Multilateral Journal

Hubungan manajemen waktu dengan efektivitas pembelajaran pendidikan jamani

Cek Naskah 5

Articles

Lambung Mangkurat University

Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3501504579

Submission Date
Mar 9, 2026, 8:53 AM GMT+7

Download Date
Mar 9, 2026, 8:57 AM GMT+7

File Name
7_24980-76701-1-CE_Alda_Livia_Nathania_191_204.docx

File Size
63.6 KB

11 Pages

3,673 Words

24,178 Characters

5% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

2% Internet sources
3% Publications
1% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

2% Internet sources
3% Publications
1% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1 Publication
Sistya Rachmawati, Etty Murwaningsari, Yuha Nadhirah Qintharah. "Determina... 1%

2 Student papers
Universitas Dinamika <1%

3 Internet
ejournal.unsrat.ac.id <1%

4 Publication
Jajuli Jajuli, Safitri Putri Derajat. "Pengaruh Motivasi dan Lingkungan Kerja Terha... <1%

5 Internet
www.jurnal.icjambi.id <1%

6 Student papers
Universitas Airlangga <1%

7 Internet
urj.uin-malang.ac.id <1%

8 Internet
www.researchgate.net <1%

Hubungan manajemen waktu dengan efektivitas pembelajaran pendidikan jamani

The relationship between time management and the effectiveness of secular education learning

Alda Livia Nathania[1], Suroto[2], Fifukha Dwi Khory[3], Vega Candra Dinata[4], Bayu Budi Prakoso[5]
[1,2,3,4,5] Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
Email: alda.23042@mhs.unesa.ac.id1, suroto@unesa.ac.id2, fifukhakhory@unesa.ac.id3, vegacandra@unesa.ac.id4, bayuprakoso@unesa.ac.id5

ABSTRAK

Manajemen waktu yang efektif menjadi pendekatan penting dalam pengajaran pendidikan jasmani guna memastikan keberhasilan pembelajaran meskipun dalam waktu yang terbatas. Penelitian ini mengkaji hubungan antara manajemen waktu dan efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam konteks manajemen kelas, khususnya fokus pada bagaimana waktu dikelola selama proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pengajaran secara optimal. Penelitian ini secara spesifik melihat bagaimana alokasi waktu pada setiap tahap pembelajaran, yaitu pendahuluan, inti, dan penutup memberikan konstribusi terhadap partisipasi dan konsentrasi siswa selama pelajaran PJOK. Pendekatan kuantitatif digunakan, dengan manajemen waktu diukur menggunakan *Duration Recording System* (DRS) dan efektivitas pembelajaran dinilai menggunakan intrumen *Formative Class Evaluation* (FCE). Data dianalisis menggunakan *Descriptive Statistics* untuk mengambarkan karakteristik data dan regresi linear berganda untuk menguji hubungan antara variabel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu pada dapat pendahuluan, inti, atau penutup dalam efektivitas pembelajaran secara keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa manajemen waktu bukanlah faktor utama yang menentukan efektivitas pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran sebaiknya mempertimbangkan faktor lain yang lebih relevan, seperti karakteristik siswa, strategi pembelajaran, dan kondisi serta dinamika nyara pembelajaran PJOK di kelas.

Kata kunci: Manajemen waktu; efektivitas pembelajaran; manajemen kelas.

Effective time management is an important approach in physical education teaching to ensure successful learning even within limited time. This study examines the relationship between time management and the effectiveness of physical education, sport, and health learning within the context of classroom management, with a particular focus on how instructional time is managed during the learning process to achieve educational objectives optimally. The study specifically investigates how time allocation at each stage of instruction, namely the introduction, core activities, and closing, contributes to student's participation and concentration during physical education lessons. A quantitative approach was employed, with time management measured using the Duration Recording System (DRS) and learning effectiveness assessed using the Formative Class Evaluation (FCE) instrument. The data were analyzed using descriptive statistics to describe data characteristics and multiple linear regression analysis to examine the relationships among the reseacrh variables. The results indicate that there is no significant relationship between time management during the introduction, core, or closing stages and overall learning effectiveness. These findings suggest that time management is not a primary factor in determining the effectiveness of phyical education learning. Therefore, efforts to enhance learning effectiveness should consider other more relevant factors, such as student characteristics, instructional strategies, and the conditions and dynamics of physical education learning in the classroom.

***Key words**: Time management; learning effectiveness; classroom management.*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 24 Desember 2025
Disetujui : 28 Februari 2026
Tersedia secara *online* Februari 2026
Doi: https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v25i1.24980

Alamat Korespondesi:

Alda Livia Nathania
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.
Email:
alda.23042@mhs.unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dapat dimaknai sebagai upaya pembelajaran melalui aktivitas gerak, yang mencakup budaya fisik, motorik manusia, dan olahraga sekolah. Kegiatan ini bukan hanya tentang olahraga, tetapi juga melibatkan kegiatan fisik yang teratur di lingkungan sekolah yang terbatas dan terkontrol (Wiium, 2021). Manajemen waktu yang baik adalah keterampilan kunci yang membantu orang fokus pada hal-hal yang krusial, merencanakan jadwal, dan menggunakan waktu dengan bijaksana (Hamid & Hendrawan, 2023). Di sekolah guru dapat merancang pembelajaran yang lebih efisien dan melibatkan siswa, yang pada akhirnya meningkatkan hasil belajar mereka.

Meskipun manajemen waktu guru krusial, keterbatasan alokasi waktu sering menjadi kendala utama dalam mencapai tujuan holistik pendidikan jasmani. Permendikdasmen Nomor 13 Tahun 2025 menentukan durasi 1 Jam Pelajaran (JP) adalah 35 menit untuk jenjang SD, 40 menit untuk SMP, dan 45 Menit untuk SMA. Namun, untuk mencapai tujuan holistik, seperti pengembangan keterampilan pengelolaan diri, pemeliharaan kebugaran jasmani, dan gaya hidup sehat, secara ideal dibutuhkan setidaknya tiga kali tatap muka per minggu (Setiawan et al., 2021). Ironisnya, alokasi waktu mingguan di jenjang Sekolah Dasar hanya setara dengan 3x35 menit.

Oleh karena itu, manajemen waktu yang efektif menjadi pendekatan penting dalam pengajaran pendidikan jasmani guna memastikan keberhasilan pembelajaran meskipun dalam waktu yang terbatas. Manajemen waktu yang efektif dalam pendidikan jasmani sangat krusial yang menunjang keberhasilan mata pelajaran (Sain & Karimi, 2023). Guru perlu mengatur waktu dengan tepat sehingga pelajaran sesuai dengan rencana sekolah dan membantu siswa belajar apa yang seharusnya mereka pelajari (Pratiwi et al., 2023). Dalam konteks pembelajaran PJOK, manajemen waktu harus berfokus pada optimalisasi *Academic Learning Time-Physical Education* (ALT-PE), yaitu durasi waktu aktif siswa terlibat dalam aktivitas gerak yang relevan dengan tujuan (Adila et al., 2023).

Selain itu, faktor waktu dalam sehari dan transisi mata pelajaran juga turut memengaruhi efektivitas manajemen waktu dalam pembelajaran PJOK. Noorrahman et al. (2025) menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang

dilakukan di pagi atau siang hari sama tergolong efektif. Namun, sesi pagi cenderung optimal karena siswa merasa lebih segar dan siap beraktifitas. Di siang hari, efektivitas pembelajaran menurun akibat faktor kelelahan siswa (Ansari et al., 2025). Selain itu, transisi pelajaran yang tidak dikelola dengan baik, seperti keterlambatan jadwal dan durasi waktu berpakaian olahraga yang terlalu lama, bisa mengurangi waktu belajar aktif dan membuat siswa kurang berpartisipasi dalam kegiatan fisik.

Penelitian ini menunjukkan perbedaan yang jelas jika dibandingkan dengan tiga studi sebelumnya, yaitu karya (Blegur et al., 2019; Fauzi & Winarno, 2023; Al-kilani & Abutame, 2025). Studi pertama menemukan bahwa pengelolaan waktu memengaruhi hasil belajar siswa di tingkat SMA dalam area pendidikan jasmani, tetapi penelitian tersebut belum menganalisis secara mendalam bagaimana waktu dialokasikan pada setiap tahap pembelajaran. Penelitian kedua menitikberatkan pada seberapa efektif penggunaan waktu dalam pembelajaran PJOK saat pembelajaran tatap muka terbatas (PTMP) selama masa pandemi, dengan fokus pada efisiensi proses transisi, bukan pada cara guru mengelola waktu secara langsung. Di sisi lain, studi ketiga membahas hubungan antara pengelolaan waktu dan hasil belajar siswa secara umum tanpa mengaitkan konteks khusus pada pendidikan jasmani.

Berbeda dari studi sebelumnya oleh Blegur et al., (2019) and (Fauzi & Winarno, 2023), penelitian ini secara khusus menggabungkan konsep manajemen waktu dengan efektivitas pembelajaran PJOK melalui analisis mendalam pada setiap tahap pembelajaran (pendahuluan, inti, dan penutup). Kebaruan penelitian ini terdapat pada pendekatan praktis dalam mengelola waktu sebagai bentuk bukti empitis kesuksesan guru dalam meningkatkan proses belajar siswa di sekolah. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan banyak keuntungan praktis bagi para guru pendidikan jasmani. Pertama, dalam hal perencanaan belajar, hasil dari penelitian ini bisa membantu guru untuk mengembangkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan alokasi waktu yang lebih tepat dan realistis untuk setiap tahap aktivitas (Imawati et al., 2020). Para guru dapat menyadari pentingnya pengelolaan waktu yang seimbang agar setiap kegiatan pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan.

Dari sudut pandang manajemen kelas, penelitian ini menekankan betapa pentingnya guru memperhatikan dan mengantisipasi hilangnya waktu karena berbagai kegiatan non pembelajaran agar dapat meningkatkan keterlibatan dan fokus siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara manajemen waktu dengan efektivitas pembelajaran PJOK. Hasilnya diharapkan dapat membantu guru lebih memahami cara meningkatkan manajemen waktu dan membuat proses pembelajaran menjadi lebih efektif secara keseluruhan.

8

METODE

Partisipan

Sampling adalah metode pengumpulan data dengan memilih dan mencatat sebagian anggota dari populasi, yaitu seluruh kelompok individu atau objek yang sedang dipelajari, dan bagian yang dipilih dianggap mampu mewakili karakteristik seluruh populasi (Maksum, 2018). Populasi terdiri dari guru PJOK yang mengajar di Gresik, Sidoarjo, dan Surabaya. Semua guru tersebut memiliki tugas yang sama, yaitu mengajar materi praktik dan teori. Sampel berjumlah 18 guru PJOK yang berasal dari 16 sekolah yang berbeda. Komposisi sampel terdiri dari 14 orang guru laki-laki dan 4 orang guru perempuan dengan usia berkisar antara 25 hingga 40 tahun. Melalui koordinasi dengan ketua KKG, subjek dipilih menggunakan teknik *convinience sampling* berdasarkan kriteria pengalaman dan keterampilan di atas rata-rata dalam organisasi KKG setempat.

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain hubungan sebab-akibat dengan pendekatan korelasional. Desain ini digunakan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat hubungan antara variabel manajemen waktu pembelajaran (X) dengan efektivitas pembelajaran (Y) pada guru PJOK (Maksum, 2018). Pendekatan korelasional dipilih karena dalam penelitian ini tidak dilakukan manipulasi terhadap variabel bebas, melainkan hanya mengukur secara obyektif dalam kondisi alami saat pembelajaran berlangsung. Dengan cara ini, penelitian dapat memberikan gambaran yang faktual bagaimana variabel-variabel tersebut saling berhubungan.

Instrumen

Instrumen penelitian dibuat untuk mengukur dua variabel utama Maksum (2018) manajemen waktu belajar dan efektivitas pembelajaran. Keduanya dipilih karena relevan dengan tujuan penelitian.

Manajemen waktu dalam penelitian ini adalah variabel bebas yang mengukur seberapa efisien waktu digunakan pada tahap pendahuluan, inti, dan penutup. Pengukuran ini dilakukan menggunakan *Duration recording System* (DRS), yang diadaptasi dari penelitian (Suroto & Khory, 2013). Metode ini mengevaluasi kualitas keterampilan mengajar melalui mengamati langsung. Data durasi diperoleh dengan akurat melalui analisis rekaman video setiap menit.

Efektivitas pembelajaran, sebagai variabel konstruk dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen *Formative Class Evaluation* (FCE). Instrumen ini menilai kinerja guru melalui empat komponen utama, yaitu hasil, kemauan, metode, kerjasama, serta total skor FCE. Setiap komponen dinilai oleh pengamat menggunakan skala interval dari 1-5, mulai dari “kurang sekali”

hingga “baik sekali”, sehingga menghasilkan skor total efektivitas yang sistematis dan standar. FCE merupakan kuesioner yang memanfaatkan opini siswa segera setelah proses pembelajaran selesai, dan telah terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang memadai (Hasegawa et al., 1995; Takahashi & Suroto, 2005). Di Indonesia, telah di alih bahasakan instrumen ini telah diuji dan menunjukkan validitas item berkisar antara 0,60-0,83, yang termasuk dalam kategori sedang hingga sangat baik (Rachman et al., 2021; Wijaya & Astono, 2006).

Pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap yang terorganisir. Pada tahap persiapan, peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah, menyiapkan peralatan perekaman video, dan membuat lembar observasi berdasarkan instrumen FCE. Selanjutnya, proses pembelajaran PJOK, dengan kamera ditempatkan pada sudut strategis untuk menangkap seluruh aktivitas pembelajaran tanpa menganggu proses pelajaran. Data yang direkam kemudian dianalisis untuk mengukur durasi pembelajaran sebagai variabel X. Analisis menggunakan sistem pencatatan waktu yang merinci waktu yang dihabiskan pada bagian pendahuluan, inti, dan penutup, dan hasilnya disajikan dalam bentuk tabel beserta perhitungan rasio. Setelah itu, efektivitas pembelajaran variabel Y dinilai oleh pengamat menggunakan instrumen FCE dimana skor dari setiap komponen yang dijumlahkan untuk mendapat total skor efektivitas.

Analisis data

Dalam penelitian ini, proses menganalisis data dimulai dengan menggunakan *Descriptive Statistics* untuk memahami distribusi dan pola dari variabel manajemen waktu (X) dan variabel efektivitas pembelajaran (Y), yang mencakup penentuan nilai minimum dan maksimum, rata-rata, median, standar deviasi, dan sebaran data. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas dengan memanfaatkan *skewness* dan *kurtosis* serta mematuhi batas tolerasi standar. Setelah itu, dilakukan analisis regresi untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap efektivitas pembelajaran, dengan estimasi diperkuat melalui *bootstrapping* sebanyak 1000 kali agar menghasilkan interval kepercayaan yang lebih andal. Untuk memastikan akurasi hasil regresi, validitas model juga dinilai menggunakan Variance Inflation Factor (VIF). Penelitian ini mematuhi pedoman etika dengan menjelaskan tujuan, prosedur perekaman video, dan kerahasiaan data, serta menjamin bahwa partisipasi responden sepenuhnya bersifat sukarela dan bebas dari risiko apapun yang dapat mengganggu pekerjaan atau kegiatan pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Hasil analisis mengenai hubungan antara manajemen waktu pada tahap pendahuluan, inti, dan penutup dengan efektivitas pembelajaran yang diukur menggunakan angket FCE yang terdiri atas empat aspek. Analisis dilakukan terhadap 18 guru sebagai sampel penelitian dengan tujuan untuk mengidentifikasi kekuatan serta arah hubungan antara manajemen waktu dan efektivitas pembelajaran PJOK. Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa hubungan pada tahap pendahuluan, inti, penutup, dan aspek-aspek lainnya tidak ditemukan hubungan signifikan dalam efektivitas pembelajaran. Data statistik selengkapnya disajikan dalam tabel berikut untuk memperjelas pola keterkaitan antarvariabel tersebut.

Tabel 1. *Descriptive statistics* manajemen waktu dan efektivitas pembelajaran.

Measurement Aspect	*N*	*Min*	*Max*	*Mean*	*SD*	*Skewness*	*Kurtosis*
Pendahauluan	18	0,14	0,53	0,310	0,107	0,362	-0,195
Inti	18	0,30	0,78	0,515	0,129	0,339	-0,602
Penutup	18	0,03	0,38	0,177	0,102	0,306	-0,553
Hasil	18	2,21	2,96	2,68	0,199	-0,614	0,313
Motivasi	18	2,65	3,00	2,85	0,101	-0,232	-0,592
Metode	18	1,90	3,00	2,49	0,316	0,060	-0,759
Kerjasama	18	2,44	3,00	2,79	0,170	-0,512	-0,260
Total	18	2,43	2,98	2,70	0,156	0,289	-0,163

Tabel di atas menunjukkan *Descriptive statistics* tentang manajemen waktu dan efektivitas pembelajaran dalam PJOK. Pada aspek manajemen waktu, tahap pendahuluan memiliki rata-rata sebesar 0,310, dengan rentang dari 0,14 hingga 0,53, dan standar deviasi sebesar 0,107. Tahap inti menunjukkan nilai rata-rata tertinggi, yaitu 0,515 dengan nilai terendah 0,30, tertinggi 0,78, dan standar deviasi 0,129. Sementara itu, tahap penutupan memiliki rata-rata sebesar 0,177, dengan rentang 0,03 hingga 0,38, dan standar deviasi 0,102. Semua aspek manajemen waktu memiliki nilai skewness dan kurtosis dalam kisaran -0,602 hingga 0,362.

Dari segi efektivitas pembelajaran, komponen hasil memiliki nilai rata-rata 2,68 dengan standar deviasi 0,199. Komponen motivasi menunjukkan nilai rata-rata tertinggi yaitu 2,85 dengan standar deviasi 0,101. Komponen metode memiliki nilai rata-rata 2,49 dengan standar deviasi 0,316, sedangkan komponen kerja sama memiliki nilai rata-rata 2,79 dengan standar deviasi 0,170. Total efektivitas pembelajaran menunjukkan nilai rata-rata 2,70 dengan rentang dari 2,43 sampai 2,98 serta standar deviasi 0,156. Nilai skewness dan kurtosis untuk semua komponen efektivitas berada dalam rentang -0,759 hingga 0,313.

Tabel 2. Analisis regresi linear berganda antara pendahuluan, inti, penutup terhadap aspek hasil.

Variabel	*B*	*Beta*	*T*	*Sig*	*95% ci*		*Collinearity statictics (vif)*
					Upper	*Lower*	
Pendahuluan	2,47	1,33	0,957	0,355	8,034	-3,07	32,4
Inti	1,77	1,14	0,699	0,496	7,202	-3,66	44,9
Penutup	1,86	0,955	0,779	0,449	6,987	-3,26	25,1

R = 0,406, R *square* = 0,165, f = 0,919

Hasil regresi linear berganda menunjukkan bahwa ketika variabel prediktor pendahuluan, inti, dan penutup tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aspek hasil pembelajaran. Nilai signifikansi pada masing-masing variabel berada di atas 0,05, yaitu pendahuluan (Sig = 0,355), inti (Sig = 0,496), dan penutup (Sig = 0,449). Nilai VIF pada pendahuluan sebesar 32,4, inti sebesar 44,9, dan penutup sebesar 44,9. Nilai koefisien determinasi diperoleh sebesar R Square = 0,165, yang berarti bahwa 16,5% variasi pada aspek hasil pembelajaran dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut. Model regresi menghasilkan nilai F = 0,919. Tidak ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dalam pendahuluan, inti, atau penutup dengan aspek hasil.

Tabel 3. Analisis regresi linear berganda antara pendahuluan, inti, penutup terhadap aspek motivasi

Variabel	*B*	*Beta*	*t*	*Sig*	*95% CI*		*Collinearity Statictics (VIF)*
					Upper	*Lower*	
Pendahuluan	2,37	2,50	1,87	0,083	5,10	-0,350	32,4
Inti	2,16	2,74	1,74	0,104	4,83	-0,504	44,9
Penutup	2,16	2,17	1,84	0,087	4,68	-0,353	25,1

R = 0,475, R *square* = 0,225, F = 1,357

Hasil regresi menunjukkan bahwa ketiga variabel prediktor, yaitu pendahuluan, inti, dan penutup, tidak memengaruhi aspek motivasi. Nilai signifikansi untuk masing-masing variabel berada di atas 0,05, yaitu pendahuluan (Sig = 0,083), inti (Sig = 0,104), dan penutup (Sig = 0,087). Nilai VIF pada pendahuluan sebesar 32,4, inti sebesar 44,9, dan penutup sebesar 44,9. Nilai R Square sebesar 0,225 menandakan bahwa 22,5% variasi motivasi dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut. Sementara itu, nilai F sebesar 1,357 menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan tidak signifikan dari manajemen waktu pada pendahuluan, inti, maupun penutup terhadap aspek motivasi.

Tabel 4. Analisis regresi linear berganda antara pendahuluan, inti, penutup terhadap aspek metode.

Variabel	*B*	*Beta*	*T*	*Sig*	*95% ci*		*Collinearity statictics (vif)*
					Upper	*Lower*	
Pendahuluan	6,60	2,24	1,61	0,130	15,4	-2,19	32,4
Inti	6,25	2,55	1,55	0,141	14,8	-2,34	44,9
Penutup	6,10	1,97	1,61	0,129	14,2	-2,01	25,1

R = 0,404, R *square* = 0,163, f = 0,910

Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga variabel, yaitu pendahuluan, inti, dan penutup, tidak memengaruhi secara signifikan aspek metode. Nilai signifikansi masing-masing variabel lebih besar dari 0,05, yaitu pendahuluan (Sig = 0,130), inti (Sig = 0,141), dan penutup (Sig = 0,129). Nilai VIF pada pendahuluan sebesar 32,4, inti sebesar 44,9, dan penutup sebesar 44,9. Nilai R Square sebesar 0,163 menunjukkan bahwa hanya 16,3% perubahan pada aspek metode yang dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut. Nilai F sebesar 0,910 juga menunjukkan bahwa metode regresi yang digunakan tidak signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu pada pendahuluan, inti, dan penutup tidak memengaruhi secara signifikan terhadap aspek metode.

Tabel 5. Analisis regresi linear berganda antara pendahuluan, inti, penutup terhadap aspek kerjasama.

Variabel	*B*	*Beta*	*t*	*Sig*	*95% CI*		*Collinearity Statictics (VIF)*
					Upper	*Lower*	
Pendahuluan	3,27	2,06	1,74	0,102	7,29	-0,741	32,4
Inti	2,39	1,81	1,30	0,212	6,31	-1,534	44,9
Penutup	2,08	1,25	1,20	0,247	5,79	-1,619	25,1

R = 0,630, R *square* = 0,397, F = 3,07

Hasil regresi menunjukkan bahwa ketiga variabel prediktor, yaitu pendahuluan, inti, dan penutup, tidak memengaruhi secara signifikan aspek kerja sama. Nilai signifikan untuk pendahuluan (Sig = 0,102), inti (Sig = 0,212), dan penutup (Sig = 0,247) semuanya di atas 0,05. Nilai VIF pada pendahuluan sebesar 32,4, inti sebesar 44,9, dan penutup sebesar 44,9. Nilai R Square sebesar 0,397 menunjukkan bahwa 39,7% variasi dalam kerja sama dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut. Namun, model regresi secara keseluruhan tidak signifikan dengan nilai F = 3,07. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu pada pendahuluan, inti, maupun penutup tidak berpengaruh secara signifikan terhadap aspek kerja sama.

Tabel 6. Analisis regresi linear berganda antara pendahuluan, inti, penutup terhadap total fce.

Variabel	B	Beta	t	Sig	95% CI		Collinearity Statictics (VIF)
					Upper	Lower	
Pendahuluan	3,65	2,50	1,92	0,075	7,72	-0,414	32,4
Inti	3,11	2,57	1,68	0,115	7,09	-0,859	44,9
Penutup	3,03	1,98	1,73	0,105	6,78	-0,722	25,1
R = 0,518, R *square* = 0,269, F = 1,71							

Hasil regresi menunjukkan bahwa ketiga variabel prediktor, yaitu pendahuluan, inti, dan penutup, tidak memengaruhi secara signifikan total skor FCE. Nilai signifikansi masing-masing variabel lebih besar dari 0,05, yaitu pendahuluan (Sig = 0,075), inti (Sig = 0,115), dan penutup (Sig = 0,105). Nilai VIF pada pendahuluan sebesar 32,4, inti sebesar 44,9, dan penutup sebesar 44,9. Nilai R Square sebesar 0,269 artinya 26,9% variasi total FCE dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut. Nilai F sebesar 1,71 menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan tidak signifikan. Jadi, tidak ada pengaruh signifikan dari manajemen waktu pada bagian pendahuluan, inti, atau penutup terhadap total FCE.

Pembahasan

Uji prasarat menunjukkan bahwa data terdistribusi normal melalui *descriptive statistics*, yang ditunjukkan oleh nilai skewness dan kurtosis yang berada dalam rentang -1 hingga 1, sebagaimana kriteria yang direkomendasikan dalam literatur statistik (Demir, 2022). Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa distribusi data bersifat simetris dan tidak menceng ke kanan maupun ke kiri, serta memiliki tingkat keruncingan yang mendekati bentuk mesokurtik, sehingga tidak bersifat terlalu lancip *(leptokurtik)* maupun terlalu datar *(plakurtik)*. Terpenuhnya asumsi normalitas ini menjamin validitas dan reliabilitas estimasi koefisien regresi serta pengujian signifikan parameter dalam konteks penelitian pendidikan (Khalifa & Directorate, 2021).

Uji multikolinearitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan linear yang kuat antarvariabel bebas dalam model regresi linear berganda, yang dilakukan menggunakan indikator VIF. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai VIF pada pendahuluan sebesar 32,4, inti sebesar 44,9, dan penutup sebesar 25,1. Secara umum, nilai VIF di atas 5 mengindikasikan adanya multikolinearitas pada tingkat moderat, sedangkan nilai yang melebihi 10 menunjukkan multikolinearitas yang tinggi dan berpotensi menganggu kestabilan estimasi koefisien regresi serta keandalan uji signifikansi. Meskipun demikian, ambang batas tersebut bersifat *rule of thumb*, sehingga

interpretasinya perlu dilakukan secara kontekstual dengan mempertimbangkan karakteristik data dan tujuan analisis (Brien, 2007; Kim, 2019).

Sejalan dengan hal tersebut, Rinaldi (2022) menjelaskan bahwa nilai VIF mengukur tingkat hubungan linear antara variabel independen. Nilai VIF yang tinggi menunjukkan adanya korelasi kuat antara variabel manajemen waktu pada pendahuluan, inti, dan penutup. Namun, adanya multikolinearitas tidak selalu disebabkan oleh kesalahan dalam pembuatan model, melainkan bisa muncul karena hubungan alami dari variabel, di mana manajemen waktu pada tahap pendahuluan, inti, dan penutup secara matematis membentuk satu kesatuan dengan total 100%. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara manajemen waktu pada tahap pendahuluan, inti, penutup pada pelajaran PJOK dengan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan. Dengan alokasi waktu ini, efektivitas pembelajaran PJOK berada di antara 2,43-2,98 dengan nilai rata-rata 2,70 yang dianggap baik (Hasegawa et al., 1995; Takahashi & Suroto, 2005).

Jika ditinjau dari literatur sebelumnya, pembelajaran PJOK kerap direkomendasikan menggunakan proporsi waktu tertentu dengan penekankan utama pada tahap inti sebagai fase sentral dalam pengembangan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani siswa. Menurut Winarno (2006) dalam Prakoso (2015), secara normatif mengemukakan bahwa alokasi waktu ideal dalam pembelajaran PJOK terdiri atas tahap pendahuluan sebesar 5-10% dari total waktu pembelajaran, tahap inti sebesar 80-90%, dan tahap penutup sebesar sekitar 5%. Rekomendasi tersebut bersifat konseptual dan normatif, sehingga ketika diterapkan di lapangan, tidak selalu memiliki hubungan langsung dengan hasil efektivitas pembelajaran. Zhou et al. (2025) menunjukkan bahwa alokasi waktu yang digunakan guru untuk manajemen kelas dan penyampaian pengetahuan cenderung mengurangi keterlibatan aktivitas fisik siswa, sementara waktu yang dialokasikan untuk latihan keterampilan, permainan, dan aktivitas kebugaran justru meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif. Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran PJOK bersifat dinamis dan situasional, sehingga guru perlu menyesuaikan pengelolaan waktu secara fleksibel berdasarkan kondisi nyata di lapangan dan kebutuhan pembelajaran, alih-alih mengikuti ketentuan alokasi waktu normatif secara kaku.

8 Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan efektivitas pembelajaran PJOK. Temuan ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu bukan merupakan faktor utama yang secara langsung menentukan efektivitas pembelajaran. Efektivitas pembelajaran kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti motivasi belajar dan kualitas proses pembelajaran juga menjadi hal penting. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar mempengaruhi hasil belajar serta efektivitas proses belajar mengajar (Fauzi & Winarno, 2023; Lo et al.,

2022; Ratnaningsih et al., 2025). Ketidaksignifikanan hasil penelitian dapat dipengaruhi oleh jumlah sampel yang terbatas, menyebabkan rendahnya kekuatan statistik untuk mendeteksi hubungan antar variabel. Oleh karena itu, temuan ini tidak berarti bahwa fleksibilitas guru PJOK dalam menyesuaikan alokasi waktu pembelajaran berdasarkan kebutuhan kontekstual.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, subjek hanya mencakup satu jenjang pendidikan, yaitu SD sehingga temuan berpotensi tidak sama jika diterapkan di jenjang lain. Kedua, ukuran sampel relatif kecil, hanya terdiri dari 18 responden, dan penggunaan analisis data bootstrap dapat memengaruhi kekuatan statistik dan akurasi dalam mendeteksi hubungan antar variabel. Keterbatasan tersebut berdampak pada rendahnya generalisasi hasil penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan efektivitas pembelajaran PJOK, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu bukanlah faktor utama dalam seberapa efektif pembelajaran PJOK, sehingga peningkatan efektivitas pembelajaran perlu mempertimbangkan faktor lain yang relevan terkait karakteristik pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan mencakup jenjang pendidikan yang lebih beraam, agar pemahaman yang diperoleh lebih komprehensif dan generalisasi hasil penelitian lebih kuat.