

PENGARUH PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DAN KEBIASAAN BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK KELAS X SMA N 13 MEDAN

Ray Ardi Samosir¹⁾.

¹⁾ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

¹⁾ email: raysamosir268@gmail.com

Abstract

The research was aimed at finding out (1) learning implementation, study habits, and learning achievement, (2) the partial effect of learning implementation toward learning achievement, (3) the partial effect of study habit toward learning achievement, (4) the simultaneous effect of learning implementation and study habit toward learning achievement. The population of this research were 199 students, while the sample used were 67 students. The data were collected by means of documentation and questionnaires were analyzed using multiple regression analysis which included t-test, F-test, and coefficient of determination (R²). The data were processed by using SPSS version 16.0 for windows. The results of the research show that; (1) the learning implementation, study habit, and learning achievement are consider in „quite good“ category, (2) the learning implementation partially has a significant effect on the learning achievement show by the value of $t_{count} = 5,570 > t_{table} = 1,669$, (3) the study habits partially has a significant effect on the learning achievement show by the value of $t_{count} = 9,154 > t_{table} = 1,669$, (4) the learning implementation and the study habits simultaneously has a significant effect on the learning achievement show by the value of $F_{count} = 126,102 > F_{table} = 3,14$.

Keywords: learning achievement, study habits, learning implementation.

1. PENDAHULUAN

Hasil belajar adalah cerminan kemampuan siswa setelah mengikuti proses pembelajaran di sekolah dan dapat digunakan sebagai salah satu indikator keberhasilan proses belajar yang dinyatakan dalam bentuk nilai. Diharapkan capaian hasil belajar yang diperoleh siswa optimal. Namun kenyataannya perolehan hasil belajar siswa tidak sama. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun yang berasal dari luar dirinya.

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat digolongkan dalam dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Dalyono (2010) faktor internal berasal dari dalam diri siswa itu sendiri antara lain kesehatan jasmani rohani, sikap, intelegensi dan bakat, minat, motivasi dan kebiasaan belajar sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa antara lain

lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, guru, masyarakat serta lingkungan sekitar. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Sebagai contoh bila aspek fisiologis siswa tidak baik maka akan mempengaruhi aspek psikologis. Demikian pula sebaliknya bila aspek psikologis siswa tidak baik maka akan mempengaruhi aspek fisiologis. Oleh karena itu siswa harus selalu berada dalam lingkungan belajar yang baik untuk memperoleh hasil belajar yang optimal. Pelaksanaan pembelajaran merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar. Jika pelaksanaan pembelajaran baik, maka tujuan pembelajaran akan tercapai dengan baik. Sebaliknya, jika pelaksanaan pembelajaran tidak baik, maka tujuan pembelajaran tidak akan berhasil. Oleh karena itu guru memegang peranan penting dalam kegiatan pembelajaran. Selain faktor eksternal, terdapat juga faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar yaitu



kebiasaan belajar. Kebiasaan belajar yang baik akan mendukung terciptanya hasil belajar yang optimal.

Kegiatan belajar mengajar atau Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami siswa sebagai anak didik. Slameto (2010:2) mendefinisikan "belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya". Nini Subini (2012) menjelaskan bahwa seseorang dikatakan telah belajar apabila pada dirinya terjadi perubahan tertentu. Dengan kata lain bahwa belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku pada diri seseorang melalui suatu proses tertentu. Namun demikian tidak semua perubahan tingkah laku itu disebabkan oleh hasil belajar, tetapi juga dikarenakan oleh proses alamiah atau keadaan sementara dari diri seseorang.

Hasil belajar merupakan salah satu indikator berhasil tidaknya suatu proses pembelajaran. Oleh karena itu, semakin tinggi hasil belajar yang diperoleh peserta didik maka proses pembelajaran pun dikatakan berhasil, tetapi apabila hasil belajar siswa itu rendah diduga proses pembelajaran kurang berhasil atau bahkan mungkin gagal. Nana Sudjana (2006:22) menyatakan "hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya". Sebagian besar dari kegiatan atau perilaku yang diperlihatkan seseorang merupakan hasil dari belajar. Di sekolah, biasanya hasil belajar ini dapat dilihat dari penguasaan siswa pada mata pelajaran yang ditempuhnya. Tingkat penguasaan belajar atau hasil belajar

dilambangkan dengan angka-angka atau huruf.

Untuk mencapai hasil belajar siswa sebagaimana yang diharapkan, maka perlu diperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu faktor yang berasal dalam diri siswa dan faktor yang berasal dari luar diri siswa. Dalyono (2010) menjelaskan ada dua faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a) faktor internal, merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa yaitu 1) kesehatan, merupakan faktor yang sangat besar pengaruhnya terhadap hasil belajar. Jika siswa sakit, demam, pilek, batuk, dan sebagainya, maka dapat berdampak pada menurunnya gairah untuk belajar. Demikian pula halnya jika kesehatan rohani (jiwa) kurang baik, misalnya mengalami gangguan pikiran, perasaan kecewa karena konflik dengan orang tua atau karena sebab lainnya, ini dapat mengganggu semangat belajar. 2) Intelegensi dan bakat, seseorang yang memiliki intelegensi baik, umumnya mudah belajar dan hasilnya cenderung baik. Sebaliknya orang yang intelegensinya rendah, cenderung mengalami kesukaran dalam belajar, lambat berpikir sehingga hasil belajarnya pun rendah. 3) Sikap, merupakan kesiapan seseorang untuk bertindak terhadap hal-hal tertentu. Sikap siswa yang positif terhadap mata pelajaran di sekolah merupakan langkah awal yang baik dalam proses belajar mengajar di sekolah. 4) Minat, merupakan kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat dapat timbul karena daya tarik dari luar dan juga datang dari hati sanubari. Minat belajar yang besar cenderung menghasilkan hasil belajar yang baik, sebaliknya minat belajar yang kurang akan menghasilkan hasil belajar yang rendah.



5) Motivasi, motivasi belajar dapat berasal dari dalam diri siswa dan juga dari luar diri siswa. Motivasi yang berasal dari dalam diri siswa yaitu dorongan yang datang dari hati sanubari siswa, umumnya karena kesadaran akan pentingnya sesuatu. Motivasi yang berasal dari luar diri siswa misalnya dari orang tua, guru, temanteman, dan masyarakat. Seseorang yang belajar dengan motivasi kuat, akan melaksanakan semua kegiatan belajarnya dengan sungguh-sungguh dan semangat. Sebaliknya, belajar dengan motivasi yang lemah, akan membuat siswa malas bahkan tidak mau mengerjakan tugas-tugas yang berhubungan dengan pelajaran. 6) kebiasaan belajar, Dimiyati dan Mudjiono (2006) menjelaskan dalam kegiatan sehari-hari ditemukan adanya kebiasaan belajar yang kurang baik. Kebiasaan belajar tersebut seperti belajar pada akhir semester, belajar tidak teratur, menyianyikan kesempatan belajar, dan lain sebagainya. Kebiasaan-kebiasaan buruk tersebut dapat ditemukan diberbagai jenjang pendidikan. Rendahnya kualitas belajar atau kebiasaan belajar tersebut disebabkan oleh berbagai sebab, salah satunya adalah ketidaktahuan siswa pada arti belajar itu sendiri.

b) Faktor eksternal, merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa yaitu

- 1) Lingkungan keluarga, merupakan lingkungan pertama siswa dalam menerima pendidikan. Faktor keluarga sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan anak dalam belajar. Siswa yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang baik cenderung hasil belajar yang diperoleh akan baik, sebaliknya siswa yang dibesarkan pada lingkungan keluarga yang kurang baik, akan mengakibatkan hasil belajar yang rendah.
- 2) Lingkungan sekolah, merupakan tempat pertama yang sangat penting dalam menentukan tingkat keberhasilan siswa.

Sarana dan prasarana, kompetensi guru (pelaksanaan pembelajaran) kurikulum dan metode mengajar yang dimiliki sekolah berpengaruh pada keberhasilan sekolah dalam memfasilitasi siswanya belajar. Fasilitas belajar yang baik akan berdampak pada perolehan hasil belajar siswa. 3) Lingkungan masyarakat, merupakan lingkungan yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Apabila siswa berada dalam lingkungan masyarakat yang baik maka akan berdampak pada kualitas belajar anak, sebagai contoh bila di sekitar tempat tinggal keadaan masyarakatnya terdiri dari orang-orang yang berpendidikan dan bermoral baik, maka hal ini akan mendorong anak lebih giat belajar. 4) Lingkungan sekitar, Keadaan lingkungan tempat tinggal, juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Keadaan lingkungan meliputi bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas, iklim, dan sebagainya. Misalnya bila bangunan rumah penduduk sangat rapat, maka akan mengganggu belajar. Keadaan lalu lintas yang bising, suara hiruk-pikuk orang sekitar, suara pabrik, polusi udara, iklim yang terlalu panas, semua ini akan mempengaruhi kegairahan belajar. Sebaliknya, tempat yang sepi dengan iklim yang sejuk, ini akan menunjang proses belajar.

Pada dasarnya indikator hasil belajar ditunjukkan dengan adanya perubahan tingkah laku yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Sejalan dengan Muhibbin Syah (2004) menyatakan bahwa pengungkapan hasil belajar meliputi segenap ranah psikologis yang berubah sebagai akibat pengalaman dan proses belajar siswa. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat pencapaian hasil belajar atau hasil belajar yang telah dicapai oleh siswa, maka perlu diadakan suatu pengukuran terhadap hasil belajar siswa. Untuk mengukur dan mengevaluasi tingkat keberhasilan belajar tersebut dapat dilakukan melalui tes



hasil belajar. Menurut Sutikno (2005) jika ditinjau dari fungsinya maka tes dibagi atas 4 jenis yaitu tes penempatan, tes formatif, tes diagnostik, dan tes sumatif.

Salah Satu faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar adalah pelaksanaan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran merupakan komponen penting yang harus ada dalam aktivitas pendidikan. Tanpa ada kegiatan pembelajaran, aktivitas tidak akan berjalan secara sempurna. Hal ini berarti bahwa berhasil atau tidaknya pencapaian pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana pelaksanaan pembelajaran dirancang dan dijalankan secara professional. Setiap kegiatan pelaksanaan pembelajaran selalu melibatkan dua pelaku aktif, yaitu guru dan siswa. Guru sebagai pengajar harus mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif, kreatif, dan inovatif dalam melaksanakan pembelajaran.

Sedangkan siswa sebagai subyek pembelajaran merupakan pihak yang menikmati kondisi belajar yang diciptakan guru. Pada kegiatan belajar, guru dan siswa saling mempengaruhi dan memberi masukan. Karena itulah kegiatan pembelajaran harus merupakan aktivitas yang hidup, inovatif, serta memiliki tujuan pembelajaran. Mulyasa (2007:255) menjelaskan "pembelajaran pada hakekatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik". Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan tingkah laku bagi peserta didik

Dalam pelaksanaan pembelajaran guru merupakan pemegang peranan utama dalam proses pendidikan secara keseluruhan. Menurut Rooijackers (2005:14) "pelaksanaan pembelajaran merupakan suatu kegiatan belajar mengajar menyangkut kegiatan

tenaga pendidik, kegiatan peserta didik, pola dan proses interaksi tenaga pendidik dan peserta didik dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar dalam kerangka keterlaksanaan program pendidikan". Oleh karena itu guru yang memiliki kompetensi pedagogik akan mampu mengelola pelaksanaan pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa akan optimal.

Suryosubroto (2002) mengatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran dikatakan berkualitas apabila seorang guru dapat menampilkan perilaku yang baik dalam usaha mengajarnya. Adapun tahap-tahap pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru yaitu 1) membuka pelajaran menurut usman (2003) merupakan usaha atau kegiatan yang dilakukan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran untuk menciptakan prakondisi bagi siswa. Hal ini dilakukan agar mental maupun perhatian siswa terpusat pada apa yang akan dipelajarinya sehingga usaha tersebut akan memberikan efek yang positif dalam kegiatan belajar. Dengan kata lain, membuka pelajaran adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk menciptakan suasana siap mental dan menimbulkan perhatian siswa agar terpusat pada hal-hal yang akan dipelajarinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Suryosubroto (2002) yang menjelaskan bahwa terdapat komponen-komponen dalam membuka pelajaran yaitu menarik perhatian siswa, menimbulkan motivasi, memberi acuan melalui berbagai usaha, dan membuat kaitan atau hubungan di antara materimateri yang akan dipelajari dengan pengalaman dan pengetahuan yang dikuasai siswa. 2) melaksanakan inti proses pembelajaran, Tahap ini merupakan tahap pelaksanaan tugas bagi seorang guru dalam menyalurkan ilmu pengetahuan, yang meliputi menyampaikan materi pelajaran, menggunakan metode mengajar, menggunakan media/alat pelajaran, mengajukan pertanyaan, memberikan



penguatan, dan interaksi belajar mengajar. 3) menutup pelajaran, merupakan kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk mengakhiri pelajaran atau kegiatan belajar mengajar. Kegiatan menutup pelajaran ini bertujuan untuk memberi gambaran menyeluruh tentang materi yang telah dipelajari oleh siswa, mengetahui tingkat pencapaian siswa, dan tingkat keberhasilan guru dalam proses pembelajaran.

Usman (2003) menjelaskan bentuk usaha guru dalam mengakhiri kegiatan belajar mengajar yaitu 1) Merangkum atau membuat garis-garis besar persoalan yang baru dibahas atau dipelajari sehingga siswa memperoleh gambaran yang jelas tentang makna serta esensi pokok persoalan yang baru saja dipelajari. 2) Mengonsolidasikan perhatian siswa terhadap hal-hal yang pokok dalam pelajaran yang bersangkutan agar informasi yang telah diterimanya dapat membangkitkan minat dan kemampuannya dalam pelajaran selanjutnya. 3) Mengorganisasi semua kegiatan atau pelajaran yang telah dipelajari sehingga merupakan suatu kesatuan yang berarti dalam memahami materi yang baru dipelajari. 4) Memberikan tindak lanjut berupa saran-saran serta ajakan agar materi yang baru dipelajari tidak dilupakan serta agar dipelajari kembali di rumah.

Pelaksanaan pembelajaran mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor maupun aspek spiritual karena selain fisik, jiwa kita juga memerlukan pendidikan. Untuk itu guru harus mempunyai kompetensi untuk mengelola pembelajaran agar aktivitas peserta didik tidak monoton sehingga peserta didik tidak merasa bosan dalam belajar dan guru pun harus dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Kemampuan guru dalam pelaksanaan pembelajaran akan berdampak pada hasil belajar peserta didik. Semua kemampuan tersebut harus dimiliki oleh

seorang tenaga pendidik, sehingga pelaksanaan pembelajaran menjadi terarah dan tujuan pembelajaran akan tercapai dengan baik.

Selain faktor eksternal, kebiasaan belajar merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar. Menurut Djaali (2008:128), "Kebiasaan belajar merupakan cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan". Djaali (2008) menjelaskan kebiasaan belajar terbagi menjadi 2 bagian yaitu a) Delay Avoidan (DA). DA menunjuk pada ketepatan waktu penyelesaian tugas-tugas akademis, menghindarkan diri dari hal-hal yang memungkinkan tertundanya penyelesaian tugas, dan menghilangkan rangsangan yang akan mengganggu konsentrasi belajar.

b) Work Methods (WM). WM menunjuk kepada penggunaan cara (prosedur) belajar yang efektif dan efisien dalam mengerjakan tugas akademik dan keterampilan belajar. Menurut Slameto (2010:82)

"kebiasaan belajar akan mempengaruhi belajar itu sendiri". Adapun kebiasaan belajar yang dapat mempengaruhi hasil belajar adalah 1) pembuatan jadwal dan pelaksanaannya. Jadwal adalah pembagian waktu untuk sejumlah kegiatan yang dilaksanakan oleh seseorang setiap harinya. Jadwal juga berpengaruh terhadap belajar. Agar belajar dapat berjalan dengan baik dan berhasil seseorang siswa harus mempunyai jadwal yang baik dan melaksanakannya dengan teratur/disiplin. 2) Membaca dan membuat catatan.

Sebagian besar kegiatan belajar dilakukan dengan cara membaca. Oleh karena itu siswa dituntut membaca dengan baik. Dengan cara membaca yang baik dan benar maka siswa akan dapat mengingat dan



memahami isi dari materi yang dipelajari. 3) Mengulangi bahan pelajaran. Mengulangi bahan pelajaran besar pengaruhnya dalam belajar, karena dengan adanya pengulangan (review) terhadap materi yang diajarkan maka siswa akan mudah mengingat dan memahami materi yang telah diajarkan. Mengulang pelajaran bisa dilakukan dengan cara membuat ringkasan atau juga dengan cara mempelajari soal-soal yang pernah dibuat. Agar dapat mengulang pelajaran dengan baik siswa harus menyediakan waktu untuk mengulang dan menggunakan waktu tersebut dengan sebaik-baiknya sehingga siswa dapat menghafal dan memahami pelajaran dengan baik. 4) Konsentrasi, merupakan kebiasaan yang besar pengaruhnya terhadap belajar. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik. Siswa yang cerdas pada umumnya mempunyai kemampuan konsentrasi yang besar dibandingkan dengan siswa yang kurang cerdas, tetapi kemampuan konsentrasi bukanlah bakat yang diperoleh sejak lahir. Kemampuan konsentrasi merupakan kebiasaan yang dapat dilatih. 5) Mengerjakan tugas, merupakan kebiasaan yang mempengaruhi hasil belajar. Memberikan tugas kepada siswa dilakukan agar siswa mengulangi pelajaran yang telah diajarkan. Oleh karena itu dengan selalu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, siswa akan selalu mengulang dan melatih apa yang telah dipelajarinya di sekolah, sehingga siswa akan terbiasa mempelajari di rumah dan akan lebih paham dan mengerti dengan pelajaran yang sudah diajarkan di sekolah.

Siswa yang mampu membentuk kebiasaan belajar yang baik tentunya akan mudah dalam menerima dan memahami pelajaran, baik yang disampaikan oleh guru di sekolah maupun yang dipelajari dari buku pelajaran. Siswa yang mempunyai kebiasaan belajar yang baik maka pada akhirnya akan

hasil belajar yang baik. Selain kebiasaan belajar yang baik ada juga kebiasaan belajar yang kurang baik. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006) kebiasaan belajar yang kurang baik meliputi belajar pada akhir semester, belajar tidak teratur, menyia-nyaiakan kesempatan belajar, bersekolah hanya untuk bergengsi, datang terlambat bergaya pemimpin, bergaya jantan seperti merokok dan bergaya minta „belas kasihan“ tanpa belajar. Kebiasaan belajar yang kurang baik akan menyebabkan hasil belajar siswa rendah. Oleh karena itu kebiasaan belajar yang kurang baik harus dihindari. Hal ini dapat dilakukan dengan mendisiplinkan diri dalam belajar yaitu menggunakan cara-cara efektif dalam belajar seperti pembuatan jadwal, membaca dan membuat catatan, konsentrasi, dan lain sebagainya.

2. METODE PENELITIAN

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode dokumentasi dan kuesioner. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data yang sudah ada dalam dokumen-dokumen sekolah seperti data mengenai nama siswa, jumlah siswa kelas X yang digunakan sebagai populasi, dan nilai ulangan tengah semester (UTS) mata pelajaran Pjok siswa kelas X pada tahun pelajaran 2022/2023. Sedangkan kuesioner dilakukan terhadap siswa untuk mengetahui secara umum mengenai pelaksanaan pembelajaran dan kebiasaan belajar siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA N 13 Medan sebanyak 199 siswa. Dan yang terpilih menjadi sampel sebanyak 67 siswa yang ditetapkan dengan rumus Taro Yamane. Sumber data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer berupa skor jawaban responden yang diperoleh melalui pengisian kuesioner mengenai pelaksanaan pembelajaran dan kebiasaan belajar siswa. Data sekunder yang diperoleh dari sekolah berupa dokumen atau catatan pihak sekolah mengenai hasil



ulangan tengah semester (UTS) pada semester genap tahun pelajaran 2022/2023 siswa kelas X yang menjadi populasi dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda dengan menggunakan teknik analisis data yaitu t test untuk mencari pengaruh parsial antara variabel bebas dan variabel terikat dan F test untuk menguji pengaruh secara simultan variabel bebas dengan variabel terikat. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan spss 16.0 for windows.

3. TEMUAN PENELITIAN

Dari survey pendahuluan menunjukkan bahwa hasil belajar mata pelajaran Pjok kelas X belum optimal. Kondisi tersebut terlihat bahwa sebanyak 58,94% dari jumlah siswa kelas X mendapatkan nilai di bawah ketuntasan minimal yaitu 75. Sedangkan Standar keberhasilan belajar minimal yang ditargetkan oleh sekolah adalah sebesar 100% siswa memenuhi ketuntasan minimal yang ditentukan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih belum mencapai hasil belajar yang maksimal dalam mata pelajaran Pjok.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang dihimpun menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran Pjok kelas X SMA N 13 Medan termasuk dalam kategori cukup baik dengan skor rata-rata 102,37. Skor tersebut berada pada konversi 85,47-112,20. Lebih jelasnya mengenai kriteria skor rata-rata pelaksanaan pembelajaran dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria Skor Rata-Rata Pelaksanaan Pembelajaran

Rentang Skor	Kategori
138,95 - 165,67	Sangat Baik
112,21 - 138,94	Baik

85,47 - 112,20	Cukup Baik
58,74 - 85,46	Kurang Baik
32,00 - 58,73	Tidak Baik

Berdasarkan data yang dihimpun menunjukkan bahwa kebiasaan belajar siswa kelas X SMA N 13 Medan termasuk dalam kategori cukup baik dengan skor rata-rata 87,51. Skor tersebut berada pada konversi 77,29101,42. Lebih jelas mengenai kriteria skor rata-rata kebiasaan belajar siswa dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Kriteria Skor Rata-Rata Kebiasaan Belajar Siswa

Rentang Skor	Kategori
125,58 - 149,71	Sangat Baik
101,43 - 125,57	Baik
77,29 - 101,42	Cukup Baik
53,14 - 77,78	Kurang Baik
29,00 - 53,13	Tidak Baik

Berdasarkan data yang dihimpun menunjukkan bahwa hasil belajar Pjok siswa kelas X SMA N 13 Medan termasuk dalam kategori cukup baik dengan nilai rata-rata 6,66. Skor tersebut berada pada konversi 5,5

$< x \leq 7,0$ dengan. Lebih jelas mengenai distribusi frekuensi hasil belajar Pjok siswa kelas X SMA N 13 Medan tahun ajaran 2022/2023 dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut.



Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Pjok Siswa Kelas X SMA N 13 Medan Tahun Ajaran 2022/2023 (dalam % n=67)

No	Interval Nilai	Katagori	Frekuensi	Persentase %
1	$8,5 < \bar{x} \leq 10$	Sangat Baik	1	1,49
2	$7,0 < \bar{x} \leq 8,5$	Baik	17	25,37
3	$5,5 < \bar{x} \leq 7,0$	Cukup Baik	42	62,69
4	$4,0 < \bar{x} \leq 5,5$	Kurang Baik	7	10,45
5	$0 < \bar{x} \leq 4,0$	Tidak Baik	0	0,00
			67	100

Berdasarkan Tabel 4.1.3 sebanyak 1 siswa (1,49%) memiliki hasil belajar dalam katagori sangat baik, 17 siswa (25,37%) hasil belajarnya baik, 42 siswa (62,69%) memiliki hasil belajar dalam katagori cukup baik, dan 7 siswa (10,45%) memiliki hasil belajar dalam katagori kurang baik. Dari total keseluruhan terdapat 56 siswa (83,58%) siswa belum mampu mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 7,5.

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diketahui bahwa skor pelaksanaan pembelajaran Pjok kelas X SMA N 13 Medan tahun ajaran 2022/2023 sebesar 102,37. Skor ini termasuk dalam katagori cukup baik karena terdapat pada konversi 85,47-112,20. Oleh karena itu pelaksanaan pembelajaran harus lebih ditingkatkan lagi terutama dalam meningkatkan motivasi, membuat kaitan, menggunakan media pembelajaran, menggunakan metode mengajar yang bervariasi, dan memberikan pengutan. Selanjutnya, kebiasaan belajar siswa kelas X SMA N 13 Medan tahun ajaran 2022/2023 diketahui sebesar 87,51. Skor ini termasuk dalam katagori cukup baik karena terdapat pada konversi 77,29-101,42. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan belajar siswa yang masih belum baik terutama dalam pembuatan jadwal dan pelaksanaannya, membaca dan membuat catatan, dan membuat tugas. Kebiasaan belajar tersebut perlu ditingkatkan untuk

mencapai hasil belajar yang optimal. Sedangkan hasil belajar Pjok siswa kelas X SMA N 13 Medan tahun ajaran 2022/2023 memiliki rata-rata nilai 6,66. Nilai ini termasuk dalam katagori cukup baik karena berada dalam konversi $5,5 < x \leq 7,0$. Oleh karena itu hasil belajar siswa perlu ditingkatkan lagi untuk memenuhi kriteria ketuntasan minimal yaitu 7,5. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan pelaksanaan pembelajaran dan kebiasaan belajar siswa menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis regresi pelaksanaan pembelajaran berpengaruh signifikan secara parsial terhadap hasil belajar Pjok siswa kelas X SMA N 13 Medan. Temuan ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Dalyono (2010) bahwa pelaksanaan pembelajaran merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar. Selain itu penelitian (skripsi) yang dilakukan oleh Yeni Febriana (2012) dengan judul Pengaruh Kompetensi Pedagogik Guru Pjok terhadap Hasil Belajar Siswa SMAN 1 Tambang Kabupaten Kampar, menemukan hasil bahwa adanya pengaruh yang positif dan signifikan kompetensi pedagogik guru terhadap hasil belajar siswa. Hal ini berarti pelaksanaan pembelajaran memiliki peranan penting terhadap tinggi rendahnya hasil belajar siswa. Semakin baik pelaksanaan pembelajaran, maka semakin besar harapan untuk meraih hasil belajar yang tinggi. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan nilai $t_{hitung} = 5,570 >$



$t_{\text{tabel}} = 1,669$ atau $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pelaksanaan pembelajaran terhadap hasil belajar artinya semakin meningkat pelaksanaan pembelajaran maka hasil belajar akan meningkat pula.

Kebiasaan belajar berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa. Temuan ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Slameto (2010) dan yang menyatakan bahwa kebiasaan belajar siswa akan mempengaruhi hasil belajar. Hal ini berarti, siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang baik seperti membuat jadwal, rajin membaca, konsentrasi, mengulangi bahan pelajaran dan membuat tugas akan dapat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Selain itu menurut Dalyono (2010) menjelaskan kebiasaan belajar juga mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Siswa yang mempunyai kebiasaan belajar yang baik cenderung akan mempunyai hasil belajar yang baik pula, sebaliknya siswa yang mempunyai kebiasaan belajar yang tidak baik akan menyebabkan hasil belajar tidak optimal. Teori tersebut didukung juga oleh penelitian dari Wirahadi (2008) dengan judul *Determinasi Motivasi Berprestasi, Kebiasaan Belajar Siswa, Kemampuan Guru dalam mengelola Proses Belajar Mengajar terhadap Prestasi Belajar Siswa pada program keahlian produktif kompetensi akuntansi di SMK Negeri 1 Gianyar Tahun Pelajaran 2008/2009*, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kebiasaan belajar siswa dengan prestasi belajar. Hal ini berarti kebiasaan belajar memiliki peranan penting terhadap tinggi rendahnya hasil belajar siswa. Semakin baik kebiasaan belajar, maka semakin besar harapan untuk meraih hasil belajar yang tinggi. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan nilai $t_{\text{hitung}} = 9,154 > t_{\text{tabel}} = 1,669$ atau $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan kebiasaan belajar terhadap hasil belajar.

Pelaksanaan pembelajaran dan kebiasaan belajar berpengaruh signifikan secara simultan terhadap hasil belajar. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan nilai $F_{\text{hitung}} = 126,102 > F_{\text{tabel}} =$

$3,14$ atau $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ dan besarnya sumbangan pengaruh simultan dari variabel pelaksanaan pembelajaran dan kebiasaan belajar terhadap hasil belajar siswa sebesar 0,791 (79,1%) sedangkan pengaruh variabel lain di luar kedua variabel tersebut sebesar 0,209 (20,9%). Pelaksanaan pembelajaran dan kebiasaan belajar secara serempak besar pengaruhnya terhadap hasil belajar siswa.

Hal ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan pembelajaran dan kebiasaan belajar memiliki pengaruh yang positif dalam upaya peningkatan hasil belajar siswa. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Dalyono (2010) bahwa pelaksanaan pembelajaran dan kebiasaan belajar merupakan faktor yang mempengaruhi hasil belajar. Untuk meningkatkan hasil belajar maka pelaksanaan pembelajaran harus dilakukan dengan baik dan siswa harus memiliki kebiasaan belajar yang baik pula sehingga dengan hal tersebut dapat mengoptimalkan hasil belajar siswa.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik simpulan pelaksanaan

pembelajaran Pjok kelas X SMA N 13 Medan tahun ajaran 2022/2023 tergolong dalam katagori cukup baik. Indikator menarik perhatian siswa, menyampaikan materi, mengajukan pertanyaan, merangkum materi, dan memberikan tindak lanjut termasuk dalam kategori baik sedangkan indikator lainnya termasuk dalam katagori cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata keseluruhan pelaksanaan pembelajaran sebesar 102,37. Untuk kebiasaan belajar siswa kelas X SMA N 13 Medan tahun ajaran 2022/2023 tergolong kategori

cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata keseluruhan kebiasaan belajar sebesar 87,51. Sedangkan hasil belajar Pjok siswa kelas X SMA N 13 Medan

Singaraja tahun ajaran 2022/2023 termasuk dalam kategori cukup baik dengan nilai rata-rata 66,6. Hasil belajar ini perlu ditingkatkan lagi untuk mencapai kriteria ketuntasan minimal dengan tetap memperhatikan faktor pelaksanaan pembelajaran dan kebiasaan belajar, serta faktor-faktor lain di luar kedua faktor tersebut.

Pelaksanaan pembelajaran secara parsial berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar Pjok siswa kelas X SMA N 13 Medan tahun ajaran 2022/2023 ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} = 5,570 > t_{tabel} = 1,669$. Sedangkan kebiasaan belajar secara parsial berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar Pjok siswa kelas X SMA N 13 Medan tahun ajaran 2022/2023 ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} = 9,154 > t_{tabel} = 1,669$. Pelaksanaan pembelajaran dan kebiasaan belajar secara simultan berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar Pjok siswa kelas X SMA N 13 Medan tahun ajaran 2022/2023 ditunjukkan dengan nilai $F_{hitung} = 126,102 > F_{tabel} = 3,14$. Sedangkan besarnya pengaruh pelaksanaan pembelajaran dan kebiasaan belajar secara bersama-sama terhadap hasil belajar sebesar 79,1% dilihat dari nilai (R^2) sebesar 0,791.

6. REFERENSI

- Dalyono. 2010. Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Djaali. 2008. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djamrah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2006. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hamalik, Oemar. 2008. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hasan, Iqbal. 2012. Pokok-Pokok Materi Statistik 2. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Muhibbin Syah. 2005. Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa, E. 2007. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Sudjana, Nana. 2005. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Subini, Nini. 2012. Psikologi pembelajaran. Yogyakarta: Mentari Pustaka.
- Suryosubroto, B. 2002. Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutikno, Sobry. 2005. Pembelajaran Efektif. Mataram: NTP Press.
- Uno, Hamzah B. 2007. Profesi Kependidikan. Jakarta. PT. Bumi Aksara.
- Usman, Uzer Moh. 2003. Menjadi Guru Profesional. Bandung: Remaja Rosdakarya.

