

**SURVEI TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA  
PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SDN 044 CICADAS AWIGOMBONG  
KOTA BANDUNG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
Agi Septiadi  
1604562**

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAHGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAHGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG**

2020

**SURVEI TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA  
PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SDN 044 CICADAS AWIGOMBONG  
KOTA BANDUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

© Agi Septiadi

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
ulang, difoto copy atau lainnya tanpa seizin penulis.

Agi Septiadi, 2020

**SURVEI TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA  
MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SDN 044 CICADAS AWIGOMBONG KOTA BANDUNG**  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**LEMBAR PENGESAHAN**

Agi Septiadi

1604562

**SURVEI TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA  
PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SDN 044 CICADAS AWIGOMBONG  
KOTA BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh

**Pembimbing I**



**Suherman Slamet, M.Pd**

**NIP. 197603062005011010**

**Pembimbing II**



**Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd**

**NIP. 197508122009121004**

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani**

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Agus Mahendra, M.A**

**NIP. 196308241989031002**

Agi Septiadi, 2020

**SURVEI TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA  
MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SDN 044 CICADAS AWIGOMBONG KOTA BANDUNG**  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## ABSTRAK

### **SURVEI TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SDN 044 CICADAS AWIGOMBONG KOTA BANDUNG**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh munculnya virus corona yang menyebabkan terhambatnya proses pendidikan. Proses pembelajaran yang tadinya dilakukan secara tatap muka pada saat ini berubah menjadi pembelajaran jarak jauh yang memisahkan pendidik dengan siswa, dimana perubahan inilah yang akan mengakibatkan munculnya tekanan pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pembelajaran jarak jauh di SDN 044 Cicadas Awigombong Kota Bandung. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan jenis penelitian survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner yang dikirimkan melalui google formulir. Sampel penelitian ini yaitu siswa kelas VI C dan VI D SDN 044 Cicadas Awigombong Kota Bandung, dengan jumlah siswa 65 yang terdiri dari 35 siswa kelas VI C dan 30 siswa kelas VI D dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis data dengan memberikan perolehan nilai pada setiap item soal angket, melakukan skala penilaian, mencari rata-rata, dan mencari Penilaian Acuan Normal (PAN). Hasil penelitian mengenai tingkat stres siswa kelas VI dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pembelajaran jarak jauh di SDN 044 Cicadas Awigombong Kota Bandung yang telah diperoleh sebagai berikut: pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 1,5% (1 siswa), “Rendah” sebesar 30,8% (20 siswa), “Sedang” sebesar 47,7% (31 siswa), “Tinggi” sebesar 13,8% (9 siswa), dan “Sangat Tinggi” sebesar 6,2% (4 siswa). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disimpulkan bahwa tingkat stres siswa kelas VI dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pembelajaran jarak jauh di SDN 044 Cicadas Awigombong Kota Bandung berada pada tingkat stres dengan kategori sedang.

**Kata Kunci:** Tingkat Stres, Pendidikan Jasmani dan Pembelajaran Jarak Jauh.

## **ABSTRACT**

### **STUDENT STRESS LEVEL SURVEY IN FOLLOWING PHYSICAL EDUCATION LEARNING IN DISTANCE STATE SCHOOLS 044 CICADAS AWIGOMBONG, BANDUNG CITY**

*This study is motivated by the appearance of the corona virus that impede the educational process. The learning process that was previously carried out face-to-face has now turned into distance learning that separates educators from students, where these changes will result in pressure on students. This study aims to determine the level of stress of students in participating in physical education learning during distance learning at state elementary school 044 Cicadas Awigombong, Bandung City. The method used is descriptive research with the type of survey research and data collection techniques using a questionnaire. The research was conducted by distributing questionnaires sent via google form. The sample of this study were students of class VI C and VI D public elementary school 044 Cicadas Awigombong Bandung City, with a total of 65 students consisting of 35 class VI C students and 30 grade VI D students using simple random sampling technique. Data analysis techniques by providing the acquisition of values for each item of the questionnaire questions, conducting an assessment scale, looking for an average, and looking for Normal Reference Assessments. The results of the research regarding the stress level of grade VI students in participating in physical education learning during distance learning at SDN 044 Cicadas Awigombong Bandung City which have been obtained are as follows: in the "Very Low" category of 1.5% (1 student), "Low" amounted to 30.8% (20 students), "Medium" was 47.7% (31 students), "High" was 13.8% (9 students), and "Very High" was 6.2% (4 students) . Based on the results of the research obtained, it was concluded that the stress level of grade VI students in participating in physical education learning during the distance learning period at the state elementary school 044 Cicadas Awigombong Bandung City was at a stress level in the moderate category.*

**Keywords:** *Stress Level, Physical Education and Distance Learning*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>3</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>4</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>5</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>6</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat / Signifikan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Manfaat Praktik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.3 Manfaat dari Segi Kebijakan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Pendidikan Jasmani .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.1.2	Pengertian Pendidikan Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3	Tujuan Pendidikan Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2	Pembelajaran Jarak Jauh .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1	Pengertian Pembelajaran Jarak Jauh	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2	Karakteristik Pembelajaran Jarak Jauh .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3	Proses Pembelajaran Jarak Jauh.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3	Stres Akademik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1	Pengertian Stres Akademik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2	Faktor-faktor Stres Akademik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3	Aspek-aspek Stres akademik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4	Tingkat Stres .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5	Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1	Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2	Partisipan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1	Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.2	Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4	Waktu dan Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1	Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2	Tempat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6	Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Validitas dan Reliabilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.7.1	Uji Validitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.2	Uji Reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8	Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1	Academic Stressor.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2	Social Stressor.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>		<b>Error!</b>
Bookmark not defined.		
5.1	Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2	Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3	Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>9</b>



## DAFTAR PUSTAKA

### Artikel Jurnal

- Agnasyah, G. (2016). Meningkatkan Kemampuan Penalaran Induktif Matematis Siswa SMP Menggunakan Model Brain-Based Learning. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Aji, W. F. D. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Alfath, K., & Fauzi, F. R. (2019). Teknik Pengolahan Hasil Asesmen: Teknik Pengolahan dengan Menggunakan Pendekatan Acuan Norma (PAN) dan Pendekatan Acuan Patokan (PAP). *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 8(1).
- Barseli, M dkk. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Fitroh, R dkk. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 142-149.
- Harini, S. (2015). Pengembangan Realistik Sebagai Pilihan Dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep Pengujian Hipotesis, *Iqtishoduna*, 5(1).
- Hendryadi. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis*, 2(2), 169-178.
- Herlina, E., & Darna, N. (2018). Memilih Metode Penelitian yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 5(1). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/ekonologi>
- Junaedi, A. (2015). Survey Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri Se-kabupaten Gresik, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 834-842. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Juntika, A. N dkk. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208. <http://ojs.ejournal.id/index.php/ijec>

Agi Septiadi, 2020

**SURVEI TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SDN 044 CICADAS AWIGOMBONG KOTA BANDUNG**  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

- Kamelta, E. (2013). Pemanfaatan Internet oleh Mahasiswa Jurusan Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. *1*(2).
- Kresnawan, A. A. (2013). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pornografi pada Kelas VIII di SMPN 5 Lembang. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Kurnia, W. R. (2015). Keefektifan *Peer Support* untuk Meningkatkan *Self Discipline* Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, *2*(1), 15-21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Linarwati, M dkk. (2016). Studi Deskriptif Pelatihan dan Pengembangan Sumberdaya Manusia serta Penggunaan Metode *Behavioral Event Interview* dalam Merekrut Karyawan Baru di Bank MEGA Cabang Kudus. *Journal of Management*, *2*(2).
- Made, I. K. D., & Shanty, M. W. (2016). Tingkat Stres Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar. *E-Jurnal Medika*, *5*(9). <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, *1*(2).
- Mardiana, Y., & Zelfino. (2014). Hubungan Antara Tingkat stress Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciran Tangerang. *Forum Ilmiah*, *1*(2).
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*, *6*(1), 87-97.
- Ma'wa, J. Y., & Mawakhira, N. Y. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, *13*(2), 235-239.
- Miyono, N dkk. (2019). Pengaruh *Soft Skill* Pendidik dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik. *Jurnal SMaRT Studi Masyarakat*, *5*(1), 45-56. <http://blasemarang.kemenag.go.id/journal/index.php/smart>  
<https://doi.org/10.18784/smart.v5i1.746>
- Mulyadi, M. D. (2018). Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar *Long Pass* Sepak Bola di SMP PGRI Cikembar Kabupaten Sukabumi Tahun 2018. Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi.
- Nathalia, T, P. (2020). Tingkat Stress pada Siswa-siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *9*(2).
- Ni'matuzahroh, W. A. (2016). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *4*(2).
- Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Pada SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda. *Psikoborneo*, *7*(3), 622-632.

Agi Septiadi, 2020

**SURVEI TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SDN 044 CICADAS AWIGOMBONG KOTA BANDUNG**  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

- Rifki, A. S. (2020). Lembar Kegiatan Literasi Saintifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 28-37. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Rifqi, A. S., & Zulfi, A. M (2020). Lembar Kegiatan Siswa untuk Pembelajaran Jarak Jauh Berdasarkan Literasi Saintifik pada topik penyakit coronavirus (covid-19).
- Sabera, H. A. (2017). Teknik Pengembangan Instrumen Penelitian Ilmiah Di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. *Seminar Nasional Pendidikan*.
- Saputra, N. W. W., & Jaya. K. A. (2019). Pengembangan Sistem Evaluasi Kinerja Dosen STMIK STIKOM Indonesia. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 8(1).
- Sasmito, B. A. (2016). Pengembangan Instrumen Penilaian Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kelas VIII Semester Gasal. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 1(7), 1449-1463.
- Setiawan, A. (2017). Hubungan *Authentic Assessment* dengan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga*, 2(2).
- Sun dkk. (2015). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Student. *Journal Of Psychoeducational Assessment*.
- Suntoda, A. S. (2018). Tes, Pengukuran, dan Evaluasi dalam Cabang olahraga.
- Tafqihan, Z. (2011). Karakteristik dan Pemilihan Media Pembelajaran dalam *E-Learning*. *Jurnal Cendekia*, 9(2).
- Taufik dkk. (2011). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150. <http://jurnal.konselingindonesia.com/>
- Wahyu, I. P. (2020). Strategi Komunikasi Interpersonal Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh di Sekolah Dasar, Klaten, Jawa Tengah, 9(2).
- Widi, R. E (2011). Uji Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi, 8(1), 27-34.
- Yerusalem, M. R dkk (2015). Desain dan Implementasi Sistem Pembelajaran Jarak Jauh di Program Studi Sistem Komputer. *Jurnal Teknologi dan Sistem Komputer*, 3(4).
- Yunis, S. B. (2014). Pengembangan Pengetahuan Anak *Difabel* Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan *Outbound*.
- Yunis, S. B. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3). <http://ojs.unm.ac.id/index.php/pubpend>

## **Buku**

Darajat, J. & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung: CV Bintang Warliartika.

Jaya, I. (2010). *Statistik Penelitian untuk Pendidikan*, Bandung: Cita Pustaka Media Perintis.

Mahendra, A. (2015). *Filsafat pendidikan jasmani*. Bandung: CV Bintang Warliartika.

## **Internet dan Sumber Lainnya**

[https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/external-situation-report-33-11-november-2020.pdf?sfvrsn=f338094a\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/external-situation-report-33-11-november-2020.pdf?sfvrsn=f338094a_2)

<https://asefts63.files.wordpress.com/2011/01/permendiknas-no-22-tahun-2006-standar-isi.pdf>