

Hubungan manajemen waktu dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani peserta didik sekolah menengah pertama

The relationship between time management and learning outcomes in Physical Education among Junior High School students

Muhammad Zaki Satriya^{1*}, Sri Wicahyani¹

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Latar Belakang Masalah: Kemampuan manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan belajar yang sering dikaitkan dengan keberhasilan akademik peserta didik karena berperan dalam mengatur aktivitas belajar, meningkatkan kesiapan mengikuti pembelajaran, serta membantu penyelesaian tugas secara efektif. Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), proses pembelajaran tidak hanya menekankan pemahaman konsep, tetapi juga keterampilan praktik yang melibatkan aktivitas fisik. Perbedaan karakteristik pembelajaran tersebut menimbulkan pertanyaan mengenai apakah keterampilan manajemen waktu memiliki hubungan dengan hasil belajar PJOK pada ranah kognitif dan psikomotor. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterampilan manajemen waktu dan hasil belajar PJOK peserta didik kelas IX SMP Khadijah Surabaya. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 154 peserta didik yang ditentukan melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket keterampilan manajemen waktu serta penilaian hasil belajar ranah kognitif dan psikomotor yang disesuaikan dengan standar kurikulum sekolah. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel penelitian. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan manajemen waktu dan hasil belajar kognitif ($r = 0,018$; $p = 0,829$), hasil belajar psikomotor ($r = 0,002$; $p = 0,977$), maupun hasil belajar PJOK secara keseluruhan ($r = 0,014$; $p = 0,862$). **Kesimpulan:** Keterampilan manajemen waktu bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi capaian belajar PJOK peserta didik. Hasil belajar PJOK lebih dipengaruhi oleh kualitas proses pembelajaran, motivasi aktivitas fisik, pengalaman praktik, serta dukungan lingkungan belajar yang mendorong keterlibatan peserta didik secara aktif. **Kata kunci:** Manajemen Waktu; Hasil Belajar; Kognitif; Psikomotor; Pendidikan Jasmani.

Abstract

Research Background: Time management skills are considered an important learning competency frequently associated with students' academic achievement, as they contribute to organizing learning activities, improving learning readiness, and supporting effective task completion. In Physical Education, the learning process emphasizes not only conceptual understanding but also practical skills involving physical activities. These distinctive learning characteristics raise questions regarding whether time management skills are related to PE learning outcomes in both cognitive and psychomotor domains. **Research Objective:** This study aims to examine the relationship between time management skills and PE learning outcomes among ninth-grade students of SMP Khadijah Surabaya. **Methods:** This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants consisted of 154 students selected using a total sampling technique. Data were collected through a time management skills questionnaire and assessments of cognitive and psychomotor learning outcomes aligned with the school curriculum standards. Data analysis was conducted using the Spearman Rank correlation test to identify relationships between

research variables. **Results:** The findings indicated no significant relationship between time management skills and cognitive learning outcomes ($r = 0.018$; $p = 0.829$), psychomotor learning outcomes ($r = 0.002$; $p = 0.977$), or overall, PE learning outcomes ($r = 0.014$; $p = 0.862$). **Conclusion:** Time management skills are not a primary factor influencing students' PE learning achievement. PE learning outcomes are more strongly influenced by the quality of the learning process, physical activity motivation, practical experience, and a supportive learning environment that encourages active student engagement.

Keywords: Time Management; Learning Outcomes; Cognitive; Psychomotor; Physical Education.

Dikirim: 10 Desember 2025; Direvisi: 18 Februari 2026; Diterima: 25 Februari 2026

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v5i2.242>

Corresponding author: Muhamad Zaki Satriya, Jl. Lidah Wetan, Surabaya (60213), Jawa Timur, Indonesia

Email: muhammadzaki.22128@mhs.unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Hasil belajar pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mata pelajaran lain karena menuntut keterlibatan aktivitas fisik, penguasaan keterampilan gerak, serta pemahaman konsep secara simultan. Dalam PJOK, hasil belajar tidak hanya merefleksikan penguasaan materi, tetapi juga kemampuan peserta didik dalam menampilkan keterampilan motorik melalui praktik langsung (Lutfiani et al., 2021). Oleh karena itu, capaian belajar pada mata pelajaran ini perlu dipahami secara terpadu melalui integrasi ranah kognitif dan psikomotorik (Magdalena et al., 2020).

Secara teoritik, pembelajaran PJOK berlandaskan prinsip *experiential learning* dan teori belajar motorik yang menekankan pengalaman gerak langsung, latihan berulang, serta keterlibatan aktif sebagai dasar pembentukan kompetensi (Amiruddin et al., 2024). Proses belajar dalam PJOK tidak hanya berlangsung melalui pemrosesan informasi secara kognitif, tetapi juga melalui interaksi tubuh dengan lingkungan belajar. Karakteristik ini membedakan PJOK dari mata pelajaran yang bersifat teoritis dan berorientasi pada aktivitas kelas seperti membaca, mencatat, dan penyelesaian tugas tertulis (Valente et al., 2024). Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa mekanisme pencapaian hasil belajar dalam PJOK tidak

sepenuhnya dapat diasumsikan sama dengan mata pelajaran akademik umum.

Pencapaian hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, termasuk aspek internal dan eksternal, serta pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Faktor pendekatan pembelajaran mencakup tujuan, metode, media, serta pengelolaan waktu belajar (Samsudin, 2020). Dalam kerangka *self-regulated learning*, manajemen waktu dipahami sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan memprioritaskan aktivitas belajar secara efektif (Hidayanto, 2019). Keterampilan ini membantu peserta didik mengurangi perilaku menunda tugas dan mengelola tanggung jawab akademik secara lebih terstruktur (Nadia & Sholichah, 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan hasil belajar pada konteks akademik umum (Samad et al., 2023).

Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada mata pelajaran berbasis teori serta pada jenjang pendidikan tinggi dan sekolah menengah atas. Dalam konteks kajian global, penelitian mengenai *self-regulated* dan manajemen waktu masih didominasi oleh disiplin akademik non-praktik (Wahyuni & Machali, 2021). Kajian yang secara khusus menguji hubungan tersebut dalam pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan, terutama pada jenjang sekolah menengah pertama, masih relatif terbatas. Padahal, secara konseptual terdapat perbedaan mendasar antara pembelajaran berbasis teori dan pembelajaran berbasis pengalaman gerak yang berimplikasi pada mekanisme pencapaian hasil belajar (Wardiyanto, 2019).

Secara konseptual, penelitian ini menguji model hubungan antara keterampilan manajemen waktu sebagai variabel *self-regulated* dan hasil belajar PJOK yang mencakup ranah kognitif dan psikomotor. Model ini mengacu pada asumsi teoretis bahwa pengelolaan waktu belajar berpotensi berkorelasi dengan capaian akademik. Namun, dalam konteks PJOK yang berbasis praktik fisik dan pengalaman gerak, relevansi mekanisme tersebut perlu diuji secara empiris. Pengujian ini menjadi penting untuk menilai apakah konstruk *self-regulated* akademik memiliki keterkaitan yang

konsisten dalam mata pelajaran secara metodologi berbeda dari pembelajaran berbasis teori.

Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara keterampilan manajemen waktu dan hasil belajar PJOK pada jenjang sekolah menengah pertama. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang relevansi faktor *self-regulated* dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani yang menekankan keseimbangan antara aspek kognitif dan psikomotorik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keterampilan manajemen waktu dan hasil belajar PJOK peserta didik sekolah menengah pertama.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan mengkaji keterkaitan antara kemampuan peserta didik dalam manajemen waktu dan hasil belajar pada jenjang SMP. Pemilihan desain ini dilakukan karena penelitian tidak melakukan pemberian perlakuan, melainkan hanya menelaah hubungan antar variabel yang muncul secara alami pada subjek penelitian (Pratama et al., 2023).

Partisipan

Penelitian ini dilaksanakan pada peserta didik kelas IX SMP Khadijah Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 154 peserta didik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi peserta didik kelas IX dijadikan sebagai partisipan penelitian.

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti telah memperoleh izin resmi dari pihak sekolah. Partisipasi peserta didik dilakukan secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Seluruh data yang dikumpulkan dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk kepentingan akademik.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan angket untuk mengukur keterampilan manajemen waktu peserta didik. Angket yang digunakan adalah *Assessment of Time Management Skill* (ATMS) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada penelitian (Wicahyani, 2025) serta memiliki koefisien reliabilitas yang menunjukkan konsistensi internal yang memadai. Instrumen ini digunakan untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam mengelola waktu secara efektif melalui sejumlah pernyataan yang mencakup aspek perencanaan, pengaturan prioritas, dan pengendalian waktu.

Variabel hasil belajar yang dianalisis meliputi aspek kognitif dan psikomotor pada mata pelajaran PJOK. Hasil belajar kognitif diperoleh dari nilai Asesmen Sumatif Tengah Semester (ASTS) PJOK yang disusun berdasarkan indikator kurikulum dan dinilai oleh guru dengan skala 0–100. Hasil belajar psikomotor diperoleh melalui penilaian praktik keterampilan gerak selama pembelajaran PJOK menggunakan rubrik berbasis kompetensi dasar yang mencakup teknik gerak, ketepatan pelaksanaan, dan keterampilan motorik, juga dalam skala 0–100. Penilaian psikomotor dilakukan oleh guru PJOK menggunakan rubrik dan kriteria yang sama untuk seluruh peserta didik guna menjamin konsistensi prosedur dan objektivitas penilaian.

Nilai hasil belajar keseluruhan dihitung dari rata-rata skor kognitif dan psikomotor untuk merepresentasikan capaian belajar peserta didik secara menyeluruh. Penggabungan skor ini didasarkan pada karakteristik mata pelajaran PJOK yang menekankan keseimbangan antara penguasaan pengetahuan dan keterampilan praktik, sehingga kedua aspek tersebut dipandang memiliki kontribusi yang setara dalam menggambarkan hasil belajar.

Analisis Data

Data yang diperoleh selanjutnya diolah dengan menerapkan metode analisis deskriptif dan korelasi *Spearman Rank*. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Spearman Rank*, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Uji *Spearman Rank* digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel manajemen waktu dan hasil belajar PJOK. Pengujian dilakukan dengan bantuan program SPSS 27.

Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05 ($\alpha = 5\%$) dengan tingkat kepercayaan 95%. Apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Sebaliknya, jika nilai Sig. $> 0,05$, maka hubungan antara variabel dianggap tidak signifikan.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Khadijah Surabaya dengan melibatkan 154 peserta didik kelas IX sebagai responden. Pemilihan sampel ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), baik dalam ranah kognitif maupun psikomotor. Peserta didik kelas IX dipilih karena berada pada tahap akhir pendidikan menengah pertama, di mana tuntutan akademik dan aktivitas fisik mulai meningkat, sehingga relevan untuk mengkaji keterkaitan antara pengelolaan waktu dan capaian belajar mereka.

Tabel 1. Deskripsi data Manajemen waktu, Kognitif dan Psikomotor

Variabel	N	Mean	Standart deviation	Minimum	Maximum
Manajemen Waktu	154	68,50	8,863	50	93
Kognitif	154	71,03	11,427	41	96
Psikomotor	154	86,96	2,587	82	92

Tabel 1 menunjukkan statistik deskriptif dari tiga variabel utama yang diteliti, yaitu manajemen waktu, hasil belajar PJOK ranah kognitif, dan psikomotor. Rata-rata skor manajemen waktu peserta didik adalah 68,50 dengan standar deviasi 8,863, menunjukkan variasi yang cukup lebar dalam kemampuan mengelola waktu. Hasil belajar kognitif memiliki rata-rata 71,03 dan standar deviasi 11,427, mencerminkan tingkat pemahaman teori yang beragam. Sementara itu, hasil belajar psikomotor menunjukkan rata-rata tertinggi yaitu 86,96 dengan standar deviasi 2,587, mengindikasikan bahwa kemampuan fisik peserta didik relatif seragam dan berada pada kategori baik.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Sig. Kolmogorov-smirnov test	Distribusi
Manajemen Waktu	0,575	Normal
Kognitif	0,013	Tidak normal
Psikomotor	0,000	Tidak normal

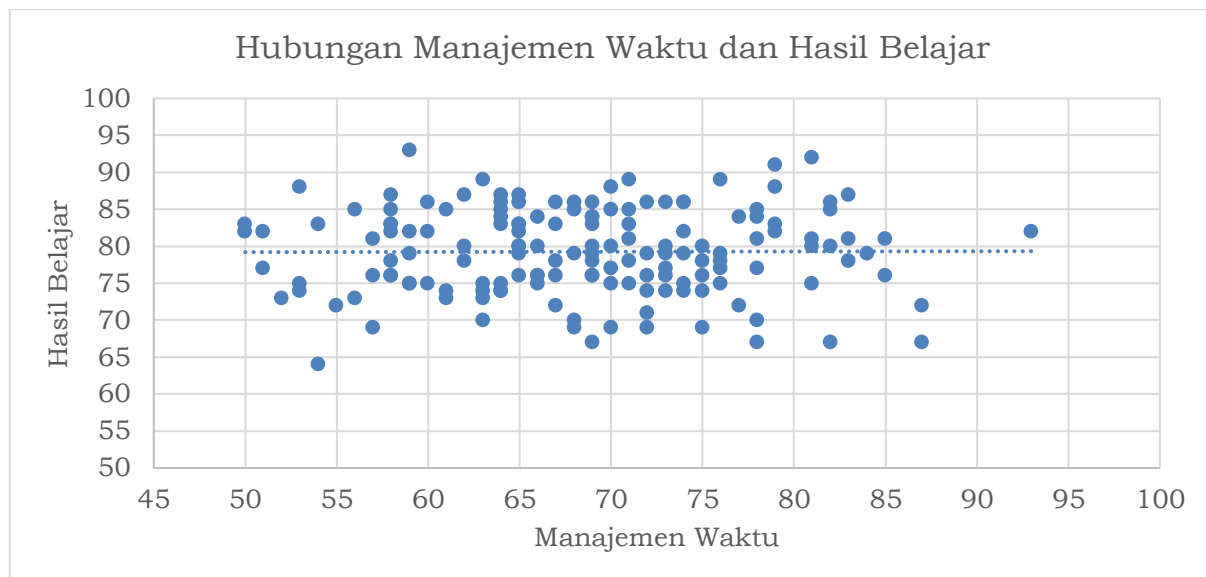
Tabel 2 menyajikan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan pendekatan *Monte Carlo*. Data manajemen waktu memiliki nilai signifikansi sebesar 0,575, sehingga dapat disimpulkan berdistribusi normal. Sebaliknya, data kognitif dan psikomotor memiliki nilai signifikansi sebesar 0,013 dan 0,000, yang berarti tidak berdistribusi normal. Karena sebagian besar data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis hubungan antar variabel dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik Spearman Rank.

Tabel 3. Korelasi *Spearman Rank*

Variabel	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)	Deskripsi
Manajemen waktu dan Kognitif	0,018	0,829	Tidak signifikan
Manajemen waktu dan Psikomotor	0,002	0,977	Tidak signifikan
Manajemen Waktu dan Hasil Belajar	0,014	0,862	Tidak signifikan

Tabel 3 menunjukkan hasil uji korelasi Spearman Rank antar variabel. hubungan antara manajemen waktu dan hasil belajar peserta didik SMP Khadijah Surabaya menunjukkan koefisien yang sangat kecil pada ranah kognitif (0,018), psikomotor (0,002), maupun hasil belajar keseluruhan (0,014), sehingga hubungan tersebut tergolong sangat lemah dan secara praktis dapat dianggap tidak ada. Hasil belajar didapatkan dari rata-rata aspek kognitif dan psikomotor. Nilai *Sig. (2-tailed)* yang diperoleh—0,829; 0,977; dan 0,862 seluruhnya berada jauh di atas batas 0,05, yang menandakan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Nilai signifikansi yang tinggi ini menunjukkan bahwa pola hubungan yang muncul berpotensi besar terjadi secara kebetulan sehingga tidak dapat dijadikan dasar bahwa manajemen waktu berkaitan dengan hasil belajar peserta didik. Dengan demikian, keterampilan manajemen waktu tidak memiliki kontribusi yang berarti terhadap capaian belajar kognitif maupun

psikomotor peserta didik di SMP Khadijah Surabaya, sehingga besar kemungkinan terdapat faktor lain yang lebih dominan memengaruhi hasil belajar mereka.



Gambar 1. Grafik Scatter

Grafik scatter menunjukkan bahwa sebaran keterampilan manajemen waktu dan hasil belajar peserta didik SMP Khadijah Surabaya. Sebaran titik memperlihatkan distribusi titik yang relatif acak, yang menyatakan tidak adanya pola hubungan yang kuat antara kedua variabel. Garis tren yang relatif mendatar menunjukkan bahwa perbedaan tingkat manajemen waktu tidak diikuti oleh perubahan hasil belajar yang konsisten. Secara keseluruhan, tampilan grafik ini menegaskan bahwa hubungan antara manajemen waktu dan hasil belajar bersifat sangat lemah dan tidak signifikan, sejalan dengan hasil uji *spearman rank* yang telah dilakukan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK, baik pada ranah kognitif maupun psikomotor. Hubungan yang ditemukan tergolong sangat lemah, sehingga dalam konteks penelitian ini manajemen waktu belum menunjukkan keterkaitan yang berarti terhadap variasi capaian belajar PJOK.

Berbagai studi empiris pada jenjang pendidikan menengah menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berperan dalam pencapaian akademik peserta

didik. Penelitian pada konteks *secondary education* menunjukkan bahwa regulasi diri berkaitan dengan prestasi akademik serta berhubungan dengan prokrastinasi dan stres akademik peserta didik ([García-Ros et al., 2023](#)). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengatur proses belajar secara mandiri, yang di dalamnya mencakup pengelolaan waktu, memiliki kontribusi terhadap keberhasilan akademik pada pembelajaran yang bersifat umum dan berbasis kelas. Namun demikian, hasil tersebut tidak sejalan dengan temuan penelitian ini yang tidak menunjukkan hubungan signifikan antara keterampilan manajemen waktu dan hasil belajar PJOK. Perbedaan ini mengisyaratkan bahwa peran regulasi diri akademik, termasuk manajemen waktu, dapat bervariasi tergantung pada karakteristik mata pelajaran dan dinamika proses pembelajarannya.

Perbedaan ini dapat dipahami dengan melihat karakteristik pembelajaran PJOK yang berbeda dari mata pelajaran berbasis teori. Proses belajar dalam PJOK berlangsung melalui praktik gerak, latihan fisik, dan keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas pembelajaran. Dalam situasi seperti ini, pencapaian hasil belajar tidak hanya berkaitan dengan bagaimana peserta didik mengatur waktu belajarnya, tetapi juga dengan bagaimana mereka berpartisipasi dan mengalami proses praktik tersebut. [Saputra et al. \(2022\)](#) juga menunjukkan tidak ditemukannya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan hasil belajar pada konteks berbeda. Sementara itu, ([Robinson et al., 2015](#); [Fairclough et al., 2016](#)) menekankan bahwa pengalaman gerak dan aktivitas fisik selama pembelajaran memiliki peran penting dalam perkembangan kompetensi peserta didik. Meski demikian, faktor-faktor tersebut tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini, sehingga tidak dapat ditarik kesimpulan empiris mengenai kontribusinya.

Pada ranah kognitif, regulasi diri akademik tidak selalu menunjukkan pola hubungan yang konsisten dalam pembelajaran yang menekankan pengalaman kontekstual dan aktivitas langsung ([Wolters & Brady, 2021](#)). Dalam PJOK, pemahaman konsep berkembang melalui demonstrasi, praktik, dan refleksi terhadap pengalaman gerak ([Casey & Kirk, 2020](#); [Logan et al., 2015](#)). Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme pencapaian hasil belajar pada pendidikan jasmani memiliki dinamika yang berbeda dibandingkan pembelajaran yang sepenuhnya berbasis teori.

Meskipun motivasi intrinsik tidak menjadi variabel yang diuji dalam penelitian ini, sejumlah kajian menunjukkan bahwa aspek tersebut relevan dalam konteks pembelajaran PJOK (Nasution et al., 2025; Sierra-Díaz et al., 2019). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel motivasional maupun kualitas pembelajaran untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan hasil belajar pendidikan jasmani. Secara keseluruhan, temuan ini memberikan gambaran bahwa penguatan keterampilan manajemen waktu saja belum tentu berkaitan dengan peningkatan hasil belajar PJOK. Hasil penelitian ini perlu dipahami dalam batasan variabel yang diteliti serta karakteristik konteks penelitian.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani tidak hanya bergantung pada kemampuan manajemen waktu peserta didik. Guru perlu memperhatikan kualitas proses pembelajaran, seperti kejelasan instruksi, pengelolaan aktivitas praktik yang terstruktur, serta memberikan kesempatan yang cukup bagi peserta didik untuk berlatih secara aktif. Pembelajaran yang dirancang dengan baik dan sesuai dengan karakteristik materi dapat membantu meningkatkan hasil belajar pada ranah kognitif dan psikomotor. Namun, implikasi ini tetap perlu dipahami sesuai dengan batasan penelitian yang dilakukan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keterampilan manajemen waktu dan hasil belajar pendidikan jasmani pada peserta didik kelas IX. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan manajemen waktu dengan hasil belajar pendidikan jasmani, baik pada ranah kognitif maupun psikomotor. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu tidak berperan besar terhadap pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani dalam penelitian ini. Kemungkinan terdapat faktor lain yang memengaruhi hasil belajar, namun faktor tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan sampel dari satu sekolah dan hanya meneliti variabel manajemen waktu. Selain itu, desain penelitian korelasional hanya menunjukkan hubungan antarvariabel

dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain seperti motivasi belajar, keterlibatan dalam aktivitas fisik, dan kualitas pembelajaran agar diperoleh pemahaman yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar.

KONTRIBUSI PENULIS

Muhammad Zaki Satriya: Writing – Review, editing, & Software. **Sri Wicahyani:** Methodology

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, A., Nurdin, A., & Sabilla, A. M. (2024). Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Dalam Meningkatkan Motorik Dasar Peserta Didik Kelas Rendah Sekolah Dasar. *Jurnal Penjaskesrek*, 11(1), 44–54. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v11i1.2873>
- Casey, A., & Kirk, D. (2020). *Models-based Practice in Physical Education*. London: Routledge.
- Fairclough, S. J., McGrane, B., Sanders, G., Taylor, S., Owen, M., & Curry, W. (2016). A non-equivalent group pilot trial of a school-based physical activity and fitness intervention for 10–11 year old english children: born to move. *BMC Public Health*, 16(1), 861. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3550-7>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42(30), 26602–26616. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8>
- Hidayanto, D. N. (2019). *Manajemen Waktu*. Depok: Rajawali Pers.
- Logan, S. W., Kipling Webster, E., Getchell, N., Pfeiffer, K. A., & Robinson, L. E. (2015). Relationship Between Fundamental Motor Skill Competence and Physical Activity During Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Kinesiology Review*, 4(4), 416–426. <https://doi.org/10.1123/kr.2013-0012>
- Lutfiani, L., Saefuddin, A., & Rohaniawati, D. (2021). Penerapan Metode Simulasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 55–64.
- Magdalena, I., Fajriyati Islami, N., Rasid, E. A., & Diasty, N. T. (2020). Tiga Ranah Taksonomi Bloom Dalam Pendidikan. *EDISI: Jurnal Edukasi dan Sains*, 2(1). <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/edisi>
- Nadia, S. & Sholichah, I. F. (2024). Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu sebagai upaya mengatasi Prokrastinasi akademik pada siswa

- SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik. *Jurnal Riset Psikologi*, 129–138. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5446>
- Nasution, D. S., Sucipto, F. G., Syahbana, M. A., & Munawar, A. Al. (2025). Korelasi Antara Motivasi Intrinsik dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 21 Medan Tahun 2025. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 912–918. <https://doi.org/10.51178/jsr.v6i2.2855>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Sirodj, R. A., Afgan, M. W., Islam, U., Raden, N., Palembang, F., Info, A., & History, A. (2023). Correlational Research. 6, 1754–1759.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- Samad, M. A., Rahmat, B., Ngkolu, N. W., Hasanah, H. D. P., & Karmila, K. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Hasil Belajar Matematika Mahasiswa. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 6(2), 187–195. <https://doi.org/10.30605/proximal.v6i2.2782>
- Samsudin, M. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Belajar. *Eduprof: Islamic Education Journal*, 2(2), 162–186. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v2i2.38>
- Saputra, A. A., Baharuddin, B., Rasyid, M. R., & Akidah, I. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar di MTS Pesantren Pondok Madinah Makassar. *Nazzama: Journal of Management Education*, 1(2), 123–134. <https://doi.org/10.24252/jme.v1i2.25910>
- Sierra-Díaz, M. J., González-Villora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02115>
- Valente, S., Dominguez-Lara, S., & Lourenço, A. (2024). Planning Time Management in School Activities and Relation to Procrastination: A Study for Educational Sustainability. *Sustainability (Switzerland)*, 16(16). <https://doi.org/10.3390/su16166883>
- Wahyuni, N. T. & Machali, I. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*, 1(2), 15–25. <https://doi.org/10.14421/hjie.2021.12-02>
- Wardiyanto, Y. (2019). Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Dan Kemampuan Gerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 76. <https://doi.org/10.24114/so.v3i2.15198>

- Wicahyani, S. (2025). Dilema Mahasiswa BEM. Semarang: Cahya Ghani Recovery.
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College Students' Time Management: a Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>