

POLA BELAJAR DAN BERLATIH SISWA SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR

Wildan Nur Ikhsan*, Ali Maksum

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

*wildan.18159@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Keseimbangan antara kegiatan belajar dan berlatih tentu sangat penting bagi siswa sekolah khusus olahraga (SKO). Pendidikan yang menekankan pada pembekalan masa depan dan berlatih untuk meraih prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga perlu untuk dikelola dengan baik dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana pola belajar dan berlatih siswa sekolah khusus olahraga. Subjek dari penelitian ini adalah siswa di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur sejumlah 54 siswa. Data dikumpulkan menggunakan angket dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan uji T. Indikator yang digunakan di dalam penelitian ini yakni terkait tentang kebiasaan belajar dan berlatih siswa. Indikator dari kebiasaan belajar diantaranya frekuensi belajar, intensitas belajar, durasi belajar, dan kendala di dalam belajar, sedangkan indikator dari kebiasaan berlatih yaitu frekuensi berlatih, intensitas berlatih, durasi berlatih, dan kendala di dalam berlatih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat proporsi aktivitas para siswa lebih didominasi oleh kegiatan berlatih daripada kegiatan belajar, dengan nilai t sebesar 9,89, pada $p < .001$. Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan akademik kurang mendapatkan perhatian yang memadai oleh para siswa. Kegiatan diskusi yang mengasah kemampuan berpikir jarang dilakukan. Hambatan utama siswa di dalam proses belajar adalah karena faktor kelelahan dan lingkungan yang kurang mendukung. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pengawasan yang bersifat personal oleh pihak keluarga khususnya orang tua dengan memanfaatkan teknologi serta siswa perlu mendapatkan pendampingan khusus dalam bidang akademik untuk menunjang pemahaman terhadap materi belajar agar siswa dapat tumbuh dan berprestasi secara optimal baik dalam bidang akademik maupun non akademik.

Kata Kunci: pola belajar dan berlatih; sekolah olahraga; penggunaan waktu

Abstract

The balance between learning and practising activities is undoubtedly for students of special sports schools (SKO). Education that emphasizes the provision of the future and training to achieve high achievements sport must be managed properly and correctly. This study aims to illustrate how the pattern of learning and practising students of sports-specific schools. The subjects of this study were students at the East Java Sports State High School, a total of 54 students. The data were collected using questionnaires and analyzed using descriptive statistics and T-tests. Indicators of study habits include learning frequency, learning intensity, learning duration, and obstacles in learning, while indicators of practice habits are the frequency of training, the intensity of training, the duration of practice, and obstacles in practising. The results showed that the proportion of student activity was dominated by practice activities instead learning activities, with a t value of 9.89, at $p < .001$. This research shows that academic activities do not receive adequate attention students. Discussion activities that hone thinking skills are rarely carried out. The main obstacles for students in the learning process are fatigue factors and a less supportive environment. This research recommends the need for personal supervision by the family, especially parents, by utilizing technology, and students need to get special assistance in the academic field to support their understanding of learning materials so that students can grow and excel optimally both in academic and non-academic fields

Keywords: patterns of study and practising; sports schools; use of time

PENDAHULUAN

Prestasi merupakan hal yang sangat penting untuk dapat dicapai oleh setiap anak, baik dalam ranah akademik maupun non akademik, hal tersebut juga dijadikan alasan oleh berbagai pihak di dalam mengembangkan warna pendidikan yang ada di sekolah, baik pihak pemerintah maupun swasta saling berlomba di dalam mengupayakan dan mengembangkan setiap komponen yang dapat membantu perkembangan prestasi siswa. Pengembangan model pembelajaran di sekolah juga menjadi daya tarik bagi masyarakat di dalam memilih sekolah sebagai tempat untuk mengembangkan bakat dan kemampuan anak.

Pemerintah dalam hal pengembangan prestasi siswa telah berupaya dalam berbagai kesempatan melalui program-program yang telah dibuat, salah satunya yakni membangun sekolah khusus olahraga (SKO). Terdapat 6 sekolah khusus olahraga yang tersebar di berbagai daerah di Indonesia, antara lain SMP-SMA Negeri Olahraga Ragunan Jakarta, SMP-SMA Olahraga Negeri Sriwijaya Sumatera Selatan, Sekolah Khusus Olahragawan International Kalimantan Timur, SMA Negeri Olahraga Riau, SMA Negeri 9 Banda Aceh, SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Sekolah khusus olahraga bertujuan agar pemerintah dalam hal pembinaan dapat berkonsentrasi terpusat di dalam membina atlet-atlet remaja yang masih bersekolah tidak terkecuali SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Menurut Mahendra (2017) kelas olahraga adalah sebuah desain pembinaan yang dilaksanakan di sekolah dengan melibatkan siswa-siswa yang memiliki bakat atau keunggulan dalam hal olahraga.

SMA Negeri Olahraga Jawa Timur menggunakan kurikulum 2013 dan memiliki karakteristik yang berbeda dengan sekolah reguler pada umumnya, khususnya pada pelaksanaan waktu belajar dan mengajar. Sekolah khusus olahraga (SKO) memiliki kebijakan sendiri terkait merancang waktu belajar dan mengajar yang disesuaikan dengan kondisi siswa dan sekolah, dikarenakan kurikulum yang dipakai tidak sesuai dengan kondisi tersebut, tentunya tidak sama waktu belajar di tiap mata pelajaran pada sekolah khusus olahraga dengan sekolah reguler. Akibat minimnya waktu belajar yang diterima siswa, agar siswa tidak ketinggalan pelajaran maka kesepakatan dibuat oleh seluruh pihak sekolah khusus olahraga yang ada di Indonesia yakni menurut wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dan evaluator kepelatihan SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

SMA Negeri Olahraga Jawa Timur menetapkan pelaksanaan proses belajar mengajar dimulai pada pukul 08.00 - 11.30, dan waktu per mata pelajaran yang seharusnya 45 menit diubah menjadi 25 menit per mata pelajaran. Terdapat 15 cabang olahraga yang dinaungi

oleh SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, 12 cabang olahraga berlatih di area sekolah dan 3 cabang olahraga berlatih di luar area sekolah yaitu atletik, renang, dan selam dikarenakan sekolah tidak memiliki fasilitas latihan dan mengharuskan menggunakan fasilitas di luar sekolah yakni area GOR Sidoarjo, dan siswa dari 3 cabang ini mendapatkan kompensasi keterlambatan 30 menit setiap akan masuk untuk mengikuti pembelajaran di kelas dikarenakan jarak yang ditempuh ketika latihan. Waktu latihan di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur semua cabang olahraga sama, yakni siswa berlatih dua kali dalam sehari pada pukul 05.00 - 07.00 dan 15.00 - 17.30. Kegiatan belajar dimulai hari senin sampai dengan hari jumat, sedangkan kegiatan berlatih pada hari senin sampai dengan hari sabtu (pagi) dan akan ada tambahan program latihan apabila akan ada pertandingan baik untuk cabang olahraga beregu ataupun individu.

Sarana dan prasarana Di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur sudah tergolong sangat baik, dikarenakan sarana belajar maupun latihan yang telah didesain agar siswa mampu belajar dan berlatih dengan baik dan nyaman. Sarana dan prasarana yang baik menjadi alasan bagi semua pihak khususnya sekolah bahwa siswa dituntut bukan hanya berprestasi dalam bidang olahraga namun juga dalam bidang akademik. Sarana dan prasarana terbukti memiliki pengaruh positif di dalam prestasi belajar siswa (Salsabila dkk., 2021). Sebagai siswa yang berstatus sekaligus sebagai atlet, siswa diharapkan mempunyai kedisiplinan yakni perihal pola belajar dan berlatih, dalam hal ini siswa harus mampu menyeimbangkan antara waktu belajar dengan waktu berlatih dengan baik agar mampu berprestasi dibidang akademik maupun non akademik.

Kunci keberhasilan di dalam bidang akademik yakni dengan disiplin belajar, maka pola atau kebiasaan belajar yang baik penting untuk dimiliki setiap siswa. Pola belajar atau kebiasaan belajar adalah serangkaian kegiatan belajar seorang siswa yang dilakukan secara terus-menerus dan sudah menjadi kecenderungan (Antoko, 2020). Agar mendapatkan hasil belajar dan pengalaman yang baik maka siswa perlu memiliki pola belajar yang baik sebagai bekal masa depan di luar dari kehidupan olahragawan. Belajar adalah proses berubahnya tingkah laku seseorang yang diakibatkan dari pengalaman yang dialami (Maksum, 2008).

Pola belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, sesuai dengan pendapat Donche (2017) Pola atau kebiasaan belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan, pribadi, dan faktor kontekstual. Yang dimaksud dengan pola belajar dipengaruhi faktor lingkungan yakni pola belajar sangat terpengaruh oleh keadaan lingkungan seperti siswa lainnya, dan lingkungan tempat tinggal. Pola belajar siswa

dipengaruhi oleh pribadinya yakni seperti umur, pengetahuan tentang materi pembelajaran, dan juga pengalaman pendidikan. Pola belajar siswa dipengaruhi oleh kontekstual yakni seperti metode pengajaran yang diberikan guru, jenis penilaian, dan kesempatan berkolaborasi dengan siswa lainnya. Pola belajar siswa satu dengan siswa lainnya memiliki perbedaan dikarenakan proses kognisi siswa yang berbeda dan mencakup proses mental tiap individu. (Wieka dkk., 2022).

Pola atau kebiasaan berlatih yang baik penting dimiliki setiap atlet dalam hal ini siswa SMA Negeri olahraga Jawa Timur, yang mana pola berlatih yang baik akan berdampak pada banyak hal seperti performa atlet, kesehatan, dan mental bertanding. Sesuai dengan pendapat Pompilio dan Davide (2019) bahwa konsep yang menyatakan bahwa semakin banyak seseorang berlatih maka hasil yang didapatkan juga semakin banyak itu benar adanya. Kebiasaan pola berlatih siswa, distribusi antara intensitas, volume, dan frekuensi latihan memainkan peran aktif dalam memaksimalkan kapasitas fisik dan kinerja atlet (Tnønessen dkk., 2014), selain itu di dalam membangun pola berlatih yang baik sehingga atlet mampu konsisten di dalam mengerjakan setiap kebiasaan berlatih, perlunya atlet memiliki motivasi prestasi yakni sebagai dorongan untuk mencapai kesuksesan (Maksum, 2008). Tujuan dalam berlatih perlu dimiliki setiap atlet agar lebih bersungguh-sungguh didalam melaksanakan latihan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen dengan menggunakan metode survei. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket untuk mendapatkan data primer, serta wawancara untuk mendapatkan data sekunder terkait kondisi di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Populasi penelitian merupakan siswa SMA Negeri Olahraga Jawa Timur 2021/2022. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *slovin* yakni *proporsional random sampling* yakni pada kelas X MIPA-A, XI MIPA-A, dan XII MIPA-A. Didapatkan 54 sampel siswa yang terdiri dari 19 siswa kelas X, 17 siswa kelas XI dan 18 siswa kelas XII, sedangkan responden untuk data penunjang yaitu wawancara, berasal dari dimana data itu diperoleh yaitu wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dan evaluator kepelatihan, pembantu pembina asrama, dan peserta didik di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 April 2022. Angket yang digunakan berupa angket normatif yang menggambarkan tentang pola belajar dan berlatih siswa, serta mengukur bagaimana keseimbangan siswa di dalam menggunakan waktu antara kegiatan belajar

dan kegiatan berlatih. Angket yang digunakan merupakan adopsi penelitian Achmad Mustofa, Mahasiswa Negeri Surabaya yang berjudul “Kebiasaan Belajar dan Berlatih Siswa Kelas Olahraga” proses validasi angket menggunakan validitas isi dari instrumen dan menggunakan *expert judgment* oleh tiga orang ahli. data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan uji T.(Mustofa, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil angket dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-Rata Nilai Siswa SMA Negeri Olahraga Jawa Timur

| Kelas | Matematika | B. Inggris | Rata-rata Rapor | KKM |
|-------|------------|------------|-----------------|-----|
| X | 75,1 | 73,1 | 77,1 | 70 |
| XI | 78,1 | 78,3 | 79,6 | 75 |
| XII | 83,6 | 82,2 | 85,4 | 80 |

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengumpulan data yang dilaksanakan di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur dari 54 responden didapatkan nilai matematika, bahasa inggris, dan rata-rata rapor kelas X, XI, dan XII. Dari data tersebut menunjukkan bahwa siswa dikatakan tuntas di dalam memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata siswa mampu mengikuti pembelajaran dan penilaian dengan baik, meskipun nilai yang didapatkan tidak jauh melampaui kriteria ketuntasan minimal sekolah. Pentingnya peran guru di dalam memberikan motivasi kepada siswa menjadi salah satu kunci siswa di dalam kegiatan belajar mengajar, sesuai dengan pendapat Adriani dan Rasto (2019) menyatakan bahwa guru memiliki peran yang penting di dalam memberikan motivasi siswa, maka dari itu kemampuan guru dalam memotivasi siswa turut menentukan bagaimana hasil belajar siswa.

Kondisi siswa di dalam mengikuti pembelajaran berbeda satu dengan yang lain dilihat dari intensitas program latihan yang diterima. Siswa yang mendapat program latihan yang memiliki intensitas tinggi akan lebih banyak mengantuk, tertidur di kelas, tidak memperhatikan, bahkan tidak mengikuti pembelajaran. Apabila program latihan yang diberikan pada siswa ringan, maka siswa mampu mengikuti pembelajaran dengan baik. Dapat diketahui bahwa kelas yang kondusif akan menciptakan suasana yang menyenangkan dan menghindarkan siswa dari kejenuhan, rasa bosan, dan rasa lelah baik psikis maupun fisik (Darma, 2021).

Tabel 2. Frekuensi Belajar dan Berlatih Siswa SMA Negeri Olahraga Jawa Timur di Luar Waktu Sekolah.

| | Belajar | Berlatih |
|-------|---------|----------|
| Iya | 35,2% | 90,7% |
| Tidak | 64,8% | 9,3% |

Berdasarkan tabel 2, persentase dari jumlah siswa yang memiliki pola belajar di luar jam pembelajaran sebesar 35,2% siswa (19 siswa), sedangkan dalam hal berlatih siswa SMA Negeri Olahraga Jawa Timur memiliki persentase sebesar 90,7% siswa (49 siswa), dari data tersebut menunjukkan bahwa frekuensi belajar siswa lebih rendah daripada frekuensi berlatih, hal tersebut dapat terjadi dikarenakan motivasi siswa SMA Negeri Olahraga Jawa Timur berbeda dengan siswa SMA yang lain yakni motivasi prestasi olahraga sesuai dengan pendapat Clement. Siswa yang bermotivasi tinggi dalam belajar akan memiliki frekuensi belajar yang lebih tinggi (Clement, 2016). Tenison dan Anderson (2017) menyatakan bahwa frekuensi yang tinggi di dalam sebuah latihan dapat berkontribusi untuk meningkatkan dalam hal akurasi dan respon latensi (kinerja rangsangan otak lebih cepat) selama latihan berlangsung. SPASI

Tabel 3. Intensitas Berdiskusi Belajar Dan Berlatih Siswa SMA Negeri Olahraga Jawa Timur

| | Belajar | Berlatih |
|---------------|---------|----------|
| Tidak pernah | 10,5% | 0% |
| Sangat jarang | 21,1% | 10,2% |
| Jarang | 42,1% | 26,5% |
| Cukup sering | 10,5% | 24,5% |
| Sering | 10,5% | 28,6% |
| Sangat sering | 5,3% | 10,2% |

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar siswa (42,1% siswa) yakni 8 siswa dari 19 siswa jarang melakukan diskusi belajar di luar jam pembelajaran, sedangkan dalam hal diskusi mengenai kemajuan prestasi olahraga sebagian besar siswa (28,6% siswa) yakni 14 siswa sering melakukan diskusi belajar di luar jam sekolah. Intensitas yang baik dalam diskusi belajar siswa sangat penting dimiliki dikarenakan menjadi salah satu faktor keberhasilan siswa di dalam belajar. Purmadi (2016) menyatakan bahwa intensitas belajar memiliki kontribusi dan merupakan salah satu faktor keberhasilan yang mendukung siswa di dalam belajar.

Tabel 4. Waktu Belajar dan Berlatih Siswa SMA Negeri Olahraga Jawa Timur

| | Belajar | Berlatih |
|------------|---------|----------|
| Pagi Hari | 0 % | 2,1% |
| Siang Hari | 15,8% | 57,1% |
| Sore Hari | 10,5% | 26,5% |

| | Belajar | Berlatih |
|------------|---------|----------|
| Malam Hari | 73,7% | 14,3% |

Berdasarkan tabel 3, mayoritas siswa (73,7%) yakni sebanyak 14 siswa belajar di luar waktu pembelajaran yakni pada waktu malam hari, sedangkan aktivitas latihan di luar jam berlatih wajib sebagian besar siswa (57,1%) yaitu 28 siswa berlatih pada waktu siang hari. Clement (2016) menyatakan bahwa waktu belajar seorang siswa berhubungan dengan daya mengingat materi, motivasi, dan keefektifan belajar, namun tidak berhubungan dengan penampilan di dalam kelas.

Tabel 5. Durasi Belajar dan Berlatih Siswa SMA Negeri Olahraga Jawa Timur

| | Belajar | Berlatih |
|----------------------|---------|----------|
| 0 – 30 menit | 31,6% | 2% |
| 30– 60 menit | 26,3% | 14,3% |
| 60-90 menit | 42,1% | 30,6% |
| 90-120 menit | 0% | 32,7% |
| Lebih dari 120 menit | 0% | 20,4% |

Berdasarkan tabel 5, mayoritas waktu belajar siswa (42,1%) yakni sebanyak 14 siswa belajar selama 60-90 menit, sedangkan dalam hal berlatih mayoritas siswa (32,7%) 28 siswa berlatih selama 90-120 menit. Waktu dan durasi belajar yang baik perlu dimiliki setiap siswa karena akan menunjang terkait pemahaman siswa terhadap materi belajar, Sari (2019) menyatakan bahwa durasi belajar berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar yang dicapai siswa. Nabiker dkk., (2018) menyatakan bahwa durasi latihan dalam uji ketahanan dan intensitas latihan dalam uji coba neuromuskular memiliki efek moderasi (pengaruh) yang signifikan.

Tabel 6. Kendala Internal Belajar dan Berlatih Siswa SMA Negeri Olahraga Jawa Timur

| | Belajar | Berlatih |
|-----------------|---------|----------|
| Capek | 72,2% | 92,6% |
| Malas | 14,8% | 7,4% |
| Tidak ada waktu | 13% | 0% |

Berdasarkan tabel 6, sebagian besar kendala dari diri siswa dalam hal belajar (72,2%) yakni 39 siswa dan berlatih (92,6%) yakni 50 siswa sama yakni dikarenakan siswa mengalami capek atau kelelahan. Dari data tersebut menunjukkan kesesuaian dengan keadaan siswa di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yakni dalam proses belajar di kelas siswa cenderung mengantuk, tidak memperhatikan, bahkan tertidur waktu pembelajaran dilaksanakan. Darma (2021) menyatakan bahwa siswa yang mengalami kelelahan tidak akan dapat belajar dengan maksimal sehingga siswa tidak dapat memiliki prestasi di tempat pembelajaran.

Tabel 7. Kendala External Belajar dan Berlatih Siswa SMA Negeri Olahraga Jawa Timur

| | Belajar | Berlatih |
|----------------------------------|---------|----------|
| Tidak ada fasilitas | 5,6% | 0% |
| Lingkungan tidak memungkinkan | 83,3% | 92,6% |
| Tidak ada yang mengajari/melatih | 11,1% | 7,4% |

Berdasarkan hasil tabel 7, sebagian besar siswa (83,3% siswa) yakni 45 siswa di dalam proses belajar maupun berlatih (92,6% siswa) yakni 50 siswa mengalami kendala di dalam belajar yaitu lingkungan yang tidak memungkinkan. Kelompok belajar penting untuk dimiliki setiap siswa dikarenakan akan mempengaruhi motivasi siswa di dalam melakukan kegiatan belajar. Simbolon (2014) menyatakan bahwa teman belajar dapat juga mempengaruhi motivasi yang dimiliki siswa di dalam proses belajar.

Tabel 8. Perbedaan Penggunaan Waktu Belajar dan Berlatih di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur

| Variable | Mean | t | Std. Deviasi | df | Sig |
|----------|--------|-------|--------------|-----|-------|
| Belajar | -1,925 | - | 0,737 | 106 | 0.000 |
| Berlatih | | 9,892 | | | |

Berdasarkan tabel 8, dapat kita pahami bahwa nilai sig. (0,000) lebih kecil daripada nilai Alfa (α 0,05) dan nilai t hitung (9,892) lebih besar dari nilai t tabel (1,982), hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan waktu belajar dan berlatih siswa di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Terbukti dari rata-rata waktu belajar siswa yaitu selama 27 menit dan berlatih selama 84 menit, terdapat perbedaan waktu belajar dan berlatih dengan selisih waktu 57 menit. Nurhasanah (2016) menyatakan bahwa peningkatan minat belajar siswa akan berbanding lurus terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menggambarkan tentang bagaimana pola belajar dan berlatih siswa di SMA Negeri Olahraga Jawa timur, dapat disimpulkan:

1. Ada perbedaan waktu yang signifikan antara belajar dan berlatih. Sesuai dengan rata-rata waktu belajar siswa yaitu selama 27 menit dan berlatih selama 84 menit, dan terdapat perbedaan waktu belajar dan berlatih dengan selisih waktu 57 menit. Aktivitas para siswa lebih didominasi oleh kegiatan berlatih daripada kegiatan belajar.

2. Kegiatan akademik kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Sebagian besar siswa jarang melaksanakan diskusi ataupun kegiatan mengerjakan tugas di luar jam sekolah.
3. Kendala atau penghambat siswa dalam hal belajar di luar jam pembelajaran yaitu dikarenakan capek dan lingkungan yang tidak memungkinkan.

Saran

Beberapa saran yang perlu dipertimbangkan terkait hasil penelitian pola belajar dan berlatih di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur antara lain yaitu:

1. Sekolah perlu mendorong siswa untuk membuat catatan aktivitas harian yang harus dilakukan, serta dirancang oleh siswa dan diketahui oleh pihak sekolah.
2. Perlu adanya pengawasan dari orang tua secara langsung yakni dengan memanfaatkan teknologi atas kegiatan atau aktivitas siswa baik pada kegiatan sekolah maupun kegiatan di luar sekolah.
3. Sekolah perlu senantiasa memberikan motivasi kepada siswa agar mampu mengikuti pembelajaran ataupun latihan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Rike, and Rasto Rasto. (2019). "Motivasi Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, vol. 4, no. 1, 2019, p. 80.
- Antoko, Suryo. (2020). Analisis Pola Belajar Siswa Berprestasi Di SMA Negeri 2 Jember.
- Clement, Laurence. (2016). "External and Internal Barriers to Studying Can Affect Student Success and Retention in a Diverse Classroom." *Journal of Microbiology & Biology Education*, vol. 17, no. 3, 2016, pp. 351–59.
- Cusano, Pompilio, and Davide Di Palma. (2019). "Training Methodology in Powerbuilding." *Sport Science*, pp. 31–35.
- Darma, Hadyan Adi. (2021). Hubungan Antara Lingkungan Belajar Dan Metode Pembelajaran Dengan Kelelahan Siswa SMA Di Kota Surabaya. 2021, pp. 70–79.
- Donche, Vincent. (2017). "Learning Patterns Perspective on Student Learning in Higher Education: State of the Art and Moving Forward." *Educational Psychology Review*, 2017, pp. 269–99.
- Mahendra, Agus. (2017). "Pengembangan Manajemen Kelas Olahraga: Pokok-Pokok Pikiran Tentang Pengembangan Pembinaan Olahraga Bagi Pelajar." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, vol. 2, no. 2, 2017, p. 96.

- Maksum, Ali. (2008). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya. Unesa University Press.
- Mustofa, Achmad. (2020). “Kebiasaan Belajar Dan Berlatih Siswa Kelas Olahraga.” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, vol. 8, no. 1, 2020, pp. 151–55.
- Nebiker, Lukas, et al. (2018). “Moderating Effects of Exercise Duration and Intensity in Neuromuscular vs. Endurance Exercise Interventions for the Treatment of Depression: A Meta-Analytical Review.” *Frontiers in Psychiatry*, vol. 9.no. 305.
- Nurhasanah, Siti, and A. Sobandi. (2016). “Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa.” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, vol. 1, no. 1, 2016, p. 128.
- Purmadi, Ary. (2016). “Hubungan Intensitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Fisika Siswa SMA.” *Jurnal Teknologi Pendidikan*, vol. 1, no. 2, 2016, pp. 77–85.
- Salsabila, Yunavaka, and Sunarti. (2021). “Educare : Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran Pengaruh Motivasi Belajar Dan Sarana Prasarana Terhadap Prestasi.” *Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran* no. 1, 2021, pp. 1–5.
- Sari, Bernadetha Titis Wulan. (2019). “Pengaruh Durasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas 5 Ledok 006 Salatiga.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, vol. 2, no. 1, 2019, pp. 139–44.
- Simbolon, Naeklan. (2014). “Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar Peserta Didik.” *Elementary School Journal Pgsd Fip Unimed*, vol. 1, no. 2, 2014, pp. 14–19.
- Tenison, Caitlin, and John R. Anderson. (2017). “The Impact of Format and Interactivity on Learning and Retention.” *Telemedicine and E-Health*, vol. 14, no. Suppl1, 2017, p. 33.
- Tnønessen, Espen, et al. (2014). “The Road to Gold: Training and Peaking Characteristics in the Year Prior to a Gold Medal Endurance Performance.” *PLoS ONE*, vol. 9, no. 7, 2014, pp. 15–17.
- Wieka, Annatasya Cindy, et al. (2022). “Hubungan Perubahan Pola Belajar Terhadap Stres Dan Prestasi Akademik Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, vol. 8, no. 1, 2022, pp. 52–58.