

**DAMPAK PEMBELAJARAN PJOK SECARA DARING TERHADAP
QUALITY OF LIFE SISWA SMA NEGERI 27 JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia



Oleh :

Michael Owen Pardede _ 1704655

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI
DEPARTEMEN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

**DAMPAK PEMBELAJARAN PJOK SECARA DARING TERHADAP
QUALITY OF LIFE SISWA SMA NEGERI 27 JAKARTA**

Oleh
Michael Owen Pardede

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Michael Owen Pardede 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

MICHAEL OWEN PARDEDE

1704655

**DAMPAK PEMBELAJARAN PJOK SECARA DARING TERHADAP
QUALITY OF LIFE SISWA SMA NEGERI 27 JAKARTA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I *an.*



Dr. Eka Nugraha, M.Kes. AIFO.

NIP : 195903041987031002

Pembimbing II



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP : 196808301999031001

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd

NIP: 197101052002121001

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam membentuk kualitas hidup (*quality of life*) siswa. Namun, dengan berkembangnya teknologi, pembelajaran PJOK kini semakin sering dilakukan secara daring. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak pembelajaran PJOK secara daring terhadap kualitas hidup siswa di SMA Negeri 27 Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian ini berdesain “*One-Shot Case Study*” yaitu dengan desain terdapat suatu kelompok diberi treatment/perlakuan, dan selanjutnya diobservasi hasilnya sebagai alat pengumpulan data. Responden penelitian adalah siswa SMA Negeri 27 Jakarta yang terlibat dalam pembelajaran PJOK daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK secara daring memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup siswa. Kualitas hidup siswa, termasuk aspek kesehatan fisik, kesehatan mental, kualitas hubungan sosial, dan kepuasan hidup, mengalami peningkatan setelah terlibat dalam pembelajaran PJOK daring. Pembelajaran daring memberikan fleksibilitas dan aksesibilitas bagi siswa untuk tetap aktif secara fisik, meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan, dan membangun interaksi sosial melalui platform online. Penelitian ini merekomendasikan perlunya peningkatan integrasi dan pengembangan metode pembelajaran PJOK daring yang lebih interaktif dan menyenangkan untuk meningkatkan kualitas hidup siswa. Selain itu, peran pendidik dalam memfasilitasi dan memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring juga menjadi faktor penting untuk memastikan keberhasilan dan manfaat dari pendekatan pembelajaran ini terhadap kualitas hidup siswa di SMA.

Kata Kunci: Pembelajaran PJOK, Pembelajaran Daring, *Quality Of Life*

ABSTRACT

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) is a subject that plays a crucial role in shaping students' quality of life. However, with the advancement of technology, PJOK learning is increasingly conducted online. This study aims to analyze the impact of online PJOK learning on the quality of life of students at SMA Negeri 27 Jakarta. This research method uses quantitative research with experimental methods. This study uses a "One-Shot Case Study" design, namely a design in which a group is given treatment, and then the results are observed as a data collection tool. The research respondents were students of SMA Negeri 27 Jakarta who participated in online PJOK learning. The results show that online PJOK learning has a significant impact on students' quality of life. Students' quality of life, including aspects of physical health, mental health, quality of social relationships, and life satisfaction, improved after participating in online PJOK learning. Online learning provides flexibility and accessibility for students to stay physically active, increase health knowledge, and build social interactions through online platforms. This study recommends the need to improve the integration and development of more interactive and enjoyable online physical education (PJOK) learning methods to improve students' quality of life. Furthermore, the role of educators in facilitating

and motivating students to participate in online learning is also a crucial factor in ensuring the success and benefits of this learning approach on high school students' quality of life.

Keywords: Physical Education Learning, Online Learning, Quality of Life

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.5.1 Secara Praktis.....	7
1.5.2 Dilihat dari Segi Teoritis	8
1.5.3 Dilihat dari Segi Kebijakan.....	8
1.5.4 Dilihat dari Segi Praktis.....	8
1.5.5 Dilihat dari Isu serta Aksi Sosial.....	9
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
2.1 Hakikat Pembelajaran.....	10
2.1.1 Pengertian Pembelajaran.....	10
2.1.2 Proses Pembelajaran.....	11
2.1.2.1 Prinsip-prinsip Pembelajaran.....	13
2.1.2.2 Fasilitas Pembelajaran.....	14
2.1.2.3 Prinsip-Prinsip Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ...	15
2.1.3 Pendidikan Jasmani.....	16

2.1.3.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	16
2.1.3.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	17
2.1.4 Pembelajaran Daring.....	19
2.1.4.1 Pengertian Pembelajaran Daring	19
2.1.4.2 Platform Dalam Pembelajaran Daring	19
2.2 Quality Of Life.....	20
2.2.1 Pengertian <i>Quality Of Life</i>	20
2.2.2 Dimensi yang mencakup dalam kualitas hidup.....	21
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup	22
2.3 Kerangka Berpikir.....	22
2.4 Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian.....	28
3.2.1 Partisipasi dan Sampel	28
3.2.2 Tempat Penelitian	28
3.3 Populasi Dan Sampel	28
3.3.1 Populasi.....	28
3.3.2 Sampel.....	28
3.4 Instrumen Penelitian.....	29
3.5 Validitas Instrumen	30
3.5.1 Uji Validitas	30
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	31
3.6 Prosedur Penelitian.....	31
3.7 Analisis Data	32
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Temuan Penelitian	33
4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	35
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	36
4.2.1 Penilaian Pembelajaran PJOK Secara Daring (Variabel X).....	36

4.3 Penilaian <i>Quality Of Life</i> siswa SMA Negeri 27 Jakarta (Variabel Y).....	37
4.4 Hubungan Dampak Pembelajaran PJOK Secara Daring Terhadap <i>Quality Of Life</i> Siswa Dimasa Pandemi COVID 19	39
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Implikasi.....	45
5.3 Rekomendasi	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Analisis Korelasional	27
Gambar 3. 2 Langkah-Langkah Penelitian.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (<i>Gender</i>).....	34
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas.....	35
Tabel 4. 6 Distribusi Jenis Kelamin Menurut Kualitas Hidup	37
Tabel 4. 10.....	39
Tabel 4. 11 Korelasi Hubungan Dampak Pembelajaran PJOK Secara Daring (X) terhadap <i>Quality Of Life</i> Siswa	40

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Arifin, Zainal. 2017. *Evaluasi Pembelajaran Prinsip, Teknik, Prosedur*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, VI, 156-167.
- Bilfaqih, Y., & Qomarudin, M. N. (2015). *Esensi Penyusunan Materi Pembelajaran Daring*. Deepublish.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Darajat, J., Abduljabar Bambang', & Hambali Burhan'. (2019). *APLIKASI STATISTIKA DALAM PENJAS*. CV. Bintang Warliartika.
- Dimiyati & Mudjiyono. (2017). *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri Dan Aswan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fraenkel, Jack R. 2012. *How To Design And Evaluate Research In Education*.
- Husein Umar. 2013. *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis*. Jakarta: Rajawali
- Jacobsen, David A., Eggen, Paul, And Kauchak, Donald. (2009). *Methods For Teaching, Metode-Metode Pengajaran Meningkatkan Belajar Siswa TK- SMA (Edisi Ke-8)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mahendra (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Majid, A. (2014). *Implementasi Kurikulum 2013 Kajian Teoritis Dan Praktis*. Bandung: Interes Media

- Nana Sudjana 2010. Dasar-Dasar Proses Belajar, Sinar Baru Bandung
- Notoatmodjo . 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugrahani, Farida. 2014. Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. Solo: Cakra Books
- O'Connor ,Rod. (1993). Issues In The Measurement Of Health-Related Quality Of Life . NHMRC National Centre For Health Program Evaluation Melbourne, Australia.
- Rosdiani, Dini. (2013). Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Rusli Lutan. (2000). Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode. Jakarta DEPDIBUD
- Sagala, Syaiful. (2017). Human Capital: Membangun Modal Sumber Daya Manusia Berkarakter Unggul Melalui Pendidikan Berkualitas. Depok: Kencana.
- Slameto. (2014). Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sri Woerijanti, 2014. Pembinaan Sikap Disiplin Siswa Melalui Kegiatan Pramuka untuk Membangun Karakter Siswa. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Subagiyo DKK. 2008. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Materi Pokok, Universitas Terbuka.
- Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung : ALFABETA.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.

Sukardi. 2011. Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Artikel Jurnal dan Publikasi Ilmiah

Abdullah, Walib. 2018. Model Blended Learning Dalam Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran. Vol. 7. No.1. P-Issn: 2442-2401. E-ISSN: 2477-5622. IAI Al - Khairat Pamekasan: Jurnal Pendidikan Dan Manajemen Islam.

Adang Suherman Dkk . (2018). Development Of Indonesia Scientific Publications On Physical Education In Reputable International Journals: A Bibliometric Analysis. Pendidikan Jasmani Olahraga, 3(1), 122–128.
[Http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Penjas/Index](http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Penjas/Index)

Agusli, R., & Azianah, R. M. (2014). Implementasi E-Learning Berbasis Web Di SD Negeri Pasarkemis 1. Jurnal Sisfotek Global, 4(2), 61–63

Aji, R. H. (2020). Dampak COVID-19 Pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran. SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar-I, 7(5), 395-402. <https://dx.doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>

Aji, Wahyu F.D. (2020) Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar, 2(1), 56-61. Retrived From [Http://Edukatif.Org/Index.Php/Edukatif/Index](http://Edukatif.Org/Index.Php/Edukatif/Index)

Basar, A. M. (2021). Problematika Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Di SMPIT Nurul Fajri – Cikarang Barat – Bekasi). Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan, 2(1), 208–218.

Herliandry, L. D., Nurhasanah, Suban, M. E., & Heru, K. (2020). Pandemic Learning During The Covid-19. Jurnal Teknologi Pendidikan, 22(1), 65–70.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>

- Hidayat, D., & Noeraida. 2020. Pengalaman Komunikasi Siswa Melakukan Kelas Online Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Komunikasi Efek*. 3(2):12-182.
- Imania, K. A., & Bariah, S. K. (2019). Rancangan Pengembangan Instrumen Penilaian Pembelajaran Berbasis Daring. *Jurnal Petik*, 5(1), 31–47. <https://doi.org/10.31980/jpetik.V5i1.445>
- Isman Rahmani Yusron, 2016. EFEKTIFITAS KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI UNTUK MENINGKATKAN ENGAGEMENT SISWA YANG MENUNJUKKAN GEJALA BURNOUT. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Kusuma, J. W., & Hamidah, H. (2020). Perbandingan Hasil Belajar Matematika Dengan Penggunaan Platform Whatsapp Group Dan Webinar Zoom Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jipmat*, 5(1). <https://doi.org/10.26877/jipmat.V5i1.5942>
- Kwan, Tinna. (2000). Quality Of Life In Family Caregivers Of Persons With Schizophrenia. Dissertation. Faculty Of The College Of Nursing. The University Of Arizona.
- Ma'mun, Amung., Eka Nugraha & Dkk. (2018). The Influence Of Outdoor Education And Gender On The Development Of Social Values. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. . <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>.
- Made Yeni Suranti, N. (2020). Variations Of Models And Learning Platforms For Prospective Teachers During The COVID-19 Pandemic Period. *Indonesian Journal Of Teacher Education*, 1(2), 61–70. <https://corona.ntbprov.go.id/>
- Mansyur, A. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Educational And Learning Journal*, 1(2), 113 – 123.
- Moudjahid, A., & Abdarazzak, B. (2019). Psychology Of Quality Of Life And Its Relation To Psychology. *International Journal Of Inspiration & Resilience Economy*, 3(2), 58-63. Doi: 10.5923/J.Ijire.20190302.04

- Mutia, Dkk. (2013). Kemampuan Mahasiswa Calon Guru Menerapkan Penilaian Kinerja Untuk Menilai Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Peluang*, Vol. 1, ISSN: 2302-5158. (61-70)
- Nofitri. (2009). Gambaran Kualitas Hidup Penduduk Dewasa Pada Lima Wilayah Di Jakarta. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Nofitri. (2009). Gambaran Kualitas Hidup Penduduk Dewasa Pada Lima Wilayah Di Jakarta. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544.
- Purnamasari, D. M., & Meiliana, D. (2020, Agustus 16). News: Nasional. Diakses Pada Tanggal Oktober 7, 2020, Dari Kompas.Com: <https://amp.kompas.com/nasional/read/2020/08/16/14555301/kpai-khawatir-kesenjangan-pendidikan-di-masa-pandemi-bikin-anak-putus>
- Purwanto, A., Asbari, M., Prameswari, M., Ramdan, M., & Setiawan, S. (2020). Dampak Kepemimpinan, Budaya Organisasi Dan Perilaku Kerja Inovatif Terhadap Kinerja Pegawai Puskesmas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), 19-27.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar. *Edupsycouns: Journal Of Education, Psychology And Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.ejournal.id/edupsycouns/article/view/>
- Pusdiklat Kemdikbud. (2020). Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid- 1 9) - Pusdiklat Pegawai Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/>.

- Ramdani, M. (2021). *Hubungan Minat Siswa Mengikuti Pembelajaran Penjas Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pembelajaran Daring Di Sman 1 Cipeundeuy* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Rigianti, H. A. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Guru Sekolah Dasar Di Kabupaten Banjarnegara. 7, 297–302
- Rumengan, Irma Marciana Dkk. 2019. Pembelajaran Daring Pendidikan Dan Pelatihan Aparatur Sipil Negara Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Papua Barat. Pembelajaran Daring Pendidikan Dan Pelatihan Aparatur Sipil Negara Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Papua Barat 14(No.3):304. Doi: 10.35793..
- Vergi, Nurul Sargia. (2013). Kualitas Hidup Pensiun. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. (Tidak Diterbitkan)
- WHO. The World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL)-BREF. 1996
- ZULTANIAH, A. (2019). *Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games For Understanding (Tgfu) Terhadap Hasil Belajar Servis Bulutangkis Siswa Sma Negeri 3 Takalar* (Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).