

**PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA PANDEMI COVID-19
TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN AKTIVITAS FISIK SISWA
(Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 6 Kota Cimahi)**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Nada Zahra Mariam

1700001

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NADA ZAHRA MARIAM

1700001

**PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA PANDEMI COVID-19
TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN AKTIVITAS FISIK SISWA**
(Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 6 Kota Cimahi)

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Bandung,

Pembimbing I



Dr. Sucipto, M.Kes, AIFO.

NIP. 196106121987031002

Pembimbing II



Drs. Mudjihartono, M.Pd.

NIP. 196508171990011001

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN AKTIVITAS FISIK SISWA**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2021

Yang membuat pernyataan,

Nada Zahra Mariam

NIM. 1700001

**PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA PANDEMI COVID-19
TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN AKTIVITAS FISIK SISWA
(Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 6 Kota Cimahi)**

ABSTRAK

Oleh: Nada Zahra Mariam

**Skripsi ini dibimbing oleh: Dr. Sucipto, M.Kes, AIFO dan Drs. Mudjihartono,
M.Pd**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan hasil pembelajaran kebugaran jasmani siswa sebelum pandemi dengan selama pandemi di SMP Negeri 6 Kota Cimahi tahun ajaran 2019/2020. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif analisis dan desain penelitian *Post-test only design* dengan menggunakan pendekatan analisis komparatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 6 Kota Cimahi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-A yang berjumlah 32 orang siswa. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah TKJI. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dengan menggunakan software SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil pembelajaran kebugaran jasmani siswa sebelum pandemi dengan selama pandemi. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok siswa yang sebelum pandemi menunjukkan hasil nilai kebugaran jasmani lebih baik dari pada kelompok siswa yang selama pandemi.

Kata kunci : Pembelajaran PJOK, Aktivitas Fisik Siswa, Kebugaran Jasmani, Pembelajaran Sebelum Pandemi, Pembelajaran Selama Pandemi

**LEARNING PJOK DURING THE COVID-19 PANDEMIC ON STUDENT
LEARNING OUTCOMES OF PHYSICAL ACTIVITY.**

(Thesis Study of Class VIII Students at SMP Negeri 6 Cimahi City)

ABSTRACT

By: Nada Zahra Mariam

***This script guided by: Dr. Sucipto, M.Kes, AIFO and Drs. Mudjihartono,
M.Pd***

This study aims to determine the comparison of students physical fitness learning outcomes before the pandemic with during the pandemic at SMP Negeri 6 Cimahi City in the academic year 2019/2020. The research method is a descriptive analysis method and a post test only design research design using an analytical approach comparative population in this study were students of class VIII at SMP Negeri 6 Cimahi City. The sample in this study were students of class VIII-A 32 students in sampling, researchers used random sampling techniques. The research instrument used was TKJI. The data analysis used paired sample t-test using SPSS 25 software. The results showed that there were differences in the physical fitness learning outcomes of students before the pandemic and during the pandemic. The results of the analysis show that the group of students who prior to the pandemic showed better physical fitness scores than the group of students who did during the pandemic.

Keyword: Learning PJOK, Physical Activity of Student, Physical Fitness, pre-pandemic learning, learning during a pandemic.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN AKTIVITAS FISIK SISWA”**. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan ketidaksempurnaan yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran bagi penulis. Diharapkan hal ini mampu membangun motivasi penulis untuk tetap belajar dan menulis. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis, serta bagi seluruh kalangan pada umumnya. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan keberkahan dan karunia-Nya pada kita semua. Aamiin.

Bandung, April 2021
Penulis,

Nada Zahra Mariam
NIM: 1700001

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa hambatan dan kesulitan selalu ada, namun karena adanya bantuan, dorongan dan do'a dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya terutama kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, semangat, do'a serta segala upaya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Ucapan terima kasih, juga penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, sebagai bentuk penghargaan, penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT karena berkat rahmat dan ridho-Nya skripsi ini selesai dengan baik.
2. Keluarga tercinta, Ayah Yudi Hartono dan Mamah Rika Rusmiati terimakasih selalu memberikan cinta, kasih sayang, semangat dan dukungan yang mengalir tiada henti, pengorbanan, nasihat yang sangat berarti serta do'a yang tulus untuk anaknya dalam menyelesaikan studi, serta adikku Yuri Aliifah Husnaa yang selalu mendukung dan mendo'akan agar penulis dapat menyelesaikan studinya.
3. Bapak Prof. Dr. M. R. Solehuddin, M.A, sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, penulis ucapkan terima kasih telah memberikan kesempatan untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
5. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang selalu memberikan motivasi kepada penulis agar menempuh masa perkuliahan dengan baik.

6. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas segala arahan positif dan motivasi yang tidak pernah kering diberikan sejak pertama kali masuk hingga mengantarkan penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Sucipto, M.Kes, AIFO., dan bapak Drs. Mudjihartno, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu meluangkan waktunya dalam kesibukannya untuk membimbing, mengarahkan, memberi masukan, petunjuk, sumbangan pikiran dan dorongan semangat dengan penuh ketulusan, keikhlasan, kesabaran, atas ilmu dan pengalaman yang beliau berikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan yang telah memberikan motivasi, semangat dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
8. Staf dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI yang telah memberikan ilmu-ilmu yang bermanfaat ketika penulis menjalani studinya.
9. Kepada Yth. Kepala Sekolah, guru dan staf SMP Negeri 6 Kota Cimahi, khususnya Bapak Enyang Mulyana, S.Pd., M.M., yang telah membimbing sekaligus telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
10. Keluarga besar mahasiswa PJKR 2017 yang telah berjuang bersama-sama dari awal perkuliahan hingga saat ini.
11. Teman-teman PJKR A 2017 yang telah berjuang, menyemangati, dan memotivasi dari awal perkuliahan hingga saat ini.
12. Kaka tingkat mahasiswa Tri Wijayanti S.Pd, yang telah membantu, memotivasi dan memberikan banyak masukan untuk penulis.
13. Kepada sahabat penulis dari awal masuk kuliah Ravie Windara, Willyani Rahmawati, Prilina Mayang, yang telah menjadi tempat berkeluh kesah, partner diskusi, memberikan motivasi, semangat dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
14. Kepada sahabat penulis Cindy Triwidia, Dhiya Annisa, Woro Akprilianingsih, yang selalu memberikan semangat dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

15. Kepada teman-teman anggota UKM Taekwondo UPI yang telah memberikan motivasi, semangat dan dukungan kepada penulis.
16. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis menyelesaikan studinya, semoga selalu diberikan kebahagiaan, kemudahan, rahmat, karunia, serta dilancarkan dalam segala urusan oleh Allah SWT.

Seluruh bantuan dan amal baik tersebut, sangat besar artinya bagi penulis dan sungguh tidak ternilai harganya. Semoga segala kebaikan dan ketulusan tersebut dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin Yaa Robal'alamin.

Bandung, April 2021

Nada Zahra Mariam

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Pengertian Pembelajaran	9
2.2 Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	9
2.2.1 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani	11
2.3 Aktivitas Fisik	12
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik	12
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	13
2.3.3 Manfaat Aktivitas Fisik	14
2.4 Pandemi Covid-19	15
2.5 Pembelajaran Daring	16
2.5.1 Pengertian Pembelajaran <i>Daring</i>	16
2.5.2 Tujuan Pembelajaran <i>Daring</i>	19
2.5.3 Manfaat Pembelajaran <i>Daring</i>	19
2.6 Hasil Pembelajaran	20
2.7 Hakikat Kebugaran Jasmani	21

2.7.1	Pengertian Kebugaran Jasmani	21
2.7.2	Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	23
2.7.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	24
2.8	Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	26
2.9	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	27
2.10	Kerangka Berpikir	27
2.11	Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
3.1	Desain Penelitian	31
3.2	Partisipan dan Tempat Penelitian	33
3.3	Populasi dan Sampel.....	33
3.3.1	Populasi	33
3.3.2	Sampel	33
3.4	Instrumen Penelitian.....	34
3.5	Prosedur Penelitian	44
3.6	Analisis Data	45
3.6.1	Analisis Data Deskriptif	45
3.7	Uji Normalitas	46
3.8	Uji Homogenitas.....	46
3.9	Uji t	46
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		47
4.1	Temuan Penelitian	47
4.1.1	Deskripsi Data	47
4.1.2	Analisis Data.....	49
4.1.3	Uji Normalitas.....	50
4.1.4	Uji Homogenitas	50
4.1.5	Uji t.....	51
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian	52
4.2.1	Hasil Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Sebelum Pandemi	52
4.2.2	Hasil Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Selama Pandemi	52
4.2.3	Hasil Nilai Kebugaran Jasmani Siswa yang Lebih Baik.....	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		56

5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Implikasi.....	56
5.3 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nilai TKJI Usia 13-15 Tahun Putra.....	43
Tabel 3.2 Nilai TKJI Usia 13-15 Tahun Putri.....	43
Tabel 3.3 Norma TKJI Putra dan Putri.....	44
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Sebelum Pandemi.....	47
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Selama Pandemi.....	48
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Sebelum dan Selama Pandemi.....	49
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data.....	50
Tabel 4.5 Uji Homogenitas Data.....	51
Tabel 4.6 Uji Paired Samples Test.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	32
Gambar 3.2 Posisi Lari 50 meter.....	36
Gambar 3.3 Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	37
Gambar 3.4 Sikap Daggu Melewati Palang Tunggal.....	37
Gambar 3.5 Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk.....	38
Gambar 3.6 Sikap Permulaan Baring Duduk	39
Gambar 3.7 Sikap Duuduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	39
Gambar 3.8 Papan Loncat Tegak	40
Gambar 3.9 Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	41
Gambar 3.10 Sikap Meloncat Setinggi Mungkin.....	41
Gambar 3.11 Posisi Start 1000 meter	42
Gambar 3.12 Prosedur Penelitian	44
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sebelum Pandemi.....	48
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Selama Pandemi.....	49

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, P., & Febrian, F. (2019). Blended Learning Syarah: Bagaimana Penerapan dan Persepsi Mahasiswa. *Jurnal Gantang*, 4(2), 111-119. <https://doi.org/10.31629/jg.v4i2.1560>
- Bilfaqih, Yusuf dan M. Nur Qomarudin. (2015: 1). *Pembelajaran Daring Panduan Berstandar Pengembangan Pembelajaran Daring untuk Pendidikan dan Pelatihan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskel, W. L. (2006). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness with Laboratories*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Darajat, Jajat. & Abduljabar, Bambang. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Djoko Pekik Irianto (2006). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Huang, Yi-Ching & Malina M. Robert. (2001). *Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in Tiwanese Adolescents*. Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science. USA: Departement of Kinesiology.
- Kay, R. H., & Lauricella, S. (2011). Exploring the Benefits and Challenges of Using Laptop Computers in Higher Education Classrooms: A Formative Analysis. *Canadian Journal of Learning and Technology /La Revue Canadienne de l'apprentissage et de La Technologie*. <https://doi.org/10.21432/t2s598>
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Lutan, Rusli. J.Hartanto, Tomolius. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Lutan, Rusli. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.

- Mustakim. (2020). *Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran Matematika*. Al asma: *Journal of Islamic Education*.
- Naserly, M. K. (2020). *Implementasi Zoom, Google Classroom, dan Whatsapp Group Dalam Mendukung Pembelajaran Daring (Online) Pada Mata Kuliah Bahasa Inggris Lanjut*. Universitas Bina Sa. Aksara Public, 4(2), 155-165.
- Nazir. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Pangondian, R. A., Santosa, P. I., & Nugroho, E. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring Dalam Revolusi Industri 4.0*. In Seminar Nasional Teknologi Komputer & Sains (SAINTEKS) (Vol. 1, No. 1).
- Putra, N. A. (2020). *Implementasi Pembelajaran PJOJ Pada Masa Pandemi Covid-19 di SD Negeri se-Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Drogo daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rochman, Baitur., Indahwati, Nanik., & Priambodo, Anung. (2020). *Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOJ Tingkat SMP Di Masa Pandemi Covid-19 Se-Kabupaten Sidoarjo*. Surabaya: Mandala Education.
- Roida, Pakpahan., dan Yuni Fitriani. (2020). *Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19*. Universitas Bina Sarana Informatika.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineta Cipta.

- Suharsimi Arikunto. (20013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineta Cipta.
- Supriyadi, Muhammad. (2018). *Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar*. Jurnal Gelanggang Olahraga 1 (2): 6–11.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Reseach Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Upi 2019*. Bandung.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. 7-8.
- Welk, G. J. (2008). The role of physical activity assessments for school-based physical activity promotion. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(3), 184-206.
<https://doi.org/10.1080/10913670802216130>
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- World Health Organization. (2016). "Physical Activity". Diambil dari http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ , pada 10 Maret 2021