

## KEBIASAAN BELAJAR DAN BERLATIH SISWA KELAS OLAHRAGA

Achmad Mustofa\*, Ali Maksum

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

\*achmadmustofa16060464013@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Keseimbangan antara kegiatan akademik dan aktivitas olahraga menjadi hal yang krusial bagi siswa kelas olahraga. Disatu sisi mereka dituntut untuk berprestasi dalam olahraga, tetapi disisi yang lain mereka juga harus baik di dalam akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kebiasaan belajar dan berlatih siswa kelas olahraga. Sebagai subjek penelitian adalah 76 siswa kelas olahraga SMP Negeri 1 Mantup. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dan dianalisis dengan statistik deskriptif dan uji beda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi aktivitas berlatih siswa lebih dominan dibandingkan dengan proporsi kegiatan belajarnya. Hasil uji t membuktikan, ada perbedaan yang signifikan terkait penggunaan waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan olahraga, dengan nilai t sebesar 6.47, pada  $p < .001$ . Pendampingan akademik yang bersifat personal, atau sekurang-kurangnya dalam kelompok kecil, perlu dilakukan agar potensi kecerdasan siswa dapat tumbuh secara optimal seiring keterampilan olahraganya.

**Kata Kunci:** kebiasaan belajar, kebiasaan berlatih, kelas olahraga, penggunaan waktu

### Abstract

The balance between academic activities and sports activities is crucial for students in sports classes. On the one hand they are required to excel in sports, but on the other hand they must also be good in academics. This study aims to describe the study habits and practice of sports class students. As the subject of the study were 76 students of the sports class of junior high school state 1 Mantup. Data were collected using a questionnaire and analyzed with descriptive statistics and different tests. The results showed that the proportion of students' training activities was more dominant than the proportion of their learning activities. T test results prove, there is a significant difference related to the use of time between academic activities and sports activities, with a t value of 6.47, at  $p < .001$ . Academic assistance personally, at least in small groups, needs to be done so that the potential of students' intelligence can grow optimally along with their sports skills.

**Keywords:** study habits, practice habits, sports classes, use of time

UNESA  
Universitas Negeri Surabaya

## PENDAHULUAN

Saat ini perkembangan olahraga prestasi terus dicanangkan dengan tujuan mampu memperbaiki prestasi olahraga dan untuk mempersiapkan atlet yang berkualitas di masa depan. Seperti halnya lembaga pendidikan yang harus dapat membuat program sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan bagi siswa. Hal tersebut tentunya dapat meningkatkan kualitas dan mutu sekolah, sehingga mampu membuat daya tarik tersendiri baik orang tua maupun masyarakat untuk dapat bergabung dengan lembaga tersebut. Salah satu program tersebut yakni kelas olahraga di tingkat Sekolah Menengah Pertama yang khusus memberi wadah dalam mengembangkan bakat dan potensi siswa kedalam bidang olahraga. Menurut Mahendra (2017), kelas olahraga adalah sebuah model pembinaan yang dilaksanakan di sekolah target yang melibatkan sekelompok siswa yang teridentifikasi berbakat olahraga dalam lingkup sekolah. Kelas olahraga di lembaga pendidikan dapat memberi kesempatan bagi siswa dalam mengembangkan keterampilan dalam bidang olahraga yang nantinya akan dibina secara terstruktur dan terukur. Sebagai contoh dengan penambahan jam khusus olahraga yang digunakan siswa untuk berlatih dan memperbaiki kualitas gerak. Namun setelah proses latihan, tetap ada kegiatan pembelajaran di dalam kelas seperti kelas reguler. Sehingga dengan adanya kelas olahraga diharapkan siswa dapat memiliki keunggulan dalam bidang akademik dan non-akademik. Siswa kelas olahraga dihadapkan dengan bagaimana prioritas siswa dalam membagi waktu antara belajar akademik dan berlatih olahraga. Mengingat status mereka adalah atlet pelajar yang mana harus ada keseimbangan antara belajar untuk mendapat nilai yang baik dan berlatih untuk meningkatkan prestasi.

Kebiasaan belajar memberikan peran penting terhadap keberhasilan siswa dalam bidang akademik, seperti yang dikemukakan Maksim (2008:13), belajar adalah proses perubahan tingkah laku akibat pengalaman. Yang dimaksud kebiasaan pada hal ini adalah mengembangkan potensi yang dimiliki anak untuk menjadi sesuatu yang aktual atau nyata melalui kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang. Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar siswa seperti hidup di pedesaan, perkotaan, lingkungan sekolah, pola asuh orang tua, status ekonomi, bahkan kepribadian (Amirtha dan Umesh, 2014).

Pada dasarnya kebiasaan belajar merupakan cara bertindak yang diperoleh melalui belajar berulang-ulang yang pada akhirnya menjadi menetap dan bersifat otomatis. Kebiasaan belajar sebagai cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima

pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan (Djaali, 2014). Kebiasaan belajar juga bisa dikatakan sebagai cara belajar siswa yang terorganisir dan cakap untuk dapat meningkatkan pengetahuan (Okunlola *et al.*, 2016). Hal tersebut membuat kebiasaan belajar sebagai cara yang mudah dan tidak memerlukan konsentrasi dan perhatian yang besar. Sesuai dengan *law of effect* dalam belajar, perbuatan yang menimbulkan kepuasan cenderung akan bertambah untuk dilakukan (Sagala, 2012).

Kebiasaan berlatih tentunya dapat mempengaruhi seseorang dalam mencapai prestasi. Program latihan harus memperhatikan karakteristik dan komponen latihan yang dibutuhkan siswa dalam menunjang sebuah prestasi. Ada tiga komponen yang perlu diperhatikan dalam latihan yaitu volume latihan, intensitas latihan dan frekuensi latihan (Bompa & Haff, 2009). Dalam membangun kebiasaan berlatih siswa, sangat dipengaruhi dorongan motivasi prestasi seseorang untuk mencapai kesuksesan (Maksum, 2008). Ini mengartikan bahwa dalam kebiasaan berlatih siswa harus mempunyai motivasi agar apa yang dilakukan saat berlatih memiliki tujuan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan termasuk dalam desain non-eksperimen dengan metode survei. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas olahraga SMP Negeri 1 Mantup tahun pelajaran 2019/2020. Pemilihan sampel menggunakan rumus *slovin* dengan *propotional random sampling* pada setiap kelas, didapatkan 76 siswa sampel yang terdiri 26 siswa kelas VII, 24 siswa kelas VIII, dan 26 siswa kelas IX. Pelaksanaan penelitian pada tanggal 18 Januari 2020. Instrumen yang digunakan adalah angket informatif untuk menggambarkan kebiasaan belajar dan berlatih serta mengukur penggunaan waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan olahraga siswa kelas olahraga. Proses validasi angket menggunakan validitas isi instrumen, dilakukan oleh tiga orang ahli (*expert judgment*) untuk memberikan masukan apakah instrumen yang disusun secara penampakan/tampilan (*face validity*) atau secara logis (*logical validity*) telah dianggap layak. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan uji beda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Frekuensi Belajar dan Berlatih Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Mantup di Luar Jam Sekolah**

	Belajar	Berlatih
Ya	31	58
Tidak	45	18
Jumlah	76	76

Berdasarkan tabel diatas, sebagian kecil yakni 31 siswa terbiasa belajar di luar jam sekolah dan sebagian besar yakni 58 siswa terbiasa berlatih di luar jam sekolah. Siswa yang memiliki motivasi tinggi dalam belajar akan memiliki frekuensi belajar yang lebih banyak (Clement, 2016). Tenison dan Anderson (2017), menyatakan bahwa frekuensi yang lebih tinggi dalam berlatih dapat berkontribusi untuk peningkatan yang lebih besar dalam akurasi dan respon latensi (rangsangan otak yang cepat) selama proses latihan.

**Tabel 2. Intensitas Berdiskusi Belajar dan Berlatih Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Mantup**

	Belajar	Berlatih
Tidak pernah	1	12
Sangat jarang	2	9
Jarang	11	14
Cukup sering	13	13
Sering	4	7
Sangat sering	0	3
Jumlah	31	58

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas siswa (13 siswa) kelas olahraga cukup sering belajar di luar jam sekolah sedangkan sebagian besar siswa (14 siswa) kelas olahraga mengatakan jarang berdiskusi mengenai kemajuan prestasi. Novitasari (2016) menyatakan bahwa intensitas belajar memberikan pengaruh sebesar 18,49% terhadap hasil belajar dan 81,51% ditentukan oleh faktor lain (faktor internal dan faktor eksternal).

**Tabel 3. Waktu Belajar dan Berlatih Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Mantup**

	Belajar	Berlatih
Pagi Hari	0	4
Siang Hari	0	1
Sore Hari	21	52
Malam Hari	10	1
Jumlah	31	58

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar siswa kelas olahraga belajar (21 siswa) dan berlatih (54 siswa) pada sore hari. Clement (2016), menemukan bahwa waktu belajar siswa berkorelasi dengan retensi (daya mengingat materi), motivasi, dan efektivitas belajar, tetapi tidak dengan penampilan di dalam kelas.

**Tabel 4. Durasi Belajar dan Berlatih Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Mantup**

	Belajar	Berlatih
0 – 30 menit	7	1
30 – 60 menit	24	5
60 – 90 menit	0	28
90 – 120 menit	0	17
Lebih dari 120 menit	0	7
Jumlah	31	58

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas durasi belajar siswa selama 30-60 menit (21 siswa) dan mayoritas durasi berlatih siswa kelas olahraga selama 60-90 menit (28 siswa). Sari (2019) menemukan bahwa durasi belajar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar, sedangkan Armstrong dan Barker (2011), merekomendasikan untuk meningkatkan volume oksigen anak dan remaja harus menggabungkan latihan interval dan kontinu, minimal 3-4 latihan dengan durasi 40-60 menit tiap minggu, minimal selama 12 minggu dengan intensitas latihan 85%-90% dari *heart rate max*.

**Tabel 5. Kendala Internal Belajar dan Berlatih Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Mantup**

	Belajar	Berlatih
Capek	34	58
Malas	33	11
Tidak ada waktu	9	7
Jumlah	76	76

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar siswa kelas olahraga tidak belajar (34 siswa) dan berlatih (58 siswa) dikarenakan capek atau lelah serta sebagian kecil yakni (9 siswa) dan berlatih (7 siswa) dikarenakan tidak ada waktu.

**Tabel 6. Kendala Eksternal Belajar dan Berlatih Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Mantup**

	Belajar	Berlatih
Tidak ada fasilitas	4	6
Lingkungan tidak memungkinkan	44	57
Tidak ada yang mengajari / melatih	28	13
Jumlah	76	76

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas siswa kelas olahraga tidak belajar (44 siswa) dan berlatih (57 siswa) dikarenakan lingkungan yang tidak memungkinkan untuk melakukan aktivitas belajar maupun berlatih. Merkel (2013), mengemukakan bahwa ada hubungan positif antara partisipasi siswa dalam aktivitas fisik terhadap peningkatan pencapaian akademik, mengurangi risiko jantung dan diabetes, mengontrol berat badan, dan mengurangi gangguan mental.



**Tabel 7. Perbedaan Penggunaan Waktu Belajar dan Berlatih Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Mantup**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	t	df	Sig
Waktu Belajar	-1.350	0.933	-6.469	19	0.000
Waktu Berlatih					

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikan (0.000) lebih kecil dari nilai *Alpha* ( $\alpha$  0.05) yang berarti  $p$  (0,000) <  $\alpha$  (0.05) dan nilai *t* hitung (6.469) lebih besar dari nilai *t* tabel (2.093). Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan waktu kegiatan akademik dan kegiatan olahraga siswa kelas olahraga SMPN 1 Mantup. Terbukti dengan rata-rata durasi belajar selama 38 menit dan rata-rata durasi berlatih selama 87 menit. Agustyaningrum dan Suryantini (2017) menemukan bahwa, kebiasaan belajar memiliki hubungan yang positif terhadap hasil belajar. Artinya jika siswa memiliki kebiasaan belajar yang baik, maka kemungkinan besar siswa tersebut akan mendapatkan hasil belajar yang baik pula. Dan jika siswa memiliki kebiasaan berlatih yang baik, maka kemungkinan besar siswa tersebut akan meningkatkan rangsangan otak, perkembangan keterampilan fisik, dan perkembangan psikologis siswa.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini mengungkap dan menggambarkan bagaimana kebiasaan belajar dan berlatih siswa kelas olahraga SMP Negeri 1 Mantup, dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas siswa tidak belajar di luar jam sekolah dikarenakan merasa lelah dan lingkungan yang tidak memungkinkan untuk belajar.
2. Mayoritas siswa berlatih di luar jam sekolah pada sore hari dengan intensitas yang sedang atau cukup berkeringat.
3. Terbukti bahwa rata-rata waktu berlatih siswa sebesar 87 menit lebih tinggi dari pada rata-rata waktu untuk belajar siswa sebesar 38 menit.

### Saran

Beberapa hal yang perlu disarankan terkait dengan hasil penelitian tentang kebiasaan belajar dan berlatih siswa kelas olahraga SMP Negeri 1 Mantup adalah sebagai berikut:

1. Lingkungan keluarga atau sekolah harus memberikan wadah belajar yang cukup untuk proses belajar dan berlatih anak, baik menyangkut tempat belajar atau berlatih, suasana rumah atau

sekolah, dan pendampingan (mengajari) anak ketika belajar maupun berlatih.

2. Perlu ada dukungan dari orang tua untuk dapat menumbuh dan mengembangkan minat anak baik dalam belajar maupun berlatih agar terhindar dari rasa malas.
3. Perlu ada pengawasan dan evaluasi mengenai kebiasaan belajar dan berlatih siswa kelas olahraga baik menyangkut aktivitas siswa di sekolah maupun di luar sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustyaningrum, N., & Suryantini, S. (2017). Hubungan Kebiasaan Belajar dan Kepercayaan Diri dengan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMP N 27 Batam. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 1(2): 158-164.
- Armstrong, N., & Barker, A. R. (2011). Endurance Training and Elite Young Athletes, In *The Elite Young Athlete. Medicine Sport Science*. 56: 59-83.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory And Methodology of Training (5<sup>th</sup> ed)*. United States of America: Sheridan Books.
- Clement, L. (2016). External and Internal Barriers to Studying Can Affect Student Success and Retention in a Diverse Classroom. *Journal of Microbiology & Biology Education*, 17(3): 351-359.
- Djaali, H. (2014). *Psikologi Pendidikan (ed.1, cet 8)*, Jakarta. Bumi Aksara .
- Mahendra, A. (2017). Pengembangan Manajemen Kelas Olahraga: Pokok-Pokok Pikiran Tentang Pengembangan Pembinaan Olahraga Bagi Pelajar. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2): 96-105.
- Maksum, Ali. (2008). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya. Unesa University Press.
- Merkel, D. L. (2013). Youth Sport: Positive and Negative Impact on Young Athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 4: 151-160.
- Novitasari, N. A. (2016). *Pengaruh Intensitas Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V di SD Gugus Terampil Kecamatan Secang Kabupaten Magelang*. Disertasi, Universitas Negeri Semarang.
- Okunlola, O. B., Omonijo, D. O., Mabia, C. E., & Anyaegbunam, M. C. (2016). Self-Concept, Social Network and Study Habit: Predictors of Students Educational Performance. *International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences*. 2(3): 78-86.

- Sagala, Syaiful. (2012). *Konsep dan Makna Pembelajaran* (Cet.10). Bandung: Alfabeta
- Sari, B. T. W. (2019). Pengaruh Durasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas 5 Ledok 006 Salatiga. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 1(2): 139-144.
- Tenison, C., & Anderson, J.R. (2017). The Impact of Practice Frequency on Learning and Retention. *Cognitive Science*, 1175-1180.

