

**PENURUNAN STRES MELALUI KEGIATAN PEMBELAJARAN  
FUTSAL PADA MASA *PANDEMIC COVID-19* DI SMA NEGERI 20  
BANDUNG**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Muhammad Rizqia Husnul Ghifari

NIM 1700928

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

**2022**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**MUHAMMAD RIZQIA HUSNUL GHIFARI**

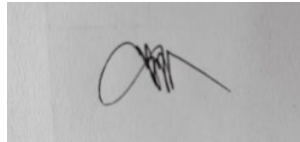
**1700928**

**PENURUNAN STRES MELALUI KEGIATAN PEMBELAJARAN  
FUTSAL PADA MASA *PANDEMIC COVID-19* DI SMA NEGERI 20  
BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Bandung, Agustus 2022

Pembimbing I



Carsiwan, M.Pd.

NIP. 197101052002121001

Pembimbing II




Dra. Lilis Komariyah, M.Pd.

NIP. 195906281989012001

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Dr. Yusuf Hidayat, M.Si**  
NIP. 196808301999031001

Muhammad Rizqia Husnul Ghifari , 2022

*PENURUNAN STRES MELALUI KEGIATAN PEMBELAJARAN FUTSAL PADA MASA PANDEMIC COVID-19 DI SMA NEGERI 20 BANDUNG*, Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Penurunan Stres Melalui Kegiatan Pembelajaran Futsal Pada Masa *Pandemic Covid-19* di SMA Negeri 20 Bandung**” 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 risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2022

M. Rizqia Husnul Ghifari

1700928

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Azza wa Jalla yang telah memberikan rahmat serta karunya-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “**Penurunan Stres Melalui Kegiatan Pembelajaran Futsal Pada Masa *Pandemic Covid-19* di SMA Negeri 20 Bandung**” dengan sebaik-baiknya. Tidak lupa juga peneliti ingin mengirimkan shalawat serta salam kepada Rasulullah Shalallahu ‘alaihi Wassalam yang mengantarkan umat jahiliyah kepada masa-masa yang terang benderang sampai saat ini. Skripsi ini memperlihatkan hasil penelitian deskriptif terkait proses pembelajaran futsal secara jarak jauh yang dilakukan siswa dan siswi SMAN 20 Bandung tahun ajaran 2021/2022. Penelitian ini bertujuan untuk bagaimana fenomena pembelajaran futsal secara daring berpengaruh terhadap penurunan stress di SMA Negeri 20 Bandung..

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan satu dan lain hal yang menjadi keterbatasan peneliti. oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta kritik yang membangun dari pihak manapun yang membaca penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak di dalam bidang pendidikan jasmani.

Bandung, Agustus 2022

M. Rizqia Husnul Ghifari

1700928

## UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah Subhaanahu wata'ala yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar tanpa suatu halangan apapun.

Penulis menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, karena manusia tempatnya salah dan Allah Subhanahu wa ta'ala yang maha benar atas segalanya. Namun demikian, mudah-mudahan karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Dengan terlaksananya seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat petunjuk serta pengetahuan baru yang berharga dari berbagai pihak. Maka sudah sepantasnya penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan ridho-Nya skripsi ini dapat selesai dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. H. M Solehuddin, M.Pd., MA selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Yang terhormat Bapak Prof. Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M. Pd. selaku Dekan FPOK atas rekomendasinya kepada penulis untuk penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Dian Budiana, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Akademik yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
5. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan motivasi semangat dan dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Carsiwan M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi atas bimbingannya selama penulis menjadi Mahasiswa dan ketika menyusun skripsi ini.
7. Ibu Dra. Lilis Komariyah M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan ilmu, semangat serta pengalamannya ketika bimbingan skripsi dan perkuliahan.

8. Ibu/Bapak Dosen dan Asisten Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu serta pengalamannya kepada penulis.
9. Kepala SMA Negeri 20 Kota Bandung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah.
10. Bapak dan Ibu Wakasek SMA Negeri 20 Kota Bandung yang telah memberikan arahan dalam melaksanakan penelitian.
11. Siswa-siswi kelas XII di SMA Negeri 20 Kota Bandung yang telah mengisi kuesioner, membantu dan partisipasinya untuk menjadi sampel dalam penelitian penulis.
12. Orang tua Ibu Dra Hj. Novalia dan Bapak Alm Drs. H. Asep N Munandar M.Pd yang selama ini telah membantu penulis dalam bentuk support, perhatian, kasih sayang, semangat serta do'a yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Keluarga Besar Munandar yang membantu penulis ketika sedang mengalami kesulitan dan membantu untuk menemukan jalan keluar.
14. Seni Aprilianty S.Pd, Cahyadi S.Pd, Rezki Adam S.Pd, M. Sabar M.Pd, Adinda Meita P M.Pd, Adinda Febriani yang selalu membantu membimbing saya dalam pengerjaan penelitian ini.
15. Sahabat seperjuangan saya Riora Gibran T, Sofyan Fikri, Adam Wildan, Aldi Resdian, Darulloh, Cep Yopi Rivaldi, Rizki Akbar, Riski Candra, Rubidium Wildan sebagai teman selama perkuliahan dan berbagi keluh kesah bersama, dan membantu dalam bentuk motivasi selama proses penyusunan skripsi hingga selesai.
16. Sahabat till jannahku yang selama ini telah menjadi teman baik, teman trip, teman kuliner, teman nongki, selalu memotivasi dan membantu ketika penulis kesulitan dan menyalurkan do'a serta kebahagiaan bagi penulis.
17. Rekan-rekan PJKR 2017, FPOK 2017, kelas PJKR D 2017 dan rekan seperjuangan saya yang menemani selama perkuliahan yang telah memberikan semangat dan do'a kepada penulis.

18. Skripsi ini saya persembahkan untuk semua orang yang menanyakan kapan lulus.

Bandung, Agustus 2022

M. Rizqia Husnul Ghifari

1700928

## ABSTRAK

### **Penurunan Stres Melalui Kegiatan Pembelajaran Futsal Pada Masa *Pandemic Covid-19* di SMA Negeri 20 Bandung**

Pembimbing I : Carsiwan, M.Pd.

Pembimbing II : Dra. Lilis Komariyah, M.Pd.

Muhammad Rizqia Husnul Ghifari

1700928

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan stres melalui pembelajaran futsal pada masa pandemi di SMA Negeri 20 Bandung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan survei dan dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner berupa *google form* dengan menggunakan sampel sebanyak 61 orang. Teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian ini adalah *Spearman Rank*. Data diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 24. Hasil dari penelitian ini menggunakan aplikasi pengolahan data komputer, penulis mendapatkan bahwa siswa SMAN 20 Bandung pada saat menjalankan pembelajaran futsal merasa bahwa tingkat aktivitas yang mereka lakukan termasuk ke kategori ringan dengan proporsi sebesar 89,3%. Dan memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,226. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa ternyata tingkat aktivitas fisik dan tingkat stress berkorelasi secara positif yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin tinggi kemungkinan untuk stres.

**Kata kunci:** *Covid-19, Futsal, Stres.*



## ABSTRACT

### **Reducing Stress Through Futsal Learning Activities During the Covid-19 Pandemic at SMA Negeri 20 Bandung**

Suervisor I : Carsiwan, M.Pd.

Suervisor II : Dra. Lilis Komariyah, M.Pd.

Muhammad Rizqia Husnul Ghifari

1700928

The purpose of this study was to determine the reduction of stress through learning futsal during the pandemic at SMA Negeri 20 Bandung. This research uses descriptive quantitative research methods, using surveys and in taking samples using purposive sampling techniques. Data collection in this study used a questionnaire instrument in the form of a google form using a sample of 61 people. The data analysis technique used to answer the research problem is Spearman Rank. The data was processed using the SPSS version 24 application. The results of this study using a computer data processing application, the authors found that students of SMAN 20 Bandung when running futsal lessons felt that the level of activity they were doing was included in the light category with a proportion of 89.3%. And has a correlation coefficient of 0.226. The conclusion of this study states that it turns out that the level of physical activity and stress levels are positively correlated, which means that the higher the physical activity, the higher the likelihood for stress.

**Keywords:** *Covid-19, Futsal, Stress.*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Manfaat Praktis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Pembelajaran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Tujuan Pembelajaran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Proses Pembelajaran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Pendidikan Jasmani .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.2.1	Pengertian Pendidikan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2	Tujuan Pendidikan Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3	Pengertian Pendidikan Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3	Stres .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4	Futsal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.1	Lapangan Futsal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.2	Law of the Game .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.3	Manfaat Futsal.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5	Karakteristik Siswa Menengah Atas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6	<i>Corona Virus Disease 2019</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.1	Proses Penularan <i>Covid-19</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.2	Cara Mengantisipasi dan Memitigasi <i>Covid-19</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>not defined.</b>		
BAB III METODE PENELITIAN.....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1	Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2	Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3	Partisipan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1	Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2	Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6	Uji Normalitas Instrumen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV TEMUAN DAN BAHASAN .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Hasil Analisis Univariat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Hasil Analisis Bivariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.3	Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1	Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2	Saran dan Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3	Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR LAMPIRAN.....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>

### DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Alat Ukur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 2	Hasil Uji Normalitas Variabel Penurunan Stres Melalui Kegiatan Pembelajaran Futsal Pada Masa Pandemic Covid-19 di SMA Negeri 20 Bandung .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 1	Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa dan Siswi SMA Negeri 20 Bandung Pada Pembelajaran Futsal di Masa Pandemi Covid-19	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 2	Tingkat Stres Berdasarkan Gejala Fisik	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 3	Tingkat Stres Berdasarkan Gejala Emosional	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 4	Tingkat Stres Berdasarkan Gejala Intelektual	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 5	Hasil Analisis Bivariat Menggunakan Nonparametric Correlations Rank Spearman.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

**Gambar 1 Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)Error! Bookmark not defined.**

Muhammad Rizqia Husnul Ghifari , 2022

*PENURUNAN STRES MELALUI KEGIATAN PEMBELAJARAN FUTSAL PADA MASA PANDEMIC COVID-19 DI SMA NEGERI 20 BANDUNG*, Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)