

**PEMANFAATAN WAKTU JAM KOSONG PADA PESERTA DIDIK KELAS VII
DI SMPN 1 KELUMPANG TENGAH**



OLEH :

**AHMAD RAFIQRRAHMAN
NIM. 2010122110008**

ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

ABSTRAK

Ahmad Rafiqurrahman, (2024). Pemanfaatan Waktu Jam Kosong pada Peserta Didik Kelas VII di SMPN 1 Kelumpang Tengah, Artikel, Prodi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Pembimbing : (I) Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd., (II) Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd.

Pendidikan memainkan peran krusial dalam meningkatkan derajat, kecerdasan, dan moral individu, serta mengembangkan potensi secara optimal. Sekolah, sebagai lembaga pendidikan formal, harus memanfaatkan waktu belajar, termasuk jam kosong secara efektif untuk mendukung perkembangan akademis dan non-akademis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan waktu jam kosong oleh siswa kelas VII di SMPN 1 Kelumpang Tengah dan dampaknya terhadap mereka. Metode yang digunakan adalah metode survei digunakan dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang melibatkan 31 siswa kelas VII sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jam kosong sering terjadi, dengan 100% siswa mengalaminya setiap minggu. Aktivitas siswa selama jam kosong lebih banyak diisi dengan kegiatan non-akademis seperti tidur, bermain game dan media sosial, dan bermain di luar kelas, sementara kegiatan akademis seperti membaca buku pelajaran jarang dilakukan. Dampak jam kosong bervariasi; sebagian besar siswa merasa bosan, namun ada juga yang merasa puas dengan waktu luang tersebut.

Kata kunci: Aktivitas siswa, dampak jam kosong, pemanfaatan jam kosong

ABSTRACT

Ahmad Rafiqurrahman, (2024). *Utilization of Free Time for Grade VII Students at SMPN 1 Kelumpang Tengah*, Article, *Physical Education Study Program, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University*, Supervisors: (I) Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd., (II) Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd.

Education plays a crucial role in increasing individual degrees, intelligence and morals, as well as developing potential optimally. Schools, as formal educational institutions, must utilize study time, including free time, effectively to support students' academic and non-academic development. This research aims to determine the use of free time by class VII students at SMPN 1 Kelumpang Tengah and its impact on them. The method used is a survey method used with data collection techniques in the form of questionnaires involving 31 class VII students as samples. The research results show that free time occurs frequently, with 100% of students experiencing it every week. Student activities during free time are mostly filled with non-academic activities such as sleeping, playing games and social media, and playing outside the classroom, while academic activities such as reading textbooks are rarely done. The impact of idle hours varies; Most students feel bored, but there are also those who feel satisfied with their free time.

Keywords: *Impact of free time, student activities, use of free time*

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ Ilmu pengetahuan itu bukanlah yang dihafal, melainkan yang memberi manfaat.”

(Imam Syafi'i)

“ Karunia Allah yang paling lengkap adalah kehidupan yang didasarkan pada ilmu pengetahuan.”

(Ali bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN :

Karya ini didedikasikan kepada :

- *Ayah Tercinta Yuliansyah*
- *Ibu Tercinta Ernawati*
- *Semua Keluarga Peneliti*

HALAMAN PERSETUJUAN

**PEMANFAATAN WAKTU JAM KOSONG PADA PESERTA DIDIK KELAS VII
DI SMPN 1 KELUMPANG TENGAH**

Oleh :

Ahmad Rafiqurrahman

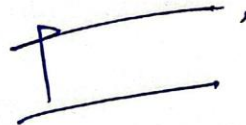
NIM 2010122110008

Pembimbing Utama




Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001

Pembimbing Pendamping



Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd.
NIP 197602182005011005

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



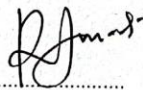
Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN


Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Kamis, 13 Juni 2024

Dewan Penguji

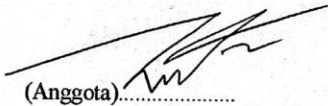
1. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.

(Ketua).....

2. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd.

(Sekretaris).....

3. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.

(Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Rafiqurrahman
NIM : 2010122110008
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari artikel ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 01 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan



Ahmad Rafiqurrahman
NIM. 2010122110008

SURAT PERNYATAAN MENDELAY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Rafiqurrahman
NIM : 2010122110008
Tempat dan Tanggal Lahir : Kotabaru, 28 Juni 2001
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : Jln Wantilan, RT 04, Desa Tanjung Batu

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan menggunakan mendelay. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ini penulisannya tanpa menggunakan mendelay maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 01 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan.



Ahmad Rafiqurrahman

NIM. 2010122110008

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Karunia Dan Rahmat yang telah dilimpahkannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Artikel ini dengan judul “PEMANFAATAN WAKTU JAM KOSONG PADA PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMPN 1 KELUMPANG TENGAH”. Artikel ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penelitian artikel ini :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Bapak Prof. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

6. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
8. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.
9. Bapak Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.
10. Kepada kedua Orang Tua saya Yuliansyah dan Ernawati yang telah memberikan kasih sayang dan do'a restu selama ini.
11. Kepada Guru Olahraga SMPN 1 Kelumpang Tengah yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
12. Kepada seluruh Peserta Didik kelas VII SMPN 1 Kelumpang Tengah yang telah membantu penelitian ini.
13. Kepada seluruh rekan kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang selalu memberikan semangat.

Demikian Artikel ini disusun, semoga dapat bermanfaat bagi kita semua dan semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan rahmatnya kepada kita semua.

Banjarbaru, 01 Agustus 2024



Ahmad Rafiqurrahman
NIM. 2010122110008

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
PERNYATAAN MENDELAY	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II METODOLOGI PENELITIAN	3
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	4
Hasil	4
Pembahasan	8
BAB IV KESIMPULAN	10
DAFTAR PUSTAKA	11
DOKUMENTASI PENELITIAN	27