

**STUDI DESKRIPTIF DAMPAK PEMBELAJARAN PJOK MASA PANDEMI COVID-19
DAN PTMT TERHADAP PERILAKU GERAK DI SMAN 19 BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Tasya Aulia Rahma

1804730

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

BANDUNG

2022

STUDI DESKRIPTIF DAMPAK PEMBELAJARAN PJOK DIMASA PANDEMI COVID-19 DAN PTMT TERHADAP PERILAKU GERAK DI SMAN 19 BANDUNG

Oleh

Tasya Aulia Rahma

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Tasya Aulia Rahma 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2022

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
TASYA AULIA RAHMA

1804730

STUDI DESKRIPTIF DAMPAK PEMBELAJARAN PJOK MASA PANDEMI COVID-19
DAN PTMT TERHADAP PERILAKU GERAK DI SMA N 19 BANDUNG

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Bambang Abduljabar, M. Pd

NIP. 196509091991021001

Pembimbing II



dr. Ikbal Gentar Alam, Sp. Gk, M. Kes., AIFO.

NIP. 197610152008011000

Mengetahui

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Yusuf Hidayat, S. Pd, M. Si

NIP. 196808301999031001

ABSTRAK

STUDI DESKRIPTIF DAMPAK PEMBELAJARAN PJOK MASA PANDEMI COVID-19 DAN PTMT TERHADAP PERILAKU GERAK DI SMA N 19 BANDUNG

Tasya Aulia Rahma
1804730

Pembimbing I : Dr. Bambang Abduljabar, M. Pd.

Pembimbing II: dr. Ikbal Gentar Alam, Sp. Gk, M. Kes., AIFO.

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah pada masa pandemic *COVID-19* perlu mengembangkan Perilaku gerak siswa. Suatu penelitian deskriptif yang bersifat survei dengan penyebaran angket Perilaku gerak terkait kemampuan pengetahuan, afektif dan keterampilan telah disebarakan pada 180 siswa di Bandung. Hasil analisis data berdasar analisis proposional skala positif dan negative, ditemukan perlu adanya promosi gerak secara fisiologis, psikologis dan motorik agar para siswa menjadikan gerak sebagai gaya hidup, aktif bergerak, sehat dan bugar sepanjang hayat. Penelitian ini menunjukkan perlunya pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikembangkan pada penghayatan gerak demi kualitas hidup yang lebih baik.

Kata Kunci: Perilaku Gerak, Kemampuan Pengetahuan Fisiologis, Kemampuan Afektif Psikologis, Dan Kemampuan Keterampilan Motorik.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	3
PENYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
DAFTAR TABEL.....	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.1.4 Secara Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.1.5 Secara Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Batasan Penelitian.....	4
BAB II	5
KAJIAN TEORI	5
2.1 Hakikat Teori	5
2.1.1 Pengertian Pembelajaran	5
2.1.2 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	5
2.1.2.1 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	7
2.1.3 Pengertian Belajar	9
2.1.4 Pengertian Olahraga	9
2.1.5 Pandemi COVID-19	10
2.1.5.1 Pengertian Pandemi COVID-19	10
2.1.5.2 Dampak Pandemi COVID Terhadap Proses Pembelajaran	10

2.1.6 Pengertian Pembelajaran Daring	11
2.1.6.1 Tujuan Pembelajaran Daring	12
2.1.6.2 Kelemahan Pembelajaran Daring	12
2.1.7 Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT)	13
2.1.8 Perilaku Gerak	14
2.1.8.1 Konsep Gerak	15
2.1.9 Model Pendidikan Gerak	15
2.1.9.1 Psikomotor/Keterampilan Gerak	16
2.1.10.1 Kognitif/Pengetahuan	16
2.1.10.2 Afektif/Sikap.....	17
2.1.10 Aspek Fisiologis Perilaku Gerak	17
2.1.11 Aspek Psikologi Perilaku Gerak.....	17
2.2 Penelitian yang Relevan	18
2.3 Kerangka Berpikir	19
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Tempat dan waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sample	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrument Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6 Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Uji Instrumen	31
3.5.2 Uji Reliabilitas	31
3.5.3 Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
3.5.4 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7.1 Langkah-Langkah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8 Analisis Deskripsi	Error! Bookmark not defined.

BAB IV	40
<u>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u>	40
4.1 Deskripsi Data Hasil Angket.....	40
4.1.1 Indikator Pengetahuan	40
4.1.2 Indikator Afektif	43
4.1.3 Indikator Psikomotor	46
4.2 Hasil dan Pembahasan	48
4.3.1 Pengetahuan.....	48
4.3.2 Afektif.....	51
4.3.3 Psikomotor	54
4.3.4 Pembahasan	58
BAB V	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Pengetahuan.....	41
Gambar 4.2 Afektif.....	43
Gambar 4.3 Psikomotor.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kompetensi Isi	9
Tabel 3.1 Jumlah Populasi	23
Tabel 3.2 Jumlah Sample	24
Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuisisioner	26
Tabel 3.4 Kategori Kuisisioner	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.5 Skala <i>Likert</i>	29
Tabel 3.6 Skala <i>Guttman</i>	29
Tabel 3.7 Penskoran Nilai Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined. 30
Tabel 3.8 Penskoran Nilai Afektif.....	30
Tabel 3.9 Penskoran Nilai Psikomotor.....	30
Tabel 3.10 Hasil Hitung Uji Reabilitas Pengetahuan.....	32
Tabel 3.11 Hasil Hitung Uji Reabilitas Afektif.....	33
Tabel 3.12 Hasil Hitung Uji Reabilitas Psikomotor.....	33
Tabel 3.13 Uji Coba Validitas.....	35
Tabel 3.14 Prosedur Penelitian.....	36
Tabel 3.15 Alur Analisis Deskripsi	38
Tabel 3.16 Pengkategorian.....	39
Tabel 4.1 Populasi dan Sampel	40
Tabel 4.2 Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Afektif	44
Tabel 4.4 Keterampilan.....	47
Tabel 4.5 Hasil Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined. 49
Tabel 4.6 Hasil Afektif.....	52
Tabel 4.7 Hasil Keterampilan.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 2 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	69
Lampiran 3 Uji Validitas dan realibilitas	72
Lampiran 4 Kuesioner Angket	75
Lampiran 5 Sampel Rumus Slovin	78
Lampiran 6 Hasil Data Penelitian	79
Lampiran 7 Hasil Statistik	93
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas	95

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Supriyadi, M. K., & Masgumelar, N. K. (2020). *Model-Model Exercise dan Aktivitas Fisik untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Wineka Media.
- Alhomoud, F., & Alhomoud, F. (2017). “Your Health Essential for Your Hajj”: Muslim pilgrims’ knowledge, attitudes and practices regarding Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV) during Hajj season. *Journal of Infection and Chemotherapy*, 23(5), 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.jiac.2017.01.006>
- Arikunto, S. (2010). Edisi Revisi: Manajemen Penelitian. *Jakarta: PT. Rineka Cipta*.
- Arikunto, Suharsimi. (2014). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods). *Bandung: Alfabeta*.
- Asmawi, M. (2006). Dimensi Pembelajaran Keterampilan Gerak Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahrag, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 133.
- Aunurrahman, D., & Pd, M. (2009). Belajar dan pembelajaran. *Bandung: Alfabeta*.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood cliffs Prentice Hall.
- Bentlage, E., Ammar, A., How, D., Ahmed, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., & Brach, M. (2020). Practical recommendations for maintaining active lifestyle during the COVID-19 pandemic: a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6265.
- Bloom, B. S. (1976). *Human characteristics and school learning*. McGraw-Hill.
- BNSP. (2006). *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah Badan Standar Nasional Pendidikan 2006*. 1–23. http://bsnp-indonesia.org/id/wp-content/uploads/kompetensi/Panduan_Umum_KTSP.pdf
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Delphie, B. (2006). Pembelajaran anak berkebutuhan khusus. *Bandung: Refika Aditama*.
- Depdiknas. (2006). Peraturan Menteri Nomor 22. *Peraturan Menteri Nomor 22*, 3(1), 1–35.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55–61. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>
- Dini, J. (2021). Persepsi guru dampak pandemi Covid-19 terhadap pelaksanaan pembelajaran daring di PAUD. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 633–640.

Tasya Aulia Rahma, 2022

STUDI DESKRIPTIF DAMPAK PEMBELAJARAN PJOK DIMASA PANDEMI COVID-19 DAN PTMT TERHADAP PERILAKU GERAK DI SMAN 19 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Dwiyogo, W. D. (2010). *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Gustiawati, R., & Julianti, R. R. (2018). Pengaruh Model Pendidikan Gerak (Movement Education) Terhadap Hasil Penilaian Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Speed (Sport, Physical ...)*, 2(November), 44–51.
- Hakim, T. (2005). *Panduan Menemukan Teknik Belajar, Memilih Jurusan, dan Menentukan Cita-cita; Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hamalik, O. (2001). *Proses belajar mengajar*.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Qur'an Kuningan.
- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujiah, E. (2020). Pembelajaran daring masa pandemik Covid-19 pada calon guru: hambatan, solusi dan proyeksi. *LP2M*.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Juliana, D. G., Widana, I. W., & Sumandya, I. W. (2017). Hubungan motivasi berprestasi, kebiasaan belajar dan minat belajar terhadap hasil belajar matematika. *Emasains*, 6(1), 40–60.
- Karim, F. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga*. Jakarta.
- KEBUDAYAAN, M. P. D. A. N., & INDONESIA, R. (2020). *Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19)*.
- Kiram, P. H. Y. (2019). *Belajar Keterampilan Motorik*. Prenada Media.
- López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M. A., & Ayán, C. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review . In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11).
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.624567>
- Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2000). Perkembangan gerak dan belajar gerak. *Jakarta: Depdikbud*.
- Mahendra, A. (2017). Model Pendidikan Gerak (Movement Education) Dalam Pendidikan Jasmani. *Modul. Bandung: FPOK-UPI*.
- Mastura, & Santaria, R. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pengajaran bagi Guru dan Siswa (The Impact of the Covid-19 Pandemic on the Teaching Process for Teachers and Students). *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(2), 289–295.
- Masyhuri, M. Z. (2008). Metodologi penelitian pendekatan praktis dan aplikatif. *Bandung: PT. Refika Aditama*.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19

- pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Mitra, R., Moore, S. A., Gillespie, M., Faulkner, G., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozzer, T., Rhodes, R. E., Brussoni, M., & Tremblay, M. S. (2020). Healthy movement behaviours in children and youth during the COVID-19 pandemic: Exploring the role of the neighbourhood environment. *Health and Place*, 65(June), 102418. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102418>
- Muhibbin, S. (2003). Psikologi belajar. *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada*.
- Noveandini, R., & Wulandari, M. S. (2010). Pemanfaatan media pembelajaran secara online (e-learning) bagi wanita karir dalam upaya meningkatkan efektivitas dan fleksibilitas pemantauan kegiatan belajar anak siswa/i sekolah dasar. *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI)*.
- Nurhadi, N. (2020). Teori Kognitivisme serta Aplikasinya dalam Pembelajaran. *EDISI*, 2(1), 77–95.
- Olum, R., Chekwech, G., Wekha, G., Nassozi, D. R., & Bongomin, F. (2020). Coronavirus disease-2019: knowledge, attitude, and practices of health care workers at Makerere University Teaching Hospitals, Uganda. *Frontiers in Public Health*, 8, 181.
- Organization, W. H. (2020). Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 2(3).
- Pallant, J. (2007). SPSS survival manual, 3rd. Edition. *McGrath Hill*, 283.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>
- Paterson, D. C., Ramage, K., Moore, S. A., Riazi, N., Tremblay, M. S., & Faulkner, G. (2021). Exploring the impact of COVID-19 on the movement behaviors of children and youth: A scoping review of evidence after the first year. *Journal of Sport and Health Science*, 10(6), 675–689. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.07.001>
- Permendikbud. (2018). Permendikbud RI Nomor 37 tahun 2018 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *JDIH Kemendikbud*, 2025, 1–527.
- PSSFPF, U. (2016). Ilmu Perkembangan Gerak. *Diklat ILMU PERKEMBANGAN GERAK (IPG)*, 3.
- Pujiastuti, S. (2020). Dampak covid-19 terhadap pendidikan anak. *Diakses Tanggal*, 16.
- Qalati, S. A., Ahmed, N., Mei, J., Thu, T. T. H., & Sohu, J. M. (2020). Stay Home Stay Safe: General Public Knowledge, Attitude and Behavior Regarding Covid-19 During the Lockdown in Developing Countries. *International Journal of Humanities, Arts and Social Sciences*, 6(2), 69–77. <https://doi.org/10.20469/ijhss.6.20002-2>
- Rahayu, R. J. (2019). *Risma Jati Rahayu, 2019 UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN MANIPULATIF LENGAN PADA PEMBELAJARAN MODEL PENDIDIKAN*

GERAK BERFORMAT PERMAINAN Universitas Pendidikan Indonesia I repository.upi.edu I perpustakaan.upi.edu. 7–28.

- Samsudin, K. (2008). Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jakarta: Prenada Media Group.*
- Sari, D. P., & Sutapa, P. (2020). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh dengan Daring Selama Pandemi Covid-19 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Seminar Nasional Olahraga, 2*(1).
- Schmidt, R. A. (1988). Motor and action perspectives on motor behaviour. In *Advances in psychology* (Vol. 50, pp. 3–44). Elsevier.
- Sriwahyuniati, F. (2017). Belajar Motorik. *Belajar Motorik (Pertama). UNY Pres.*
- Sudjana, N. (1995). *Penilaian hasil proses belajar mengajar.*
- Surakhmad, W. (1998). *Pengantar penelitian ilmiah dasar: metode dan teknik. 1998.* Bandung.
- Warsito, H. (1992). Pengantar metodologi penelitian. *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.*
- Widijoto, H. (2006). Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan. *Malang: Universitas Negeri Malang UPT Program Pengalaman Lapangan.*
- Wijaya, A. (2017). Analisis gerak keterampilan servis dalam permainan Bulutangkis (suatu tinjauan anatomi, fisiologi, dan biomekanika). *Indonesia Performance Journal, 1*(2), 106–111.
- Wilantika, C. F. (2017). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kesehatan dan perilaku remaja. *Jurnal Obstretika Scientia, 3*(2).
- William, F. H. (2001). Physical Education and Sport INA Changing Society. *United States of America.*
- Winarno, M. E. (2013). *Buku Metodologi Penelitian Bisnis. January, 143.*
- Yuliani, M., Simarmata, J., Susanti, S. S., Mahawati, E., Sudra, R. I., Dwiyanto, H., Irawan, E., Ardiana, D. P. Y., Muttaqin, M., & Yuniwati, I. (2020). *Pembelajaran daring untuk pendidikan: Teori dan penerapan.* Yayasan Kita Menulis.
- Zhafira, N. H., Ertika, Y., & Chairiyaton, C. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap perkuliahan daring sebagai sarana pembelajaran. *Jurnal Bisnis Dan Kajian Strategi Manajemen, 4*(1).

