. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Setiawan., Kresnapati, P., & Setiawan, D. A. (2020). Analisis perkuliahan daring mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak pandemi covid 19. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 25-32. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5148](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5148)
- Sin, T. H., & Hidayani, F. (2020). Studi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *ULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 30-34. <https://doi.org/10.23916/08588011>
- Supriyadi, A., & Dupri. (2020). Peningkatan hasil belajar bolavoli dengan menggunakan sistem daring. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 112-119. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5609](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5609)
- Syarif, I. (2012). Pengaruh model blended learning terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 2(2), 234-249. <https://doi.org/10.21831/jpv.v2i2.1034>
- Wibowo, H., & Gani, R. A. (2018). Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Ajar Passing Bawah dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Majalaya. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 1(1), 45-50. <https://doi.org/10.15294/active.v9i1.36536>

## Effects of instructional materials in multimedia computer-assisted instruction in teaching folk dance

Regel Lucero 

Bachelor of Secondary Education - Music, Arts, Physical Education and Health, Bukidnon State University, Malaybalay, Bukidnon, Philippines

Received: 04 February 2021; Accepted 12 April 2021; Published 19 April 2021

OPEN  ACCESS

### ABSTRACT

This study aimed to determine the performance level of second year BPED students in teaching folk dance through multimedia computer-assisted instruction and demonstration methods. A quasi-experimental design was utilized. Sixty (60) students participated in the study with two intact heterogeneous classes. A validated researcher-made performance instrument was used to collect data. Descriptive statistics was utilized such as mean, standard deviation, and ANCOVA for the treatment of data. Findings in the pre-test revealed that the performance level of second-year BPED was “developing.” After employing MCAI, the group obtained a “proficient” level of performance in the post-test. The performance level of second-year BPED in the pre-test was “developing.” After employing the demonstration method, the group obtained a “proficient” performance level in the post-test. Students in demonstration method had significantly higher mean scores than those exposed to multimedia computer-assisted instruction. It can thus be concluded that the demonstration method is highly significant in enhancing the performance level of second-year BPED students in teaching folk dance. It was recommended among others that physical educators may conduct more studies related to the good quality of MCAI and may adopt the combination of MCAI and the demonstration methods in teaching folk dance.

**Keyword:** Teaching folk dance; instructional material; multimedia computer-assisted instruction; demonstration method; performance

\*Corresponding Author

Email: [gelailucero06@gmail.com](mailto:gelailucero06@gmail.com)



[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6364](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6364)

Copyright © 2021 Regel Lucero

**How to Cite:** Lucero, R. (2021). Effects of instructional materials in multimedia computer-assisted instruction in teaching folk dance. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 40-50. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6364](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6364)



### INTRODUCTION

In today's digital world, there are various teaching methods one can use to learn folk dancing. It evolved from the traditional teaching method into learning through advance technology. The advancement of technology in teaching folk dance has helped many educators create instructional material that is more accessible, innovative, and interactive. Technology integration in the pedagogy of folk dance can be a great methodology to encourage students to learn optimally. Although many commercial packages are available and accessible online, these are frequently not in a language where students can understand and do not mostly caters to the learning objectives of the subject. The application of advanced technology has transformed the traditional methods of teaching folk dance.

One of the most common traditional methods used in teaching folk dance is when a teacher demonstrates folk dance steps while students observe and perform. The teacher does whatever the students are expected to do at the end of the lesson by showing them how to do it and explaining the step-by-step process. Videos and other multimedia tools

in teaching have come a very long way for more than five decades and provided unique benefits to the instructional process. It has resulted in instructional interaction between the student and the computer in a variety of contexts with or without the assistance of a teacher. Priskila (2018) made a study on interactive multimedia based on computer-assisted instruction and found out that it has high effectiveness in increasing the learning interest and learning outcomes of the students. Also, Shaoyan and Yunijan (2012) stated that multimedia technology could improve the quality of physical teaching and students' learning.

Studies on the use of technology in the field of teaching folk dance are still few. Researchers believe that to enhance traditional teaching methods with modern technological means may contribute to raising the interaction between the learner and the computer in a variety context with or without the assistance of a teacher (Lacker & Many, 1997). Therefore, the purpose of this study is to determine the level of performance of second-year BPED students in teaching folk dance through demonstration method and multimedia-computer assisted instruction. This study hopes to improve teaching and learning folk dance among second-year BPED students. Lastly, this serves as a baseline in enhancing instructional material in teaching the subject.

This study aimed to determine the level of performance of second-year BPED students in teaching folk dance through multimedia computer-assisted instruction and demonstration methods. Specifically, it sought to answer the following problems: (1) What is the level of performance of second-year BPED students in the pretest and posttest when taught using Multimedia Computer-Assisted Instruction?, (2) What is the level of performance of second-year BPED students in the pretest and posttest when taught using the Demonstration Method?, (3) Is there a significant difference between the performance of students exposed and not exposed to multimedia computer-assisted instruction and demonstration methods?.

This study anchors the concept of Ornstein (1990) that demonstration and the multimedia computer-assisted instruction can affect BPED students' knowledge in learning folk dance. He added that varied learning situations could improve the achievement better, and change the attitude of students. Also, it supports the Stimulus-Response (S-R) theory postulated by the behaviorist-psychologist that multimedia computer-assisted instruction and the demonstration methods can control one's behavior. Furthermore, it anchors on the constructivist theory of learning. It focuses on knowledge and learning that is influenced by the work of Piaget and Vygotsky (2007). According to the constructivist's point of view, learners are not passive recipients of knowledge; instead, they are activities constructors and re-constructors of their understanding. Constructivists view learning as creating new knowledge and deriving meanings by combining incoming information with what they already know.

## RESEARCH METHODS

### Research Design

This study used the quasi-experimental pretest-posttest group design to determine the level of performance of second-year BPED students in teaching folk dance using multimedia computer-assisted instruction and demonstration methods. This design used two intact classes, which randomly assigns the experimental group or the control group. The pre-test was given before the conduct of the lesson to both groups. The experimental group were taught using multimedia computer-assisted instruction while the control group taught using the demonstration method. The researcher gave a posttest to both groups after the conduct of the lessons.

## Research Setting

This study was conducted to second-year BPED students who are officially enrolled in BPED 13 subject with the course title International Dances and Other Forms during the first semester of the school year 2019-2020 at Bukidnon State University, Malaybalay City, Bukidnon. The University offers varied undergraduate and graduate programs of academic excellence along with diverse opportunities. Students participate in relevant internships at local and international levels, field experiences, community services, and leadership development.

The Physical Education Department of the College of Education commits to provide a quality education through lifelong learning and a holistic foundation for physical literacy. Its primary goal is to provide the students with a broad and coherent understanding of P.E as a discipline and as a specialization. The program outcomes of the department are disciplinary knowledge, movement competency and proficiency, curriculum and program planning, implementation, monitoring and evaluation, professional accountability and responsibility, and communication. Thus, the utilization of information, media, and technology in pedagogy is essential for lifelong learning.

## Participants of the Study and Sampling Procedure

The participants of this study were the second year BPED students enrolled in BPED 13 subject for the second semester of the school year 2019-2020. There were 60 BPED students in two sections. These respondents belong to two intact heterogeneous classes. One section, which is randomly assigned as the experimental group consists of 30 students and another 30 students assigned to the control group.

**Table 1. Distribution of Subjects as to Type of Group**

| Type of Group | Population | Sample |
|---------------|------------|--------|
| Class A       | 30         | 30     |
| Class B       | 30         | 30     |

## Research Instrument

The research instrument used in the data gathering was a researcher-made academic performance test. Performance Test. This research instrument was a multiple-choice test made by the researcher. In the development of the test, the researcher prepared a table of specification (TOS) as the basis for the formulation of questions. There were twenty-five item questions for both the control group and experimental group which were checked and validated by the P.E expert instructor. Consequently, the test was tried out to 30 second-year P.E students of Bukidnon State University and was subjected to item analysis using Item Analyzer (U-L Index Method) to determine whether to retain or reject a test question based on two ranges. Taken were items with difficulty indices within less than 0.3 discrimination indices within greater than or equal to 0.3.

## Research Ethics

The researcher strictly followed the protocol before the conduct of the study. Permission from the Chairperson of Physical Education and the Dean of the College of Education will be secured. The researcher presented the approved letter to the institution where the study conducted. Upon approval by the chairperson, the researcher conducted the study. Both classes were handled and taught by the researcher. The researcher based the schedule of the conduct of the study to the approved scheduled by the chairperson of the Department. Before the conduct of the lesson, the researcher conducted an orientation. It followed by administering a pretest to both classes. The conduct of the lesson followed the same topics for both groups. However, during the presentation of the lesson, the first group used multimedia-

computer assisted-instruction. On the other hand, the second group used demonstration methods. After all the topics were covered, the posttest was given to both groups to assess how much the students learn from the two methods used. The posttest was similar to the pretest. The result of the posttest was recorded and compared with the result of the pretest to see if students have improvements in their scores. Open-ended questions were given to the group to obtain information about their learning experiences in the conduct of the activity.

### Methods of Data Analysis

In the researcher-made academic performance test, every correct answer gives one (1) point, and the perfect score is twenty-five (25). A range sets to assign the corresponding achievement level to the scores obtained by the students in the pretest and posttest.

| Score Range | Qualifying Description | Qualifying Statements  |
|-------------|------------------------|--|
| 21-25       | Advanced               | Exceeds the core requirements in terms of knowledge, skills and understandings in folk dance and can transfer them automatically and flexibly through authentic performance tasks. |
| 16-20       | Proficient             | Developed the fundamental knowledge, skills and core understandings in folk dance and can transfer them independently through authentic performance tasks.                         |
| 11-15       | Approaching Proficient | Developed the fundamental knowledge and skills and core understandings in folk dance and can transfer these understandings through authentic performance tasks.                    |
| 6-10        | Developing             | Possesses the minimum knowledge and skills and core understanding in folk dance but needs help throughout the performance of authentic tasks                                       |
| 0-5         | Beginning              | Possesses the no knowledge and skills and core understanding in folk dance and needs help throughout the performance of authentic tasks  |

### Statistical Techniques

For an accurate interpretation of data, the researcher study used the following statistical tools. Mean and Standard Deviation. These used to answer problems one and two to describe the mean average of the respondent's scores to know if there is progress and the difference between respondent's pretest and posttest both from the experimental group and control group.

One-way Analysis of Covariance (ANCOVA). This instrument was used to answer problem three to determine the significant difference between the performance of students exposed in multimedia computer-assisted instruction and demonstration methods.

## RESEARCH RESULT

**Problem 1: What is the level of performance of the second-year BPED students in the pretest and posttest when taught using multimedia computer-assisted instruction?**

**Table 2. Performance Test Scores of Second Year BPED Students taught in Multimedia Computer-Assisted Instruction Method**

| Score                    | Description            | Experimental Group |     |                   |     |
|--------------------------|------------------------|--------------------|-----|-------------------|-----|
|                          |                        | Pre-test           |     | Post-test         |     |
|                          |                        | f                  | %   | f                 | %   |
| 21-25                    | Advanced               | 0                  | 0   | 4                 | 13  |
| 16-20                    | Proficient             | 0                  | 0   | 14                | 47  |
| 11-15                    | Approaching Proficient | 6                  | 20  | 11                | 37  |
| 6-10                     | Developing             | 23                 | 77  | 1                 | 3   |
| 0-5                      | Beginning              | 1                  | 3   | 0                 | 0   |
| (No of students) Total   |                        | 30                 | 100 | 30                | 100 |
| <b>Mean</b>              |                        | <b>8.83</b>        |     | <b>16.83</b>      |     |
| <b>Std. Deviation</b>    |                        | <b>2.09</b>        |     | <b>3.51</b>       |     |
| <b>Performance Level</b> |                        | <b>Developing</b>  |     | <b>Proficient</b> |     |

Legend: f- frequency

%- percentage

Table 2 presents the level of performance of the second-year BPED students in the pre-test and post-test taught using multimedia computer-assisted instruction. It reveals that the level of performance of the second-year BPED students in the pre-test is “developing” with a mean score of 8.83 (2.09). It confirms that at this level, they have possessed the minimum knowledge and skills and core understanding in folk dance but needs help throughout the performance of authentic tasks. This implies that students at this level have the same ability considering their performance before the conduct of the study.

The Table shows that the post-test mean score obtained by the students is 16.83 (3.51), is described as a “proficient” level of performance. It indicates that they have developed the fundamental knowledge, skills, and core understandings in folk dance and can transfer them independently through authentic performance tasks. This implies that the students obtained a higher level of performance after the intervention was employed.

Both test score show that the post-test mean score of 16.83 (3.51) was higher than the pre-test mean score of 8.83 (2.09). It confirmed that multimedia computer-assisted instruction is an effective method in improving students’ performance in teaching folk dance. This supports the claim of Priskila (2018) that multimedia computer-assisted instruction has a bigger impact on the increase of the students’ learning interest and outcome. Furthermore, it can be used as a learning approach in the classroom to make student learning outcome effective.

The students in the experimental group with multimedia computer-assisted instruction liked the idea of how the use of multimedia enhances both the teaching and learning in class. They like to have multimedia computer-assisted instruction as a method in teaching folk dance because it helped them understand the description of the dance terms and steps. Also, they can play the video in slow motion, replay, and analyze how the steps are being done. It helped them learn the steps effortlessly, they added. Moneim (2014) asserts that multimedia technology can slow, freeze, and magnify videos and pictures, which make it simple to explain hard and new learning actions with exact action presentation.

On the other hand, the second year BPED students taught using multimedia computer-assisted instruction obtained a “developing” level of performance in their pre-test. After being given the treatment in the form of multimedia computer-assisted instruction, they obtained a “proficient” level of performance in their post-test, which confirmed that they have developed the fundamental knowledge and skills and core



understandings in folk dance and can transfer them independently through authentic performance tasks. This result infers the study of [Sezer and Albay \(2018\)](#) on the students' positive response, pointing out that multimedia computer-assisted instruction is a much better method in improving the learning outcomes of the students.

Furthermore, multimedia computer-assisted instruction contributed to the increment in the level of performance of the second year BPED students in learning folk dances. Multimedia learning principles and computer-assisted instruction helped establish an effective teaching and learning process ([Winter, 2016](#)).

### **Problem 2: What is the level of performance of the second-year BPED students in the pre-test and post-test when taught using the demonstration methods?**

**Table 3. Performance Test Scores of Second-Year BPED Students taught in the Demonstration Methods**

| Score Range              | Performance Level      | Control Group     |     |                   |     |
|--------------------------|------------------------|-------------------|-----|-------------------|-----|
|                          |                        | Pre-test          |     | Post-test         |     |
|                          |                        | F                 | %   | f                 | %   |
| 21-25                    | Advanced               | 0                 | 0   | 13                | 43  |
| 16-20                    | Proficient             | 0                 | 0   | 16                | 54  |
| 11-15                    | Approaching Proficient | 8                 | 27  | 1                 | 3   |
| 6-10                     | Developing             | 17                | 56  | 0                 | 0   |
| 0-5                      | Beginning              | 5                 | 17  | 0                 | 0   |
| (No of students) Total   |                        | 30                | 100 | 30                | 100 |
| <b>Mean</b>              |                        | <b>8.53</b>       |     | <b>19.43</b>      |     |
| <b>Std. Deviation</b>    |                        | <b>2.46</b>       |     | <b>2.54</b>       |     |
| <b>Performance Level</b> |                        | <b>Developing</b> |     | <b>Proficient</b> |     |

Legend: f- frequency

%- percentage

Table 3 presents the level of performance of second-year BPED students in pre-test and post-test taught using demonstration method. The findings reveal that the level of performance of second-year BPED students in the pre-test is "developing" with a mean score of 8.53 (2.46). This indicates that they have possessed the minimum knowledge and skills and core understanding in folk dance but need help throughout the performance of authentic tasks. This implies that students at this level have prior knowledge of the subject, considering that they have undergone P.E 3, which is pre-requisite to the subject taught; however, there is still a need for them to be exposed using the demonstration method.

On the other hand, the post-test mean score of students is 19.43 (2.54), which is a "proficient" level of performance. This indicates that they have developed the fundamental knowledge and skills and core understandings in folk dance and can transfer them independently through authentic performance tasks. This implies that they are capable of their acquired knowledge and skill, thus, allowing them to apply in real situations.

These findings show that the post-test mean score of 19.43 (2.54) was higher than the pre-test mean score of 8.53 (2.46). The students have improved their level of performance after using the demonstration methods. This finding agrees with [Ichsan and Mulyani \(2018\)](#), who found out that students achieved higher scores at the time after being given treatment in the form of demonstration method. It implies that students have understood the content in a manner that they can perform the task independently.

Although the demonstration method has used for so many years in subjects that require skill demonstration, students still find the method operative and beneficial.

The second-year BPED students taught using the demonstration method obtained a “developing” level of performance in their pre-test. After being given the treatment in the form of multimedia computer-assisted instruction, they obtained a “proficient” level of performance in their post-test, which confirmed that they have developed the fundamental knowledge and skills and core understandings in folk dance and can transfer them independently through authentic performance tasks. Therefore, the demonstration method is an effective method to use in skill-related subjects such as folk dance. Thus, it contributes to the improvement of the performance of the second year BPED students in teaching and learning folk dance. It increases students’ interest and understanding and consequently promoting a high achievement rate (Daluba 2013).

**Problem 3: Is there a significant difference between the performance of students exposed and not exposed to multimedia computer-assisted instruction and demonstration methods?**

**Table 4. One-way ANCOVA comparing Performance Test Scores of Second-Year BPED Students Exposed and Not Exposed to Multimedia Computer-Assisted Instruction and Demonstration Method**

| Source of Variation | Type III Sum of Squares | df | Mean Score | F-Value | p-value | Remark      |
|---------------------|-------------------------|----|------------|---------|---------|-------------|
| Corrected Model     | 188.86                  | 2  | 94.33      | 11.73   | .000    | Significant |
| Intercept           | 679.77                  | 1  | 679.77     | 84.55   | .000    |             |
| Pretest             | 87.26                   | 1  | 87.26      | 10.85   | .002    |             |
| Group               | 118.87                  | 1  | 113.87     | 14.16   | .000    |             |
| Error               | 458.28                  | 57 | 8.04       |         |         |             |
| Total               | 20376.00                | 60 |            |         |         |             |
| Corrected Total     | 646.93                  | 59 |            |         |         |             |

a. R Squared= .292 (Adjusted R Squared = .267)

b. Computed using alpha = .05

Table 4 presents the significant difference between the performance of students exposed and not exposed to multimedia computer-assisted instruction and the demonstration methods.

**DISCUSSION**

Based on the findings of the study, as shown in the Table, the computed p-value (0.002) of the pretest is lesser than the significance standard set in the study at 0.05. This reveals that there is a statistically significant difference in the performance of second-year BPED students exposed and not exposed to multimedia computer-assisted instruction and the demonstration methods. Hence, the null hypothesis, which states that there is no significant difference between the performance of students exposed and not exposed to multimedia computer-assisted instruction and the demonstration methods, is rejected. The present findings are parallel to the study conducted by [Devi, Khandelwal and Das \(2019\)](#) on the comparison of the effectiveness of video-assisted teaching programs and traditional demonstration, which revealed that the performance skills of students taught in traditional demonstration, obtained higher mean score of 55.13 than video-assisted teaching program. The result shows that students learn more effectively using the demonstration method.

Another study from [Viswason and Jobby \(2017\)](#) show that students scored statistically ( $p$ -value 0.047) better marks in the traditional demonstration method than in the visual aided method.

As seen in the Table, although both methods were equally effective in enhancing the performance level of the students, the demonstration method scored much better than multimedia computer-assisted instruction on their post-test results. The use of multimedia computer-assisted instruction has a lesser improvement in the performance of the students. Based on the interview, they struggle to cope up with their requirements on the other subject. Also, they admitted that they failed to watch and study the video. This is an evident implication that the physical state of the students was also one of the factors for not responding to the task. According to [Druker \(2017\)](#), countless lessons, stress, and anxiety are the factors why students fail to complete the tasks.

Furthermore, the quality of the multimedia computer-assisted instruction lacks the proper selection of the font size of the text and instructional text. The font size of the text was hard to read, and the instructional text was too long. This conforms to the study of [Seo and Woo \(2010\)](#) on their revisions of the quality of multimedia.

A study conducted by [Priskila et al. \(2018\)](#) interactive multimedia based on computer-assisted instruction emphasized that multimedia products must have a good quality of the following criteria: language, material, learning design, and media. This means that the experts must validate the materials according to the set criteria in order to have a good quality of the material.

As per observation, the students can easily understand and follow the steps directly as the teacher directs them the steps. As they perform the figures, the students were very attentive and participative in the class. Thus, they were very much engaged and interested in learning the steps. This means that that demonstration method provides student's opportunity to engage in self-directed learning at a pace that suits them. Furthermore, it allows them to act upon the ideas behind the image, demonstrated and analyzed by the teacher. This finding agrees with [Ichsan and Mulyani \(2018\)](#), who emphasized that teachers employing the demonstration methods provide explicit direction, and the students can grasp the intentions conveyed by the teacher easier.

Moreover, based on the interview, participant 4 stressed that, "The demonstration method allowed me to observe and perform the steps accurately. It enabled me to familiarize, memorize, and identify the dance steps. I am the kind of learner who prefers visual participation."

Another participant added that, "Demonstration method helped a lot for it enables me to learn the steps quickly. Having someone in front giving instructions and performing the steps caters my needs the most, for it helped me remember and understand the steps."

This illustration simply directs Howard Gardner's theory of multiple intelligences. A teacher should address students' diverse learning styles in the classroom setting. Students can easily register the concept if they can see how the steps are being done. Furthermore, it enables them to evoke the "wow" experience ([Ochagba, Ogide, & Ogide, 2019](#)). Consequently, it can increase their curiosity and enhance their reasoning ability.

Nonetheless, the demonstration method is an effective method to clarify instructions since students can personally hear and see how the movements are being done. According to [Basheer, Hugerat, Kortam, and Hofstein \(2017\)](#), as cited by [Ichsan and Mulyani \(2018\)](#), the demonstration method has a positive impact on enhancing cooperation among students and their understanding. This is usually accompanied by

other methods such as questioning and answering, which is geared to make the students more active and attentive to the competencies being presented.

Furthermore, the group that was exposed to the demonstration method obtained a p-value of 0.002, which is lesser than the significance standard set in the study at 0.05. This means that there is a significant difference in the performance of students exposed to multimedia computer-assisted instruction and demonstration methods. Therefore, the demonstration method is highly significant in enhancing the level of performance of second-year BPED students in teaching folk dance.

## CONCLUSION

From the findings of the study, the following conclusions are drawn: The level of performance of second-year BPED students in the pre-test is “developing,” which means that they have possessed the minimum knowledge and skills and core understanding in folk dance but needs help throughout the performance of authentic tasks. After they are exposed to multimedia computer-assisted instruction, their level of performance post-test is “proficient,” which reveals that they have developed the fundamental knowledge and skills and core understandings in folk dance and can transfer them independently through authentic performance tasks. It confirms that multimedia computer-assisted instruction is an effective method in improving students’ performance in teaching folk dance. The level of performance of second-year BPED students in the pre-test is “developing,” which means that they have possessed the minimum knowledge and skills and core understanding in folk dance but needs help throughout the performance of authentic tasks. After they are exposed to the demonstration method, their level of performance in the post-test is “proficient”, which reveals that they have developed the fundamental knowledge and skills and core understandings in folk dance and can transfer them independently through authentic performance tasks. It reveals that the students improve their level of performance after they are exposed to the demonstration method. There is a statistically significant difference in the performance of second-year BPED students exposed and not exposed to multimedia computer-assisted instruction and the demonstration methods. Therefore, the demonstration method is highly significant in enhancing the level of performance of second-year BPED students in teaching folk dance.

From the findings and conclusions of the study, the following recommendations are formulated: (1) Bukidnon State University may organize seminars and training for all P.E instructors in the making of instructional materials using both methods to enhance teaching strategies. (2) The physical education instructors may conduct more studies related to the good quality of multimedia computer-assisted instruction. Also, they may conduct further studies related to the impact of the demonstration method in improving creative thinking skills. Furthermore, they may adopt the combination of multimedia computer-assisted instruction and the demonstration methods in subjects related to skill demonstration to enhance the performance of the second-year BPED students.

## REFERENCES

- Basheer, A., Hugerat, M., Kortam, N., & Hofstein, A. (2017). The effectiveness of teachers’ use of demonstrations for enhancing students’ understanding of and attitudes to learning the oxidation-reduction concept. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(3), 555–570. <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.00632a>

- Daluba, N. (2013). Effect of demonstration method of teaching on students' achievement in agricultural science. *World Journal of Education* 3(6): <https://doi.org/10.5430/wje.v3n6p1>
- Devi, B., Khandelwal, B., & Das, M. (2019). Comparison of the effectiveness of video-assisted teaching program and traditional demonstration on nursing students learning skills of performing obstetrical palpation. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(2), 118. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_35\\_18](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_35_18)
- Druker, P. (2017). *5 Reasons Why Homework Is Bad for Your Child*. Huffpost Press.
- Ichsan, I. S., & Mulyani, S. W. (2018). Improving motor skills through demonstration method in recycling plastic waste. *Indonesian Journal of Biology Education*, 4(2), 189-194. <https://doi.org/10.22219/jpbi.v4i2.5890>
- Moneim, D. A. (2014). The effects of multimedia computer-assisted instruction on learning basic ballet skills with physical education students. *Physical Culture and Sport, Studies and Research* 63(1), 36-40. <https://doi.org/10-2478/pccsr-2014-0021>
- Priskila, M., Umamah, N., & Puji, R. P. M. (2018). Multimedia Based on Computer Assisted Instruction. *Doctoral Dissertation*, Florida State University. University Microfilms International, O.N 9234205
- Ochagba, C. O, Ogide, C. J & Ogide, C. G. (2019). Effects of demonstration method on student' academic performance in basic technology in secondary schools of Ogba/Egbena/Ndoni local government area, Rivers State, Nigeria. *International Journal of Innovative Scientific & Engineering Technologies Research*, 7(2), 28-32.
- Ornstein, A. (1990). Strategies for effective teaching. *Sage Journals of National Association of Secondary School Teachers*, <https://doi.org/10.1177/019263659007453028>
- Piaget, J. & Vygotsky, L. (2007). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press.
- Seo, Y. J. & Woo, H. (2010). The identification, implementation, and evaluation of critical user interface design features of computer-assisted instruction programs in mathematics for students with learning disabilities. *An International Journal for Computers and Education*, 55 (1) 363-377. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.02.002>
- Sezer, K. & Albay, M. (2018). Effective teaching and learning in higher education, with particular reference to the undergraduate education of professional engineers, *International Journal of Engineering Education*, 17(1), 24-29.

- Shaoyan, M. D., & Yunijan, G. F. (2012). The effectiveness of computer-assisted instruction in teaching sport rules, scoring procedures, and terminology. Microform Publications Int. Institute for Sport and Human Performance. Univ. Of Oregon.
- Viswasom, A., & Jobby, A. (2017) Effectiveness of video demonstration over conventional methods in teaching osteology in anatomy. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), 9-12.  
<https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/24029.9429>
- Winter, J. (2016). Flipped learning in a middle school classroom: analysis of the individual and group learning spaces. University of Hawai'i at Manoa, ProQuest Dissertations Publishing, 10295989.



## Pengembangan modul pembelajaran atletik berbantuan QR code


### *Development of athletic learning modules assisted by QR code*

\*<sup>1</sup>Muhammad Hartoto, <sup>2</sup>Dodik Mulyono , <sup>3</sup>Wawan Syafutra

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Lubuk Linggau, Lubuk Linggau, Sumatera Selatan, Indonesia

Received: 17 March 2021; Accepted 13 April 2021; Published 21 April 2021



| ABSTRAK   | ABSTRACT  |
|---|---|
| <p>Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul pembelajaran atletik berbantuan QR code siswa kelas X MA Mutiara Al-Qur'an. Metode penelitian yang digunakan research and development model Dick and Carey dengan Sembilan langkah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan wawancara, observasi, angket. Teknik analisis data menggunakan langkah-langkah analisis kevalidan ahli mediamendapatkan nilai 87,03%, ahli bahasa mendaspatakan nilai 82,14%, dan ahli materi mendapatkan nilai 95,83% sehingga dari hasil tersebut kevalidan modul dikategorikan sangat valid, selanjutnya analisis data angket kepraktisan siswa uji <i>one to one</i> dan <i>small group</i> mendapatkan nilai 87,22% sehingga kepraktisan modul pembelajaran atletik berbantuan QR code siswa kelas X MA Mutiara Al-Qur'an dikategorikan sangat kuat kepraktisannya.</p> | <p>This study aims to develop an athletic learning module assisted by QR code for grade X students of MA Mutiara Al-Qur'an. The research method used was the research and development model of Dick and Carey with nine steps. Data collection techniques in research using interviews, observation, questionnaires. The data analysis technique used the steps of analyzing the validity of the media expert, getting a value of 87.03%, the linguist with a value of 82.14%, and the material expert getting a value of 95.83% so that from these results the validity of the module was categorized as very valid, then the practical questionnaire data analysis One to one and small group test students got a score of 87.22% so that the practicality of the athletic learning module assisted by the QR code for the tenth grade students of MA Mutiara Al-Qur'an was categorized as having very strong practicality.</p> |
| <p><b>Kata Kunci:</b> Modul; pembelajaran atletik; QR code</p>  | <p><b>Keywords:</b> Module; atheletic learning; QR code</p>   |
| <p><b>*Corresponding Author</b><br/>Email: <a href="mailto:muhammadhartotolubuklinggau2018@gmail.com">muhammadhartotolubuklinggau2018@gmail.com</a></p>   | <p> <a href="https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).6567">https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).6567</a></p>  |

Copyright © 2021 Muhammad Hartoto, Dodik Mulyono, Wawan Syafutra

**How to Cite:** Hartoto, M., Mulyono, D., & Syafutra, W. (2021). Pengembangan modul pembelajaran atletik berbantuan QR code. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 51-60. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).6567](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).6567)

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani seyogyanya dimaknai sebagai bentuk pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam arti menyeluruh, yaitu memanusiaikan manusia secara utuh (Noprian, Zulraffi., & Kamarudin, 2020). Pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada di setiap sekolah (Hasrion, Sari, & Gazali, 2020), dan merupakan mata pelajaran yang memang sangat digemari siswa. Menurut Ariesna dan Runasari (2019) dalam hasil penelitiannya bahwa dengan pengembangan model pembelajaran atletik (lari cepat) melalui permainan, siswa dapat belajar secara aktif dan efisien, selanjutnya melalui materi pembelajaran yang telah peneliti kembangkan dapat sebagai acuan bagi guru.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK) di sekolah diajarkan dengan macam-macam materi olahraga yang berpedoman dengan RPP yang dibuat oleh guru. Melalui mata pelajaran ini diajarkan bermacam-macam olahraga yang sesuai

dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak (Hasrion, Sari & Gazali, 2020), khususnya pada penelitian ini adalah pembelajaran atletik. Materi atletik diajarkan dari kelas X, XI, dan XII akan tetapi beda sub materinya untuk jenjang kelasnya masing-masing.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di MA Mutiara Al-Qur'an bahwa pembelajaran materi atletik di MA Mutiara Al-Qur'an diajarkan kepada siswa mkelas X sebagai langkah awal untuk pengenalan jenis-jenis yang terkandung didalam materi PJOK dan untuk melihat kemampuan siswa dalam berjalan dan berlari. Setelah proses pembelaran guru mengalami banyak kendala pada siswa dikarenakan siswa kurang mampu untuk melakukan pelaksanaan teknik jalan cepat seperti teknik penempatan kaki, gerakan pinggang dan lengan. Selanjutnya pada materi lari jarak pendek guru juga menemukan kendala yaitu pada saat tolakan kaki siswa kurang menolak dan pada saat lari badan siswa kurang dicondongkan ke depan serta kurang ayunan tangan yang kuat.

Di samping itu berdasarkan penjelasan siswa saat peneliti melakukan observasi siswa menjelaskan bahwa kendala yang dihadapinya yaitu siswa kurang memahami teori yang diberikan guru karena bahan ajar digunakan kurang, contoh hanya berupa gambar dengan penjelasan yang sederhana sehingga membuat siswa pada saat praktik kurang mampu untuk melakukan tekniknya, hal ini karena keterbatasan bahan ajar yang selama ini digunakan. Selanjutnya berdasarkan kekurangan bahan ajar buku cetak dari pemerintah yang hanya ada gambar dan penjelasannya secara sederhana tanpa ada contoh praktik secara langsung dan tidak ada modul pembelajaran lain yang digunakan sehingga membuat proses pembelajaran kurang menarik dan siswa kurang memahami karena contohnya hanya berupa gambar dan tidak adanya contoh demonstrasi secara langsung.

Untuk itu seharusnya proses pembelajaran PJOK harus menggunakan metode pembelajaran demonstrasi dikarenakan dalam pembelajaran PJOK itu tidak hanya teori tapi harus ada contoh praktik secara langsung di dalam bahan ajar yang digunakan agar lebih menarik dan siswa lebih antusias untuk belajar atletik (jalan cepat dan lari jarak pendek). Melalui metode demonstrasi, maka pertunjukan tentang proses terjadinya suatu peristiwa atau benda sampai pada penampilan tingkah laku yang dicontohkan dapat diketahui dan dipahami dengan mudah (Kadir, 2020). Selanjutnya peneliti berfikir untuk mengembangkan bahan ajar yang di dalamnya ada contoh praktik secara langsung yaitu berupa modul dengan metode demonstrasi yang memakai *QR code*.

Pratama dan Khotimah (2021) menyatakan bahwa modul yang dikembangkan mempunyai beberapa kelebihan antara lain dapat memotivasi peserta didik, mengetahui kemampuan peserta didik secara individu, dan mengetahui sejauh mana kemampuan setiap peserta didik. Selain itu, dengan adanya alat tambahan berupa *QR code*, membuat materi di dalam modul lebih luas, lebih banyak, dan lebih banyak mengetahui informasi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengembangkan modul pembelajaran atletik berbantuan *QR code* siswa kelas X MA Mutiara Al-Qur'an.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu R&D (*Reserch and Development*) dengan menggunakan model Dick and Carey dengan 10 langkah tapi karena keterbatasan waktu dan biaya peneliti hanya sampai pada langkah ke sembilan. Peneltian dilakukan di MA Mutiara Al-Qur'an yang beralamat di kecamatan selangit kabupaten musi rawas pada semester ganjil bulan november 2020. Penelitian ini melibatkan siswa kelas X MA Mutiara Al-Qur'an yang berjumlah 9 orang. Langkah-langkah pengembangan model yaitu Penelitian pendahuluan, Peneliti datang ke MA

Mutiara Al-Qur'an untuk melakukan observasi mengenai masalah yang dihadapi guru dan siswa, dari hasil observasi peneliti menyimpulkan bahwa guru mengalami kendala keterbatasan bahan ajar yang menggunakan buku cetak dan masalah yang dihadapi siswa yaitu siswa kurang mampu memahami materi yang disampaikan guru serta siswa kurang mampu mempraktikkan teknik jalan cepat dan lari jarak pendek sehingga peneliti berfikir untuk mengembangkan modul pembelajaran atletik (jalan cepat dan lari jarak pendek) berbantuan *QR code*, Perencanaan pengembangan model yaitu menentukan judul modul, menentukan deskripsi modul, menentukan desain instrumen, *development*, Validasi, dilakukan untuk melihat kevalidan produk yang dikembangkan oleh peneliti. Validasi dilakukan oleh validator yang berkompeten dibidangnya yaitu validator ahli media (Dr. Leo Charli, M.Pd), ahli bahasa (Dr. Rusmana Dewi, M.Pd), dan validator ahli materi (Muhammad Suhdy, M.Pd), Evaluasi, data-data yang diperoleh dianalisis untuk diketahui revisi yang perlu dilakukan serta menganalisis apakah produk yang dikembangkan sudah dapat dikatakan valid dan praktis, Revisi, hasil angket dari para ahli peneliti kumpulkan. Berbagai saran, kritik dan tanggapan dari para ahli peneliti analisis. Dari hasil analisis tersebutlah peneliti mulai merevisi produk Modul yang dikembangkan. Hasil angket dari para ahli peneliti kumpulkan. Berbagai saran, kritik dan tanggapan dari para ahli peneliti analisis. Dari hasil analisis tersebutlah peneliti mulai merevisi produk modul yang dikembangkan, Implementasi, modul hanya peneliti terapkan dengan skala kecil karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya. Proses implementasi baru akan dimulai apabila tujuan dan sasaran telah ditetapkan, program kegiatan telah tersusun dan dana telah siap dan disalurkan untuk mencapai sasaran. Instrumen pengumpulan data yaitu menggunakan wawancara (dilakukan pada saat analisis kebutuhan), observasi (dilakukan pada saat analisis kebutuhan), angket (dilakukan pada saat penelitian. Teknik analisis data dilakukan dengan Analisis kevalidan, Tabulasi data dilakukan oleh validator yaitu dari dosen ahli materi, ahli media dan ahli bahasa. Tabulasi data dilakukan dengan memberikan penilaian pada aspek penilaian dengan memberikan skor 4, 3, 2 dan 1.

**Tabel 1. Pedoman Penskoran Lembar Penilaian Ahli Materi, Ahli Media, Ahli Bahasa**

| Kategori    | Singkatan | Skor |
|-------------|-----------|------|
| Baik        | B         | 4    |
| Cukup Baik  | CB        | 3    |
| Kurang Baik | KB        | 2    |
| Tidak Baik  | TB        | 1    |

(Arikunto dalam [Winarno \(2013\)](#))

Berdasarkan dari data hasil penilaian para ahli materi dan ahli media dihitung dengan rumus:

$$P = \frac{\sum F}{\sum N} \times 100$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Skor jawaban responden

N : Skor maksimal ([Winarno, 2013](#))

Skor rata-rata validitas yang diperoleh dibandingkan dengan kriteria:

**Tabel 2. Kriteria Pengkategorian Validasi**

| Persentase Kevalidan | Kriteria     |
|----------------------|--------------|
| 81% - 100%           | Sangat Valid |
| 61% - 80             | Valid        |
| 41% - 60%            | Cukup Valid  |
| <40%                 | Kurang Valid |

(Riduwan dalam [Winarno, 2013](#))

Analisis hasil wawancara merupakan cara evaluasi dengan melakukan perbincangan dan tanya jawab baik secara langsung atau tidak langsung. Adapun hal-hal yang akan diwawancarai pada penelitian ini adalah respon siswa dan guru mengenai bahan ajar PJOK yang selama ini digunakan. Analisis hasil observasi merupakan pengamatan terhadap hal yang meliputi kondisi pembelajaran atletik yang ada di Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an. Analisis data angket kepraktisan, Pada penelitian ini analisis data angket yang digunakan untuk mengukur sikap siswa terhadap bahan ajar yang dirancang oleh peneliti. Angket yang digunakan yaitu menggunakan skala likert yang mana jawaban dari pertanyaan berupa: sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Adapun langkah-langkah yang dilakukan yaitu:

Uji kepraktisan dilakukan secara *one to one* yang terdiri dari 3 siswa dan kelompok kecil yang terdiri dari 6 siswa Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an. Data yang digunakan pada penelitian ini berupa data kuantitatif, yaitu data yang diperoleh berdasarkan angket respon siswa. Angket berfungsi untuk menguji kepraktisan media pembelajaran dan angket yang digunakan adalah angket dengan skala likert.

**Tabel 3. Pedoman Penskoran Lembar Penilaian Uji Kepraktisan**

| Kategori            | Singkatan | Skor    |         |
|---------------------|-----------|---------|---------|
|                     |           | Positif | Negatif |
| Sangat Setuju       | SS        | 5       | 1       |
| Setuju              | S         | 4       | 2       |
| Netral              | N         | 3       | 3       |
| Tidak Setuju        | TS        | 2       | 4       |
| Sangat Tidak Setuju | STS       | 1       | 5       |

(Riduwan dalam [Lijiana, 2018](#))

Nilai kepraktisan dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum F}{\sum N} \times 100$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Skor jawaban responden

N : Skor maksimal ([Winarno, 2013](#))

Skor rata-rata kepraktisan yang diperoleh dibandingkan dengan kriteria tabel 4.

**Tabel 4. Kriteria Pengkategorian Kepraktisan**

| Persentase Kepraktisan | Kriteria                    |
|------------------------|-----------------------------|
| 81% - 100%             | Sangat Kuat Kepraktisannya  |
| 61% - 80               | Kuat Kepraktisannya         |
| 41% - 60%              | Cukup Praktis               |
| 21% - 40%              | Lemah kepraktisannya        |
| 0%-20%                 | Sangat lemah kepraktisannya |

(Riduwan dalam Lijiana, 2018)

## HASIL PENELITIAN

Pada tahap uji kevalidan modul dari penilaian ketiga ahli (ahli media, ahli bahasa, dan ahli materi) mengenai modul pembelajaran atletik berbantuan *QR code* siswa kelas X MA Mutiara Al-Qur'an dikategorikan sangat valid, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel 5.

**Tabel 5. Hasil Penilaian Seluruh Ahli**

| No            | Validator   | Nilai      | Persentase    | Kategori            |
|---------------|-------------|------------|---------------|---------------------|
| 1.            | Ahli Media  | 94         | 87,03%        | Sangat Valid        |
| 2.            | Ahli Bahasa | 46         | 82,14%        | Sangat Valid        |
| 3.            | Ahli Materi | 23         | 95,83%        | Sangat Valid        |
| <b>Jumlah</b> |             | <b>163</b> | <b>86,70%</b> | <b>Sangat Valid</b> |

Selanjutnya pada tahap uji kepraktisan *one to one* mengenai modul pembelajaran atletik berbantuan *quick response code* siswa kelas X Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an dikategorikan **sangat kuat kepraktisannya** dengan jumlah nilai **88,88%**. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel 6.

**Tabel 6. Hasil Penilaian 3 Orang Siswa Uji One to One**

| No Pertanyaan  | Responden |    |                       | Jumlah        |
|--|-----------|----|-----------------------|---------------|
|  | S1        | S2 | S3                    |               |
| 1  | 5         | 4  | 4                     | 13            |
| 2  | 4         | 5  | 4                     | 13            |
| 3  | 4         | 3  | 4                     | 11            |
| 4  | 4         | 5  | 5                     | 14            |
| 5  | 5         | 5  | 5                     | 15            |
| 6  | 5         | 5  | 4                     | 14            |
| 7  | 5         | 4  | 4                     | 13            |
| 8  | 5         | 5  | 4                     | 14            |
| 9  | 5         | 4  | 5                     | 14            |
| 10   | 4         | 3  | 4                     | 11            |
| 11   | 5         | 4  | 4                     | 13            |
| 12   | 5         | 5  | 5                     | 15            |
| <b>Jumlah Skor Responden (<math>\Sigma F</math>)</b>                                 |           |    |                       | <b>160</b>    |
| <b>Jumlah Skor Maksimal <math>\times</math> Jumlah Siswa (<math>\Sigma N</math>)</b> |           |    |                       | <b>180</b>    |
|  |           |    |                       | <b>88,88%</b> |
| <b>Kategori</b>  |           |    | <b>Sangat Praktis</b> |               |

Selanjutnya pada tahap uji kepraktisan *small group* mengenai modul pembelajaran atletik berbantuan *quick response code* siswa kelas X Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an dikategorikan **sangat kuat kepraktisannya** dengan jumlah nilai **86,38%**. Lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel 7.

**Tabel 7. Hasil Penilaian 6 Orang Siswa Uji Small Group**

| No<br>Pertanyaan   | Responden |    |    |    |    |                                   | Jumlah        |
|--|-----------|----|----|----|----|-----------------------------------|---------------|
|  | S1        | S2 | S3 | S4 | S5 | S6                                |               |
| 1  | 5         | 4  | 5  | 3  | 4  | 3                                 | 24            |
| 2  | 4         | 4  | 5  | 4  | 5  | 3                                 | 25            |
| 3  | 5         | 5  | 5  | 4  | 5  | 3                                 | 27            |
| 4  | 3         | 5  | 4  | 4  | 5  | 4                                 | 25            |
| 5  | 3         | 4  | 4  | 4  | 4  | 5                                 | 24            |
| 6  | 4         | 4  | 4  | 5  | 3  | 5                                 | 25            |
| 7  | 4         | 5  | 3  | 5  | 4  | 4                                 | 25            |
| 8  | 5         | 5  | 5  | 5  | 5  | 4                                 | 29            |
| 9  | 4         | 5  | 5  | 5  | 4  | 4                                 | 27            |
| 10   | 4         | 4  | 4  | 5  | 5  | 5                                 | 27            |
| 11   | 3         | 4  | 4  | 5  | 5  | 5                                 | 26            |
| 12   | 5         | 5  | 4  | 3  | 5  | 5                                 | 27            |
| <b>Jumlah Skor Responden (<math>\Sigma F</math>)</b>                                 |           |    |    |    |    |                                   | <b>311</b>    |
| <b>Jumlah Skor Maksimal <math>\times</math> Jumlah Siswa (<math>\Sigma N</math>)</b> |           |    |    |    |    |                                   | <b>360</b>    |
|  |           |    |    |    |    |                                   | <b>86,38%</b> |
| <b>Kategori</b>  |           |    |    |    |    | <b>Sangat Kuat Kepraktisannya</b> |               |

Berdasarkan penilaian uji *one to one* dan kelompok kecil modul pembelajaran atletik (jalan berbantuan *quick response code* siswa kelas X Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an dikategorikan sangat kuat kepraktisannya untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel 8.

**Tabel 8. Hasil Rekapitulasi penilaian uji One to one dan Small Group**

| Praktisi          | Butir Pertanyaan | Skor Responden<br>( $\Sigma F$ )  | Jumlah Skor Maksimal<br>( $\Sigma N$ ) |
|-------------------|------------------|-----------------------------------|--|
| Siswa One to one  | 36               | 160                               | 180                                    |
| Siswa Small Group | 72               | 311                               | 360                                    |
| <b>Total</b>      | <b>108</b>       | <b>471</b>                        | <b>540</b>                             |
|                   |                  |                                   | <b>87,22%</b>                          |
| <b>Kategori</b>   |                  | <b>Sangat Kuat Kepraktisannya</b> |  |

## PEMBAHASAN

Penelitian dan Pengembangan atau *R&D* adalah penelitian yang dilakukan untuk menghasilkan produk yang dikembangkan. Produk yang dihasilkan berupa modul atletik yang berbantuan *Quick Response Code (QR code)*, dimana di dalam *QR code* terdapat video yang mempraktikkan teknik jalan cepat dan lari jarak pendek. Materi yang ada dalam modul yaitu mengidentifikasi variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik (jalan cepat dan lari jarak pendek) untuk peningkatan keterampilan. Materi KI dan KD yang ada dalam modul itu terdapat disemester ganjil pada kelas X Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an. Peneliti pada akhirnya menguraikan mengenai modul pembelajaran atletik (jalan cepat dan lari jarak pendek) berbantuan *quick response code* pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an yaitu proses desain pengembangan modul pembelajaran atletik (jalan cepat dan lari jarak pendek) berbantuan *quick response code*, Peneliti melakukan analisis kebutuhan dengan cara mewawancarai guru PJOK kelas X Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an. Dari hasil wawancara peneliti memperoleh informasi tentang kurikulum yang digunakan adalah K-13 dan kendala yang dialami guru bahwa pada saat pembelajaran atletik (jalan cepat dan lari jarak pendek) siswa kurang mampu mempraktikkan teknik jalan cepat dan lari jarak pendek dan guru juga mengalami kendala masalah bahan ajar yang digunakan tidak ada contoh praktek secara langsung. Berdasarkan penjelasan guru PJOK tersebut,



peneliti dapat menentukan langkah awal untuk mengembangkan bahan ajar berupa modul pembelajaran atletik (jalan cepat dan lari jarak pendek) berbantuan *quick response code*.

Proses awal mengembangkan modul yang dilakukan yaitu dengan memulai dari mendesain modul, lalu peneliti memahami konsep tentang cara mengembangkan modul yang diperoleh peneliti dari referensi, dari kedua dosen pembimbing baik pembimbing utama maupun dosen pendamping. Serta saran dari dosen penguji pada saat seminar proposal, saran diberikan dosen penguji sangat membantu peneliti pemula dalam mengembangkan modul pembelajaran atletik (jalan cepat dan lari jarak pendek).

Desain awal *cover* pada modul pembelajaran atletik (jalan cepat dan lari jarak pendek) yaitu pada bagian depan *cover* terdapat gambar atlet yang sedang berlari dan di bawahnya terdapat tulisan *run atletik*. Setelah selesai mendesain peneliti melakukan validasi kepada ahli yang membidangi media desain. Dari hasil validasi peneliti memperoleh saran dan masukan dari validator untuk merevisi bagian *cover* yang tulisan *run atletik* dihilangkan dan diganti dengan tulisan nama dosen pembimbing, lalu validator juga menyarankan agar meletakkan lambang STKIP PGRI Lubuklinggau dan terakhir validator memberikan saran agar menuliskan nama prodi pada bagian paling bawah *cover* modul. Setelah proses revisi selesai validator mengatakan modul sudah valid untuk digunakan, selanjutnya pada tahap kevalidan modul pembelajaran atletik mengidentifikasi teknik jalan cepat dan lari jarak berbantuan *quick response code*, Kevalidan modul untuk mengidentifikasi teknik jalan cepat dan lari jarak pendek dalam cabang olahraga atletik berbantuan *quick response code* dilakukan oleh pakar/ahli media, bahasa, dan materi. Penilaian menggunakan angket, dari hasil nilai angket yang diberikan validator itu untuk dievaluasi agar modul yang dikembangkan memenuhi standar untuk kelayakan penggunaannya. Selanjutnya jika validator mengatakan modul sudah valid maka bisa digunakan untuk tahap selanjutnya dan jika validator belum mengatakan valid maka harus direvisi sampai validator mengatakan valid.

Berdasarkan hasil analisis dan perhitungan nilai angket dari ketiga ahli di antaranya, ahli media memberikan nilai bahwa modul atletik mengidentifikasi teknik jalan cepat dan lari jarak pendek berbantuan *quick response code* dikategorikan Sangat Valid dengan Persentase nilai 87,03% sehingga modul sudah bisa diuji kepraktisannya dan juga peneliti merevisi modul berdasarkan saran dari validator. Validator yang kedua yaitu ahli bahasa memberikan nilai bahwa modul atletik mengidentifikasi teknik jalan cepat dan lari jarak pendek berbantuan *quick response code* dikategorikan Sangat Valid dengan Persentase nilai 82,14% sehingga modul sudah bisa diuji kepraktisannya dan juga peneliti merevisi modul berdasarkan saran dari validator. Validator yang ketiga yaitu ahli materi memberikan nilai bahwa modul atletik mengidentifikasi teknik jalan cepat dan lari jarak pendek berbantuan *quick response code* dikategorikan Sangat Valid dengan Persentase nilai 95,83% sehingga modul sudah bisa diuji kepraktisannya dan juga peneliti merevisi modul berdasarkan saran dari validator, selanjutnya pada tahap uji kepraktisan modul hasil penilaian uji *one to one* dan *small group* kepraktisan siswa mengenai modul pembelajaran atletik berbantuan *quick response code* mendapatkan Persentase nilai 87,22% sehingga modul ini dikategorikan sangat kuat kepraktisannya.

Berdasarkan hasil rekapitulasi hasil uji *one to one* dan *small group* dapat ditarik kesimpulan bahwa modul pembelajaran atletik berbantuan *QR code* siswa kelas X MA Mutiara Al-Qur'an dikategorikan sangat valid dan sangat kuat kepraktisannya. Hal ini ditinjau angket yang diambil dari berbagai subyek penelitian. Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan dari [Winarno dan Firmansyah \(2019\)](#) bahwa buku ajar atletik berbasis penelitian yang sudah dikembangkan memiliki kriteria sangat valid dan sudah layak

digunakan. Selanjutnya dari temuan Firmansyah, Hariyanto, dan Kurniawan (2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bahan ajar berbasis *QR code* terhadap motivasi belajar dan keterampilan dasar bermain tenis meja. Produk yang dikembangkan bermanfaat sebagai media mengajar dan belajar dalam pembelajaran lari dan lompat pada atletik di jenjang sekolah (Prahardika, 2016).

## KESIMPULAN

Modul pembelajaran atletik berbantuan *quick response code* siswa kelas X Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an dalam kategori sangat valid dengan rata-rata skor yang didapat yaitu 86,70% dengan nilai tersebut dapat dikategorikan sangat valid. Pada komponen kelayakan ahli media dikategorikan sangat valid dengan presentase nilai 87,03%, pada komponen ahli bahasa dikategorikan sangat valid dengan presentase nilai 82,14%, pada komponen kelayakan ahli materi dikategorikan sangat valid dengan presentase nilai 95,83% sehingga modul pembelajaran atletik berbantuan *quick response code* siswa kelas X Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an dikategorikan sangat valid. Modul pembelajaran atletik (jalan cepat dan lari jarak pendek) berbantuan *quick response code* pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an Kabupaten Musi Rawas dalam kategori sangat kuat kepraktisannya. Uji kepraktisan melalui 2 tahapan yaitu uji *one to one* dan uji *small group*. Dari uji *one to one* diperoleh presentase nilai 88,88% dengan nilai tersebut dapat dikategorikan sangat kuat kepraktisannya, selanjutnya pada tahap uji *small group* diperoleh nilai 86,38% dengan nilai tersebut dapat dikategorikan sangat kuat kepraktisannya. Sehingga modul pembelajaran atletik berbantuan *quick response code* siswa kelas X Madrasah Aliyah Mutiara Al-Qur'an dikategorikan praktis. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan modul-modul lain yang berhubungan dengan pembelajaran pendidikan jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, M. T., & Muspiroh, N. (2013). Pengembangan modul pembelajaran berbasis sains, lingkungan, teknologi, masyarakat dan islam (salingtemasis) dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada konsep ekosistem kelas X di SMA NU (Nadhatul Ulama) Lemahabang Kabupaten Cirebon. *Scientiae Educatia: Jurnal Pendidikan Sains*, 2(2), 127-148. <https://doi.org/10.24235/sc.educatia.v2i2.478>
- Adzka, A. (2013). Pengembangan model pembelajaran bermain sport edukatif dalam pembelajaran atletik di SMP Negeri 2 Pringsewu. Thesis. Universitas Lampung.
- Aji, W. N. (2016). Model Pembelajaran Dick and Carrey dalam Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia. *Kajian Linguistik dan Sastra*, 1(2), 119-126.
- Akib, H. (2012). Implementasi kebijakan: Apa, mengapa dan bagaimana. *Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Publik*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.26858/jiap.v1i1.289>
- Anne, N. (2011). *Menjadi Juara Atletik*. Jakarta: Be Champion.
- Ariesna, R. D., & Runasari, R. (2019). Pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui permainan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa SD kelas V. *Terampil: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 6(1), 64-70.

- Fajaristian, H. (2014). Penerapan metode demonstrasi dengan bantuan media gambar terhadap ketepatan service atas bolavoli (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 1-10.
- Firmansyah, G., Hariyanto, D., & Kurniawan, R. (2019, October). Pengaruh Bahan Ajar Berbasis QR code Terhadap Motivasi Belajar Dan Keterampilan Dasar Bermain Tenis Meja. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Hamzah H. (2019). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Malang: Literisasi Nusantara.
- Hasrion., Sari, M., & Gazali, N. (2020). Penelitian Tindakan Kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar shooting sepakbola melalui metode bagian. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 16-24. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5119](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5119)
- Lijana, L., Panjaitan, R. G. P., & Wahyuni, E. S. (2018). Respon siswa terhadap media pembelajaran komik pada materi ekologi di kelas X SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(3), 11-18.
- Kadir, T. F. (2020). Meningkatkan aktivitas dan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan menggunakan metode demonstrasi. *EDUKHA (Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 178-189. <http://dx.doi.org/10.32832/edukha.v1i2.3937>
- Noprian, A., Zulrafi., & Kamarudin. (2020). Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan smash permainan bolavoli *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 120-127. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5144](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5144)
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333-352. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Prahardika, G. S. (2014). Pengembangan model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan halring pada siswa sekolah dasar. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(12), 1460-1465. <https://doi.org/10.15294/active.v3i12.4368>
- Pratama, F. R. A., & Khotimah, K. (2021). Pengembangan modul berbantuan QR code materi orkestrasi mata pelajaran seni budaya untuk siswa kelas xi di SMA Negeri 19 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan*, 1(9), 1-6.
- Sidik, D. Z. (2010). *Mengajar dan melatih atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Siskariyanti, S. (2016). Pengembangan model pembelajaran atletik dengan pendekatan permainan berbasis budaya lokal pada siswa sekolah dasar kelas v semester 1. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 3(2), 41-50. <https://doi.org/10.46368/jpjkr.v3i2.94>

- Sudrajat, W., & Syarifudin. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan-Studi Pengajaran*. Kementerian Pendidikan.
- Widayati, Y. T. (2017). Aplikasi Teknologi QR (Quick Response) Code Implementasi Yang Universal. *KOMPUTAKI*, 3(1), 1-8.
- Winarno. (2013). *Metodelogi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno, W., & Firmansyah, G. (2019). Pengembangan buku ajar atletik berbasis penelitian matakuliah atletik. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 3(1), 90-102. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.607>

## Lifestyle attributes and academic performance in physical education

Tom Bangtong Cruz 

Bachelor of Secondary Education - Music, Arts, Physical Education and Health, Bukidnon State University, Malaybalay, Bukidnon, Philippines

Received: 04 February 2021; Accepted 12 April 2021; Published 21 April 2021

OPEN ACCESS

### ABSTRACT

This study evaluated the lifestyle attributes of the second year Bachelor of Physical education students in terms of rest and recreation, eating habits, stress management, and physical activity. This study answered the following questions: What is the lifestyle attributes of the second year Bachelor of Physical Education students in terms of Rest and Recreation, Eating Habits, Stress Management, and Physical Activity? What is the Academic Performance of college students in Physical Education subjects? Is there a significant relationship between the Lifestyle attributes and the Academic Performance in Physical education subjects? The study was conducted in one of the universities in Bukidnon province. There were 108 participants in the study. The researcher used descriptive statistics analysis such as mean and SD, frequency and percentage, and Pearson- Product Correlation for the third problem. Stress management obtained the highest total mean, while eating habits obtained the lowest total mean. The dominant number of respondents obtained a "very high satisfactory" level. Also, only one respondent got the highest level "excellent" and also one got the lowest level "moderately satisfactory." The result shows that there is a significant relationship between physical activity and academic performance in the physical education subject. Physical activity and academic performance have a positive correlation.

**Keyword:** Rest and recreation; eating habits; stress management; physical activity; academic performance

**\*Corresponding Author**

Email: [tombagtongcruz@gmail.com](mailto:tombagtongcruz@gmail.com)



[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6365](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6365)

Copyright © 2021 Tom Bangtong Cruz

**How to Cite:** Cruz, T. B. (2021). Lifestyle attributes and academic performance in physical education. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 61-75. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6365](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6365)



### INTRODUCTION

The lifestyle of a college student is said to be different from the lifestyle they used to have when they were still in high school. When they enter college, students make a lot of adjustments since some of them are living away from their families and stay in boarding houses. Many students have difficulty coping with the academic requirement in tertiary education. Some students change their lifestyle, such as their rest and recreation, eating habits, stress management, and physical activity, to survive in their new environment. Knowing the current status of the lifestyle of college students is essential because this has an immense impact on academic performance.

The international view about lifestyle nowadays reveals that the modifiable risk factors for non-communicable diseases, such as diabetes and cardiovascular disease, are a result of unhealthy diet and physical inactivity. The study of [Ssewanyana et al \(2018\)](#) revealed that students occasionally eat nutritious foods, such as fruits, vegetables, and meat. There is an increasing tendency to consume unbalanced diets with a high intake of carbohydrates, consumption of sugar dense processed foods and drinks, and oily foods. The main sources of physical activity are sports and domestic chores. [Bueno \(2018\)](#) found that students lack foundations in terms of resiliency, self-efficacy, and grit.

The author [Bueno \(2018\)](#) added that students tend to panic, get very anxious, and eventually get depressed easily.

Lifestyles have factors to consider. One of these is rest and recreation. Rest like sleeping is classified by two major components: sleep quality that refers to the satisfaction with their sleep experience and sleep quantity or the length of the amount of sleep per night ([National Sleep Foundation, 2016](#)). Recreational activities for students may help them to increase and improve their health, which leads to remarkable academic achievements ([Forrester, 2015](#)).

Another factor to consider about lifestyle is eating habits. The change to the independent living during university days is an important event. The food preference of a student is already established, but as they got older and get into different places or situations, this may change. According to [Deshpande et al.](#), (As cited in [Savelli et al., 2017](#)), food convenience and food certifications are the dominant factors influencing the food preference behavior of the students. Also, food disability and store convenience are the main factors affecting food store selection ([Savelli et al., 2017](#)).

The third lifestyle attribute that should be considered is stress management. College is a stressful time for many students as they go through the process of adapting to new educational and social environments. They have to adjust from being away from home, changing their daily routine and facing college life's challenges. Since stress is the natural reaction of our body to a challenge and struggles ([Maajida et al., 2018](#)), according to the study at the University of Luzon, it was identified that if a student experiences stress, their academic performance will decline. It has a huge impact and factor to consider, and it is being concluded that the main source of the stress among students are academic works ([Llego et al., 2019](#)).

The last lifestyle attribute is physical activity. Sedentary lifestyle and obesity are increasing worldwide because of the lack of physical activity. [Bailey et al. \(2018\)](#) concluded that physical and mental illness could be prevented by doing physical activity like walking. Walking has a health benefit that can decrease the risk of obesity, diabetes, heart disease and can improve mood. The main beneficial effect of walking is that it can gain self-efficacy. It shows an evident result that even a simple change in physical activity may have an effect on well-being ([Duranso, 2018](#)). Also, hypertension includes no warning signs, and people usually do not realize that they have this illness. Walking shows a positive effect on systolic and diastolic pressure control that leads to stable blood pressure ([Gibbons, 2017](#)). Therefore, if a person adds a daily physical activity routine as simple as walking, it may help to prevent this illness.

This paper evaluated the lifestyle of the second year Bachelor of Physical Education students in one of the universities in the province of Bukidnon. This study can be a source of data that could guide the school administration towards the understanding of the lifestyle of the second year Bachelor of Physical Education students.

This study examined the lifestyle of the second year Bachelor of Physical Education students in one of the Universities of Bukidnon; (1) What is the lifestyle attributes of the second year Bachelor of Physical Education students in terms of: Rest and Recreation; Eating Habits; Stress Management; and Physical Activity?, (2) What is the level of academic performance of the college students in physical education subject?, (3) Is there a significant relationship between the lifestyle attributes and the academic performance in physical education subject?

This study is anchored on the health promotion model (HPM) by [Pender et al. \(2011\)](#). The theory explains the relationships, individual characteristics and experiences, behavior-specific cognitions and affect, and behavioral outcome. It focuses on helping



people reach a higher level of well-being. It encourages health professionals to provide useful resources to help patients achieve behavior-specific changes. Assumptions are underlying the use of this model. It is understood that people want to manage their behavior and have the drive to do so.

According to [Pender \(2011\)](#), the health promotion model (HPM) makes four assumptions; first is individuals strive to control their behavior, second is individuals work to improve themselves and their environment, third is health professionals, such as nurses and doctors, comprise the interpersonal environment which influences individual behaviors, and lastly self-initiated change of individual and environmental characteristics is essential to the changing behavior. Therefore, each individual has a different preference in their rest and recreation, eating habits, stress management, and physical activity. The health promotion model (HPM) can be used as a basis of the present researcher; that each individual has a different choice of their lifestyle, and it is essential to discover.

## **RESEARCH METHODS**

### **Research Design**

The study used a descriptive correlation research design. Descriptive correlation research is used when the researcher's concern is to understand the nature, characteristics, components, or aspects of the present situation or phenomenon ([Garcia, 2003](#)). Similarly, according to Jones, this method appropriately describes and interprets what it is. It is "concerned with the description, analysis, recording, or interpretation of situations in a particular problem." It is a primary emphasis on the understanding and analysis of current practices so that procedures may develop for future use.

### **Research Setting**

The study was conducted in one of the universities in Bukidnon. Bukidnon is one of the provinces in Mindanao. It is located in Central Mindanao and composed of two cities and 20 municipalities. Bukidnon is the home of 7 tribes, and it is considered to be the food basket of Mindanao. The University offers a tertiary level of education. It is the only university in the Province of Bukidnon that carries the name of Bukidnon in its official name. Intramurals, extramural, and physical education are some physical activities that the university initiates for the students. The Physical Education Department of the College of Education commits to provide a quality education through lifelong learning and a holistic foundation for physical literacy. Its primary goal is to provide the students with a broad and coherent understanding of P.E as a discipline and as a specialization. The program outcomes of the department are disciplinary knowledge, movement competency and proficiency, curriculum and program planning, implementation, monitoring and evaluation, professional accountability and responsibility, and communication. Thus, the utilization of information, media, and technology in pedagogy is essential for lifelong learning.

### **Participants of the Study and Sampling Procedure**

The respondents of this study were the second year Bachelor of Physical Education regular students enrolled in the first semester for the school year 2019-2020. Excluded were irregular students and students enrolled in other courses. The respondents were composed of males and females. The study used a purposive sampling procedure.

### **Research Instrument**

The research questionnaire used in the study has been adapted and modified from the book Activities and assessment manual of [Kotecki and Thomas \(2007\)](#) and also adapted from the book HOPE 1 Health-Optimizing Physical Education Fitness. The item

specified in the adapted-modified questionnaire was drawn from the concepts discussed, such in the conceptual framework as well as from the review of related literature. A five-point Likert scale was used to assess habits in sleeping, eating, stress management, and physical activity of second-year Bachelor of Physical Education college students at Bukidnon State University.

#### **Data Gathering Procedure**

Before the conduct of the study, the researcher secured permission from the university president. A letter was also sent to the PE department coordinator and the dean of the college. After the approval for the conduct of the study was granted by the university president, the department coordinator and the college dean, the researcher then scheduled the date and time for the conduct of the survey. Before the actual data gathering, the researcher gave an assent letter to all prospective participants. All participants were oriented about the purpose and nature of the survey. The participants were also assured that participation in the study was voluntary and that they can discontinue participating in the study, anytime.

The researcher distributed the questionnaires during PE classes. The respondents were given time to answer the questionnaire and were encouraged to ask questions or clarifications. After the administration of the questionnaires, the researcher collected and retrieved all filled-in questionnaires, tabulated and analyzed the data collected. The researcher also gathered the first and second-semester grades in physical education subject of the students in their first year and tabulated the responses after which analysis of data was done.

#### **Statistical Techniques and Methods of Data Analysis**

The following statistical treatment was used to facilitate the analysis of the interpretation: (1) For problem 1, the researcher used descriptive statistics analysis such as the mean and standard deviation. (2) For problem 2, the researcher used frequency and percentage. (3) For problem 3, the researcher used Pearson- Product Correlation.

#### **Validity and Reliability of the Instruments**

The validity entails the extent to which the research instrument measures, what is intended to be measured. Reliability refers to the degree to which scale produce consistent results when repeated measures are being made (Surbhi, 2017).

Content validation of the survey instrument was done by a respectable panelist during the research proposal and three experts. After the inputs of experts and finalization of the questionnaire, a reliability test was done through pretesting. After the tabulation of the data, Cronbach's alpha was performed by the university statistician, and the data passed the test.

### **RESEARCH RESULT**

Based on the results of the study, the following are the findings:

1. Among the four lifestyle attributes, stress management obtained the highest total mean and described as "average," which means that the respondents moderately shows a healthy and active lifestyle away from stress and diseases and indicator 6 (I turn to God when I am stressed) on stress management got the highest mean among the four lifestyle attributes. Moreover, the eating habits of the respondents obtained the lowest total mean and describes as "average," which means that it is essential to consider and address action to have a healthier life.

2. There were 46 out of 108 respondents who obtained “very high satisfactory” with an average grade range of 1.500-1.625. Only one respondent got the highest average grade of 1.125 and also the lowest average grade of 2.375
3. There is a significant relationship between physical activity and academic performance in physical education subject. Moreover, physical activity and academic performance have a positive correlation.

**Problem No. 1: What is the lifestyle attributes of the second year Bachelor of Physical Education students in terms of: (1) Rest and Recreation; (2) Eating Habits; (3) Stress Management; and (4) Physical Activity?**

Lifestyle attributes such as rest and recreation, eating habits, stress management, and physical activity are essential factors to consider in order to have a healthier life. Knowing the current status of the lifestyle of college students is essential. Firstly, table 1 shows the overall lifestyle attributes of the respondents with a total mean of 3.09 and describes as “average,” which means that the respondents moderately show a healthy and active lifestyle away from stress and diseases. It implies that the respondents are having a moderate level of lifestyle and may encourage them to exert more effort to level-up into an active healthy lifestyle away from stress and diseases.

**Table 1. Mean and Standard Deviation of Lifestyle Attributes**

| Indicators   | Mean        | SD    | Descriptive Rating |
|--|-------------|-------|--------------------|
| <b>Rest and Recreation</b>   |             |       |                    |
| 1. I sleep between 7 to 9 hours daily.                             | 2.89        | 1.079 | Average            |
| 2. I sleep late at night and woke up late in the morning.          | 2.48        | 1.018 | Sometimes          |
| 3. I sleep more hours every weekend than weekdays.                 | 3.69        | 1.188 | Most of the time   |
| 4. I deprive my sleep to do other things.                          | 3.07        | 3.044 | Average            |
| 5. I use stimulant like energy drink to stay awake while studying. | 2.43        | 1.348 | Sometimes          |
| 6. I can do more activities if I have good sleep.                  | 4.26        | 0.890 | Most of the time   |
| 7. I wake up every morning feeling rested.                         | 3.08        | 0.866 | Average            |
| 8. I can manage my time to have enough rest in day time            | 2.89        | 0.951 | Average            |
| 9. I often feel tired during the day.                              | 2.83        | 0.815 | Average            |
| 10. I can find time for recreational activities.                   | 3.44        | 1.016 | Average            |
| <b>Over all mean:</b>  | <b>3.11</b> |       | <b>Average</b>     |

| Indicators  | Mean | SD    | Descriptive Rating |
|---|------|-------|--------------------|
| <b>Eating Habits</b>  |      |       |                    |
| 1. I drink 6-8 glasses of water each day.   | 3.57 | 1.034 | Most of the time   |
| 2. I eat variety of fruits and vegetables each day.   | 2.87 | 0.928 | Average            |
| 3. I take snacks in between meals.  | 2.69 | 1.116 | Average            |
| 4. I eat unhealthy processed food because it is convenient (instant noodles, can goods, hotdog) | 2.98 | 1.050 | Average            |
| 5. I eat at late night if I'm in bad mood   | 2.29 | 1.238 | Sometimes          |
| 6. I cook my own food to insure it is healthy.  | 2.86 | 1.180 | Average            |
| 7. My friends influence my food preference.   | 2.50 | 1.106 | Average            |

| Indicators  | Mean        | SD    | Descriptive Rating |
|---|-------------|-------|--------------------|
| 8. I eat 3 to 6 serving of fruits and vegetables each day.  | 2.30        | 0.835 | Average            |
| 9. I eat 6-8 serving of whole grain product like bread, rice, corn, or root crops each day.           | 3.19        | 1.254 | Average            |
| 10. I eat 3 to 4 serving of protein-rich foods (meat, poultry, eggs, fish, beans, and nuts) each day. | 3.21        | 0.938 | Average            |
| <b>Over all mean:</b>   | <b>2.85</b> |       | <b>Average</b>     |

| Indicators  | Mean        | SD    | Descriptive Rating |
|---|-------------|-------|--------------------|
| <b>Stress Management</b>  |             |       |                    |
| 1. I feel stress when I am at school  | 2.70        | 0.868 | Average            |
| 2. When I feel stress, I have difficulty concentrating.                                 | 3.09        | 1.037 | Average            |
| 3. When I feel stress, my appetite is affected (tend to eat more)                       | 3.05        | 1.241 | Average            |
| 4. I'd rather be alone when I feel stress.  | 3.00        | 1.374 | Average            |
| 5. I have someone to talk to when I'm stressed.   | 3.11        | 1.314 | Average            |
| 6. I turn to God when I'm stressed.   | 4.47        | 0.848 | Most of the time   |
| 7. I feel pressured from the expectation of my family.                                  | 3.27        | 1.412 | Average            |
| 8. When I feel stress, I worry all the time   | 3.28        | 1.267 | Average            |
| 9. When I feel stress, I have difficulty in sleeping (cannot get to sleep/stay asleep). | 3.00        | 1.297 | Average            |
| 10. I easily get stressed   | 4.11        | 1.111 | Most of the time   |
| <b>Over all mean:</b>   | <b>3.31</b> |       | <b>Average</b>     |

| Indicators  | Mean        | SD    | Descriptive Rating |
|---|-------------|-------|--------------------|
| <b>Physical activity</b>  |             |       |                    |
| 1. I perform active household chores (mopping or scrubbing floors, cleaning the car, fetching water in a pail) daily.   | 3.71        | 1.077 | Most of the time   |
| 2. I have time to do the household chores.  | 3.54        | 1.054 | Most of the time   |
| 3. I perform at least 30 to 40 minutes of aerobic activities (sports or dance).   | 3.17        | 1.044 | Average            |
| 4. I engage in at least 20 minutes of sustained vigorous activities that result in rapid breathing.                     | 3.01        | 1.081 | Average            |
| 5. I perform muscles and bone-strengthening (resistance or weight training) activities.                                 | 2.78        | 1.035 | Average            |
| 6. I spend in longer than 2 hours per day watching television, playing passive video games, or playing on the computer. | 3.07        | 1.162 | Average            |
| 7. I follow the guideline of doing physical activity.   | 3.31        | 1.045 | Average            |
| 8. I walk, bike, or take the public transport when going to school.   | 4.42        | 1.078 | Most of the time   |
| 9. I go to fitness gym for my work out.   | 1.56        | 0.789 | Sometimes          |
| 10. I have time for engaging myself to sport, or dance.   | 2.59        | 1.009 | Average            |
| <b>Over all mean:</b>   | <b>3.11</b> |       | <b>Average</b>     |
| <b>Grand total mean:</b>  | <b>3.09</b> |       | <b>Average</b>     |

Secondly, the table shows that stress management obtained the highest total mean of 3.31 among all the lifestyle attributes, which describe as “average,” which implies that the student moderately shows a healthy and active lifestyle away from stress and diseases. In stress management, indicator number 6 (I turn to God when I am stressed) got the highest mean of 4.47, and a standard deviation of 0.848 describes as “most of the time” among the ten statements. It implies that the respondents have a strong faith in God when they are stressed, and it has a huge impact on every attribute of lifestyle. It also entails that students most of the time show a healthy and active lifestyle away from stress and diseases. It was supported by the study of [Davis \(2017\)](#) that Trust-based prayer expectancies work if a person has a close relationship with God in which a person trusts that God will answer prayers in his set time and his way. There is an indirect effect in which when a person is not attached to God; the person feel more stress. A study found out that a person using Bible-Based Stress Reduction Protocol-Attachment to God (BSRP-AG) improved his attachment to God, psychological well-being, and perception about the quality of life ([Yun, Kim, & Awasu, 2018](#)). Also, a recent study concluded that if a student has a well-built spirituality, the student is less likely to experience a high level of stress and has a positive outlook about the problems keeping the student away from depression ([Yun et al., 2019](#)).

Thirdly, the result reveals that eating habits obtained the lowest total mean of 2.85 and describe as “average,” which implies that the student moderately shows a healthy and active lifestyle away from stress and diseases. The respondents rated the indicator number 5 (I eat at late night if I am in a bad mood) as the lowest mean of 2.29 and a standard deviation of 1.238 and described as “sometimes.” The result implies that respondents are not used to eating at late night if they are in a bad mood, and students sometimes show a healthy eating and active lifestyle away from stress and diseases. Indicator 5 got the lowest mean; it has an immensely positive impact on the respondents. Since most respondents do not eat late at night when they are in a bad mood, they are away from getting overweight and sleep deprivation.

Based on the study, university students are from different places, but they have the same dietary patterns, and they only differ in snacking habits Spanos et al., (as cited in [Park et al. 2016](#)). It is supported by the study of [Drapeau et al. \(2017\)](#) that the habit of snacking has increased over the past decades, and healthy snacking can be part of a healthy lifestyle without promoting body weight gain. Stress eating is associated with the dampening effect of snacking, and it can lead to obesity. On the contrary, carbohydrates like sugar can enhance the mood of the person and feel relieved ([Wouters et al., 2017](#)). Also, persons with higher perceived life stress manifest better reductions in the bad effects of stress if they take comfort in food ([Klatzkin et al., 2019](#)). Comfort food like snacks can help a person to be relieved from stress, but it should not be taken late at night.

Fourthly, rest and recreation obtain a mean of 3.11 and describes as “average,” which implies that the student moderately shows a healthy and active lifestyle away from stress and diseases. In rest and recreation, the table shows that indicator number 6 (I can do more activities if I have a good sleep) got the highest mean with 4.26 and a standard deviation of 0.890 and described as most of the time among ten indicators. The implication of the result from the data gathered shows that if the students have a good sleep, they can do more activities and student most of the time shows a healthy and active lifestyle by having a good sleep and participate in recreational activities away from stress and diseases.

The result is supported by the [National Sleep Foundation \(2016\)](#), which states that rest like sleeping is classified by two major components: sleep quality that refers to the satisfaction with their sleep experience and sleep quantity or the length of the amount of sleep per night. Good sleep can be classified by two components: length and quality. Sleep length refers to the amount of sleep one gets per night. Sleep quality, as defined by the [National Sleep Foundation \(2016\)](#), is one's satisfaction with their sleep experience. This satisfaction includes sleep initiation (starting of sleep), sleep maintenance (tossing and turning; waking up throughout the night), sleep quantity (amount of sleep), and the feeling of refreshment upon awakening. A decrease in the length and quality of sleep for an adolescent becomes problematic in terms of general health and overall well-being. Good quality sleep allows our brain to function appropriately, absorb learning, pay attention, make decisions, and be creative throughout the day, according to [National Institutes of Health: National Heart, Lung, and Blood Institute \(2015\)](#).

Lastly, physical activity also gained a mean of 3.11 and describe as "average," which implies that the student moderately shows a healthy and active lifestyle away from stress and diseases. In the physical activity, based on the data gathered, indication number 8 (I walk, bike, or take the public transport when going to school) got the highest mean with 4.42 and a standard deviation of 1.078 and described as most of the time. The result shows that respondents tend to walk, bike, or take public transport when going to school. As observed, the boarding houses of the respondents are near the school, and those respondents that lived a bit far from the school take public transportation like "Motor Rela." The respondent, most of the time, shows a healthy and active lifestyle by spending time for daily exercise away from stress and diseases as simple as walking when going to school.

The result is supported by the study of [Bailey et al., \(2018\)](#) that past time, physical activity like walking can prevent physical and mental illness. Health benefits of exercise as simple as walking can decrease the risk for obesity, diabetes, heart disease and can improve mood. The main beneficial effect of walking is that it can gain self-efficacy. It shows an evident result that even a simple change in physical activity may give an individual a huge effect on well-being ([Duranso, 2018](#)). Also, hypertension includes no warning signs, and people usually do not realize that they have this illness. Walking shows a positive effect on systolic and diastolic pressure control that leads to stable blood pressure ([Gibbons, 2017](#)). Therefore, if a person adds a daily physical activity routine as simple as walking, it may help to prevent this illness.

### **Problem No. 2: What is the level of academic performance of the college students in Physical Education subject?**

Academic performance is generally measured through continuous assessment and examinations. Physical education subject composed not just of written exams but also several practice exams. It involves the students to participate by performing the skill from the lesson. On the one hand, Table 2 shows the result from the data gathered that 46 out of 108 respondents obtained "very high satisfactory." An average grade range of 1.500-1.625. It implies that respondents demonstrate a broad knowledge of the subject; have a facility in several areas of the discipline; show insights into the relationship between topics.



**Table 2. Frequency and Percentage of the Academic Performance in Physical Education Subject**

| Descriptive Rating      | Average Grade | Frequency  | Percent       |
|-------------------------|---------------|------------|---------------|
| Excellent               | 1.125         | 1          | 0.93          |
| Outstanding             | 1.250-1.375   | 44         | 40.74         |
| Very High Satisfactory  | 1.500-1.625   | 46         | 42.60         |
| Highly Satisfactory     | 1.750-1.875   | 14         | 12.96         |
| Satisfactory            | 2.000-2.125   | 2          | 1.86          |
| Moderately Satisfactory | 2.375         | 1          | 0.93          |
| <b>Total</b>            |               | <b>108</b> | <b>100.00</b> |

On the other hand, the result shows that there is only 1 out of 108 respondents who got the highest average grade of 1.125 described as “excellent,” which means the student demonstrates mastery of the subject with exceptional knowledge of the field and complete facility using principles. The result of the study also reveals that there were only 1 out of 108 respondents who got the lowest average grade of 2.375 described as “moderately satisfactory” and shows a good understanding and sufficient knowledge of the major topics of the field; less competent and skillful.

Based on the study of [Borghouts et al. \(2015\)](#), gaining knowledge about physical activity and sports are the main goals of physical education subject. It is supported by the study of [Zhu \(2015\)](#), which stated that to have a high grade in physical education subjects you do not need to be athletic, but you should be participative, knowledgeable, and behaving profiles.

### **Problem no. 3: Is there a significant relationship between the Lifestyle attributes and the Academic performance in Physical education subjects?**

**Table 3. Correlation and P-VALUE between the Lifestyle Attributes and the Academic Performance in Physical Education Subject**

| Variables               | Correlation | P-Value | Interpretation  |
|-------------------------|-------------|---------|-----------------|
| Grade Rest & Recreation | 0.083       | 0.393   | Not Significant |
| Eating habits           | 0.097       | 0.316   | Not Significant |
| Stress Management       | -0.052      | 0.590   | Not Significant |
| Physical activity       | 0.247       | 0.010   | Significant     |

Lifestyle attributes are divided into four parts, such as rest and recreation, eating habits, stress management, and physical activity. As shown in Table 3, out of the four lifestyle attributes, only physical activity showed a significant relationship with a correlation of 0.247, and a p-value of 0.010 < 0.5 shows evidence for relationship against the null hypothesis. It can be seen from the table that rest and recreation ( $r=0.083$ ;  $p$  value=0.393), eating habits ( $r=0.097$ ;  $p$  value=0.316), and stress management ( $r=-0.052$ ;  $p$  value=0.590) does not have evidence of significant relationship with the academic performance.

## **DISCUSSION**

The result shows that academic performance may change if the respondent engages in physical activities, whether it is active or sedentary. It implies that if the physical activity is low, then the academic performance will get low also, and if the physical activity is high, the academic performance will get high. Moreover, if a student is athletic or physically active, then physical activities from physical education subjects are simple, and it can increase academic performance. As observed, if a student is athletic and physically active, it is easier for him/her to get a high grade in physical education subjects. It supported the study of [Kohlmann et al.](#), (as cited in [Kasten et al., 2017](#)),

which concluded that high levels of physical activity like exercises should be sustained in high academic stress periods because it may be able to buffer the depressing effects of stress that can affect the academic performance. Also, if they do sedentary activities like sitting for an extensive period watching television, their academic performance will be affected (Kakinami et al., 2017).

Contrary to the result, if a student will just focus on studying without any vigorous physical activity, he/she will get a higher grade than doing vigorous physical activities (i.g. extreme workout). This is supported by the study of Borghouts et al. (2015) which concluded that gaining knowledge about physical activity and sports are the main goals of physical education subject, not just being physically active. Similarly, the study of Zhu (2015) state that to have high grades in physical education subjects, one does not need to be athletic, but one should be participative, knowledgeable, and behaving profiles.

Several studies conclude that physical activity either had no effect on academic performance or can improve it, like the study of Resaland et al. (2016), which found out that physical activity, does not affect the overall academic performance. Even though there are studies that concluded that physical activity does not affect academic performance, the current result from this study reveals that physical activity has a significant relationship to academic performance. However, some schools allocate time for physical education school-based physical activity so that it will help to increase student's academic performance. The result shows that there is a positive association between school-based physical activity and academic performance (Marques et al., 2017).

## CONCLUSION

Based on the findings of the study, the following conclusions are drawn: firstly, the respondents have a strong faith in God when they are stressed, and this has a huge impact on every attribute of lifestyle. It also entails that student most of the time shows a healthy and active lifestyle away from stress and diseases. Secondly, the respondents are "moderate" which shows respondents have a proper healthy diet and active lifestyle away from stress and diseases.

Thirdly, the dominant population of the respondents obtained the level of "very high satisfactory" that demonstrates a broad knowledge of the subject; has a facility in several areas of the discipline; shows insights into the relationship between topics; however, there is only one who got "excellent" which means the student demonstrates mastery of the subject with exceptional knowledge of the field and complete facility using principles and lastly, there is also only one respondent got "moderately satisfactory" that serves as the lowest average grade among all the respondents and shows good understanding and sufficient knowledge of the major topics of the field; less competent and skillful.

Fourthly, the result shows that academic performance may change if the respondent engages in physical activities, whether active or sedentary. It implies that if the physical activity is low, then the academic performance will be also low, and if the physical activity is high, the academic performance will also be high. Given the findings and conclusions of the study, the following recommendations are made:

1. The school administrator may strengthen the spiritual aspect of the students by promoting spiritual and religious life programs that will allow students to chase their full spiritual growth. Encourage a school atmosphere that students can freely express their spirituality, religion, and faith.

2. The Physical Education Department of Bukidnon State University may utilize the questionnaire from this study upon the start of the semester to evaluate the lifestyle of the college students and address action to the result.
3. The second-year Bachelor of Physical Education students may consider improving in their proper diet by eating more nutritious food (fruits and vegetables) than fast food.
4. Future research may be on the lifestyle of students and may consider the coping mechanisms of college-bound students, especially those who will be living in dormitories or boarding houses hence will be away from their parents.

## REFERENCES

- Abdel-Megeid, F. Y., Abdelkarem, H. M., & El-Fetouh, A. M. (2011). Unhealthy nutritional habits in university students are a risk factor for cardiovascular diseases. *Saudi Med J*, *32*(6), 621-627.
- Andrei., & Andrei, E. G. (2019). Water and Physical effort. <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents>
- Bailey, A. W., Allen, G., Herndon, J., & Demastus, C. (2018). Cognitive benefits of walking in natural versus built environments. *World Leisure Journal*, *60*(4), 293-305. <https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1445025>
- Barone, T. L. (2017). "Sleep is on the back burner": Working students and sleep. *The Social Science Journal*, *54*(2), 159-167. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.12.001>
- Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., & Proença, R. P. C. (2017). Consumo alimentar de estudantes universitários. *Rev. Nutr. Rev. Nutr*, *30*, 847-865. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>
- Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P., & Bigham, L. (2012). Stress tolerance: New challenges for millennial college students. *College Student Journal*, *46*(2), 362-376.
- Borghouts, L. B., Slingerland, M., & Haerens, L. (2017). Assessment quality and practices in secondary PE in the Netherlands. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *22*(5), 473-489. <https://doi.org/10.1080/17408989.2016.1241226>
- Brunton, G., Kneale, D., & Sowden, A. (2019). Caffeinated energy drinks and effects in UK young people: a secondary analysis of population-level datasets. London: Department of Health & Social Care Reviews Facility.
- Bueno, A. (2018). Are philippine universities taking care of their students' mental health?. CNN Life.

- Cabezas-Bou, E., De León-Arbucias, J., Matos-Vergara, N., Álvarez-Bagnarol, Y., Ortega-Guzmán, J., Narváez-Pérez, K., ... & Díaz-Ríos, M. (2016). A survey of energy drink consumption patterns among college students at a mostly Hispanic university. *Journal of caffeine research*, 6(4), 154-162. <https://doi.org/10.1089/jcr.2016.0011>
- Chiang, Y. C. (2017). Sleep health, resources, stress, and academic performance: Comparing hospitality and non-hospitality undergraduate students. <https://doi.org/10.31274/etd-180810-5905>
- DeAngelis, R. T., Escobar, I., Ruiz, A. L., & Acevedo, G. A. (2019). Sleep quality among college students: exploring the role of a divine locus of sleep control. *Sleep health*, 5(6), 592-597. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.08.004>
- Deshpande, S., Basil, M. D., & Basil, D. Z. (2009). Factors influencing healthy eating habits among college students: An application of the health belief model. *Health marketing quarterly*, 26(2), 145-164. <https://doi.org/10.1080/07359680802619834>
- Downes, L. (2015). Physical activity and dietary habits of college students. *The Journal for Nurse Practitioners*, 11(2), 192-198. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2014.11.015>
- Duranso, C. W. (2019). Walk for well-being: The main effects of walking on approach motivation. *Motivation and Emotion*, 43(1), 93-102. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9726-y>
- Etherton, P. M., Ohlson, M., Bagshaw, D., & Stone, N. J. (2009) Dietary Patterns for the Prevention and Treatment of Cardiovascular Disease. In *Clinical Lipidology: A Companion to Braunwald's Heart Disease* (pp. 217-231). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-141605469-6.50023-8>
- Eliasson, A. H., Lettieri, C. J., & Eliasson, A. H. (2010). Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students. *Sleep and Breathing*, 14(1), 71-75. <https://doi.org/10.1007/s11325-009-0282-2>
- Fagaras, S. P., Radu, L. E., & Vanvu, G. (2015). The level of physical activity of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 1454-1457. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.094>
- Forrester, S. (2015). Benefits of collegiate recreational sports participation: Results from the 2013 NASPA assessment and knowledge consortium study. *Recreational Sports Journal*, 39(1), 2-15. <https://doi.org/10.1123/rsj.20150005>
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>

- Hoying, J., Melnyk, B. M., Hutson, E., & Tan, A. (2020). Prevalence and correlates of depression, anxiety, stress, healthy beliefs, and lifestyle behaviors in first-year graduate health sciences students. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 17(1), 49-59. <https://doi.org/10.1111/wvn.12415>
- Kabir, A., Miah, S., & Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PloS one*, 13(6), e0198801. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Kauts, A., & Sharma, N. (2009). Effect of yoga on academic performance in relation to stress. *International journal of yoga*, 2(1), 39. <https://dx.doi.org/10.4103%2F0973-6131.53860>
- Lack, L. C. (1986). Delayed sleep and sleep loss in university students. *Journal of American College Health*, 35(3), 105-110. <https://dx.doi.org/10.1080/07448481.1986.9938970>
- Lee, D., Olson, E. A., Locke, B., Michelson, S. T., & Odes, E. (2009). The effects of college counseling services on academic performance and retention. *Journal of College Student Development*, 50(3), 305-319. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0071>
- Lemma, S., Berhane, Y., Worku, A., Gelaye, B., & Williams, M. A. (2014). Good quality sleep is associated with better academic performance among university students in Ethiopia. *Sleep and Breathing*, 18(2), 257-263. <https://doi.org/10.1007/s11325-013-0874-8>
- Llego, J., Gabriel, E., & Corpus, J. (2018). A correlational study on the stress level and academic performance of nursing students. *Journal of Basic and Applied Research*, 4(4), 83-87.
- Lohsoonthorn, V., Khidir, H., Casillas, G., Lertmaharit, S., Tadesse, M. G., Pensuksan, W. C., ... & Williams, M. A. (2013). Sleep quality and sleep patterns in relation to consumption of energy drinks, caffeinated beverages, and other stimulants among Thai college students. *Sleep and Breathing*, 17(3), 1017-1028. <https://doi.org/10.1007/s11325-012-0792-1>
- Maajida-Aafreen, M., Vishnu Priya, V., & Gayathri, R. (2018). Effect of stress on academic performance of students in different streams. *Drug Invention Today*, 10(9), 1-8.
- Nolan, L. J., & Geliebter, A. (2012). Eating Behaviors. *Eating Behaviors*, 13, 202-206. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.02.002>
- Pal, R., & Singh, A. (2019). Factors Affecting Students' Academic Performance during Examinations: A Study of Live Helpline. In E-Proceedings of the International Conference on Distance Learning (p. 73).
- Park, H., & Papadaki, A. (2016). Nutritional value of foods sold in vending machines in a UK University: Formative, cross-sectional research to inform an environmental intervention. *Appetite*, 96, 517-525. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.10.022>

- Patrick, M. E., Griffin, J., Huntley, E. D., & Maggs, J. L. (2018). Energy drinks and binge drinking predict college students' sleep quantity, quality, and tiredness. *Behavioral sleep medicine*, 16(1), 92-105. <https://doi.org/10.1080/15402002.2016.1173554>
- Perkinson-Gloor, N., Lemola, S., & Grob, A. (2013). Sleep duration, positive attitude toward life, and academic achievement: The role of daytime tiredness, behavioral persistence, and school start times. *Journal of adolescence*, 36(2), 311-318. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.11.008>
- Pilcher, J. J., & Walters, A. S. (1997). How sleep deprivation affects psychological variables related to college students' cognitive performance. *Journal of American College Health*, 46(3), 121-126. <https://doi.org/10.1080/07448489709595597>
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of psychosomatic research*, 42(6), 583-596. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(97\)00004-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(97)00004-4)
- Prichard, J. R. (2020). Sleep predicts collegiate academic performance: Implications for equity in student retention and success. *Sleep medicine clinics*, 15(1), 59-69. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.10.003>
- Reyes. (2002). Student life poses unique health risks. <https://www.philstar.com/lifestyle/health-and-family/2002/06/11/164240/student-life-poses-unique-health-risks>
- Sanchez, S. E., Martinez, C., Oriol, R. A., Yanez, D., Castañeda, B., Sanchez, E., ... & Williams, M. A. (2013). Sleep quality, sleep patterns and consumption of energy drinks and other caffeinated beverages among Peruvian college students. *Health*, 5(8B), 26. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2013.58A2005>
- Savelli, E., Murmura, F., Liberatore, L., Casolani, N., & Bravi, L. (2019). Consumer attitude and behaviour towards food quality among the young ones: Empirical evidences from a survey. *Total Quality Management & Business Excellence*, 30(1-2), 169-183. <https://doi.org/10.1080/14783363.2017.1300055>
- Seifert, S. M., Schaechter, J. L., Hershorin, E. R., & Lipshultz, S. E. (2011). Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics*, 127(3), 511-528. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-3592>
- Spanos, D., & Hankey, C. R. (2010). The habitual meal and snacking patterns of university students in two countries and their use of vending machines. *Journal of human nutrition and dietetics*, 23(1), 102-107. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2009.01005.x>
- Ssewanyana, D., Abubakar, A., Van Baar, A., Mwangala, P. N., & Newton, C. R. (2018). Perspectives on underlying factors for unhealthy diet and sedentary lifestyle of adolescents at a Kenyan coastal setting. *Frontiers in public health*, 6, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00011>



- Teng, N. I. M. F., Nordin, N. J., Suraya, A., & Shah, M. (2019). Plain water and beverage consumption patterns among university students in Puncak Alam, Malaysia. *Peer-reviewed Journal of the Nutrition Society of Malaysia*, 25(2), 227-236. <https://doi.org/10.31246/mjn-2018-0128>
- Trockel, M. T., Barnes, M. D., & Egget, D. L. (2000). Health-related variables and academic performance among first-year college students: Implications for sleep and other behaviors. *Journal of American college health*, 49(3), 125-131. <https://doi.org/10.1080/07448480009596294>
- Wouters, S., Jacobs, N., Duif, M., Lechner, L., & Thewissen, V. (2018). Negative affective stress reactivity: The dampening effect of snacking. *Stress and Health*, 34(2), 286-295. <https://doi.org/10.1002/smi.2788>
- Wunsch, K., Kasten, N., & Fuchs, R. (2017). The effect of physical activity on sleep quality, well-being, and affect in academic stress periods. *Nature and science of sleep*, 9, 117. <https://doi.org/10.2147/NSS.S132078>
- Yan, Z., & Harrington, A. (2020). Factors that predict weight gain among first-year college students. *Health Education Journal*, 79(1), 94-103. <https://doi.org/10.1177/0017896919865758>
- Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2019). A review on the relationship between Chinese adolescents' stress and academic achievement. *New directions for child and adolescent development*, 2019(163), 81-95. <https://doi.org/10.1002/cad.20265>
- Young, S. J., Sturts, J. R., & Ross, C. M. (2015). Physical activity among community college students. *Physical Educator*, 72(4), 640.
- Yun, K., Kim, S. H., & Awasu, C. R. (2019). Stress and impact of spirituality as a mediator of coping methods among social work college students. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 125-136. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1491918>
- Zhu, X. (2015). Student perspectives of grading in physical education. *European Physical Education Review*, 21(4), 409-420. <https://doi.org/10.1177/1356336X15569628>