

**PEMBIASAAN AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM MENUNJANG
KUALITAS BELAJAR SISWA DI MI MA'ARIF NU NOTOG
KECAMATAN PATIKRAJA KABUPATEN BANYUMAS**



SKRIPSI

**Skripsi ini diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto
Sebagai Syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh:

IMAM NUR ROHIM

1717405055

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2023**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya:

Nama : Imam Nur Rohim
NIM : 1717405055
Jenjang : S-1
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul “PEMBIASAAN AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM MENUNJANG KUALITAS BELAJAR SISWA DI MI MA’ARIF NU NOTOG KECAMATAN PATIKRAJA KABUPATEN BANYUMAS” ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Purwokerto, 15 Maret 2023

Saya yang Menyatakan,




Imam Nur Rohim

1717405055



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

**PEMBIASAAN AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM MENUNJANG KUALITAS
BELAJAR SISWA DI MI MA'ARIF NU NOTOG KECAMATAN PATIKRAJA
KABUPATEN BANYUMAS**

Yang disusun oleh: Imam Nur Rohim (NIM: 1717405055) Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Jurusan Pendidikan Madrasah, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada tanggal 4 Juli 2023 dan telah dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada sidang Dewan Penguji skripsi.

Purwokerto, 18 Juli 2023

Disetujui oleh:

Penguji I/Ketua sidang/Pembimbing,

Penguji II/Sekretaris Sidang,

Dr. Rohmat, M.Ag., M.Pd
NIP. 197702252008011007

Sutrimo Purnomo, M.Pd.
NIP. 199201082019031015

Penguji Utama,

M.A. Hermawan, M.Ag, M.S.I.
NIP. 197712142011011003

Diketahui oleh:
Ketua Jurusan Pendidikan Madrasah,



M. A. I. Muhdi, M.S.I.
NIP. 197702252008011007

NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 15 Maret 2023

Hal. : Pengajuan Munaqosyah Skripsi
Sdr. Imam Nur Rohim

Lamp. : -

Kepada Yth.

Dekan FTIK UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini, saya sampaikan bahwa:

Nama : Imam Nur Rohim

NIM : 1717405055

Jenjang : S1 (Strata 1)

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyyah

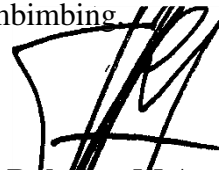
Judul : **PEMBIASAAN AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM
MENUNJANG KUALITAS BELAJAR SISWA DI MI MA'ARIF NU
NOTOG KECAMATAN PATIKRAJA KABUPATEN BANYUMAS**

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian atas perhatian Bapak/Ibu, saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr Wb

Pembimbing



Dr. Rohmat, M.Ag, M.Pd.

NIP.19720420200312 1 001

**PEMBIASAAN AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM MENUNJANG
KUALITAS BELAJAR SISWA DI MI MA'ARIF NU NOTOG
KECAMATAN PATIKRAJA KABUPATEN BANYUMAS**

Imam Nur Rohim

NIM. 1717405055

ABSTRAK

Salah satu hal yang mempunyai pengaruh terhadap kualitas belajar siswa adalah dengan adanya pembiasaan aktivitas olahraga bagi siswa. Apalagi kepada peserta didik dasar yang membutuhkan berbagai pendekatan dalam menunjang kualitas belajar siswa di sekolah. Pembiasaan aktivitas olahraga merupakan sebuah pembiasaan atau membuat terbiasa siswa untuk selalu berolahraga dengan rajin sehingga menjadi sebuah pembiasaan, apakah memang mempunyai dampak untuk aktivitas belajar siswa? Penelitian ini mencoba menjawab pertanyaan dasar tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan atau *field research* yang terfokus dalam kajian pembelajaran siswa. Berjenis penelitian kualitatif dan diolah melalui analisis data milik Miles dan Huberman. Penelitian ini menjadikan MI Ma'arif NU Notog yang terdapat di Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Hasil yang ditemukan adalah adanya dampak baik dari pembiasaan aktivitas olahraga yang dilakukan siswa dalam menunjang kualitas belajar. Hal ini dikarenakan internalisasi nilai olahraga yang diterapkan oleh siswa sehingga berdampak kepada semangat belajar yang menghasilkan bertambahnya nilai di ujian hingga nilai akhir sekolah atau raport. Adapun pembiasaan aktivitas olahraga yang dipakai adalah olahraga yang dibackup dalam ekstrakurikuler yang dilakukan setiap minggu beberapa pertemuan.

Kata Kunci: Aktivitas Belajar, MI Ma'arif NU Notog, Pembiasaan Olahraga.

MOTTO

**“Pendidikan Bukanlah Proses Mengisi Wadah Yang Kosong, Tetapi
Pendidikan Adalah Proses Menyalakan Api Pikiran”
(W.B. Yeats)¹**



¹ W.B. Yeats, *The Poetry Of W.B Yeats* (Irelandia, 1929).

PERSEMBAHAN

Tulisan saya ini saya dedikasikan serta saya persembahkan kepada:

1. Nabi Muhammad SAW.
2. Guru-guru yang telah mendidik penulis.
3. Kedua orang tua dan keluarga



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Swt yang selalu memberikan kita semua rahmat dan rezeki serta memberikan kita takdir yang baik untuk hidup kita. Sholawat dan salam senantiasa kita curahkan kepada junjungan kita, Intelektual sejati kita, dan aktivis sosial yang merubah tatanan kehidupan yang semakin manusiawi yaitu Rasulullah Muhammad Saw. Tak terlupakan juga kepada seluruh guru-guru saya baik guru yang semoga selalu dalam cinta kasih Allah SWT. Amin.

Terselesaikannya skripsi dengan judul “Pembiasaan Aktivitas Olahraga Dalam Menunjang Kualitas Belajar Siswa Di Mi Ma’arif Nu Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas” hal ini tidak lain tidak sembarangan karena Ridha dan takdir Tuhan yang memberikan kekuatan mental kepada saya untuk menghadapi proses akhir ini. Tak lupa kepada seluruh guru saya, keluarga saya, dan sahabat saya serta kepada semua manusia ataupun makhluk yang membantu dalam terselesaikannya tugas skripsi ini. Untuk itu, penulis haturkan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Mohammad Roqib, M.Ag yang menjabat sebagai rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Suwito, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Suparjo, M.A., selaku Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Prof. Dr. Subur, M.Ag., selaku Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Sumiarti, M.Ag., selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Dr. H. Siswadi, M.Ag., Ketua Jurusan Pendidikan Guru Maadrasah Ibtidaiyyah (PGMI) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

7. Seluruh dosen dan civitas akademik yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan juga melancarkan segala kendala administratif penulis khususnya di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.
8. Kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga besar yang selalu mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan kebaikan dalam bentuk apapun selama peneliti melakukan penelitian hingga terselesaikannya skripsi ini, menjadi ibadah dan tentunya mendapat balasan kebaikan pula dari Allah SWT. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Aamiin.



Purwokerto, 15 Maret 2023

Penulis,



Inam Nur Rohim

NIM. 1717405055

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PENGESAHAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
ABSTRAK.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Konseptual.....	4
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan dan Manfaat.....	6
E. Kajian Pustaka.....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	8
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Pembiasaan Aktivitas Olahraga.....	10
B. Kualias Belajar.....	25
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	
1. Jenis Penelitian.....	31
2. Pendekatan Penelitian.....	32
3. Sumber Data.....	33
4. Teknik Pengumpulan Data.....	34
5. Teknik Analisis Data.....	36

**BAB IV : PEMBIASAAN AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM
MENUNJANG KUALITAS BELAJAR SISWA MI MA'ARIF NU NOTOG
KECAMATAN PATIKRAJA KABUPATEN BANYUMAS**

A. Pembiasaan Aktivitas Olahraga dalam Menunjang Kualitas Belajar Siswa di
MI Ma'arif NU Notog 38

B. Analisis Aktivitas Olahraga dalam Menunjang Kualitas Belajar Siswa di MI
Ma'arif NU Notog 44

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan 55

B. Keterbatasan Penelitian 55

C. Saran 56

LAMPIRAN-LAMPIRAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu media pendidikan yang seharusnya dan selayaknya menjadi pilar dalam membangun generasi yang berkualitas hidup baik secara bathiniah dan kualitas kerja jasmaniah. Melalui aktivitas olahraga kita bisa mendapatkan hal-hal positif, karena olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik saja, namun juga dapat melatih sikap dan mental untuk membentuk karakter siswa yang melakukan kegiatan olahraga tersebut. Pendidikan merupakan investasi masa depan. Melalui pendidikan maka mental dan karakter dapat terbangun.²

Untuk memenuhi hal tersebut diperlukan suatu *grand desain* pendidikan karakter sebagai bagian dari upaya membangun karakter bangsa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui aktivitas olahraga di lingkungan sekolah-sekolah. Hal tersebut bertujuan untuk menunjang pertumbuhan budi pekerti (kekuatan batin, karakter) pikiran dan tumbuh kembang anak. Anak-anak Indonesia sebaiknya memiliki karakter yang kuat dalam menghadapi zaman yang makin modern dan canggih ini.

Pembentukan karakter generasi muda merupakan hal yang sangat penting bagi suatu bangsa, karena masa depan suatu bangsa terletak di tangan generasi muda. Untuk itu dibutuhkan generasi muda yang berjiwa sehat dan berkarakter. Pembentukan karakter dapat dilakukan salah satunya melalui kegiatan olahraga. Dengan olahraga karakter bisa dikembangkan karena di dalam olahraga terdapat banyak hal-hal positif yang akan membentuk karakter generasi muda yang lebih baik bagi dirinya dan bangsa serta membangun semangat nasionalisme dalam dirinya.³ Dunia pendidikan olahraga maupun

² Ihwanah, A. (2016). Strategi the power of two dan implikasinya terhadap efektivitas pembelajaran Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Tarbiyatuna*, 7(1), 103-118.

³ Rahmawati, N. R., Rosida, F. E., & Kholidin, F. I. (2020). Analisis pembelajaran daring saat pandemi di Madrasah Ibtidaiyah. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 1(2), 139-148.

olahraga prestasi tidak lepas dari peran karakter yang baik. Nilai karakter tersebut berperan besar dalam keberhasilan seseorang dalam beraktivitas. Nilai karakter tersebut terdapat dalam berbagai macam jenis dan fungsinya. Salah satu nilai karakter yang terdapat dalam olahraga adalah nilai percaya diri (*self confidence*) dan kerja keras. Olahraga yang bisa membentuk karakter seseorang tentu memiliki intensitas yang rutin dilakukan oleh seseorang karena akan berdampak kepada karakter ketika bersikap di dalam berolahraga itu sendiri seperti kejujuran, sportifitas, kerjasama, dan jiwa kepemimpinan yang tumbuh dalam dirinya. Artinya olahraga memberikan solusi dalam pembentukan karakter seseorang.⁴

Berdasarkan observasi di sekolah banyak ditemukan permasalahan yang terjadi. Seiring berjalannya waktu generasi muda saat ini justru lebih mudah terpengaruh oleh arus globalisasi yang melunturkan sikap dan jiwa kebangsaan mereka, justru yang terpapar adalah sikap arogan yang tidak peduli dan acuh tak acuh terhadap lingkungannya, apabila di berikan tugas mereka enggan untuk melaksanakan, dan tidak bertanggung jawab atas segala bentuk perbuatan yang mereka lakukan. Aturan sekolah yang seharusnya menjadi tata tertib bagi siswa yang harus dilaksanakan, malah di langgar dengan sengaja, seperti contoh: Tidak menggunakan dasi dan topi saat upacara bendera, datang terlambat, bolos disaat proses pembelajaran sedang berlangsung, membuang sampah sembarangan, berkata kasar dan berkelahi dengan sesama teman. Disitulah peran guru dibutuhkan melalui pembiasaan- pembiasaan yang harus diterapkan salah satunya dengan pendidikan olahraga agar anak mempunyai karakter yang seharusnya dibangun dalam dirinya.⁵

Pembiasaan juga dapat diartikan sebagai suatu cara dalam proses pendidikan berupa penanaman kebiasaan. Pembiasaan ini sendiri mempunyai inti yaitu sebuah pengulangan. Contohnya adalah pembiasaan mengucapkan salam siswa ketika setiap masuk kelas sehingga menjadi sebuah kebiasaan.

⁴ Observasi pada tanggal 16 Januari 2023

⁵ Hidayat, A., Sa'diyah, M., & Lisnawati, S. (2020). Metode pembelajaran aktif dan kreatif pada madrasah diniyah takmiliyah di kota bogor. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(01), 71-86.

Pembiasaan juga termasuk dalam salah satu teknik dalam pendidikan, dimana pendidikan akan dibiasakan kepada peserta didik agar nantinya mengalami pembiasaan dan menjadi kebiasaan yang baik.⁶ Tentunya melalui pembiasaan yang konsisten dengan tujuan untuk kebaikan, sehingga akan menjadi sebuah kepribadian dan karakter yang baik dalam diri peserta didik di sekolah.

Adapun kepribadian dan karakter siswa yang ada di MI Ma'arif NU Notog sendiri pada awalnya sangat aktif khususnya dalam bidang olahraga, di bidang olahraga cabang voli mini, sepak takraw dan badminton. Sedangkan siswa MI Ma'arif NU Notog sendiri mendapatkan pembelajaran olahraga yang terjadwal hanya satu minggu sekali mereka belajar olahraga. Meskipun disetiap minggunya sudah terjadwal selain dalam pelajaran olahraga seperti senam yang dilakukan satu minggu sekali disetiap hari rabu dan sabtu, tetapi siswanya kurang semangat dan mereka lebih semangat dalam pembelajaran olahraga yang mereka tunggu-tunggu. Karena disetiap pembelajaran olahraga guru penjasorkes memberikan pembiasaan olahraga voli di halaman lapangan sekolah, sehingga anak terbiasa dengan bermain voli meskipun dengan menemui pelajaran penjasorkes hanya satu minggu sekali.⁷

Hasil observasi awal, penulis menemukan adanya sebuah kegiatan yang memang mempunyai hubungan dengan pembiasaan aktivitas olahraga dalam mempengaruhi kualitas belajar. Dimana penulis menemukan bahwa adanya indikasi aktivitas pembelajaran seperti adanya pembiasaan dalam bentuk peregangan, dalam bentuk lari kecil dan lain sebagainya, sehingga dari hasil observasi awal tersebut penulis menemukan sebuah titik temu dalam penelitian yang dilakukan penulis.

Lebih dalam dari itu, contohnya hasil dari pembiasaan aktivitas olahraga dalam tataran olahraga penulis menemukan hasil, seperti dalam ajang madrasah tingkat dasar sendiri disetiap tahunnya selalu diadakan lomba AKSIOMA (Ajang Kompetisi Seni dan Olahraga Madrasah) yang diadakan oleh Kementerian Agama. Dalam cabang olahraga sendiri MI Ma'arif NU Notog

⁶ Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Islam Dalam Perspektif Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 166.

⁷ Wawancara pada tanggal 17 Januari 2023

selalu mendapat gelar juara bidang olahraga voli ball mini, sepak takraw dan badminton ditingkat kecamatan Patikraja. Antusias guru olahraga dan siswa yang mewakili dalam ajang lomba AKSIOMA sangat tinggi dan bersemangat, sehingga sekolah MI Ma'arif NU Notog dibidang olahraga voli mini sering menjadi perwakilan kecamatan untuk ikut lomba ditingkat kabupaten.

Hasil dan prestasi siswa yang mengikuti lomba sangatlah berpengaruh besar terhadap kualitas belajar di dalam kedisiplinan dan juga karakter pada siswa di MI Ma'arif NU Notog. Sehingga ada keseimbangan diantara keduanya maka akan di peroleh generasi muda cerdas dan bermartabat yang siap memajukan bangsa Berdasarkan uraian di atas, bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dapat di jadikan sebagai alternatif dalam pembentukan karakter siswa. Oleh karena itu, peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian terhadap pembentukan karakter yang dapat dilakukan melalui dengan berolahraga sehingga peneliti memfokuskan penelitian dengan judul "Pembiasaan Aktivitas Olahraga dalam Menunjang Kualitas Belajar Siswa di MI Ma'arif NU Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas".

B. Definisi Konseptual

Untuk mempermudah pemahaman dan menghindari salah penafsiran terhadap judul skripsi yang penulis angkat dan akan dikaji nantinya, maka penulis akan memberikan batasan sebagai penjelas terhadap judul skripsi melalui beberapa definisi berikut ini:

1. Aktivitas Olahraga

Aktivitas olahraga merupakan kegiatan jasmani yang bertujuan untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan serta keterampilan gerak dasar maupun keterampilan (cabang olahraga).⁸ Olahraga merupakan sebuah wadah bagi manusia untuk mengeksplorasi pengalaman geraknya, dengan olahraga individu akan menjadi bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik tak terkecuali pada anak usia dini sekalipun mereka juga sedini

⁸ S. Y. Bangun, *Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan Indonesia*. (Jakarta: Publikasi Pendidikan, 2016), hlm. 157.

mungkin harus diperkenalkan oleh aktivitas olahraga atau aktivitas jasmani walaupun itu hanya olahraga yang sifatnya tidak terstruktur seperti jalan, bersepeda, bermain lompat tali dan berlari-larian dengan melakukan aktivitas gerak seperti itu motorik anak akan lebih baik serta tumbuh kembang mereka menjadi optimal.

Aktivitas olahraga merupakan bagian dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu atau peserta didik melalui aktivitas olahraga sehingga kegiatan tersebut harus di ajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan.⁹ Selain itu, menurut Hanif Badri dalam Jurnal Sporta Santika dalam proses aktivitas olahraga terdapat tiga aspek dasar yakni aspek gerak (psikomotor), aspek pengetahuan (kognitif), dan sikap (afektif).¹⁰

Jadi, aktivitas olahraga merupakan kegiatan atau keaktifan dalam bergerak baik secara fisik maupun non-fisik untuk mendorong membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani secara optimal.

2. Kualitas Belajar Siswa

Kualitas adalah tingkat baik buruknya sesuatu (kadar). Arti dasar dari kata kualitas menurut Dahlan Al-Barry dalam kamus modern bahasa Indonesia adalah “kualitet mutu, baik buruknya barang”¹¹. Seperti halnya yang dikutip oleh Quraish Shihab yang mengartikan kualitas sebagai tingkat baik buruk sesuatu atau mutu sesuatu. Belajar yang berarti suatu tahapan perubahan tingkah laku individual yang relative menetap sebagai pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang mengakibatkan proses kognitif. Bisa juga belajar yaitu kenaikan tingkatan menuju suatu perbaikan dalam proses pembelajaran melalui interaksi guru dengan siswa sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

⁹ Sandey Tantra Paramita dan L. Anggara, “Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini Melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam”, *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 03 No. 1, 2018, hlm. 41-51.

¹⁰ Hanif Badri, “Aktivitas Olahraga Siswa Sekolah Menengah Atas”, *Jurnal Sporta Santika*, Vol. 5, No. 1, 2020, hlm. 9.

¹¹ Dahlan Al-Barry, *Kamus Modern Bahasa Indonesia*, (Yogyakarta: Arloka, 2001), hlm. 329.

Jadi, kualitas belajar merupakan upaya atau usaha dalam menaikkan (derajat, taraf) dalam proses pembelajaran atau belajar sehingga terjadi perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik.

3. MI Ma'arif NU Notog

MI Ma'arif NU Notog adalah Madrasah Ibtidaiyah yang terletak di Jalan Madrasah Rt 04 Rw 06, Desa Notog, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah. MI Ma'arif NU Notog merupakan salah satu lembaga pendidikan formal di bawah naungan Lembaga Pendidikan Ma'arif. Adapun Kepala Madrasah yang menjabat saat ini ialah Ibu Umi Dakhiroh, S.Pd.I.

Dengan demikian, yang dimaksud pembiasaan aktivitas olahraga dalam meningkatkan kualitas belajar pada siswa MI Ma'arif NU Notog yaitu proses penerapan pembiasaan aktivitas olahraga yang dilakukan dalam mendukung semangat belajar siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan maka dapat di rumuskan suatu permasalahan sebagai berikut, yakni: Bagaimana pembiasaan aktivitas olahraga dalam menunjang kualitas belajar pada siswa MI Ma'arif NU Notog?.

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peran madrasah dalam menanamkan pembiasaan aktivitas olahraga dalam meningkatkan belajar pada siswa MI Ma'arif NU Notog?

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh Madrasah Ibtidaiyah dan Sekolah Dasar mengenai .pembiasaan aktivitas olahraga dalam meningkatkan kualitas belajar.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Lembaga Pendidikan diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang positif bagi sekolah dan dapat menambah wawasan tentang pembiasaan aktivitas olahraga dalam meningkatkan kualitas belajar.
- 2) Bagi Peserta Didik diharapkan setelah melaksanakan pembiasaan aktivitas olahraga, banyak siswa yang semangat dan meningkat dalam belajarnya sehari-hari di sekolah.
- 3) Bagi Penulis diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pembiasaan aktivitas olahraga dalam menunjang kualitas belajar oleh MI Ma'arif NU Notog.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan bagian teori yang relevan dengan masalah penelitian yang sedang diteliti. Di dalam tinjauan pustaka ini akan dikaji hal-hal yang berhubungan dan relevan dengan penelitian yang berjudul “Pembiasaan Aktivitas Olahraga dalam Menunjang Kualitas Belajar Siswa di MI Ma'arif NU Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas”, diantaranya yaitu:

Skripsi yang ditulis oleh Iksan Nurrachmat “Pengembangan Bakat Olahraga Siswa di MI Ma'arif NU Karangnangka Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas” pada tahun 2019. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan bagaimana pengembangan bakat olahraga pada siswa di MI Ma'arif NU Karangnangka. MI Ma'arif NU Karangnangka Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan pengembangan bakat dalam bidang olahraga pada siswa. Persamaannya yaitu sama-sama dibidang olahraga. Sedangkan perbedaan yaitu dari subjek penelitian olahraga lebih dikembangkan ke bakatnya sedangkan penelitian ini olahraga dalam menunjang kualitas belajarnya.

Skripsi yang ditulis oleh Shima Dewi Fauziah “Upaya Guru dalam Peningkatan Kualitas Belajar Fiqih di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Kota Metro” pada tahun 2018. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

upaya guru dalam peningkatan Kualitas Belajar fiqih di MA Muhammadiyah Metro. Bahwa upaya yang dilakukan guru fiqih dalam peningkatan Kualitas Belajar fiqih sudah cukup baik. Persamaannya yaitu sama-sama meneliti dalam kualitas belajar siswa. Sedangkan perbedaan yaitu dari subjek penelitian lebih ke pelajaran sedangkan penelitian ini langsung kepada siswa.

Skripsi yang ditulis oleh Septi Eka Ardianti pada tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Minat Olahraga Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Pada Mata Pelajaran Penjaskes di MI Kresna Mlilir Dolopo Madiun Tahun Pelajaran 2017/2018” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minat olahraga siswa kelas V di MI Kresna Mlilir Dolopo Madiun. Data ditemukan bahwa minat olahraga siswa kelas V MI Kresna Mlilir kategori rendah 19% berjumlah 5 anak, kategori sedang 59% berjumlah 16 anak dan kategori tinggi 22% berjumlah 6 anak. Persamaannya yaitu sama-sama meneliti dalam bidang olahraga menunjang hasil belajar siswa. Sedangkan perbedaan yaitu dari subjek penelitian lebih ke hasil sedangkan penelitian ini kepada kualitas belajar.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan hasil penelitian ini terdiri dari beberapa bab, diantaranya yakni:

Bab *pertama*, yakni bab pendahuluan yang berfungsi untuk memaparkan uraian tentang hal-hal yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian. Bab Pendahuluan meliputi latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan.

Bab *Kedua*, yakni berisi landasan teori tentang Pembiasaan Aktivitas Olahraga dalam Menunjang Kualitas Belajar Siswa di MI Ma’arif NU Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas.

Bab *Ketiga*, yakni berisi metode penelitian yang meliputi Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Subyek Penelitian, Obyek Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data sehingga diperoleh data untuk menjawab rumusan masalah.

Bab *keempat*, yakni berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari penyajian data dan analisis data serta pembahasan masing-masing subbab tentang pembiasaan aktivitas olahraga dalam menunjang kualitas belajar siswa di MI Ma'arif NU Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas.

Bab *kelima*, yakni penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran. Dimana saran tersebut bersifat operasional berdasarkan hasil temuan penelitian. Bagian akhir, pada bagian akhir skripsi ini memuat daftar kepustakaan, lampiran-lampiran, serta daftar riwayat hidup.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pembiasaan Aktivitas Olahraga

Pembiasaan sering diartikan sebagai sebuah perilaku atau kegiatan yang dikerjakan atau dilakukan secara terus menerus dalam kehidupan manusia yang nantinya menjadi sebuah kebiasaan karena selalu dilakukan secara rutin. Secara umum pembiasaan akan tertuju kepada beberapa aspek dalam kehidupan, seperti aspek perkembangan moral dan intelektual berupa pendidikan, pada aspek nilai agama baik pengetahuan agama maupun praktiknya, kemudian pada aspek pribadi sifat berupa akhlak, sikap, dan lain sebagainya, yang terakhir adalah pembiasaan juga masuk dalam pengembangan sosio emosional dan kemandirian. Point utamanya adalah pembiasaan yang positif dimasa ini tentunya akan berpengaruh positif kepada masa depan, dan juga pembiasaan negatif masa ini juga akan berpengaruh negatif pada masa yang akan datang.¹²

Novan Ardy misalnya, dalam bukunya dia membahas bahwa sebuah pembiasaan akan bisa dinilai efektif apabila di dalam pembiasaan tersebut mulai diterapkan dari kecil, bahkan dari anak usia dini. Alasannya sederhana, dimana anak usia dini mempunyai kapasitas rekaman dalam ingatannya yang cukup kuat, selain hal tersebut ada alasan lain mengapa anak usia dini cukup efektif apabila mulai dilakukan pembiasaan, alasan lain yang dimaksud adalah kondisi kepribadian mereka yang belum matang.¹³ Sehingga dalam kehidupan sehari-harinya mereka masih bisa diatur dan juga masih bisa untuk dilakukan pembiasaan seraya kematangan kepribadianya menjadi matang seperti yang dibiasakan. Dimana nantinya pembiasaan yang dilakukan sejak dini tersebut

¹² Muhammad Noer Cholifudin Zuhri, "Studi Tentang Efektivitas Tadarus Al-Qur'an Dalam Pembinaan Akhlak Di SMPN 8 Yogyakarta," *Cendekia* 11, no. 1 (2013): 115–120.

¹³ Novan Ardy Wiyani, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini* (Yogyakarta: Gava Media, 2014), 33.

akan menjadi sebuah adat kebiasaan dalam hidupnya yang tidak terpisahkan dari kepribadiannya.¹⁴

Dikatakan juga oleh Supendi, pembiasaan adalah sebuah kegiatan yang bertujuan untuk melaksanakan beberapa hal yang sama, berulang secara sungguh-sungguh dengan memperkuat atau menyempurnakan suatu aspek agar terbiasa. Dalam istilah lain pembiasaan berarti sebuah cara dalam mendidik seorang anak dengan proses mengulang-ulang kebiasaan tersebut.¹⁵

Kemudian, pembiasaan juga dapat diartikan sebagai suatu cara dalam proses pendidikan berupa penanaman kebiasaan. Pembiasaan ini sendiri mempunyai inti yaitu sebuah pengulangan. Contohnya adalah pembiasaan mengucapkan salam siswa ketika setiap masuk kelas sehingga menjadi sebuah kebiasaan. Pembiasaan juga termasuk dalam salah satu teknik dalam pendidikan, dimana pendidikan akan dibiasakan kepada peserta didik agar nantinya mengalami pembiasaan dan menjadi kebiasaan yang baik.¹⁶

Dari beberapa pendefinisian di atas, penulis mengambil benang merah bahwa pembiasaan merupakan sebuah langkah pengulangan dari berbagai aspek kehidupan manusia, dan tujuan dari pembiasaan di sekolah merupakan suatu sarana dalam pelatihan agar peserta didik mampu terbiasa. Tentunya melalui pembiasaan yang konsisten dengan tujuan untuk kebaikan, sehingga akan menjadi sebuah kepribadian dan karakter yang baik dalam diri peserta didik di sekolah.

Kemudian dalam pembahasan selanjutnya terkait pembiasaan penulis mengungkapkan dasar pembiasaan dan tujuan dari pembiasaan:

a. Dasar Pembiasaan

Dalam dunia pendidikan, pembiasaan merupakan salah satu metode dalam pendidikan yang sangat penting, tentunya yang utama adalah bagi peserta didik. Belum matangnya pribadi anak menjadi sebuah

¹⁴ Nurul Ihsani and Dkk, "Hubungan Metode Pembiasaan Dalam Pembelajaran Dengan Disiplin Anak Usia Dini," *Jurnal-ilmiah Potensia* 3, no. 1 (2018): 50.

¹⁵ Supendi, "Internalisasi Nilai-Nilai Moral Agama Pada Anak Usia Dini," *At-Turats* 9, no. 2 (2015): 25.

¹⁶ Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Islam Dalam Perspektif Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 166.

hal yang harus dimatangkan sesuai dengan karakter dan pribadi yang baik melalui sebuah pembiasaan yang baik. Baik kematangan dalam tingkah laku, pola pikir, cara menentukan sebuah keputusan, keterampilan, kecakapan, dan segala sesuatu yang baik.¹⁷ Dalam kajian Islam, pembiasaan juga diterapkan dalam Al-Qur'an, hal inilah yang menjadi dasar dari pembiasaan. Al-Qur'an menggunakan pembiasaan yang secara bertahap, sehingga ada unsur pendidikan yang terkandung di dalamnya. Al-Qur'an juga mulai merubah kebiasaan negatif yang melekat pada saat itu secara bertahap dan perlahan. Dan kemudian dalam prosesnya merubah semua sikap negatif menjadi sebuah kebiasaan yang baik secara total agar menjadi sebuah karakter.¹⁸

Contoh penerapan pembiasaan dalam Al-Qur'an adalah pada kasus proses pengharaman khamr bagi umat Islam. Al-Qur'an dalam kasus ini mengawali dengan redaksi umum bahwa minum khamr merupakan sebuah kebiasaan orang kafir Quraisy, yang dalam narasinya seakan-akan Al-Qur'an menginginkan adanya gap pengetahuan dan informasi dasar, hal ini diabadikan dalam Q.S. An-Nahl ayat 67. Kemudian dalam proses kedua Al-Qur'an menerangkan bahwa dalam khamr itu ada dosa dan ada manfaatnya, namun al-Qur'an menegaskan bahwa unsur dosa lebih besar daripada manfaatnya, hal ini seperti dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 219. Kemudian proses ketiga Al-Qur'an mulai berusaha membiasakan umat Islam untuk jangan meminum khamr saat Shalat, sehingga mulai terjadi pembiasaan positif di dalamnya, hal ini seperti dalam Q.S. An-Nisa' ayat 43. Dan setelah umat Islam mulai terbiasa dengan hal ini, Al-Qur'an lalu memerintahkan untuk menjauhi khamr dan mengharamkannya, hal inilah yang menjadi tujuan utama dalam sebuah pembiasaan, tertera dalam Q.S. Al-Maidah ayat 90.¹⁹

¹⁷ Abuddin Nata, *Pembaharuan Pendidikan Islam Di Indonesia* (Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2019).

¹⁸ Abuddin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997), 123.

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an : Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*. (Bandung: Mizan, 2009), 278.

Maka dari itu, pembiasaan yang dilakukan harus bertahap. Hal ini yang selalu mengingatkan bahwa selalu ada proses dalam mencapai sebuah tujuan, dalam urusan pendidikan tentunya harus disesuaikan dengan kapasitas yang terdapat pada peserta didik. Seperti dalam contoh di atas, maka bisa dikatakan bahwa dalam prosesnya al-Qur'an ingin membiasakan suatu hal baik menggantikan hal yang negatif.

b. Tujuan Pembiasaan

Secara singkat beberapa pendefinisian telah dipaparkan di atas, maka dari itu secara khusus bisa disimpulkan bahwa tujuan dari adanya pembiasaan khususnya di lingkungan sekolah adalah sebagai melatih anak dan membiasakan anak secara konsisten dan berkelanjutan tentunya dengan tujuan tertentu. Sehingga menjadi sebuah kepribadian dan karakter anak yang akan sangat sulit untuk lepas atau hilang serta menjadi kebiasaan anak yang baik.²⁰

Penulis ingin sedikit memaparkan beberapa point yang menjadi kelebihan dan kekurangan dari metode pembiasaan ini adalah sebagai berikut ini:

a. Kelebihan

- 1) Kebiasaan yang dilakukan dengan proses pembiasaan akan menambahkan ketepatan dan juga kecepatan dari pelaksanaan.
- 2) Kebiasaan yang dilakukan melalui pembiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi atau instrumen lain, sehingga hanya terfokus pada konsistensi.
- 3) Rekonstruksi sebuah gerakan yang rumit dan kompleks menjadi sebuah yang sederhana dan otomatis.
- 4) Pembiasaan tentunya tidak hanya urusan fisik tetapi juga urusan sudut pandang, urusan sikap, dan urusan batin.²¹

b. Kekurangan

²⁰ Nata, *Filsafat Pendidikan Islam*, 132.

²¹ Muhammad Rasyid Dimas, *25 Kiat Mempengaruhi Jiwa Dan Akal Anak* (Bandung: Syamil Cipta Media, 2005), 91–92.

- 1) Metode pembiasaan ini juga terkadang menghambat bakat dan inisiatif siswa, karena murid dituntut untuk membiasakan dirinya kepada sebuah tujuan baik guru.
- 2) Metode ini cenderung terkena unsur bosan dan monoton karena dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang.
- 3) Kurang menggunakan intelegensi murid, sehingga akan kaku dan kurang efisien ketika tidak dikombinasikan dengan metode pembiasaan yang baik dan benar.
- 4) Biasanya menjadi sesuatu yang verbalisme atau kurang jelas arahnya, karena biasanya pembiasaan ini kepada sikap dan juga pola pikir murid agar menjadi baik melalui pembiasaan.²²

Mengutip dari Komite Olahraga Nasional Indonesia, Olahraga merupakan sebuah kegiatan jasmani yang berlandaskan semangat memperjuangkan melawan diri sendiri, orang lain atau alam yang apabila ditandingkan maka wajib dilaksanakan dengan penuh ksatria sehingga merupakan sarana pendidikan yang ampuh dalam meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik dan sehat.

Sedangkan dalam Undang-undang nomor tiga tahun 2005 dijelaskan dengan cukup lengkap bahwa olahraga merupakan kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, potensi rohani, dan potensi sosial. Kemudian menurut ICSPE atau International Council of Sport and Physical Education mengatakan bahwa olahraga adalah segala aktivitas jasmani yang mempunyai sifat atau ciri permainan, serta melibatkan beberapa unsur seperti dirinya sendiri, orang lain, maupun konfrontasi dengan alam sekitar.

Secara umum olahraga merupakan sebuah aktivitas berupa aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berfungsi untuk menjaga dan sekaligus meningkatkan kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh secara berulang-ulang dilakukan oleh seseorang. Dimana kesehatan di sini dimaknai

²² Syaiful Sagala, *Konsep Dan Makna Pembelajaran* (Bandung: Alfabeta, 2003), 88–90.

sebagai suatu keadaan normal yang dialami oleh badan jasmani, maupun oleh rohani. Sehingga olahraga memang mempunyai tujuan untuk menjaga kestabilan tubuh.

Kemudian dalam pendefinisian lain, ditemukan bahwa olahraga merupakan sebuah proses yang tersistematis berupa segala kegiatan atau sebuah usaha yang dapat mendorong dalam pengembangan dan pembinaan potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang atau anggota masyarakat berupa sebuah permainan, pertandingan, dan bahkan termasuk dalam prestasi pembentukan ideologi manusia dengan kualitas yang baik.

Seorang tokoh bernama Jessica Dolland misalnya, ia mengatakan bahwa "*sport is an excellent stress reliever. Exercise can distract the mind from concern with the way the body to relieve muscle tension*". Atau bisa dikatakan bahwa olahraga berfungsi sebagai pereda stres dan berpotensi meredakan stres bahkan menghilangkan stres sangat baik, selain itu olahraga dapat mengalihkan pikiran serta kekhawatiran dengan cara meredakan ketegangan otot tubuh.

Adapun hakikat olahraga dalam beberapa referensi mengatakan bahwa Olahraga saat ini menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.²³

Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Toho Cholik Mutohir menjelaskan bahwa, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang

²³ Harsuki, *Pengantar Manajemen Olahraga*, 23.

terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisik, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya.²⁴

Sedangkan menurut Giriwijoyo, menyatakan bahwa hakikat olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang terencana dan tersistematis. Yang dilakukan dalam keadaan sadar dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Olahraga sendiri diketahui berasal dari beberapa hal:

- a. *Disport*, yaitu bergedak dari satu tempat ke tempat lain.
- b. *Field Sport*, kegiatan yang hanya dilakukan oleh para bangsawan baik menembak maupun berburu.
- c. *Desporter*, menjauhkan atau membuang rasa lelah.
- d. *Sport*, pemuasaan atau hobi.²⁵

Selain itu, Douglas Hartman dan Cristina Kwauk meenytakan bahwa, pada hakikatnya olahraga merupakan persoalan partisipasi, dan menyatuka individu serta komunitas lain, dengan menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan kebudayaan. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Olahraga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan. Saat ini aspek positif dari olahraga ditekankan, olahraga menjadi kendaraan yang kuat yang melaluinya.²⁶

Sehingga dari keterangan di atas, hakikat dari olahraga adalah merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur

²⁴ Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini*, 31.

²⁵ Giriwijoyo, *Manusia Dan Olahraga*, 41.

²⁶ Hartmann. Douglas and Kwauk Christina, "Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction.," *Journal of Sport and Social Issues* 35, no. 3 (2011): 284–305.

permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Kegiatan olahraga tergantung dari sikap seseorang dari mana dia memaknainya, karena beragam definisi olahraga disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya, dan juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya.

Berdasarkan pemaparan yang cukup lengkap di atas, terkait pembiasaan dan juga olahraga, penulis mempunyai pandangan bahwa pembiasaan olahraga merupakan sebuah langkah pengulangan dari berbagai aspek kehidupan manusia, dan tujuan dari pembiasaan di sekolah merupakan suatu sarana dalam pelatihan agar peserta didik mampu terbiasa. Tentunya melalui pembiasaan yang konsisten dengan tujuan untuk kebaikan, sehingga akan menjadi sebuah kepribadian dan karakter yang baik dalam diri peserta didik di sekolah yang memang dilakukan dengan cara olahraga. Dimana olahraga sendiri merupakan sebuah aktivitas berupa aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berfungsi untuk menjaga dan sekaligus meningkatkan kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh secara berulang-ulang dilakukan oleh seseorang. Dimana kesehatan di sini dimaknai sebagai suatu keadaan normal yang dialami oleh badan jasmani, maupun oleh rohani. Sehingga olahraga memang mempunyai tujuan untuk menjaga kestabilan tubuh.

Bentuk-bentuk pembiasaan merupakan sebuah jenis dari pembiasaan, dimana tentunya tanpa harus dijelaskan lebih dalam bentuk pembiasaan bisa dalam banyak hal, namun dibagi garis besar pembiasaan positif dan pembiasaan negatif. Pembiasaan positif tentunya merupakan upaya dalam membiasakan orang lain dalam hal positif dengan tujuan untuk kebaikan. Sedangkan pembiasaan negatif merupakan kesalahan dalam pembiasaan yang mengajarkan hal negatif pada diri orang. Namun dari hal ini, penulis hanya

akan berfokus kepada bentuk pembiasaan yang ada di sekolah. Dalam beberapa jurnal dikatakan bahwa sebagai berikut:

- a. Kegiatan rutin sekolah, merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekolah setiap hari, berbaris, apel, berjama'ah dan lain sebagainya.
- b. Kegiatan spontan, kegiatan ini merupakan kegiatan yang tidak terencana dan diluar kegiatan harian atau kegiatan rutin, biasanya memang dilakukan secara spontan, contohnya adalah meminta tolong ketika sedang kesulitan, menawarkan bantuan dan lain sebagainya.
- c. Pemberian teladan, pemberian teledan juga sebagai sebuah kegiatan yang memberikan contoh secara langsung, biasanya tidak melalui penekanan verbal lebih ke tindakan seperti hidup disiplin, sopan santun, berperilaku dan berkata baik serta lain sebagainya.
- d. Kegiatan terprogram, merupakan sebuah kegiatan yang dilaksanakan secara bertahap dengan ketentuan jadwal yang ada. Biasanya kegiatan ini adalah kegiatan yang terprogram dalam pembelajaran, contohnya adalah sholat berjama'ah di sekolah.²⁷

Langkah pembiasaan merupakan sebuah cara yang dilakukan dalam melaksanakan pembiasaan agar menjadi terbiasa. Penulis menemukan beberapa hal dalam langkah agar pembiasaan bisa berjalan lancar dan efektif.

- a. Pembiasaan dilakukan efektifnya adalah sejak awal agar tidak terlambat, artinya dalam pembiasaan harus dilaksanakan sesegera mungkin sebelum anak mempunyai kebiasaan lain yang bertentangan dengan ajaran agama dan norma masyarakat.
- b. Pembiasaan efektifnya dilakukan secara terus menerus atau rutin dan berulang-ulang selalu dilakukan, dalam hal ini adalah proses pembiasaan harus dilaksanakan secara teratur sehingga menjadi sebuah kebiasaan yang menjadi kebiasaan dan menjadi bagian dari karakter anak.

²⁷ Zuhri, "Studi Tentang Efektivitas Tadarus Al-Qur'an Dalam Pembinaan Akhlak Di SMPN 8 Yogyakarta," 123-124.

- c. Pembiasaan bagusnya mempunyai pengawasan yang ketat, tegas dan juga konsisten. Dengan tidak memberikan kesempatan kepada anak agar tidak melanggar pembiasaan yang sedang dilaksanakan.
- d. Pembiasaan memang pada awalnya bersifat mekanistik, akan tetapi orang tua harus selalu berupaya dan selalu mendorong anak agar selalu melaksanakan pembiasaan berdasarkan kesadaran anak dan juga pembiasaan berdasarkan kata hati anak.²⁸

Adapun fungsi dan manfaat olahraga tentunya sejalan dengan apa yang dilakukan saat olahraga, namun dari keterangan di atas, penulis bisa mengklasifikasikan inti dari fungsi dan manfaat olahraga adalah untuk kebugaran tubuh seseorang, lebih jelasnya adalah sebagai berikut:

- a. Berfungsi untuk menjaga, meningkatkan, dan juga menyeimbangkan kesehatan jasmani, rohani. Juga bermanfaat sebagai aktivitas yang penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang.
- b. Merupakan salah satu cara penting dalam mereduksi tingkat stres dan tingkat kecemasan pada tubuh.
- c. Merupakan sebuah perilaku aktif yang meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi tubuh sehingga mempertahankan tubuh dari berbagai penyakit.
- d. Menurunkan resiko seorang dari penyakit bagian dalam, mengendalikan kolesterol dan juga berbagai penyakit lainnya.²⁹

Jika kita kembali kepada Undang-undang di Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional, tepatnya di UU No 3 tahun 2005 Bab II pasal 4 terkait tujuan dari keolahragaan nasional menyatakan bahwa olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa

²⁸ Supendi, "Internalisasi Nilai-Nilai Moral Agama Pada Anak Usia Dini," 34–36.

²⁹ Agus Kristiyanto, *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat Dan Kejayaan Bangsa* (Surakarta: Yuma Pressindo, 2012), 49.

memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.³⁰

Kemudian berdasarkan bab berikutnya yaitu pada bab VI Pasal 17 terkait ruang lingkup olahraga, UU tersebut mencangkup tiga pilar utama yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Ketiga pilar olahraga tersebut dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, yang dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, pemassalan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra olahraga, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional sehingga olahragawan andalan dapat meraih puncak pencapaian prestasi.³¹

Adapun ruang lingkup dari ketiga pilar olahraga dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Olahraga Pendidikan

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan sebagai bagian dari proses pendidikan secara umum yang dilaksanakan oleh satuan pendidikan baik satuan pendidikan formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan, guru pendidikan jasmani dengan dibantu oleh tenaga olahraga membimbing terselenggaranya kegiatan keolahragaan.

Kemudian menurut Barrie Houlihan (2016) menyatakan bahwa dalam meningkatkan prestasi olahraga, bisa melalui jenjang sekolah dan juga melalui sistem pendidikan yang baik. Kebijakan yang diambil dalam dunia pendidikan sangat mempunyai pengaruh terhadap prestasi olahraga. Maka, sudah selayaknya sangatlah penting dalam

³⁰ Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Keolahragaan Nasional

³¹ Harsuki, *Pengantar Manajemen Olahraga*, 121.

mempertimbangkan dalam proses perumusan dan kebijakan olahraga dalam dunia pendidikan.³²

Di Indonesia lebih dikenal dengan nama Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes), hal tersebut sesuai dengan yang diamanatkan dalam Standar Nasional Pendidikan (PP RI No. 19 Tahun 2005 pasal 7 ayat 8). Selanjutnya dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan didalamnya terkandung 3 (tiga) komponen isi yang seharusnya ada, yaitu: Pendidikan Jasmani; Pendidikan Olahraga; dan Pendidikan Kesehatan.

Pertama, Pendidikan Jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik dengan alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Berknaan dengan aspek fisik, tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk memperkaya perbendaharaan gerak dasar anak-anak dengan aktivitas fisik, sesuai dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhannya.³³

Kedua, Pendidikan Olahraga. Pendidikan olahraga merupakan sebuah konsep hasil pengembangan dari Penjasorkes di mana memiliki tujuan yang lebih spesifik yaitu mengarah pada prestasi olahraga peserta didik. Pendidikan olahraga berusaha mendidik murid untuk menjadi olahragawan yang kompeten, cerdas dan antusias. Selanjutnya dijelaskan bahwa olahraga yang kompeten berarti memiliki keterampilan yang memadai untuk berpartisipasi dalam pertandingan, memahami dan dapat melaksanakan strategi sesuai dengan kompleksitas permainan dan sebagai pemain yang berpengetahuan.³⁴

³² Barrie, "Sporting Excellence, Schools and Sports Development: The Politics of Crowded Policy Spaces."

³³ Green Christine, "Building Sport Programs to Optimize Athlete Recruitment, Retention, and Transition: Toward a Normative Theory of Sport Development," *Journal of Sport Management* 19, no. 1 (2005): 233–253.

³⁴ Douglas and Christina, "Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction."

Olahragawan yang cerdas berarti mudah untuk memahami peraturan, tatacara dan tradisi dalam olahraga serta dapat membedakan anatara praktek olahraga yang baik dan yang buruk, baik pada anak-anak maupun olahragawan profesional. Olahragawan yang antusias berarti berpartisipasi dan berperilaku dalam cara memelihara, melindungi dan mempertinggi budaya olahraga. Sebagai anggota kelompok olahraga turut mengembangkan olahraga pada tingkat lokal, nasional dan internasional.

Ketiga, Pendidikan Kesehatan. Sugiyanto menyatakan bahwa, “pendidikan kesehatan pada dasarnya merupakan kajian yang bersifat multi disiplin”. Isinya diambil dari banyak bidang ilmu lain kedokteran, kesehatan masyarakat, kejasmanian, psikologi, biologi dan sosiologi. Lingkup kajiannya pun luas yang mencakup antara lain hakekat sehat dan penyakit, gizi, pencegahan cedera, pertolongan pertama pada kecelakaan, pencegahan penggunaan narkotika dan obat-obat terlarang, hakekat perilaku dan kebiasaan hidup sehat dan pemeliharaan kesehatan. Aspek layanan yang termasuk di dalamnya meliputi penanganan kehidupan sekolah yang sehat melalui pembelajaran pendidikan kesehatan dan diaplikasikan dalam bentuk organisasi UKS dan PMR.³⁵

b. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi merupakan sebuah olahraga yang mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara yang sudah diprogram, berjenjang, dan tentunya berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan. Sehingga olahragawan mempunyai kesempatan untuk meningkatkan prestasinya. Untuk olahragawan yang mempunyai bakat tersbut maka akan diberi latihan khusus bahkan sampai dalam tempat pelatihan khusus dengan program latihan khusus agar mempunyai prestasi yang lebih baik. Yang jelas dalam hal ini adalah berkonotasi

³⁵ Kristiyanto, *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat Dan Kejayaan Bangsa.*

kepada prestasi dengan menggunakan berbagai macam cara agar meningkatkan prestasi.³⁶

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Kristiyanto yang menyatakan bahwa, “Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga. Untuk mendapatkan atlet olahraga yang berprestasi, disamping proses latihan yang terprogram dan terencana dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan, juga harus memperhatikan asupan gizi para atlet, selain itu harus pula di barengi dengan pengadaan kompetisi-kompetisi secara rutin agar atlet dapat menerapkan teknik dan taktik yang diperoleh selama pelatihan di arena sesungguhnya dan itu dapat mengasah mental para atlet itu sendiri dalam menghadapi kompetisi yang sesungguhnya.”³⁷

Semakin banyak jam terbang atlet dalam suatu kompetisi maka akan semakin berpengalaman pula atlet itu dalam menghadapi situasi yang berubah-ubah dalam pertandingan. Pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.³⁸

Pembinaan olahraga prestasi berbentuk segitiga atau sering disebut pola piramida dan berporos pada proses pembinaan yang berkelanjutan. Dikatakan berkelanjutan karena pola itu harus didasari cara pandang yang utuh dalam memaknai program pemassalan dan pembibitan dengan program pembinaan prestasinya. Program tersebut memandang arti penting pemassalan dan pembibitan yang bisa jadi berlangsung dalam program pendidikan jasmani yang baik, diperkuat dengan program pengembangannya dalam kegiatan klub olahraga

³⁶ Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini*, 111.

³⁷ Giriwijoyo, *Manusia Dan Olahraga*, 142.

³⁸ Giriwijoyo and Zafar, *Ilmu Kesehatan Olahraga*.

sekolah, dimatangkan dalam berbagai aktivitas kompetisi intramural dan idealnya tergodok dalam program kompetisi intersklastik, serta dimantapkan melalui pemuncakan prestasi dalam bentuk *training camp* bagi para bibit atlet yang terbukti berbakat.³⁹

c. Olahraga Rekreasi

Kemudian, Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Hal ini sejalan dengan pasal 19 Bab VI UU Nomor 3 Tahun 2005 dinyatakan bahwa “olahraga rekreasi bertujuan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani dan kegembiraan, membangun hubungan sosial dan atau melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional”.⁴⁰ Selanjutnya dinyatakan bahwa pemerintah daerah dan masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan dan memajukan olahraga rekreasi.⁴¹

Kristiyanto berpendapat bahwa “olahraga rekreasi terkait erat dengan aktivitas waktu luang dimana orang bebas dari pekerjaan rutin. Waktu luang merupakan waktu yang tidak diwajibkan dan terbebas dari berbagai keperluan psikis dan sosial yang telah menjadi komitmennya”. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi dan kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan. Beragam jenis olahraga rekreasi yang merupakan kekayaan asli dan jati diri bangsa Indonesia perlu dilestarikan, dipelihara dan diperkenalkan kepada generasi muda penerus, serta didokumentasikan dengan serius dan cermat, sehingga aset budaya dan jati diri bangsa Indonesia tidak hilang atau diakui oleh bangsa lain.⁴²

³⁹ Harsuki, *Pengantar Manajemen Olahraga*.

⁴⁰ Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Keolahragaan Nasional

⁴¹ Nurlan Kusmaedi, *Olahraga Rekreasi Dan Olahraga Tradisional* (Bandung: FPOK UPI, 2002).

⁴² Kristiyanto, *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat Dan Kejayaan Bangsa*.

Dalam beberapa literatur dikatakan bahwa jenis olahraga merupakan pembagian olahraga yang dibagi menjadi dua jenis utamanya, yaitu sebagai berikut:

a. Olahraga Aerobik

Olahraga jenis ini merupakan olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen dapat dipenuhi oleh tubuh. Kata aerobik sendiri mempunyai makna sebagai “menghasilkan/produksi oksigen”. Olahraga ini juga dicirikan sebagai olahraga yang memerlukan latihan intensif, yang didalamnya memerlukan kemampuan kedua tangan dan kedua kaki. Beberapa jenis olahraga aerobik meliputi lari, jogging, senam, renang, dan lain sebagainya. Pada dasarnya, olahraga aerobik ini membuat denyut jantung meningkat dalam periode yang lebar, sehingga pada saat hal tersebut terjadi maka aliran darah yang terjadi didalam tubuh akan meningkat dan memberikan kesediaan oksigen yang cukup.⁴³

b. Olahraga Anaerobik

Jenis kedua adalah olahraga anaerobik, olahraga anaerobik merupakan sebuah olahraga yang kebutuhan oksigen tidak sepenuhnya bisa dipenuhi oleh tubuh, sehingga memerlukan proses pembiasaan dan latihan. Contoh dari olahraga anaerobik ini adalah lari sprint, tenis, bulu tangkis, voly, takraw dan lain sebagainya. Olahraga jenis ini sangat berat dan menguras stamina dan perlu latihan yang intensif, serta biasanya olahraga ini dilakukan dalam waktu tertentu saja atau singkat. Olahraga anaerobik mempercepat metabolisme tubuh dan akan terus berjalan meski sudah selesai olahraga. Yang jelas, dalam jenis olahraga ini memerlukan waktu yang cukup singkat namun dalam latihannya harus dilatih secara rutin karena tubuh memerlukan banyak asupan oksigen dan pembakaran metabolisme tubuh yang cepat dan lama.⁴⁴

⁴³ Harsuki, *Pengantar Manajemen Olahraga*.

⁴⁴ Harsuki, *Pengantar Manajemen Olahraga*.

B. Kualitas Belajar

Kualitas Belajar juga sering disebut sebagai kualitas pendidikan, namun sebelum lebih dalam, kualitas sendiri berasal dari kata “kualitet” yang mempunyai makna mutu baik buruknya sesuatu. Hal ini juga seperti yang dikatakan oleh Quraish Shihab dalam bukunya bahwa kualitas merupakan sebagai tingkat baik buruknya sesuatu.⁴⁵ Sedangkan secara istilah Kualitas mempunyai makna sebagai kenaikan tingkatan menuju perbaikan yang lebih baik. Ketika disandarkan kepada pendidikan maka adalah pendidikan tersebut telah mencapai sebuah keberhasilan. Kemudian Supranta mengartikan kualitas sebagai kata pada penyedia jasa yang harus dilakukan dengan baik.

Sedangkan interaksi belajar-mengajar yang dilakukan oleh guru dan murid dalam suatu lingkungan pendidikan/kelas dengan sebuah pokok bahasan tertentu. Pembelajaran juga diartikan sebagai sebuah kombinasi beberapa unsur yang meliputi manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan beberapa prosedur yang saling mempengaruhi untuk menuju sebuah tujuan dari pembelajaran.⁴⁶

Adapun menurut pendapat lain bahwa belajar adalah suatu upaya untuk membelajarkan siswa. Dalam tindak belajar, siswa tidak hanya berinteraksi dengan guru sebagai salah satu sumber belajar, tapi juga berinteraksi dengan semua sumber yang mungkin dapat digunakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pembelajaran merupakan totalitas aktifitas belajar mengajar yang diawali dengan perencanaan dan diakhiri dengan evaluasi, dapat dikatakan pula bahwa belajar sebagai kegiatan yang mencakup semua secara langsung, dimaksudkan untuk mencapai tujuan-tujuan khusus pembelajaran.⁴⁷

Masalah belajar adalah masalah bagi setiap manusia, dengan belajar manusia memperoleh keterampilan, kemampuan sehingga terbentuklah sikap dan bertambahlah ilmu pengetahuan. Jadi kualitas belajar itu adalah suatu hasil nyata yang dicapai oleh siswa dalam usaha menguasai kecakapan dan

⁴⁵ Shihab, *Membumikan Al-Qur'an : Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*.

⁴⁶ Cucu Suhana, *Konsep Strategi Pembelajaran* (Bandung: Refika Aditama, 2014).

⁴⁷ Istarani, *Kumpulan 40 Metode Pembelajaran* (Medan: Media Persada, 2012).

tingkah laku jasmani dan rohani di sekolah yang diwujudkan dalam bentuk tindakan perilaku baik setiap harinya. Adapun cara untuk mengetahui perkembangan sampai di mana hasil yang telah dicapai oleh seseorang dalam belajar, maka harus dilakukan evaluasi. Meningkatkan kualitas hasil belajar secara teoritis, keberhasilan proses pendidikan dalam meningkatkan kualitas prestasi belajar peserta didik antara lain di pengaruhi oleh ketepatan seorang guru dalam memilih dan mengaplikasikan metode-metode penanaman nilai-nilai yang baik dalam kualitas belajar.

Efektivitas proses penanaman nilai-nilai dalam kualitas belajar sangat di pengaruhi oleh ketepatan pendekatan yang di pilih guru dalam mengajarkan materi tersebut. Kualitas belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai hal. Secara umum Kualitas belajar dipengaruhi faktor-faktor tersebut berdasarkan uraian dibawah ini, yaitu :

Pertama, Faktor internal yang mempengaruhi Kualitas belajar yang pertama adalah Aspek fisiologis. Untuk memperoleh hasil Hasil belajar yang baik, kebugaran tubuh dan kondisi panca indera perlu dijaga dengan cara : makanan/minuman bergizi, istirahat, olah raga. Tentunya banyak kasus anak yang prestasinya turun karena mereka tidak sehat secara fisik. Faktor internal yang lain adalah aspek psikologis. Aspek psikologis ini meliputi : inteligensi, sikap, bakat, minat, motivasi dan kepribadian.

Kedua, Faktor eksternal selain faktor internal, Kualitas belajar juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi beberapa hal, yaitu: a) Lingkungan sosial meliputi : Teman, guru, keluarga dan sahabat Lingkungan sosial, adalah lingkungan dimana seseorang bersosialisasi, bertemu dan berinteraksi dengan manusia disekitarnya. Hal pertama yang menjadi penting dari lingkungan sosial adalah pertemanan, dimana teman adalah sumber motivasi sekaligus bisa menjadi sumber menurunnya prestasi. Posisi teman sangat penting, mereka ada begitu dekat dengan kita, dan tingkah laku yang mereka lakukan akan berpengaruh terhadap diri kita. Kalau kalian sudah terlanjur memiliki lingkungan pertemanan yang lemah akan motivasi belajar, sebisa mungkin arahkan teman-teman kalian untuk belajar.

Setidaknya dengan cara itu kalau bisa memposisikan diri sebagai seorang pelajar. Guru, adalah seorang yang sangat berhubungan dengan Hasil belajar. Kualitas guru di kelas, bisa mempengaruhi bagaimana kita belajar dan bagaimana minat kita terbangun di dalam kelas. Memang pada kenyataannya banyak siswa yang merasa guru mereka tidak memberi motivasi belajar, atau mungkin suasana pembelajaran yang monoton.

b) Lingkungan non-sosial, meliputi : kondisi rumah, sekolah, peralatan, alam (cuaca). Non-sosial seperti halnya kondisi rumah (secara fisik), apakah rapi, bersih, aman, terkendali dari gangguan yang menurunkan Hasil belajar. Sekolah juga mempengaruhi Kualitas belajar, dari pengalaman saya, ketika anak pintar masuk sekolah biasa-biasa saja, prestasi mereka bisa mengungguli teman-teman yang lainnya. Tapi, bila disandingkan dengan prestasi temannya yang memiliki kualitas yang sama saat lulus, dan dia masuk sekolah favorit dan berkualitas, prestasinya biasa saja. Artinya lingkungan sekolah berpengaruh. Causal alam, berpengaruh terhadap hasil belajar.⁴⁸

Sehingga dari pemaparan singkat di atas, bisa dikatakan bahwa Kualitas Belajar merupakan aktifitas yang dilakukan oleh guru dan siswa dalam mencapai suatu tujuan pembelajaran yang dilihat dari berbagai aspek, salah satu aspek tersebut adalah penilaian. Kualitas Belajar juga diartikan sebagai tingkat pencapaian tujuan pembelajaran. Pencapaian tujuan tersebut berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran. Kualitas Belajar oleh guru senantiasa ditandai oleh kreatifitas dan aktifitas seorang guru yang mengarah pada terjalinnya interaksi antara guru dan peserta didik dalam proses belajar yang harmonis dan dinamis. Selain itu, tersedianya sarana prasarana dan strategi/metode yang tepat juga mendukung berhasil atau tidaknya pembelajaran yang dilakukan. Keseluruhan kriteria kualitas tersebut tentu saja membutuhkan kompetensi guru, sebagai salah satu komponen aktif dalam melaksanakan pembelajaran.⁴⁹

⁴⁸ H. A. Djazuli, Ilmu Fiqh, (Jakarta: Kencana, 2005), hal. 31

⁴⁹ I I Maula, "Strategi Pembelajaran Mandiri Pada Madrasah Ibtidaiyah," *eL-SANTRY: Jurnal Mahasiswa Pendidikan, Syariah ...* 1, no. 2 (2020): 72–84, <http://jurnal.staiba.ac.id/index.php/eL-SANTRY/article/view/201>.

Adapun tujuan dari Kualitas Belajar adalah sebagai berikut ini:

a. Kawasan Kognitif

Kawasan kognitif ialah kawasan yang membahas tujuan pembelajaran berkenaan dengan proses mental yang berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang lebih tinggi yakni evaluasi, meliputi : tingkat pengetahuan (knowledge), tingkat pemahaman, tingkat penerapan (application), tingkat analisis (analysis), tingkat sintesis (synthesis), dan tingkat evaluasi (evaluation).⁵⁰

b. Kawasan Psikomotor

Kawasan kognitif ialah kawasan yang membahas tujuan pembelajaran berkenaan dengan proses mental yang berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang lebih tinggi yakni evaluasi, meliputi : tingkat pengetahuan (knowledge), tingkat pemahaman, tingkat penerapan (application), tingkat analisis (analysis), tingkat sintesis (synthesis), dan tingkat evaluasi (evaluation).⁵¹

Di sisi lain, ciri belajar yang berkualitas juga dinamakan sebagai indikator Kualitas Belajar, secara umum bisa dilihat indikator tersebut seperti perilaku pembelajaran dari guru, perilaku dan dampak belajar siswa, iklim pembelajaran, materi pembelajaran, media pembelajaran, dan sistem pembelajaran. Agar lebih jelas, berikut adalah penjelasannya:

a. Perilaku belajar oleh guru

Pada bagian ini, bisa dilihat perilaku pembelajaran guru dalam beberapa aspek seperti dalam membangun persepsi dan sikap. Selain itu juga bisa dilihat dari penguasaan disiplin ilmu dan pemahaman intelektual dari guru. Selain itu juga termasuk dalam kepribadian guru menjadi salah satu indikator dari Kualitas Belajar yang semakin baik.⁵²

b. Perilaku dan dampak belajar siswa

⁵⁰ Nurdyansyah and Eni Fahyuni, "Inovasi Model Pembelajaran Sesuai Kurikulum 2013. Sidoarjo: Nizamia Learning Center. No Title" (2016): 01–200.

⁵¹ Mardia Hayati and Nurhasnawati, *Desain Pembelajaran* (Pekanbaru: Cv. Mutiara Pesisir Sumatra, 2014).

⁵² Mardia Hayati, *Desain Pembelajaran Berbasis Karakter* (Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press, 2012).

Pada bagian ini, ada beberapa kompetensi yang wajib dimiliki oleh siswa dalam melaksanakan proses pendidikan yang bermutu. Diantaranya seperti Memiliki persepsi dan sikap positif terhadap belajar, termasuk persepsi dan sikap terhadap pembelajaran, guru, media, dan fasilitas belajar serta iklim belajar, mau dan mampu menerapkan pengetahuan dan sikap yang baik, serta mau membangun kebiasaan berfikir, bersikap secara baik dan positif.⁵³

c. Iklim belajar

Iklim pembelajaran merupakan reinterpretasi situasi pembelajaran, biasanya ditandai dengan iklim pembelajaran yang bersuasana kondusif dan menarik serta mempunyai makna bagi siswa, kemudian adalah perwujudan dari nilai serta semangat ketauladanan guru serta kreatifitas guru.⁵⁴

d. Materi belajar

Kualitas yang bagus dari materi belajar adalah dalam kesesuaiannya dengan tujuan dan kompetensi yang dikuasai siswa, dimana materi pembelajaran bersifat sistematis dan kontekstual.⁵⁵

e. Media belajar

Media belajar yang berkualitas biasanya mampu menciptakan pengalaman pembelajaran yang baik bagi siswa, memfasilitasi berbagai kebutuhan siswa dalam belajar, serta lebih mematangkan kemampuan analisis melalui diskusi agar siswa cenderung lebih aktif.⁵⁶

Pembahasan berikutnya yang penulis bahas adalah terkait indikator kualitas belajar, yang dimana dari beberapa sumber yang didapat penulis menemukan beberapa indikator kualitas belajar yang menandakan sebagai ciri bahwa sebuah proses belajar dan pembelajaran mempunyai tanda dan ciri

⁵³ Hayati and Nurhasnawati, *Desain Pembelajaran*.

⁵⁴ Sagala, *Konsep Dan Makna Pembelajaran*.

⁵⁵ Hamruni, *Strategi Pembelajaran* (Yogyakarta: Insan Madani, 2012).

⁵⁶ Hayati and Nurhasnawati, *Desain Pembelajaran*.

bahwa menjadi sebuah proses belajar yang berkualitas.⁵⁷ Berikut adalah indikator kualitas belajar menurut Hamdani dalam bukunya:

1. Keaktifan Siswa

Keaktifan siswa menurut Hamdani mengatakan bahwa menjadi seorang siswa yang mempunyai kualitas belajar dalam hal keaktifan menanggapi beberapa pertanyaan guru dan murid lain. Serta keaktifannya dalam menjalani belajar mengajar di kelas yang diterangkan oleh guru.⁵⁸

2. Materi Belajar

Materi belajar menjadi satu indikator penting dari keberhasilan kualitas belajar siswa. Materi yang baik tentunya yang menyesuaikan dengan kebutuhan siswa dan juga membahas dengan jelas arah tujuan dan materi belajar tersebut. Dalam hal ini, penulis menyimpulkan bahwa materi belajar menjadi salah satu indikator keberhasilan kualitas belajar dikarenakan materi belajar mempengaruhi sejauh mana perkembangan dan pemahaman siswa terhadap suatu materi yang nantinya menjadi sebuah tolak ukur dari kualitas belajar siswa.⁵⁹

3. Kondisi Guru

Kondisi guru ini sebenarnya merupakan sebuah kondisi dimana guru bisa menyampaikan materi dengan jelas dan tegas. Sehingga guru berperan penting akan kualitas belajar siswa. Dalam hal ini, guru menjadi ujung tombak dalam menyampaikan materi belajar siswa yang berakibat kepada kualitas belajar siswa. Guru menjadi sebuah syarat mutlak dalam keberhasilan belajar yang menjadi sebuah kualitas belajar siswa.⁶⁰

4. Hasil Belajar Siswa

⁵⁷ Haryati, T., & Rochman, N. (2012). Peningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan kewarganegaraan melalui praktik belajar kewarganegaraan (Project citizen). *CIVIS: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(2).

⁵⁸ Haryati, T., & Rochman, N. (2012). Peningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan kewarganegaraan melalui praktik belajar kewarganegaraan (Project citizen). *CIVIS: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(2).

⁵⁹ Haryati, T., & Rochman, N. (2012). Peningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan kewarganegaraan melalui praktik belajar kewarganegaraan (Project citizen). *CIVIS: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(2).

⁶⁰ Haryati, T., & Rochman, N. (2012). Peningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan kewarganegaraan melalui praktik belajar kewarganegaraan (Project citizen). *CIVIS: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(2).

Hasil belajar siswa dalam hal ini menjadi sebuah indikator yang kuat dari kualitas sebuah belajar. Sehingga hasil belajar siswa yang baik menjadikan bukti bahwa kualitas belajar siswa juga menjadi baik. Karena bagusnya hasil belajar dipengaruhi oleh bagaimana siswa mendapatkan nilai dengan baik.⁶¹

Sedangkan dalam pendapat lain yaitu menurut Hamruni mengatakan bahwa salah satu indikator dari kualitas belajar siswa adalah dengan adanya responsibilitas siswa dalam menghadapi pertanyaan yang diajukan guru dengan jawaban yang benar, dan juga adanya mental yang kuat dari siswa. Responsibility siswa atau disebut dengan respon siswa juga menjadi sebuah indikator penting bagaimana belajar menjadi berkualitas atau tidak. Dimana, respon tersebut menjadi bukti bahwa siswa mempunyai kualitas yang baik sehingga bisa merespon apa yang dilakukan dalam kelas seperti menjawab, menerangkan, dan lain sebagainya.⁶²

Menurut Hamruni, indikator yang mempengaruhi kualitas belajar siswa adalah media dan sistem dalam belajar. kedua hal ini menjadi sebuah hal penting dari kualitas belajar siswa. Media belajar akan memberikan pengaruh yang nyata terhadap semangat belajar siswa dan ketertarikan belajar siswa, jika media belajar yang digunakan sangat membosankan maka nantinya kualitas belajar juga mempunyai pengaruh dalam hal ini. Begitu juga kualitas belajar dipengaruhi oleh sistem yang digunakan dalam proses belajar siswa. Sistem yang diterapkan akan memberikan pengaruh terhadap hasil dan kualitas belajar siswa. Maka, sistem yang baik tentunya harus bisa menyesuaikan dengan keadaan siswa, yang mempunyai akibat kepada kualitas belajar siswa.⁶³

⁶¹ Haryati, T., & Rochman, N. (2012). Peningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan kewarganegaraan melalui praktik belajar kewarganegaraan (Project citizen). *CIVIS: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(2).

⁶² Hamruni, *Strategi Pembelajaran* (Yogyakarta: Insan Madani, 2012).

⁶³ Hamruni, *Strategi Pembelajaran* (Yogyakarta: Insan Madani, 2012).

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menjelaskan bahwa penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang sering disebut dengan *Field Research*.⁶⁴ Penelitian berjenis lapangan ini merupakan salah satu jenis dari beberapa jenis penelitian lain. Penelitian lapangan merupakan penelitian yang sumber data dan kegiatan penelitiannya dilakukan secara langsung disuatu tempat. Pada penelitian ini, penulis mengumpulkan data lapangan yang berlokasi di MI Ma'arif NU Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas.

Adapun agar lebih jelas maka penulis membagi penelitian ini menjadi dua hal yaitu objek penelitian dan juga subjek penelitian, agar lebih jelasnya penulis juga mengklasifikasikan tempat dan waktu penelitian, perhatikan penjelasan berikut ini:

a. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah target sasaran dari sebuah penelitian. Secara khusus, objek penelitian pada penelitian ini adalah Siswa MI Ma'arif NU Notog, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas.

b. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan bahan penelitian atau sering dikatakan sesuatu yang menjadi penelitian. Umumnya subjek penelitian merupakan hal yang menjadi pembahasan yang melekat pada objek biasanya lebih ke sifat, atau lainnya. Adapun subjek penelitian ini adalah Pembiasaan Aktivitas Olahraga dalam menunjang Kualitas Belajar.

c. Tempat dan Waktu Penelitian

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2014), 33.

Adapun untuk tempat dan waktu penelitian dalam penelitian ini penulis tegaskan sebagai berikut ini, tempat penelitian ini berada di MI Ma'arif NU Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. Sedangkan untuk waktu penelitian ini dilakukan pada periode 9 Desember 2022 sampai 10 Februari 2023.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian merupakan sebuah metode yang digunakan untuk mendekati objek formal yang sedang dibahas supaya bisa mempunyai hasil yang maksimal. Biasanya pendekatan ini berupa disiplin ilmu yang sama, atau bahkan lintas keilmuan yang berbeda tetapi masih mempunyai relevansi untuk menjadi sebuah pendekatan dalam penelitian. Dalam penelitian ini penulis memakai pendekatan Studi Naratif.⁶⁵ Dimana menurut Pinnegar dan Daynes mengkonsepsikan bahwa studi ini merupakan sebuah studi yang menyajikan sebuah pengalaman dan alasan seseorang terhadap sebuah fenomena yang terjadi. Pendapat lain juga mengatakan bahwa studi Naratif merupakan sebuah kajian tentang sebuah kejadian, kegiatan, atau kronologinya yang dijelaskan secara narasi sehingga bisa menjadi sebuah data yang utuh.⁶⁶

Studi naratif ini mempunyai beberapa tahapan, berikut adalah tahapan dari studi naratif:⁶⁷

- a. Mempunyai fokus terhadap sebuah problem, fenomena yang terjadi dan memastikan bahwa sebuah permasalahan tersebut mempunyai hubungan dengan studi naratif ini.
- b. Penentuan terhadap beberapa orang atau organisasi yang mengalami fenomena tersebut sebagai pusat data.

⁶⁵ M. Amin. Abdullah, *Islamic Studies Di Perguruan Tinggi, Pendekatan Integratif-Interkonektif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 48.

⁶⁶ Moh Turmudi and Dkk, "Kajian Multidisipliner, Interdisipliner, Dan Transdisipliner Di Perguruan Tinggi Islam," *Proceeding International Seminar on Islamic Education and Peace 1* (2021): 274–288.

⁶⁷ Abdullah, *Islamic Studies Di Perguruan Tinggi, Pendekatan Integratif-Interkonektif*, 52.

- c. Mengumpulkan dan merekam setiap informasi baik berupa cerita atau beberapa informasi lainnya dari orang yang telah ditentukan.
- d. Menganalisis dan menceritakan kembali proses yang terjadi pada sebuah kegiatan organisasi dengan menuliskan berdasarkan urutan kronologi kejadiannya.
- e. Melakukan kolaborasi dengan partisipan dari fenomena tersebut dengan mencari data tambahan, sehingga dalam proses penelitian data yang ditemukan sesuai dengan apa yang terjadi dan tidak terdapat perbedaan pemahaman antara peneliti dan partisipan.

3. Sumber Data

Sumber data merupakan muara data dari penelitian ini, sumber data pada penelitian ini dibagi menjadi dua sumber data utama, yaitu sumber primer dan sumber skunder, adapun penjelasannya adalah sebagai berikut ini:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu data sumber yang terpenting dalam menggali informasi. Sumber data primer berupa wawancara dalam penelitian.⁶⁸ Informasi langsung ini dijadikan sumber utama sebagai data pokok dalam penelitian. Data ini diperoleh melalui beberapa metode, seperti observasi, dokumentasi dan wawancara secara langsung di MI Ma'arif NU Notog, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas dengan fokus pembahasan kepada pembiasaan aktivitas olahraga dalam menunjang kualitas belajar siswa di MI Ma'arif NU Notog.

b. Sumber data skunder

Sumber data sekunder yaitu sumber data lain yang tidak langsung. Data sekunder dapat berasal dari sumber yang diterbitkan oleh subjek lain. Sumber perlu diproses dan dianalisa sesuai dengan pokok

⁶⁸ Mohamad Mustari and M. Taufiq Rahman, *Pengantar Metode Penelitian* (Yogyakarta: LaksBang Pressindo, 2012), 23.

penelitian.⁶⁹ Kemudian penulis juga menggunakan sumber seperti buku, jurnal ilmiah dan bacaan lainya yang berhubungan dengan tema pembahasan penelitian ini yaitu tentang pembiasaan aktivitas olahraga dalam menunjang kualitas belajar siswa di MI Ma'arif NU Notog.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan sebuah cara dan langkah dalam mengumpulkan data lapangan yang ada, teknik ini disesuaikan dengan kondisi lapangan penelitian, namun dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa teknik atau metode dalam mengumpulkan data, diantaranya adalah:

a. Observasi

Metode observasi adalah teknik pengamatan untuk mempelajari tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Metode observasi yang didalam penelitian ini menggunakan jenis observasi partisipasi moderat, yakni observasi yang terdapat keseimbangan antara peneliti menjadi alami orang dalam dengan orang luar. Peneliti dalam beberapa kegiatan, tetapi tidak semuanya.⁷⁰

Metode ini digunakan dalam mendalami pemahaman tentang aktivitas olahraga dalam menunjang kualitas belajar siswa di MI Ma'arif NU Notog. Dalam penulisan hasil observasi penulis juga menggunakan pisau analisis untuk menuliskan hasil observasi yang penulis dapatkan. Teknik ini penulis terapkan secara bertahap di awal penulis melakukan penelitian dan selama penelitian ini dilakukan, adapun tempat observasi yang dilakukan penulis adalah di MI Ma'arif NU Notog, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan antara dua orang atau lebih, yang pertanyaan diajukan oleh peneliti kepada subjek penelitian untuk

⁶⁹ Zuchri Abdussomad, *Metode Penelitian Kualitatif*, vol. 1999 (Makassar: Syakir Media Press, 2006), 28.

⁷⁰ Hardani Ahyar et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 2020, 44-45.

dijawab. Dalam penelitian ini peneliti ini peneliti menggunakan wawancara struktur dan tidak struktur. Mulanya menanyakan beberapa pertanyaan terstruktur kemudian diperdalam dengan mencari keterangan lebih lanjut. Dengan demikian respon yang dapat bisa meliputi semua variabel, dengan keterangan lengkap dan mendalam.⁷¹ Dilihat dari segi cara untuk mengadakan pendekatan, wawancara dibagi dua macam yaitu: 1) wawancara langsung, ialah wawancara yang dilakukan secara tatap muka. Dalam cara ini pewawancara langsung bertatap muka dengan pihak yang di wawancara: 2) wawancara tidak langsung, ialah wawancara yang tidak dilakukan dengan tatap muka, melainkan dengan alat komunikasi jarak jauh, semisal melalui telepon, radio, dan lain-lain.

Secara spesifik, teknik wawancara ini penulis lakukan untuk mencari informasi mengenai aktivitas olahraga siswa dan mencari data terkait kualitas belajar siswa di MI Ma'arif NU Notog. Adapun beberapa informan yang menjadi narasumber adalah guru mapel olahraga, siswa-siswa kelas empat, lima dan enam, kepala sekolah, wali kelas dan orang tua atau wali siswa. Sehingga penulis mengharapkan data tersebut menjadi data yang lengkap dan komprehensif.

c. Dokumentasi

Pada penelitian kualitatif dokumentasi memiliki peran sangat besar, data dari dokumentasi berguna untuk membantu menyajikan kembali beberapa data yang mungkin belum dapat diperoleh. Data yang diperoleh dari dokumentasi berguna dalam mengecek kebenaran dan keselarasan data agar lebih mudah deskripsi. Dokumentasi merupakan catatan peristiwa berupa tulisan, gambar, rekaman yang sudah berlalu.⁷² Pada bagian ini mencakup dokumen yang dipelajari,

⁷¹ Mahsun, *Metode Penelitian Bahasa, Fakultas Adab Dan Humaniora UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2008, 44.

⁷² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, 52.

bagaimana cara mempelajari dokumen, dan untuk apa data hasil dokumen yang digunakan. Dokumentasi penelitian ini berupa rekaman hasil wawancara. Dokumentasi ini digunakan sebagai pendukung instrumen wawancara, agar ketika reduksi data tidak terjadi kesalahan penulisan data. Pada penelitian ini dokumentasi yang diperlukan adalah berupa gambar, dan rekaman hasil dari observasi dan wawancara.

5. Teknik Analisis Data

Adapun untuk metode yang digunakan dalam menganalisis data yang telah diperoleh dalam penelitian ini penulis menggunakan model analisis *Deskriptif Kualitatif*.⁷³ Model analisis ini merupakan penelitian yang menggunakan penguraian data yang ditujukan agar memperoleh relevansi data dengan teori yang ada. Lebih lanjutnya teknik analisis data adalah tahap terakhir setelah seluruh data terpenuhi dan terkumpul. Dalam proses ini data hasil observasi, wawancara dan dokumentasi di kumpulkan dan dianalisis mengenai isi dari masing-masing data tersebut, menurut Miles and Huberman, analisis dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Maka secara tidak langsung penelitian kualitatif memerlukan data yang detail dan luas secara mendalam sehingga diperoleh kesimpulan data yang sempurna penulis menggunakan model Milles dan Huberman yang menjadi tahapan dalam proses analisis data, berikut adalah penjelasan dari model Milles dan Huberman:⁷⁴

a. *Data Reduction* atau Reduksi Data

Sebuah penelitian tentunya memiliki banyak sekali data-data yang terkumpul dan berceceran, sehingga peneliti perlu melakukan pemilahan data untuk memudahkan proses analisis data penelitian. Tahap ini dapat dikatakan sebagai reduksi data penelitian, dikarenakan

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, 53.

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, 57–61.

proses ini merupakan proses untuk menentukan hal pokok dalam sebuah penelitian dan memerlukan berfikir sensitif yang memerlukan kecerdasan, keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi. Maka kemampuan analisis seorang peneliti akan dilihat dari seberapa dalam hasil analisis datanya dalam menentukan pokok-pokok penelitian.⁷⁵

b. *Data Display* atau Penyajian Data

Display data (Penyajian data) merupakan langkah kedua yang dilakukan setelah melakukan reduksi data. Bentuk penyajian sebuah data dilakukan sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan penulis supaya mudah dipahami dan proses analisis dapat berjalan lancar. Penyajian data ini juga merupakan proses dimana setelah data direduksi data ditampilkan dengan bahasa penulis yang kemudian dilanjutkan dengan proses analisis sehingga menghasilkan sebuah pemahaman yang sesuai dengan tujuan dari penelitian.⁷⁶

c. *Conclusion* atau *Verification*

Conclusion/Verification atau dikenal dengan penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dari analisis data, yang berarti dalam proses ini data yang telah direduksi, kemudian di sajikan *ditelaah* dan kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Penarikan sebuah kesimpulan dalam kajian biasanya merupakan hasil analisis menggunakan teori yang dipakai dalam penelitian ini. Dalam hal ini maka hasil yang akan diperoleh merupakan sebuah kesimpulan dari terbenturnya teori dengan fenomena yang terjadi.⁷⁷

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, 57–61.

⁷⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, 57–61.

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, 62.

BAB IV

**PEMBIASAAN AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM MENUNJANG
KUALITAS BELAJAR SISWA MI MA'ARIF NU NOTOG KECAMATAN
PATIKRAJA KABUPATEN BANYUMAS**

A. Pembiasaan Aktivitas Olahraga dalam Menunjang Kualitas Belajar Siswa di MI Ma'arif NU Notog

Pembiasaan aktivitas olahraga yang terdapat di MI Ma'arif NU Notog merupakan sebuah program yang memang dicanangkan oleh sekolah khususnya guru olahraga dengan dukungan kepala sekolah, dari hasil wawancara yang dilakukan, penulis menemukan sebuah fakta bahwa pembiasaan olahraga yang dilakukan di MI Ma'arif NU Notog ini dilakukan berbagai macam, ada yang dilakukan setiap hari dan ada yang dilakukan setiap minggu berupa ekstrakurikuler wajib.

Berikut adalah penjelasan tentang waktu pembiasaan olahraga di MI Ma'arif NU Notog. *Pertama*, Pembiasaan olahraga yang dilakukan setiap hari, menurut bapak Tulus selaku guru olahraga di MI Ma'arif NU Notog, pembiasaan olahraga yang dilakukan setiap hari adalah pada saat senam pagi, mata pelajaran olahraga dan juga aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa secara mandiri di halaman sekolah.

“untuk pembiasaan olahraga ini dilakukan harian, biasanya berupa senam pagi, kemudian mapel olahraga perkelas, dan juga terkadang anak-anak melakukan olahraga secara mandiri di halaman sekolah seperti voly dan takraw.”⁷⁸

Dari pernyataan tersebut, bisa dilihat bahwa dalam pembiasaan harian ini dilakukan dengan senam pagi yang rutin baik senam secara keseluruhan atau hanya peregangan tubuh saja. Kemudian selain itu hampir setiap hari masing-masing kelas mempunyai jatah mata pelajaran olahraga dalam seminggu,

⁷⁸ Wawancara Dengan Bapak Tulus Yuniarto Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB, n.d.

namun mereka seperti sudah terbiasa untuk melakukan olahraga ketika jam istirahat atau pada saat pulang sekolah.

Kedua, waktu pembiasaan dilakukan satu minggu sekali. Pembiasaan olahraga yang dilakukan dalam satu minggu sekali merupakan sebuah program sekolah yaitu program ekstrakurikuler siswa. Dimana program ini memang diwajibkan oleh sekolah guna memenuhi nilai dan juga memupuk siswa yang mempunyai minat dan bakat dibidang olahraga. Hal ini selaras dengan apa yang dikatakan oleh bapak Tulus selaku guru olahraga di MI Ma'arif NU Notog:

“selain pembiasaan harian, di sini pembiasaan olahraga juga dilakukan setiap minggu, namun dilakukan melalui program ekstrakurikuler sekolah, program ini cukup lengkap seperti ekstra voly untuk siswa yang menyukai voly, ekstra badminton atau bulu tangkis, ekstra takraw, ekstra tenis meja, dan ekstra catur. Tentunya semua kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan untuk menunjang siswa dalam pembiasaan aktivitas olahraga.”⁷⁹

Dari penjelasan tersebut, penulis menganggap bahwa pembiasaan mingguan ini memang sebuah pembiasaan olahraga yang dengan sengaja dilakukan agar siswa terbiasa untuk melakukan olahraga, dan juga untuk melatih bakat siswa diberbagai bidang olahraga yang mereka minati. Sehingga secara tidak langsung aktivitas olahraga di MI Ma'arif NU Notog ini memang sudah mengalami pembiasaan yang bervariasi. Dari pembiasaan harian sampai dengan pembiasaan mingguan.

Kemudian, penulis akan membedah bentuk pembiasaan olahraga yang dilakukan di MI Ma'arif NU Notog ini, yaitu apa saja olahraga yang menjadi sebuah pembiasaan pada siswa. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis yaitu sebagai berikut,

“ada beberapa jenis olahraga yang dilakukan dan menjadi pembiasaan aktivitas olahraga di MI Ma'arif NU Notog ini, diantaranya adalah Peregangan atau Pemanasan Lima Gerakan, Lari Kecil, Baris

⁷⁹ Wawancara Dengan Bapak Tulus Yuniarto Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB, n.d.

*Barbaris, Gerak di tempat, Berhitung, Senam, dan tambahan aktivitas ekstrakurikuler lainnya.*⁸⁰

Dari pernyataan tersebut penulis mengklasifikasikan ada beberapa olahraga yang dilakukan dalam pembiasaan aktivitas olahraga ini diantaranya:

a. Peregangan atau Pemanasan Lima Gerakan

Pembiasaan aktivitas olahraga berupa peregangan atau pemanasan lima gerakan dilakukan oleh setiap siswa yang terdiri dari kelas tiga, empat, lima, dan enam sebelum memasuki kelas masing-masing. Aktivitas ini dibagi menjadi dua sesi, sesi pertama yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat yang dibertempat di depan kelas atau tepatnya setelah bel pembelajaran di mulai. Sedangkan sesi kedua yaitu pada hari selasa, kamis, dan sabtu yang bertempat di lapangan sekolah. Adapun aktivitas ini dimulai dengan melakukan gerakan pada kepala, tangan, dan kaki sebanyak lima kali yang dilanjutkan dengan *game* dan sedikit penjelasan terkait materi atau keolahragaan. Hal tersebut bertujuan guna membantu meregangkan otot-otot sehingga akan berdampak menjadi lebih semangatnya anak-anak dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Terlebih rata-rata setelah sarapan pagi anak-anak cenderung akan loyo, lemas, dan ngantuk di kelas. Oleh karena itu, penting adanya aktivitas peregangan atau pemanasan yang dilakukan sebelum memasuki ruang kelas.

b. Lari Kecil

Pembiasaan aktivitas olahraga berupa lari kecil yang dilakukan oleh siswa MI Ma'arif NU Notog yaitu dengan cara berlari sebanyak dua sampai tiga kali putaran. Aktivitas ini dilakukan pada pagi hari atau pada saat istirahat. Tujuan dengan adanya lari kecil ini tentunya tidak lain untuk menghindari rasa ngantuk atau kurang semangat dari anak-anak ketika pembelajaran di kelas.

⁸⁰ Wawancara Dengan Bapak Tulus Yuniarto Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB, n.d.

c. Baris Berbaris, Gerak di tempat, Berhitung

Aktivitas olahraga ini dilakukan dengan cara mempraktikkan gerakan-gerakan PBB (peraturan baris berbaris) seperti langkah tegap maju, siap gerak, lencang depan, dan lain-lain dengan disertai berhitung seperti perkalian dan pembagian. Selain itu aktivitas gerak di tempat yang dilakukan dengan cara menggerakkan kaki, tangan, dan kepala juga bertujuan agar anggota badan dapat bergerak semua meskipun tetap di tempat. Hal tersebut bertujuan guna menunjang tinggi badan atau pertumbuhan anak. Aktivitas ini dilakukan secara fleksibel atau tidak terikat waktu namun tetap dilakukan setiap hari di MI Ma'arif NU Notog.

d. Senam

Pembiasaan aktivitas olahraga berupa senam yang ada di MI Ma'arif NU Notog ini merupakan pembiasaan yang dilakukan hampir setiap hari sebelum pembelajaran dimulai berupa senam yang dilanjutkan Shalat Dhuha berjama'ah. Dalam hal ini penulis mengambil sumber dari wawancara yang mengatakan:

“untuk pembiasaan olahraga ini dilakukan harian, biasanya berupa senam pagi, kemudian mapel olahraga perkelas, dan juga terkadang anak-anak melakukan olahraga secara mandiri di halaman sekolah seperti voly dan takraw.”⁸¹

Sehingga dalam pembiasaan ini penulis menekankan bahwa dalam pembiasaan harian hanya dilakukan di pagi hari sebagai penguatan sebelum pembelajaran dimulai, supaya anak-anak mempunyai rasa semangat yang besar dalam pembelajaran.

e. Tambahan aktivitas ekstrakurikuler

Selain dari pembiasaan aktivitas olahraga di atas, MI Ma'arif NU Notog juga menyediakan ruang ekstrakurikuler yang bertujuan untuk menunjang aktivitas belajar. Di antaranya yaitu bola volly, bola takraw,

⁸¹ Wawancara Dengan Bapak Tulus Yunianto Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB, n.d.

tenis meja, bulu tangkis, dan catur. Selaras dengan yang dikatakan oleh guru olahraga bahwa:

“pembiasaan olahraga berupa bola volly, takraw, tenis meja, bulu tangkis dan catur yang rutin dilaksanakan setiap hari jum’at dan sabtu pada sekitar jam delapan sampai sebelas pagi dan dilakukan di siang hari. Adapun materi pembiasaan ini seperti teknik dasar dari berbagai bidang olahraga tersebut.”⁸²

Berikut penjelasan dari masing-masing olahraga ekstrakurikuler sebagai penunjang aktivitas belajar yang ada di MI Ma’arif NU Notog:

1) Bola Volly

Pembiasaan aktivitas olahraga ekstrakurikuler berupa bola volly ini dilakukan setiap minggu, dari data yang penulis dapatkan bahwa peminat bola volly bagi siswa MI Ma’arif NU Notog kurang lebih ada 24 siswa. Pembiasaan ini selalu rutin dilakukan pada hari sabtu setiap minggunya pada sekitar jam 08.00-09.30 WIB yang bertempat di depan atau halaman MI Ma’arif NU Notog. Pembiasaan ini dilakukan dengan cara berlatih dasar seperti *Passing*, *Smash* dan lain sebagainya. Sampai pada jumlah siswa dibagi untuk praktik bermain Volly secara tim. Siswa yang mengikuti berupa siswa laki-laki dan juga perempuan.

2) Bola Takraw

Aktivitas pembiasaan ini dilakukan setiap hari sabtu sekitar jam 09.30-11.00 WIB. Bersamaan dengan pembiasaan olahraga lainnya. alasan jenis olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang dibiasakan kepada siswa-siswi di MI Ma’arif NU Notog ini adalah banyaknya siswa siswi yang berminat dan juga mempunyai bakat dalam olahraga ini yaitu sampai 15 siswa siswi.

Adapun untuk aktivitas pembiasaan bola takraw ini dilakukan setelah olahraga bola volly selesai, sehingga dalam hal ini anak-

⁸² Wawancara Dengan Bapak Tulus Yunianto Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB, n.d.

anak yang memang berbakat dalam bola takraw mempunyai pandangan yang serius terkait bola takraw, dilatih untuk disiplin tepat waktu, dan diajarkan untuk saling percaya kepada rekan satu tim agar bisa memenangkan sebuah pertandingan.

3) Tenis Meja

Aktivitas pembiasaan ini dilakukan setiap hari Jum'at sekitar jam 13.00-14.00 WIB. Bersamaan dengan pembiasaan olahraga lainnya. Alasan jenis olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang dibiasakan kepada siswa-siswi di MI Ma'arif NU Notog ini adalah banyaknya siswa siswi yang berminat dan juga mempunyai bakat dalam olahraga ini yaitu sampai 8 siswa siswi.

Berbeda dengan dua olahraga yang dilaksanakan pada hari sabtu, dalam hal ini, olahraga tenis meja dilakukan setiap hari Jum'at siang dengan alasan karena keterbatasan guru olahraga dan sarannya, sehingga untuk setiap latihan yang dilakukan harus dilakukan berkala, dalam pembelajaran ini guru olahraga juga selalu memotivasi untuk selalu disiplin, fokus dan bekerja sama dalam olahraga tenis meja ini.

4) Bulu Tangkis

Bulu tangkis merupakan olahraga yang dibiasakan di MI Ma'arif NU Notog. Hal ini dikarenakan ada cukup siswa yang mempunyai bakat dan minat yaitu berjumlah 8 siswa. Aktivitas pembiasaan ini dilakukan setiap hari jum'at sekitar jam 13.30.00-14.45 WIB. Bersamaan dengan pembiasaan olahraga lainnya.

Pembiasaan olahraga bulu tangkis dilakukan setiap hari jumat seperti pada tenis meja, dalam hal ini dilakukan agak siang dari lainnya, dikarenakan dalam hal ini memakai lapangan volly yang tidak digunakan pada hari ini, dalam pemain bulu tangkis ini anak-anak dituntut untuk tetap dan selalu fokus dan memberikan kemampuan terbaiknya. Sehingga nantinya akan berpengaruh

kepada cara pikir dan cara pandang mereka dalam kegiatan belajar mengajar.

5) Catur

Catur menjadi salah satu pembiasaan olahraga ekstrakurikuler yang dilakukan sedikit berbeda, karena peminatnya hanya sekitar 6-10 siswa saja, meskipun pembiasaan catur ini mengandalkan pikiran dalam permainannya namun siswa-siswi sudah terbiasa karena memiliki minat yang serius dalam pembiasaan ini. Aktivitas pembiasaan ini dilakukan setiap hari jum'at sekitar jam 14.00-15.00 WIB. Bersamaan dengan pembiasaan olahraga lainnya.

Aktivitas tersebut dilakukan pada hari jumat jam 14.00 sampai selesai, biasanya dilakukan di ruangan kelas karena memang catur mempunyai tingkat fokus dan berfikir strategi yang matang dan butuh ketenangan. Maka dalam hal ini anak-anak dalam bidang ini dituntut untuk selalu fokus dan belajar untuk memenangkan pertandingan dengan strategi khusus. Sehingga pasti mempunyai dampak terhadap pola fikir dan cara pandang siswa terhadap pembelajaran di sekolah.

B. Analisis Pembiasaan Aktivitas Olahraga dalam Menunjang Kualitas Belajar di MI Ma'arif NU Notog

Adapun dampak yang diperoleh siswa-siswi dalam pembiasaan aktivitas olahraga baik secara hasil belajar atau kualitas belajar, serta secara karakter siswa siswi, namun untuk mempermudah membahas, penulis menjelaskannya dari berbagai point yang menjadi dampak dari pembiasaan aktivitas olahraga ini terhadap siswa-siswi di MI Ma'arif NU Notog. Namun sebelum masuk dalam hal tersebut, penulis akan sedikit menjelaskan kembali terkait kualitas belajar, Adapun menurut pendapat lain bahwa belajar adalah suatu upaya untuk membelajarkan siswa. Dalam tindak belajar, siswa tidak hanya berinteraksi dengan guru sebagai salah satu sumber belajar, tapi juga berinteraksi dengan semua sumber yang mungkin dapat digunakan untuk

mencapai hasil yang diinginkan. Pembelajaran merupakan totalitas aktifitas belajar mengajar yang diawali dengan perencanaan dan diakhiri dengan evaluasi, dapat dikatakan pula bahwa belajar sebagai kegiatan yang mencakup semua secara langsung, dimaksudkan untuk mencapai tujuan-tujuan khusus pembelajaran.⁸³

Masalah belajar adalah masalah bagi setiap manusia, dengan belajar manusia memperoleh keterampilan, kemampuan sehingga terbentuklah sikap dan bertambahlah ilmu pengetahuan. Jadi kualitas belajar itu adalah suatu hasil nyata yang dicapai oleh siswa dalam usaha menguasai kecakapan dan tingkah laku jasmani dan rohani di sekolah yang diwujudkan dalam bentuk tindakan perilaku baik setiap harinya. Adapun cara untuk mengetahui perkembangan sampai di mana hasil yang telah dicapai oleh seseorang dalam belajar, maka harus dilakukan evaluasi. Meningkatkan kualitas hasil belajar secara teoritis, keberhasilan proses pendidikan dalam meningkatkan kualitas prestasi belajar peserta didik antara lain di pengaruhi oleh ketepatan seorang guru dalam memilih dan mengaplikasikan metode-metode penanaman nilai-nilai yang baik dalam kualitas belajar.⁸⁴

Efektivitas proses penanaman nilai-nilai dalam kualitas belajar sangat di pengaruhi oleh ketepatan pendekatan yang di pilih guru dalam mengajarkan materi tersebut. Kualitas belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai hal. Secara umum Kualitas belajar dipengaruhi faktor-faktor tersebut berdasarkan uraian dibawah ini, yaitu :

Pertama, Faktor internal yang mempengaruhi Kualitas belajar yang pertama adalah Aspek fisiologis. Untuk memperoleh hasil Hasil belajar yang baik, kebugaran tubuh dan kondisi panca indera perlu dijaga dengan cara : makanan/minuman bergizi, istirahat, olah raga. Tentunya banyak kasus anak yang prestasinya turun karena mereka tidak sehat secara fisik. Faktor internal yang lain adalah aspek psikologis. Aspek psikologis ini meliputi : inteligensi, sikap, bakat, minat, motivasi dan kepribadian.

⁸³ Istarani, *Kumpulan 40 Metode Pembelajaran*.

⁸⁴ Maula, "Strategi Pembelajaran Mandiri Pada Madrasah Ibtidaiyah."

Kedua, Faktor eksternal selain faktor internal, Kualitas belajar juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi beberapa hal, yaitu: a) Lingkungan sosial meliputi : Teman, guru, keluarga dan sahabat. Lingkungan sosial, adalah lingkungan dimana seseorang bersosialisasi, bertemu dan berinteraksi dengan manusia disekitarnya. Hal pertama yang menjadi penting dari lingkungan sosial adalah pertemanan, dimana teman adalah sumber motivasi sekaligus bisa menjadi sumber menurunnya prestasi. Posisi teman sangat penting, mereka ada begitu dekat dengan kita, dan tingkah laku yang mereka lakukan akan berpengaruh terhadap diri kita. Kalau kalian sudah terlanjur memiliki lingkungan pertemanan yang lemah akan motivasi belajar, sebisa mungkin arahkan teman-teman kalian untuk belajar. Setidaknya dengan cara itu kalian bisa memposisikan diri sebagai seorang pelajar. Guru, adalah seorang yang sangat berhubungan dengan Hasil belajar. Kualitas guru di kelas, bisa mempengaruhi bagaimana kita belajar dan bagaimana minat kita terbangun di dalam kelas. Memang pada kenyataannya banyak siswa yang merasa guru mereka tidak memberi motivasi belajar, atau mungkin suasana pembelajaran yang monoton.

Adapun ketika kita merujuk kepada pembahasan terkait bagaimana dampak yang didapatkan terhadap kualitas belajar tentunya kita harus kembali melihat teori yang kita bahas, dalam beberapa faktor telah penulis sampaikan diatas, sehingga penulis tinggal memberikan pemaparan terkait indikator dan juga analisisnya terhadap data yang penulis lakukan. Pembahasan berikutnya yang penulis bahas adalah terkait indikator kualitas belajar, yang dimana dari beberapa sumber yang didapat penulis menemukan beberapa indikator kualitas belajar yang menandakan sebagai ciri bahwa sebuah proses belajar dan pembelajaran mempunyai tanda dan ciri bahwa menjadi sebuah proses belajar yang berkualitas.⁸⁵ Berikut adalah indikator kualitas belajar menurut Hamdani dalam bukunya:

1. Keaktifan Siswa

⁸⁵ Haryati, T., & Rochman, N. (2012). Peningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan kewarganegaraan melalui praktik belajar kewarganegaraan (Project citizen). *CIVIS: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(2).

Keaktifan siswa menurut Hamdani mengatakan bahwa menjadi seorang siswa yang mempunyai kualitas belajar dalam hal keaktifan menanggapi beberapa pertanyaan guru dan murid lain. Serta keaktifannya dalam menjalani belajar mengajar di kelas yang diterangkan oleh guru.⁸⁶

2. Materi Belajar

Materi belajar menjadi satu indikator penting dari keberhasilan kualitas belajar siswa. Materi yang baik tentunya yang menyesuaikan dengan kebutuhan siswa dan juga membahas dengan jelas arah tujuan dan materi belajar tersebut. Dalam hal ini, penulis menyimpulkan bahwa materi belajar menjadi salah satu indikator keberhasilan kualitas belajar dikarenakan materi belajar mempengaruhi sejauh mana perkembangan dan pemahaman siswa terhadap suatu materi yang nantinya menjadi sebuah tolak ukur dari kualitas belajar siswa.⁸⁷

3. Kondisi Guru

Kondisi guru ini sebenarnya merupakan sebuah kondisi dimana guru bisa menyampaikan materi dengan jelas dan tegas. Sehingga guru berperan penting akan kualitas belajar siswa. Dalam hal ini, guru menjadi ujung tombak dalam menyampaikan materi belajar siswa yang berakibat kepada kualitas belajar siswa. Guru menjadi sebuah syarat mutlak dalam keberhasilan belajar yang menjadi sebuah kualitas belajar siswa.⁸⁸

4. Hasil Belajar Siswa

Hasil belajar siswa dalam hal ini menjadi sebuah indikator yang kuat dari kualitas sebuah belajar. Sehingga hasil belajar siswa yang baik menjadikan bukti bahwa kualitas belajar siswa juga menjadi baik. Karena

⁸⁶ Haryati, T., & Rochman, N. (2012). Peningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan kewarganegaraan melalui praktik belajar kewarganegaraan (Project citizen). *CIVIS: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(2).

⁸⁷ Haryati, T., & Rochman, N. (2012). Peningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan kewarganegaraan melalui praktik belajar kewarganegaraan (Project citizen). *CIVIS: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(2).

⁸⁸ Haryati, T., & Rochman, N. (2012). Peningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan kewarganegaraan melalui praktik belajar kewarganegaraan (Project citizen). *CIVIS: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(2).

bagusnya hasil belajar dipengaruhi oleh bagaimana siswa mendapatkan nilai dengan baik.⁸⁹

Sedangkan dalam pendapat lain yaitu menurut Hamruni mengatakan bahwa salah satu indikator dari kualitas belajar siswa adalah dengan adanya responsibilitas siswa dalam menghadapi pertanyaan yang diajukan guru dengan jawaban yang benar, dan juga adanya mental yang kuat dari siswa. Responsibility siswa atau disebut dengan respon siswa juga menjadi sebuah indikator penting bagaimana belajar menjadi berkualitas atau tidak. Dimana, respon tersebut menjadi bukti bahwa siswa mempunyai kualitas yang baik sehingga bisa merespon apa yang dilakukan dalam kelas seperti menjawab, menerangkan, dan lain sebagainya.⁹⁰

Menurut Hamruni, indikator yang mempengaruhi kualitas belajar siswa adalah media dan sistem dalam belajar. kedua hal ini menjadi sebuah hal penting dari kualitas belajar siswa. Media belajar akan memberikan pengaruh yang nyata terhadap semangat belajar siswa dan ketertarikan belajar siswa, jika media belajar yang digunakan sangat membosankan maka nantinya kualitas belajar juga mempunyai pengaruh dalam hal ini. Begitu juga kualitas belajar dipengaruhi oleh sistem yang digunakan dalam proses belajar siswa. Sistem yang diterapkan akan memberikan pengaruh terhadap hasil dan kualitas belajar siswa. Maka, sistem yang baik tentunya harus bisa menyesuaikan dengan keadaan siswa, yang mempunyai akibat kepada kualitas belajar siswa.⁹¹

Maka dari itu, penulis mengklasifikasikan beberapa dampak dari pembiasaan aktivitas olahraga dalam kualitas belajar dan juga beberapa dampak dari karakter siswa yang menunjang kualitas belajar, dimana dalam keterangan ini merupakan hasil analisis penulis antara teori dengan data yang penulis terima, berikut adalah penjelasannya:

⁸⁹ Haryati, T., & Rochman, N. (2012). Peningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan kewarganegaraan melalui praktik belajar kewarganegaraan (Project citizen). *CIVIS: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(2).

⁹⁰ Hamruni, *Strategi Pembelajaran* (Yogyakarta: Insan Madani, 2012).

⁹¹ Hamruni, *Strategi Pembelajaran* (Yogyakarta: Insan Madani, 2012).

a. Nilai Raport

Wujud kualitas belajar siswa diantaranya adalah hasil dari belajar, secara spesifik pembiasaan aktivitas olahraga mempunyai dampak yang signifikan juga dengan nilai raport (lihat lampiran nilai raport). Hal ini sesuai dengan yang diucapkan oleh bapak Tulus selaku guru olahraga di MI Ma'arif NU Notog sebagai berikut *“ya mau percaya atau tidak mas, nilai raport siswa yang mengikuti pembiasaan dengan rajin dan semangat mengalami kenaikan,”*⁹² Pernyataan ini juga dipertegas oleh wali kelas 6 yaitu ibu Munjiyah setelah penulis menanyakan apakah ada dampak yang jelas dari pembiasaan nilai raport? Kemudian ibu Munjiyah menjawab: *“iya pasti ada, jelas ada mas ada beberapa siswa yang nilainya naik dari 70 menjadi 80 dan banyak lainnya mas.”*⁹³ Dari pernyataan tersebut maka sudah bisa dijadikan dasar bahwa aktivitas pembiasaan olahraga siswa mempunyai dampak terhadap nilai akhir atau nilai raport siswa.

b. Prestasi Akademik Siswa

Dampak lainya dari pembiasaan aktivitas olahraga di MI Ma'arif NU Notog ini adalah meningkatnya prestasi akademik dari siswa, peningkatan ini secara kongkrit adalah meningkatnya ranking siswa yang mengikuti pembiasaan aktivitas olahraga. Hal ini dijelaskan oleh ibu Darmiyati selaku wali kelas 5 sebagai berikut:

*“ada beberapa siswa-siswi yang memang meningkat nilai dan rangkingnya mas, dan kebetulan siswa siswi tersebut termasuk siswa siswi yang selalu mengikuti pembiasaan aktivitas olahraga yang ada di sekolah, menurut saya tetap mempunyai dampak dari aktivitas olahraga tersebut terhadap semangat belajar siswa.”*⁹⁴

⁹² Wawancara Dengan Bapak Tulus Yunianto Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB.

⁹³ Wawancara Dengan Ibu Munjiyah Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 10.00 WIB, n.d.

⁹⁴ Wawancara Dengan Ibu Darmiyati Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 08.00 WIB, n.d.

Pernyataan ini juga dikuatkan oleh pernyataan bapak Tulus selaku guru olahraga,

“iya mas, ada dampak dari pembiasaan olahraga ini terhadap siswa mau percaya atau tidak, ada siswa yang naik rangkingnya dari 20 besar menjadi 10 besar, mau dinalar bagaimanapun itu terjadi mas di beberapa siswa-siswi kita, menurut saya selaku guru olahraga hal ini dikarenakan semangat siswa siswi setelah melakukan olahraga.”⁹⁵

Dari pernyataan di atas, maka bisa dilihat bersama bahwa dalam hal akademik, siswa siswi mempunyai dampak yang sangat besar dari pembiasaan olahraga, hal ini dikarenakan semangat siswa semakin bertambah dari diri siswa, selain itu olahraga juga menjadikan siswa di MI Ma'arif NU Notog menjadi bugar dan *fresh* dalam menghadapi mata pelajaran lainnya.

c. Prestasi Non Akademik Siswa

Kemudian adapun prestasi non akademik siswa yang dipengaruhi dalam pembiasaan aktivitas olahraga ini dapat dilihat dan dibuktikan bahwa siswa yang fokus dan mempunyai bakat diberbagai olahraga di atas rata-rata mempunyai prestasi dibidang olahraga tersebut, hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh guru olahraga yaitu:

“ada juga dampak secara non akademiknya, yaitu siswa-siswi yang berlatih dan fokus dalam pembiasaan olahraga di cabang olahraganya masing-masing minimal pernah menjadi juara ditingkat kecamatan bahkan sampai tingkat kabupaten banyumas, tentu ini menjadi kebanggaan kami dari sekolahan mas.”⁹⁶

Dari keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa secara non akademik siswa juga mempunyai prestasi yang membanggakan, diantaranya seperti menjadi juara di berbagai kompetisi diberbagai tingkatan yang ada di kecamatan maupun kabupaten, hal ini tentu

⁹⁵ Wawancara Dengan Bapak Tulus Yunianto Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB.

⁹⁶ Wawancara Dengan Bapak Tulus Yunianto Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB.

menjadi nilai tambahan dan juga bukti dari dampak pembiasaan aktivitas olahraga di MI Ma'arif NU Notog.

Setelah memahami beberapa dampak dari pembiasaan aktivitas olahraga terhadap kualitas belajar yang terindikatorkan dari capaian belajar dan lain sebagainya termasuk potensi akademik dan non akademik. Tentunya dari berbagai hal yang telah dijelaskan tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan dari dirinya dan juga orang lain, atau dipengaruhi secara internal dan eksternal. Berikut adalah penjelasannya. *Pertama* Faktor Internal, faktor internal yang mempengaruhi adanya dampak kualitas belajar dari pembiasaan olahraga dilahirkan dari beberapa hal, seperti semangat, rasa percaya diri, jujur, dan juga pantang menyerah. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh beberapa siswa MI Ma'arif NU Notog, seperti yang dikatakan oleh Quensa salah satu siswa kelas 6 MI Ma'arif Notog, yang mengatakan bahwa:

“dari olahraga, saya semakin semangat dalam belajar pelajaran lain, olahraga tidak mengganggu tapi memberikan semangat. Dan saya juga merasa percaya dan tidak mudah menyerah dalam proses belajar.”⁹⁷

Dari pernyataan tersebut bisa dikatakan bahwa dalam pembiasaan olahraga mempunyai efek yang positif, begitupun pernyataan Muhammad Rizki siswa kelas 4 yang mengatakan bahwa:

“olahraga tidak membuat saya malas, tidak mas. Justru karena olahraga saya menjadi semangat dan juga tidak berbohong kepada orang lain karena harus adil dan juga harus selalu pantang menyerah.”⁹⁸

Kedua, Faktor Eksternal. Faktor eksternal merupakan faktor dari luar diri siswa, dalam hal ini secara spesifik adalah melalui motivasi

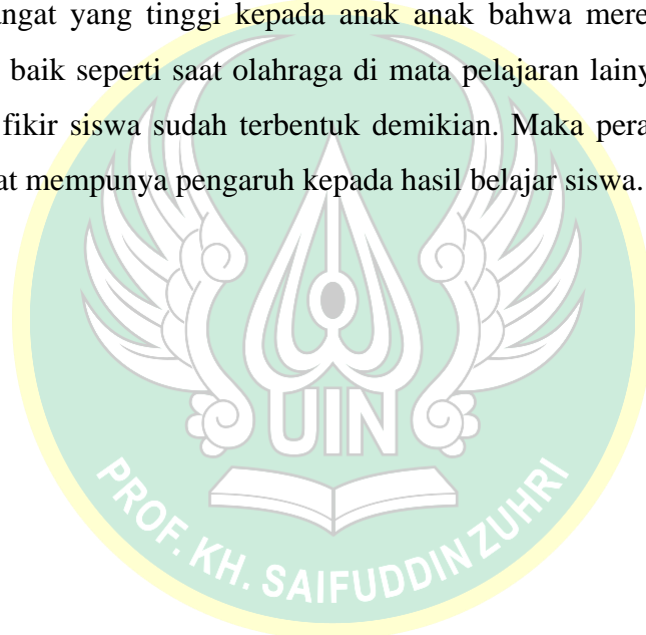
⁹⁷ Wawancara Dengan Quensa Pada Tanggal 26 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB, n.d.

⁹⁸ Wawancara Dengan Muh. Rizki Pada Tanggal 26 Januari 2022 Pukul 11.20 WIB, n.d.

dan semangat yang diberikan kepada siswa oleh guru, hal ini seperti yang dikatakan oleh bapak tulus bahwa:

“anak-anak selain berolahraga juga rutin diberikan motivasi seperti untuk selalu semangat, percaya diri bahwa mereka bisa, jika mereka bisa diolahraga maka mereka pasti bisa di mata pelajaran lainnya. kata motivasi ini yang selalu saya tanamkan kepada anak-anak sebagai motivasi dari belajar.”⁹⁹

Dari pernyataan tersebut, faktor eksternal yang dominan dan penting lahir dari guru olahraga sebagai guru terdekat anak-anak, hal ini tentu menjadikan guru olahraga selalu memberikan motivasi dan semangat yang tinggi kepada anak-anak bahwa mereka bisa menjadi lebih baik seperti saat olahraga di mata pelajaran lainnya. sehingga dari pola pikir siswa sudah terbentuk demikian. Maka peran eksternal juga sangat mempunyai pengaruh kepada hasil belajar siswa.



⁹⁹ Wawancara Dengan Bapak Tulus Yuniarto Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian di atas, penulis menyimpulkan bahwa penelitian ini mempunyai kesimpulan sebagai berikut, pembiasaan aktivitas olahraga yang dilakukan di MI Ma'arif NU Notog ini difokuskan dalam beberapa metode, diantaranya adalah pembiasaan mandiri yang dilaksanakan oleh para siswa siswi setiap jam istirahat, kemudian pembiasaan yang terstruktur rutin dilakukan oleh guru dan siswa dibagi menjadi dua hal yaitu pertama dilakukan setiap hari yang berupa peregangan atau pemanasan lima gerakan, lari kecil, baris berbaris, gerak di tempat, berhitung, dan senam serta pemahaman dari mata pelajaran olahraga. Kedua adalah rutin setiap minggunya pada hari sabtu jam 08-00-11.00 WIB bertempat di MI Ma'arif NU Notog yang dibungkus melalui program Ekstrakurikuler. Adapun beberapa bentuk olahraga yang dimaksud seperti Bola Volly, Bola Takraw, Bulu Tangkis, Tenis Meja, dan Catur. Adapun dampak dari pembiasaan olahraga terhadap kualitas belajar siswa memang mempunyai dampak positif kepada siswa, hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai siswa-siswi dan juga ranking prestasi akademik siswa. Selain itu juga peningkatan prestasi non akademik yang menunjang semangat belajar siswa di MI Ma'arif NU Notog.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Dalam pembahasan tentunya dibatasi dalam membahas terkait bagaimana dampak dari aktivitas olahraga terdapat kualitas belajar siswa di sekolah MI Ma'arif NU Notog.
2. Dari ruang lingkup yang dibahas itu adalah MI Ma'arif NU Notog, sehingga terfokusnya pembahsan kesitu.
3. Dalam pembahasan masih banyak kekurangan dalam pengumpulan dan analisis data, sehingga banyak diperlukannya masukan dan bimbingan yang jelas.

C. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah apabila pembaca mencoba meneliti hal yang serupa harus lebih dalam mengkaji terkait pembiasaan aktivitas olahraga, melakukan pencarian data yang lengkap dan juga pengolahan data yang baik dan benar. Dalam penelitian ini penulis berkaca masih banyak kekurangan dari penulis terkait penelitian ini, maka besar harapan penulis untuk bisa lebih dalam mengkaji dan juga membahas terkait pembahasan penelitian serupa.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Amin. *Islamic Studies Di Perguruan Tinggi, Pendekatan Integratif-Interkonektif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Abdussomad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Vol. 1999. Makassar: Syakir Media Press, 2006.
- Ahyar, Hardani, Universitas Sebelas Maret, Helmina Andriani, Dhika Juliana Sukmana, Universitas Gadjah Mada, M.Si. Hardani, S.Pd., Grad. Cert. Biotech Nur Hikmatul Auliya, et al. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 2020.
- Barrie, Houlihan. "Sporting Excellence, Schools and Sports Development: The Politics of Crowded Policy Spaces." *European Physical Education Review* 6, no. 2 (2016).
- Christine, Green. "Building Sport Programs to Optimize Athlete Recruitment, Retention, and Transition: Toward a Normative Theory of Sport Development." *Journal of Sport Management* 19, no. 1 (2005): 233–253.
- Dimas, Muhammad Rasyid. *25 Kiat Mempengaruhi Jiwa Dan Akal Anak*. Bandung: Syamil Cipta Media, 2005.
- Douglas, Hartmann., and Kwauk Christina. "Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction." *Journal of Sport and Social Issues* 35, no. 3 (2011): 284–305.
- Giriwijoyo, S., and D. Zafar. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB, 2012.
- Giriwijoyo, S. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB, 2005.
- Hamruni. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Insan Madani, 2012.
- Harsuki. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- . *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.
- Hayati, Mardia. *Desain Pembelajaran Berbasis Karakter*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press, 2012.
- Hayati, Mardia, and Nurhasnawati. *Desain Pembelajaran*. Pekanbaru: Cv. Mutiara Pesisir Sumatra, 2014.
- Ihsani, Nurul, and Dkk. "Hubungan Metode Pembiasaan Dalam Pembelajaran Dengan Disiplin Anak Usia Dini." *Jurnal-ilmiah Potensia* 3, no. 1 (2018): 49–61.
- Istarani. *Kumpulan 40 Metode Pembelajaran*. Medan: Media Persada, 2012.
- Kristiyanto, Agus. *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat Dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pressindo, 2012.

- Kusmaedi, Nurlan. *Olahraga Rekreasi Dan Olahraga Tradisional*. Bandung: FPOK UPI, 2002.
- Mahsun. *Metode Penelitian Bahasa. Fakultas Adab Dan Humaniora UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2008.
- Maula, I I. "Strategi Pembelajaran Mandiri Pada Madrasah Ibtidaiyah." *eL-SANTRY: Jurnal Mahasiswa Pendidikan, Syariah ...* 1, no. 2 (2020): 72–84. <http://jurnal.staiba.ac.id/index.php/eL-SANTRY/article/view/201>.
- Mustari, Mohamad, and M. Taufiq Rahman. *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: LaksBang Pressindo, 2012.
- Nata, Abuddin. *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997.
- . *Pembaharuan Pendidikan Islam Di Indonesia*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2019.
- Nurdyansyah, and Eni Fahyuni. "Inovasi Model Pembelajaran Sesuai Kurikulum 2013. Sidoarjo:Nizamia Learning Center.No Title" (2016): 01–200.
- Sagala, Syaiful. *Konsep Dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta, 2003.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an : Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Suhana, Cucu. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama, 2014.
- Supendi. "Internalisasi Nilai-Nilai Moral Agama Pada Anak Usia Dini." *At-Turats* 9, no. 2 (2015): 17–37.
- Tafsir, Ahmad. *Ilmu Pendidikan Islam Dalam Perspektif Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Turmudi, Moh, and Dkk. "Kajian Multidisipliner, Interdisipliner, Dan Transdisipliner Di Perguruan Tinggi Islam." *Proceeding International Seminar on Islamic Education and Peace 1* (2021): 274–288.
- Wiyani, Novan Ardy. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Gava Media, 2014.
- Zuhri, Muhammad Noer Cholifudin. "Studi Tentang Efektivitas Tadarus Al-Qur'an Dalam Pembinaan Akhlak Di SMPN 8 Yogyakarta." *Cendekia* 11, no. 1 (2013): 100–125.
- "Dokumen KTSP MI Ma'arif NU Notog Tahun 2022-2023," n.d.
- Wawancara Dengan Bapak Tulus Yuniarto Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB*, n.d.
- Wawancara Dengan Ibu Apri Mulyani Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 09.00 WIB*, n.d.

Wawancara Dengan Ibu Darmiyati Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 08.00 WIB, n.d.

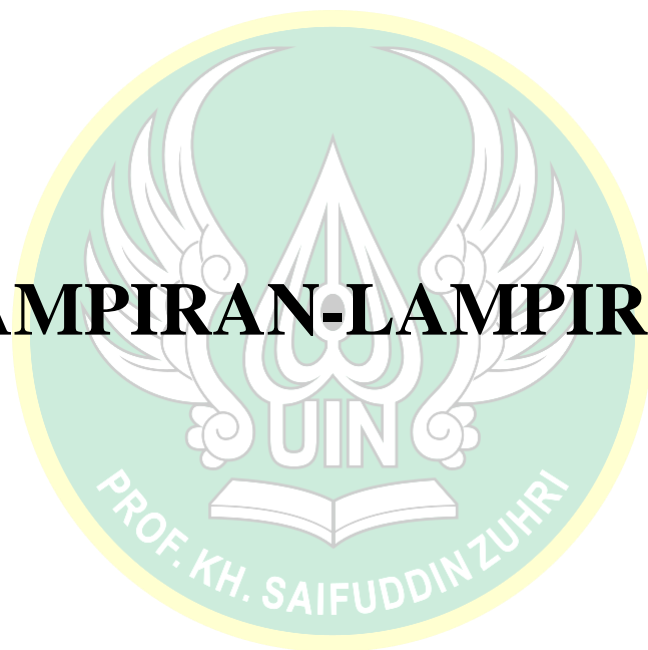
Wawancara Dengan Ibu Munjiyah Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 10.00 WIB, n.d.

Wawancara Dengan Muh. Rizki Pada Tanggal 26 Januari 2022 Pukul 11.20 WIB, n.d.

Wawancara Dengan Quensa Pada Tanggal 26 Januari 2022 Pukul 11.00 WIB, n.d.



LAMPIRAN-LAMPIRAN



PROFIL MADRASAH

A. Profil MI Ma'arif NU Notog

1. Sejarah MI Ma'arif NU Notog

Sejarah MI Ma'arif NU Notog (yang nantinya disebut MIMANU Notog) merupakan sebuah cerita dan sejarah awal mula berdirinya MIMANU Notog ini. Dalam dokumen yang penulis dapatkan dari pihak sekolah, menyatakan bahwa sekolah ini cukup tua karena dalam catatan KTSP Madrasah didirikan tahun 1969. Pada umur 1972 mempunyai tanah wakaf, dan dilanjutkan proses pembangunan bangunan madrasah.¹⁰⁰

Kemudian pada tahun 1973 mengalami perkembangan pesat dan dilakukan penamabahan kelas sampai pada tahun 1975 mempunyai kelas enam yang pertama, sehingga perkembangannya pun bertahap. Semua pembangunan yang dilakukan tersebut, dilakukan secara gotong royong dan bersama-sama, adapun secara singkat perkembangannya mulai pesat dan bertahap mulai dipercaya sebagai madrasah, kemudian untuk mengkolaborasikan urusan pembelajaran agama Islam, madrasah tersebut juga berfungsi sebagai madrasah diniyah anak-anak. Dari data yang diperoleh mengatakan bahwa pengurus dan juga pendiri MI Ma'arif NU Notog ini adalah Bapak K.H. Ishaq, Bapak Siraj, Bapak Samiarja, Bapak Ahmadi, Bapak Tarwin dan Bapak Anwar. Begitulah secara singkat sejarah dan perkembangan yang penulis ketahui dari MI Ma'arif NU Notog. 101

2. Letak Geografis dan Kondisi MI Ma'arif NU Notog

MI Ma'arif NU Notog merupakan sebuah sekolah yang berada di Desa Notog, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. Melansir dari aplikasi Google Maps, secara spesifik MIMANU Notog ini terletak di alamat G6F4+8X5, Keser, Notog, Kec. Patikraja, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53171. Namun dalam beberapa data profil yang penulis

¹⁰⁰ "Dokumen KTSP MI Ma'arif NU Notog Tahun 2022-2023," n.d.

¹⁰¹ Wawancara Dengan Ibu Apri Mulyani Pada Tanggal 25 Januari 2022 Pukul 09.00 WIB, n.d.

dapatkan, alamat lengkap sekolah terletak di Jalan Madrasah Keser RT 04 RW 06, Desa Notog, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah. Secara geografis penulis memaparkan bahwa letak MIMANU Notog ini berada diantara pemukiman padat penduduk di desa Notog. Dan sekitar sekolahan merupakan lahan perkebunan maupun persawahan.

Kemudian kondisi MI Ma'arif NU Notog ini merupakan Madrasah dengan akreditasi A, dengan Nomor NPSN yang terdaftar di satuan Kementrian Pendidikan adalah 60710429, dan Nomor Statistik Sekolah yaitu 111233020081. Adapun status tanah berasal dari Wakaf dan juga milik pribadi dengan luas tanah kurang lebih 649.675 m². Dengan luas bangunan MIMANU Notog seluas 1.142.32 m² dengan status bangunan milik MI Ma'arif Nu Notog.¹⁰²

Kemudian, agar menjadi gambaran terkait siswa-siswi MIMANU Notog ini, penulis menyertakan beberapa tabel berikut ini,

Tabel pertama adalah tabel terkait informasi siswa dan rombel pada tahun pelajaran 2022/2023.

Tabel 1. Siswa dan Rombel Tahun 2022/2023

	KELAS						TOTAL
	1	2	3	4	5	6	
Rombel	1	2	2	2	2	1	10
Laki-Laki	15	22	30	20	23	10	120
Perempuan	13	16	18	20	18	12	97
TOTAL	28	38	48	40	41	22	217

Ketika dilihat secara rinci maka dalam tahun pelajaran 2022/2023 ini, MIMANU Notog mempunyai jumlah seluruh rombel 10, yaitu 1 rombel kelas 1, dan 6, kemudian dengan jumlah 2 rombel kelas 2,3,4, dan 5. Adapun jumlah siswa pada tahun ajaran ini adalah 217 siswa-siswi, dengan jumlah siswa laki-laki 120 dan siswi perempuan 97. Dari 217 jumlah tersebut, terbagi dalam 10 jumlah rombel, adapun secara spesifik kelas 1 ada 28 siswa-siswi, kelas 2 ada 38 siswa-siswi, kelas 3 berjumlah

¹⁰² "Dokumen KTSP MI Ma'arif NU Notog Tahun 2022-2023."

48 siswa-siswi, kelas 4 berjumlah 40, kelas 5 berjumlah 41 siswa-siswi, dan kelas 6 berjumlah 22 siswa-siswi.

Kemudian, informasi selanjutnya adalah data agama siswa-siswi pada tahun pelajaran 2022/2023.

Tabel 2. Agama Siswa-siswi MI Ma'arif NU Notog

AGAMA SISWA	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	JUMLAH
ISLAM	120	97	217
KRISTEN	0	0	0
KATHOLIK	0	0	0
BUDHA	0	0	0
HINDU	0	0	0
KONGHUCHU	0	0	0
TOTAL	120	97	217

Dari data tersebut, seluruh siswa-siswi di MI Ma'arif NU Notog beragama Islam, hal ini tentu cukup wajar karena lembaga pendidikannya merupakan lembaga dibawah organisasi NU atau Nahdlatul Ulama yaitu Lembaga Pendidikan Ma'arif Nahdlatul Ulama. Sehingga sudah cukup wajar melihat data agama siswa semuanya menganut agama Islam. Kemudian menulis juga mendapatkan gambaran data tabel lain, yang mencakup beberapa hal, berikut adalah tabel yang dimaksud:

Tabel 3. Perkembangan MI Ma'arif NU Notog dari Tahun 2019-2022

Kelas	Jumlah Pendaftar (Calon Siswa Baru)	Th. 2019/2020		Th. 2020/2021		Th. 2021/2022		Th. 2022/2023	
		Jumlah Siswa	Jumlah Rombel	Jumlah Siswa	Jumlah Rombel	Jumlah Siswa	Jumlah Rombel	Jumlah Siswa	Jumlah Rombel
I		40	2	49	2	41	2	28	1
II		41	2	39	2	51	2	38	2
III		25	1	42	2	41	2	48	2
IV		30	1	23	1	42	2	40	2
V		30	1	29	1	22	1	41	2
VI		25	1	30	1	30	1	22	1
TOTAL		191	8	212	9	227	10	217	10

Dari data tersebut kita bisa melihat beberapa hal, seperti jumlah rombel yang selalu meningkat dari tahun 2019 sampai 2022. Kemudian jumlah siswa-siswa pertahun mengalami kenaikan dan penurunan. Selain

data siswa-siswi tersebut, penulis juga memperoleh data guru yang ada di MIMANU Notog ini, berikut adalah tabel keterangan tersebut.¹⁰³

Tabel 4. Jumlah Guru MI Ma'arif NU Notog

Tenaga kependidikan	0
Total PNS guru	4
Total Guru non PNS/GTY	8
Guru bersertifikasi mapel	1
Jumlah guru dg ijazah D-I s/d D-III	-
Jml guru dg ijazah S1	13

Dari data tersebut maka bisa dilihat bahwa jumlah guru yang sudah menjadi PNS ada 4 guru, kemudian guru non PNS ada 8, dan guru sertifikasi mapel ada 1. Data tersebut merupakan data yang penulis dapatkan dari dokumentasi sekolah yaitu berupa dokumen KTSP, dari beberapa data di atas, penulis mempunyai analisis bahwa MIMANU Notog ini memang menjadi salah satu Sekolah berbasis Islam yang direkomendasikan banyak orang, hal ini bisa dilihat dari grafik peserta didik yang selalu di atas angka 100 peserta didik setiap satu tahun ajarnya.

3. Struktur Organisasi MI Ma'arif NU Notog

Struktur organisasi sekolah merupakan sebuah informasi yang penting untuk menunjang penelitian ini, hal ini dikarenakan struktur organisasi memberikan informasi beberapa elemen dan pihak. MIMANU Notog saat ini dipimpin oleh kepala sekolah bernama Apri Mulyani, S.Pd.I, dengan SK Kepala Madrasah 063/PC.03.02/LPM/SK.KAMAD/VII/2022. Adapun selain kepala madrasah, ketua komite MI Ma'arif NU Notog ini adalah Warsino. Agar lebih jelas, berikut ini adalah data struktur organisasi ini.¹⁰⁴

Ketua Komite : Warsino
Kepala Madrasah : Apri Mulyani, S.Pd.I.
Bendahara : Rayinita Suheni
Unit Perpustakaan : Arizka Min. N.I., S.Pd.
Operator : Slamet Riyadi, S.Pd.I.

¹⁰³ "Dokumen KTSP MI Ma'arif NU Notog Tahun 2022-2023."

¹⁰⁴ "Dokumen KTSP MI Ma'arif NU Notog Tahun 2022-2023."

Guru Kelas

Kelas I	: Ruwiyati, S.Pd.I.
Kelas II A	: Murtini, S.Pd.I.
Kelas II B	: Umi Dakhiroh, S.Pd.I.
Kelas III A	: Indriyati, S.Pd.I.
Kelas III B	: Arizka Min. N.I., S.Pd.I.
Kelas IV A	: Slamet Riyadi, S.Pd.I.
Kelas IV B	: Lili Suryani, S.Pd.I.
Kelas V A	: Darmiyati, S.Pd.I.
Kelas V B	: Tulus Yuniyanto, S.Pd.I.
Kelas VI	: Munjiyah, S.Pd.I.
Guru Agama	: Atiatun Nihayah, S.Pd.I.
Guru Olahraga	: Tulus Yuniyanto, S.Pd.I.
Guru Bahasa Inggris	: Siti Rofingah, S.Pd.I.
Staf Kebersihan	: Marsini

4. Visi dan Misi MI Ma'arif NU Notog

MI Ma'arif NU Notog sebagai lembaga pendidikan dasar berciri khas Islam perlu mempertimbangkan harapan peserta didik, orang tua peserta didik, lembaga pengguna lulusan madrasah dan masyarakat dalam merumuskan visinya. MI Ma'arif NU Notog juga diharapkan merespon perkembangan dan tantangan masa depan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi; era informasi dan globalisasi yang sangat cepat. MI Ma'arif NU Notog ingin mewujudkan harapan dan respon dalam visi berikut :

Terbentuknya Insan Muttaqin, Berkarakter, Berilmu dan Berprestasi

Sebagai indikator dari visi ini adalah terbentuknya generasi yang memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a. Kelompok pendidik yang handal.
- b. Keagamaan yang kuat.

- c. Kemampuan mengimplementasikan ilmu yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Keunggulan dalam bidang akademik dan non akademik.

Visi MI Ma'arif NU Notog adalah Terbentuknya Insan Muttaqin, Berkarakter, Berilmu dan Berprestasi. Indikator visi ini antara lain : terbentuknya generasi yang memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a. Kelompok pendidik yang handal.
- b. Keagamaan yang kuat.
- c. Kemampuan mengimplementasikan ilmu yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Keunggulan dalam bidang akademik dan non akademik.

Sedangkan misi MI Ma'arif NU Notog dibagi menjadi 6 macam, yaitu:

- a. Mewujudkan pembelajaran dan pembiasaan dalam mempelajari Al Qur'an dan menjalankan ajaran agama Islam dalam kegiatan ibadah shalat dhuha pada siswa kelas atas.
- b. Mencetak lulusan yang hafal Al Qur'an juz 30.
- c. Mewujudkan pembentukan karakter islami yang mampu mengaktualisasikan diri dalam masyarakat dalam wujud pembiasaan disiplin 5 S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun).
- d. Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas dalam pencapaian prestasi akademik dan non akademik.
- e. Meningkatkan pengetahuan dan profesionalisme tenaga kependidikan sesuai dengan perkembangan dunia pendidikan.
- f. Menyelenggarakan tata kelola madrasah yang efektif, efisien, transparan dan akuntabel.

Tak bisa terlepas dari Visi dan Misi MI Ma'arif NU Notog adalah Tujuan dari MI Ma'arif Nu Notog, adapun tujuan MI Ma'arif NU Notog sebagai berikut ini:

Secara umum, tujuan pendidikan MI Ma'arif NU Notog adalah meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia

serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut. Bertolak dari tujuan umum pendidikan dasar tersebut, MI Ma'arif NU Notog mempunyai tujuan sebagai berikut :

- a. Mengoptimalkan proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan pembelajaran aktif (PAKEM, CTL).
- b. Mengembangkan potensi akademik, minat dan bakat siswa melalui layanan bimbingan dan konseling serta kegiatan ekstrakurikuler.
- c. Membiasakan perilaku islami di lingkungan madrasah dan masyarakat
- d. Meningkatkan prestasi akademik dengan Rata-rata nilai Ujian Madrasah (UM) adalah 75.
- e. Meningkatkan prestasi non akademik siswa di bidang seni dan olah raga melalui kejuaraan dan kompetisi.
- f. Pada tahun 2022/2023 peserta didik MI Ma'arif NU Notog lulus 100% dan dapat melanjutkan ke madrasah unggulan minimal 70% secara jujur sebagai hasil dari kedisiplinan dalam melaksanakan tata tertib yang berlaku di madrasah.
- g. Menetapkan system manajemen yang transparan dan demokratis dengan mengutamakan kebersamaan.
- h. Melakukan kerjasama yang harmonis antar komponen madrasah dan lembaga kemasyarakatan menuju madrasah yang inovatif.

Lampiran II

Hasil Wawancara
TRANSKIP WAWANCARA

Nama : Apri Mulyani
Status : Kepala Sekolah MI Ma'arif NU Notog

Peneliti	Bagaimana perkembangan kualitas pembelajaran siswa di MI Ma'arif NU Notog?
Narasumber	<p>Peningkatan kualitas pembelajaran itu melalui kreativitas pembelajaran, karena kualitas pembelajaran menentukan hasil belajar. Dalam pembelajaran kita berpedoman pada kurikulum tujuan pendidikan, dan juga prinsip-prinsip pembelajaran, agar kita terhindar dari tindakan yang tidak mendukung dalam proses peningkatan pembelajaran. Pendidikan yang berkualitas akan mencerminkan kualitas pendidik dan komponen-komponen lain. Kita semua tahu bahwa keberhasilan pendidikan tidak bisa diserahkan kepada lembaga satu saja, namun harus ada kerjasama yang baik dan harmonis antar semua pihak, baik sekolahan, masyarakat, maupun orang tua/wali siswa. Mereka harus bekerjasama dalam mencapai pembelajaran yang berkualitas. Pencapaian pembelajaran yang berkualitas seorang guru harus berusaha keras untuk mengembangkan daya kreativitas yang tinggi agar tercapai tujuan pendidikan yang diharapkan. Kebebasan intelektual dalam daya pikir, daya cipta dan daya karsa hendaknya benar-benar diterapkan dalam pembelajaran. Hal ini disebabkan karena pembebasan intelektual dapat memotivasi guru untuk berani berpikir kritis dan juga bertanggungjawab. Ide dan gagasan yang baru perlu diimplementasikan dalam setiap kegiatan pembelajaran, potensi diri juga perlu dikembangkan untuk kemudian dimunculkan dalam daya cipta yang bernuansa pembeharuan. Dengan demikian, insyaallah hasil pembelajaran siswa-siswi dari MI Ma'arif NU Notog akan benar-benar berkualitas.</p>
Peneliti	Bagaimana pendapat Ibu terkait kualitas belajar yang dipengaruhi oleh pembiasaan olahraga di MI Ma'arif NU Notog?
Narasumber	<p>Terus terang pendidikan olahraga di MI Ma'arif NU Notog ini bisa dibilang sudah lumayan maju dan beberapa cabang olahraga kita juga sudah mempunyai prestasi yang bagus. Menurut saya, olahraga menjadi salah satu alternatif yang digunakan sebagai alat pembentuk karakter manusia. Banyak sekali karakter positif yang dapat terbentuk dalam perilaku tersebut. Melalui olahraga seseorang akan memiliki tanggung jawab, rasa hormat, dan memiliki kepedulian yang tinggi dalam sesama. Nilai-nilai keteladanan seperti kejujuran dan juga keberanian juga dapat diperoleh dari aktivitas olahraga tersebut. Oleh karena itu, apabila hal tersebut dapat digarap dengan professional, maka karakter</p>

	pelaku olahraga disekolahan tersebut akan muncul dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga sebagai icon sekolah dapat menjadi sarana sosialisasi dan promosi untuk meningkatkan prestasi di sekolahan. Hal tersebutlah yang membuat siswa-siswi MI Ma'arif NU Notog meraih prestasi dari pembiasaan olahraga.
--	---

Nama : Tulus Yunianto

Status : Guru Penjas MI Ma'arif NU Notog

Peneliti	Bagaimana model pembiasaan olahraga bagi siswa di MI Ma'arif NU Notog?
Narasumber	Untuk pembiasaan olahraga itu berbeda dengan olahraga. Jika olahraga di sini itu tetap sesuai dengan materi yang ada. Namun untuk pembiasaan sendiri untuk olahraga, karena ada hubungannya dengan kegiatan lomba, baik itu forsema dan lain-lainnya. Maka sekolah kami membuat jadwal ekstrakurikuler tiap minggu sekali seperti takro, voly, badminton, tenis meja, dan catur. Juga ada olahraga selain tadi yang disebutlan, seperti renang itu satu bulan sekali. Dan juga olahraga lari, karena itu prioritas kami karena pembiasaan itu harus diadakan sejak dini, kalau lari tidak bisa instan. Jadi memang menggunakan model ekstrakurikuler disetiap minggunya.
Peneliti	Olahraga apa saja yang digunakan untuk pembiasaan bagi siswa di MI Ma'arif NU Notog?
Narasumber	Ada pembiasaan lari itu, sama Ibu Sis karena beliau yang saya mintai tolong untuk membantu saya. Terutama di sini pembiasaan voly, takro itu kami prioritaskan setiap minggu pasti ada. Jadi nantinya ketika ada lomba dalam persiapan tidak <i>ndadak</i> . Juga agar nanti diharapkan sesudah mereka sudah lulus dari sini mereka punya kesempatan dan mereka punya pengalaman di bidang olahraga. Walaupun mungkin mereka ada yang suka dan tidak ya mas ya. Karena, kadang-kadangan ada anak yang sukanya voly tok, ada yang badminton, dan kalau di sini semuanya wajib ikut semua agar mereka punya pengalaman. Bisa atau tidak bisa mereka akan punya pengalaman, dan mungkin itu yang menyebabkan mereka tetap mengikuti. Karena kita juga memotivasi mereka agar lebih disiplin. Seperti itu.
Peneliti	Bagaimana strategi agar pembiasaan siswa bisa menunjang kualitas belajar terkait pembiasaan olahraga?
Narasumber	Kalau menurut pandangan saya selaku guru olahraga. Yang namanya pembiasaan olahraga itu justru malah sangat mendukung kualitas belajar. Kenapa? dari olahraga itu kadang saya ajak untuk keluar. Mereka melatih kepercayaan diri, agar mereka lebih yakin mereka mempunyai kemampuan. Nah itu kita terapkan juga untuk memotivasi mereka bahwa percaya diri itu tidak hanya di olahraga, tapi sebenarnya mereka mempunyai kemampuan lain dibidang

	pelajaran yang lain. Nah disitulah kami sisipkan, mereka berani tampil, mereka berani berlomba, mereka berani unjuk skill. Nah disitu mereka punya keaktifan sendiri. Sehingga olahraga, menurut saya sangat-sangat mendukung. Terbukti dari anak-anak yang sering mengikuti kegiatan olahraga, mengikuti ekstra, mereka pelajarannya semakin bagus nilainya. Yang tadinya ranking 20 sekarang naik ke 10 besar mas. Mungkin, seperti tidak nalar, Tapi itu benar. Malah anak yang tidak mengikuti justru malah mereka keinggalan, karena mungkin kurang percaya diri dan aktif.
Peneliti	Apa bukti adanya kenaikan kualitas belajar siswa dari pembiasaan aktivitas olahraga ini?
Narasumber	Nah tadi sudah saya sampaikan, bahwa tadi yang anaknya ranking kecil sejak mereka mengikuti pembiasaan olahraga dan saya gembelng mental dan percaya dirinya, dan akhirnya mereka mau belajar dan meningkat. Kemudian di sisi lain, ketika dirumah yang mereka tadinya pendiem sama ibunya ternyata ketika mereka sering di dril dan ikut ini mungkin banyaknya berkomunikasi dengan teman-temannya jadi akhirnya mereka aktif di rumahpun mereka bisa, dan orang tua sangat mendukung.

Nama : Lili Suryani
 Status : Wali Kelas 4 B MI Ma'arif NU Notog

Peneliti	Untuk kelas 4 sendiri bagaimana pandangan tentang efek pembiasaan olahraga yang berpengaruh pada kualitas pembelajaran?
Narasumber	Di kelas 4 B pandangan dalam pembiasaan olahraga anak menjadi senang, banyak motivasi yang tinggi dan badan terlihat bugar dan sehat.
Peneliti	Apakah ada perbedaan terkait kualitas belajar siswa sebelum dan sesudah adanya pembiasaan olahraga?
Narasumber	Ada, yang tadinya anak tidak semangat terus ikut senam, misalnya menjadi semangat semuanya.
Peneliti	Apakah dari raport atau hasil belajar siswa itu berpengaruh pada nilainya?
Narasumber	Ada, tetap ada pengaruhnya. Siswa yang bisa melaksanakan kegiatan pembiasaan ada nilainya sendiri.
Peneliti	Bagaimana perubahan yang kongkrit pada anak yang terjadi dari pembiasaan olahraga terhadap kualitas belajar siswa?
Narasumber	Sangat berubah sekali, anak itu jadi semangat sekali dalam belajarnya. Anaknya juga belajar dalam olahraga bisa mampu semuanya.

Nama : Darmiyati
 Status : Wali Kelas 5 MI Ma'arif NU Notog

Peneliti	Bagaimana pandangan tentang efek pembiasaan olahraga yang berpengaruh pada kualitas pembelajaran?
Narasumber	Menurut saya, olahraga itu penting. Men sana in corpore sano, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat, jiwa yang kuat ya. Makanya, pembiasaan olahraga itu bagus sekali. Ketika anak-anak berangkat mungkin masih keadaan fresh, ditambah olahraga,

	keluar keringat setelah itu belajar. Otomatis karena di dalam tubuhnya sehat, maka akan memacu semangat, karena sehat sehingga bisa melakukan aktifitas apapun, jadi belajarnya semangat, sumringah, karena sudah keluar keringat. Jadi sangat bagus sekali untuk pembiasaan itu untuk anak-anak yang memasuki tahap pembelajaran sudah diawali dengan kegiatan yang membuat otot jadi bergerak.
Peneliti	Apakah ada perbedaan terkait kualitas belajar siswa sebelum dan sesudah adanya pembiasaan olahraga?
Narasumber	Pasti ada, kalau dulu pembiasaan olahraga kan senam. Kalau sekarang semakin banyak kegiatan, anak-anak jadi terpacu semangat. Aku harus berangkat sekolah, akau mau olahraga ini biar aku sehat. Dengan semangat itu semuanya jadi lancar dan mudah.
Peneliti	Apakah dari raport atau hasil belajar siswa itu berpengaruh pada nilainya?
Narasumber	Tentunya ada, karena dengan semangat otomatis belajarnya jadi semangat. Semangat belajar otomatis nilainya jadi semakin baik.
Peneliti	Bagaimana perubahan yang kongkrit pada anak yang terjadi dari pembiasaan olahraga terhadap kualitas belajar siswa?
Narasumber	Secara fisik, anak-anak jadi sehat. Secara spiritualnya, karena sehat anak belajarnya semangat. Itu juga menunjang pada kegiatan berikutnya pada pembiasaan Shalat Duha, dan sebagainya semakin berpengaruh pada kerpibadian, karakter dan watak.

Nama : Munjiyah
 Status : Wali Kelas 6 MI Ma'arif NU Notog

Peneliti	Bagaimana pandangan tentang efek pembiasaan olahraga yang berpengaruh pada kualitas pembelajaran?
Narasumber	Menurut saya, pembiasaan olahraga sangat berpengaruh. Karena disana ada men sana nah itu yang sangat mempengaruhi kualitas siswa dalam belajar. Dimana ada jiwa yang sehat terdapat badan yang kuat. Men sana itu sendiri memang betul adanya, dan pengaruh belajar siswa ketika anak-anak itu sudah sehat maka belajarnya tentu akan lebih semangat.
Peneliti	Apakah ada perbedaan terkait kualitas belajar siswa sebelum dan sesudah adanya pembiasaan olahraga?
Narasumber	Jelas, jelas ada. Perbedaannya ketika mereka itu, anak-anak mau olahraga sudah semangat. Kemudian mereka melaksanakan kegiatan olahraga setelahnya walaupun mereka cape tapi itu tidak menurunkan semangat belajarnya. Malaj justru mereka itu semakin kuat, semakin bersemangat dan karena sudah pemanasan di olahraga itu biasanya kami memberikan materi dengan metode yang menyenangkan agar mereka tidak merasa lelah, mengantuk atau cape atau ingin makan ataupun membosankan.
Peneliti	Apakah dari raport atau hasil belajar siswa itu berpengaruh pada nilainya?

Narasumber	Jelas sangat menunjang. Makanya di sini ada pembiasaan olahraga, biar anak-anak itu selalu sehat biar belajarnya lebih semangat lebih kuat. Kemudian nilai raportnya, tentu ketika belajar sudah semangat anak-anak bisa berpikir dengan cerdas, dengan cepat, dengan cepat bisa menyelesaikan masalah itu jelas berpengaruh pada nilai raportnya. Perubahannya sangat signifikan. Pasti itu. Dan pembiasaan olahraga itu tidak hanya dilaksanakan ketika jadwal-jadwal pembiasaan olahraga, karena mereka senang olahraga dan kami sangat mengapresiasi bahwa mereka dengan bergerak, kadang-kadang itu di jam istirahat juga mereka bermain bola voly itu kami sangat mendukung menjadi anak yang sehat dan cerdas.
Peneliti	Bagaimana perubahan yang kongkrit pada anak yang terjadi dari pembiasaan olahraga terhadap kualitas belajar siswa?
Narasumber	Perubahan yang kongkrit dari pembiasaan olahraga itu jelas dan nyata. Ketika olahraga sudah terlihat mereka riang, semangat, sehat itu pasti. Itu di dalam kelas pun ketika sudah mearsa hal itu maka di kelas pun kualitas belajar jadi bagus. Beda dengan anak-anak yang pembiasaan olahraganya kurang dalam melaksanakannya asal-asalan, itu di dalam pembelajaran akan lemah. Itu menurut saya.

Nama : Muh. Rizki Ramadhan
 Status : Siswa Kelas 4 MI Ma'arif NU Notog

Peneliti	Bagaimana pandangan tentang efek pembiasaan olahraga yang berpengaruh pada kualitas pembelajaran?
Narasumber	Semakin rajin.
Peneliti	Pembiasaan olahraga apa saja yang dilakukan selama di sekolah?
Narasumber	Ada badminton, catur, takro, voly.
Peneliti	Mas rama ikutnya kegiatan apa?
Narasumber	Badminton.
Peneliti	Kegiatan ekstra badminton dilakukan berapa kali seminggu di sekolah?
Narasumber	Setiap hari.
Peneliti	Sudah ada prestasi belum terkait ikut kegiatan badminton?
Narasumber	Sudah, meraih juara 3 tingkat kecamatan ajang Aksioma.

Nama : Anjar Febrian
 Status : Siswa Kelas 4 MI Ma'arif NU Notog

Peneliti	Bagaimana pandangan tentang efek pembiasaan olahraga yang berpengaruh pada kualitas pembelajaran?
Narasumber	Semakin rajin, dan jadi semangat.
Peneliti	Pembiasaan olahraga apa saja yang dilakukan selama di sekolah?
Narasumber	Ada badminton, catur, takro, voly.
Peneliti	Mas Anjar ikutnya kegiatan apa?
Narasumber	Catur
Peneliti	Kegiatan ekstra catur dilakukan berapa kali seminggu di sekolah?

Narasumber	Setiap hari.
Peneliti	Sudah ada prestasi belum terkait ikut kegiatan badminton?
Narasumber	Sudah, meraih juara 1 tingkat kecamatan ajang Aksioma.

Nama : Ibnu
 Status : Siswa Kelas 5 MI Ma'arif NU Notog

Peneliti	Mas Ibnu suka olahraga tidak?
Narasumber	Suka.
Peneliti	Bagaimana pandangan tentang efek pembiasaan olahraga yang berpengaruh pada kualitas pembelajaran?
Narasumber	Iya, menjadi semangat. Semakin rajin.
Peneliti	Pembiasaan olahraga apa saja yang dilakukan selama di sekolah?
Narasumber	Ekstra voly, takrow, badminton, catur.
Peneliti	Mas Ibnu ikutnya kegiatan apa?
Narasumber	Voly.
Peneliti	Kegiatan ekstra catur dilakukan berapa kali seminggu di sekolah?
Narasumber	Setiap hari.
Peneliti	Sudah ada prestasi belum terkait ikut kegiatan Voly?
Narasumber	Sudah, meraih juara 3 tingkat ajang Forsema.

Nama : Amsyara Ibnatul Khalwa
 Status : Siswa Kelas 5A MI Ma'arif NU Notog

Peneliti	Bagaimana pandangan tentang efek pembiasaan olahraga yang berpengaruh pada kualitas pembelajaran?
Narasumber	Semakin semangat.
Peneliti	Pembiasaan olahraga apa saja yang dilakukan selama di sekolah?
Narasumber	Ada ekstra badminton, catur, takrow, voly.
Peneliti	Mba Khalwa ikutnya kegiatan apa?
Narasumber	Ikut Voly.
Peneliti	Sudah ada prestasi belum terkait ikut kegiatan Voly?
Narasumber	Sudah, meraih peringkat 2 tingkat kecamatan ajang Aksioma.

Nama : Raihana Mila
 Status : Siswa Kelas 6 MI Ma'arif NU Notog

Peneliti	Bagaimana pandangan tentang efek pembiasaan olahraga yang berpengaruh pada kualitas pembelajaran?
Narasumber	Semakin semangat.
Peneliti	Pembiasaan olahraga apa saja yang dilakukan selama di sekolah?
Narasumber	Ada ekstra badminton, catur, takrow, voly.
Peneliti	Mba Rere ikutnya kegiatan apa?
Narasumber	Ikut Voly.
Peneliti	Sudah ada prestasi belum terkait ikut kegiatan voly?
Narasumber	Sudah, di POBDA.

Nama : Quensa Adelia

Status : Siswa Kelas 6 MI Ma'arif NU Notog

Peneliti	Bagaimana pandangan tentang efek pembiasaan olahraga yang berpengaruh pada kualitas pembelajaran?
Narasumber	Semakin tambah semangat.
Peneliti	Pembiasaan olahraga apa saja yang dilakukan selama di sekolah?
Narasumber	Ada ekstra badminton, catur, takrow, voly.
Peneliti	Mba Adel ikutnya kegiatan apa?
Narasumber	Ikut Voly.
Peneliti	Sudah ada prestasi belum terkait ikut kegiatan voly?
Narasumber	Sudah, juara 2 tingkat kecamatan Aksioma, dan Forsema.

Dokumentasi wawancara dengan Kepala Sekolah



Dokumentasi wawancara dengan Guru Olahraga





Dokumentasi wawancara dengan Wali Kelas V



Dokumentasi wawancara dengan Wali Kelas VI



Dokumentasi wawancara dengan Siswa Kelas IV



Dokumentasi wawancara dengan Siswa Kelas IV



Dokumentasi wawancara dengan Siswa Kelas V



Dokumentasi wawancara dengan Siswa Kelas V



Dokumentasi wawancara dengan Siswa Kelas VI



Dokumentasi wawancara dengan Siswa Kelas VI





Surat ijin Observasi Pendahuluan



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.ftik.uinsatzu.ac.id

Nomor : B.m.1280/Un.19/D.FTIK/PP.05.3/06/2022
Lamp. : -
Hal : **Permohonan Ijin Observasi Pendahuluan**

27 Juni 2022

Kepada
Yth. Kepala MI Ma'arif NU Notog
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Diberitahukan dengan hormat bahwa dalam rangka proses pengumpulan data penyusunan skripsi mahasiswa kami:

1. Nama : Imam Nur Rohim
2. NIM : 1717405055
3. Semester : 10 (Sepuluh)
4. Jurusan / Prodi : Pendidikan Guru MI
5. Tahun Akademik : 2021/2022

Memohon dengan hormat kepada Bapak/Ibu untuk kiranya berkenan memberikan ijin observasi pendahuluan kepada mahasiswa kami tersebut. Adapun observasi tersebut akan dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Objek : Guru dan siswa
2. Tempat / Lokasi : MI Ma'arif NU Notog
3. Tanggal Observasi : 21-07-2022 s.d 28-07-2022

Kemudian atas ijin dan perkenan Bapak/ Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan
Ketua Jurusan Pendidikan
Madrasah



Ali Muhdi

Surat keterangan telah melakukan observasi pendahuluan



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU KABUPATEN BANYUMAS
MI MA'ARIF NU NOTOG
Jl. Madrasah Keser RT. 04 RW. 06 Notog – Patikraja-Banyumas
Kode Pos: 53721 e-m@il: mimaarif_notog@yahoo.com HP. 085780101483

Nomor : 34/LPM/33.18/MI.91/J/VII/2022 Notog, 21 Juli 2022
Lampiran :-
Perihal : Permohonan Ijin Observasi Pendahuluan

Yth. Kordinator Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
Bissmillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan sekalian alam. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Menindak lanjuti surat dari Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto nomor B.m.1280/Un.

19/D.FTIK/PP.05.3/06/2022 perihal permohonan izin Observasi Pendahuluan atas nama :

Nama : IMAM NUR ROHIM


NIM : 1717405055

Dengan ini Kepala Madrasah MI Ma'arif NU Notog memberi ijin kepada mahasiswa tersebut diatas untuk melakukan observasi pendahuluan di MI Ma'arif NU Notog yang akan dilaksanakan dari tanggal 21 Juli 2022 s/d 28 Juli 2022.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wallahul Muwafiq Ila Aqwamith-thariq
Wassalamu'alaiku Warahmatullahi Wabarakatuh

Notog, 21 Juli 2022
Kepala Madrasah


Apri Mulyani, S. Pd.I
NIP. -

Surat permohonan ijin riset individu



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.ftik.uinsaizu.ac.id

Nomor : B.m.1065/Un.19/D.FTIK/PP.05.3/03/2023
Lamp. : -
Hal : **Permohonan Ijin Riset Individu**

31 Maret 2023

Kepada
Yth. Kepala MI Ma'arif NU Notog
Kec. Patikraja
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Diberitahukan dengan hormat bahwa dalam rangka pengumpulan data guna penyusunan skripsi, memohon dengan hormat saudara berkenan memberikan ijin riset kepada mahasiswa kami dengan identitas sebagai berikut :

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Nama | : Imam Nur Rohim |
| 2. NIM | : 1717405055 |
| 3. Semester | : 12 (Dua Belas) |
| 4. Jurusan / Prodi | : Pendidikan Guru MI |
| 5. Alamat | : Notog rt 02/06 kecamatan patikraja , banyumas |
| 6. Judul | : Pembiasaan Aktivitas Olahraga dalam Menunjang Kualitas Belajar Siswa di MI ma'arif NU Notog |

Adapun riset tersebut akan dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut :

- | | |
|----------------------|--|
| 1. Objek | : Guru dan Siswa |
| 2. Tempat / Lokasi | : MI Ma'arif NU Notog - Desa Notog Kecamatan Patikraja |
| 3. Tanggal Riset | : 01-04-2023 s/d 01-06-2023 |
| 4. Metode Penelitian | : Kualitatif |

Demikian atas perhatian dan ijin saudara, kami sampaikan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan
Ketua Jurusan Pendidikan
Madrasah



Ali Muhdi

Tembusan :

1. Arsip

Surat keterangan telah melakukan riset individu



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU KABUPATEN BANYUMAS
MI MA'ARIF NU NOTOG
Jl. Madrasah Keser RT. 04 RW. 06 Notog – Patikraja-Banyumas
Kode Pos: 53171 e-mail: mimaarif_notog@yahoo.com TLP. 085780101483

SURAT KETERANGAN
Nomor : 26/LPM/33.18/MI.91/J/IV/2023

Bismillahirrahmanirrahim

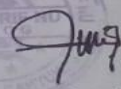
Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala MI Ma'arif NU Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas menyatakan :

Nama : IMAM NUR ROHIM
NIM : 1717405055
Semester : 12
Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Alamat : Notog 02/06
Judul : Pembiasaan Aktivitas Olahraga dalam Menunjang Kualitas Belajar Siswa di MI Ma'arif NU Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas

bahwa nama tersebut diatas telah melakukan riset di MI Ma'arif NU Notog pada tanggal 1 April s/d 1 Juni 2023 dengan metode penelitian Kualitatif

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan guna seperlunya. untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wallahul Muwafiq Ila Aqwamith-thariq

Notog, 1 April 2023
Kepala Madrasah

Apri Mulyani, S. Pd.I
NIP. -

Surat keterangan seminar proposal skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A, Purwokerto 53126
Telepon (0281) 636524 Faksimil (0281) 636550
www.uin-pw.kemdiknas.go.id

**SURAT KETERANGAN
SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI**

No.B.e- /Un.19/FTIK.J.PGM/PP.05.3/01/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Prodi PGMi, pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) IAIN Purwokerto menerangkan bahwa proposal skripsi berjudul :

Pembiasaan Aktifitas Olahraga dalam menunjang Kualitas Belajar Siswa di MI ma'arif NU Nirtyo Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas

Setugaimana disusul oleh,

Nama : IMAM NUR ROHIM
NIM : 1717405055
Semester : XI
Program Studi : PGMi

Beraz-benar telah diseminarkan pada tanggal : 03/01/2023

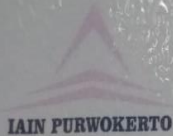
Demikian surat keterangan ini dibuat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Purwokerto, 03/01/2023

Koordinator Program Studi

Dr. H. Siswadi, M.Ag.

Surat keterangan lulus ujian komprehensif



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
UPT MA'HAD AL-JAMI'AH

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126
Telp : 0281-635624, 628250, Fax : 0281-636553, www.iainpurwokerto.ac.id

SERTIFIKAT

Nomor: B-205/In.17/UPT.MAJ/Sti.011/X/2017

Diberikan oleh UPT Ma'had Al-Jami'ah IAIN Purwokerto kepada:

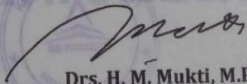
IMAM NUR ROHIM
1717405055

Sebagai tanda yang bersangkutan telah LULUS dalam Ujian Kompetensi Dasar Baca Tulis Al-Qur'an (BTA) dan Pengetahuan Pengamalan Ibadah (PPI).

MATERI UJIAN	NILAI
1. Tes Tulis	73
2. Tartil	70
3. Kitabah	70
4. Praktek	70

NO. SERI: MAJ-MB-2017-407

Purwokerto, 10 Oktober 2017
Mudir Ma'had Al-Jami'ah,


Drs. H. M. Mukti, M.Pd.I
NIP. 19570521 198503 1 002

Purwokerto, 3 Februari 2023

Wakil Dekan Bidang Akademik,




Dr. Suparjo, M.A.

NIP. 19730717 199903 1 001

Sertifikat BTA PPI
fikat Pengembangan Bahasa

MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
STATE ISLAMIC UNIVERSITY PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
LANGUAGE DEVELOPMENT UNIT
Jl. Jend. A. Yani No. 40A Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia | www.uinsaizu.ac.id | silb.uinsaizu.ac.id | +62 (281) 635624

وزارة الشؤون الدينية بجمهورية اندونيسيا
جامعة الاستاذكياهي الحاج سيف الدين زهري الاسلامية الحكومية بوروكرتو
الوحدة لتنمية اللغة

CERTIFICATE
الشهادة

B-2508 /Un.19/K.Bhs/PP.009/XII/2022

This is to certify that
Name : IMAM NUR ROHIM :
Place and Date of Birth : Banyumas, 17 April 1997 :
Has taken : EPTUS :
with Computer Based Test,
organized by Language Development Unit on : 22 Desember 2022 :
with obtained result as follows :
Listening Comprehension: 47 Structure and Written Expression: 45 Reading Comprehension: 43
فهم المسموع فهم العبارات والتركييب فهم المقروء
Obtained Score : 450 المجموع الكلي :
The test was held in UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. تم إجراء الاختبار بجامعة الاستاذكياهي الحاج سيف الدين زهري الاسلامية الحكومية بوروكرتو.

Purwokerto, 22 Desember 2022
The Head of Language Development Unit,
رئيسة الوحدة لتنمية اللغة
Dr. Ade Ruswatie, M. Pd.
NIP. 19860704 201503 2 004

EPTUS
English Proficiency Test of UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
IQLA
Iktibārāt al-Qudrah 'alā al-Lughah al-'Arabiyyah



MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
STATE ISLAMIC UNIVERSITY PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
LANGUAGE DEVELOPMENT UNIT
Jl. Jend. A. Yani No. 40A Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia | www.uinsaizu.ac.id | silb.uinsaizu.ac.id | +62 (281) 635624

وزارة الشؤون الدينية بجمهورية اندونيسيا
جامعة الاستاذكياهي الحاج سيف الدين زهري الاسلامية الحكومية بوروكرتو
الوحدة لتنمية اللغة

CERTIFICATE
الشهادة

B-2509 /Un.19/K.Bhs/PP.009/XII/2022

This is to certify that
Name : IMAM NUR ROHIM :
Place and Date of Birth : Banyumas, 17 April 1997 :
Has taken : IQLA :
with Computer Based Test,
organized by Language Development Unit on : 22 Desember 2022 :
with obtained result as follows :
Listening Comprehension: 45 Structure and Written Expression: 46 Reading Comprehension: 44
فهم المسموع فهم العبارات والتركييب فهم المقروء
Obtained Score : 450 المجموع الكلي :
The test was held in UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. تم إجراء الاختبار بجامعة الاستاذكياهي الحاج سيف الدين زهري الاسلامية الحكومية بوروكرتو.

Purwokerto, 22 Desember 2022
The Head of Language Development Unit,
رئيسة الوحدة لتنمية اللغة
Dr. Ade Ruswatie, M. Pd.
NIP. 19860704 201503 2 004

EPTUS
English Proficiency Test of UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
IQLA
Iktibārāt al-Qudrah 'alā al-Lughah al-'Arabiyyah



Sertifikat PPL



Serifikat KKN



SERTIFIKAT

APLIKASI KOMPUTER

KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
UPT TEKNOLOGI INFORMASI DAN PANGKALAN DATA

Alamat: Jl. Jend. Ahmad Yani No. 40A Telp. 0281-635624 Website: www.iaipurwokerto.ac.id Purwokerto 53126



No. IN.17/UPT-TIPD/5388/IX/2021

SKALA PENILAIAN

SKOR	HURUF	ANGKA
86-100	A	4.0
81-85	A-	3.6
76-80	B+	3.3
71-75	B	3.0
65-70	B-	2.6

Diberikan Kepada:

IMAM NUR ROHIM

NIM: 1717405055

Tempat / Tgl. Lahir: Banyumas, 12 April 1997

Sebagai tanda yang bersangkutan telah menempuh dan **LULUS** Ujian Akhir Komputer pada Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Program **Microsoft Office®** yang telah diselenggarakan oleh UPT TIPD IAIN Purwokerto.

MATERI PENILAIAN

MATERI	NILAI
Microsoft Word	78 / B+
Microsoft Excel	100 / A
Microsoft Power Point	82 / A-



Purwokerto, 19 September 2021
Kepala UPT TIPD

Dr. H. Fajar Hardoyono, S.Si, M.Sc
NIP.19801215 200501 1 003

Sertifikat Aplikom

PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Imam Nur Rohim
2. NIM : 1717405055
3. Tempat/Tgl.Lahir : Banyumas, 12 April 1997
4. Nama Ayah : Warsito
5. Nama Ibu : Sriamin
6. Hobi : Badminton

B. Riwayat Pendidikan

1. MI Mamba'ul Hisan Sidayu Gresik
2. MTs Mamba'ul Hisan Sidayu Gresik
3. MA Mamba'ul Hisan Sidayu Gresik
4. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

C. Pengalaman Organisasi

1. PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia)

Purwokerto, 21 Maret 2023

Imam Nur Rohim

