

**KEBIASAAN BELAJAR SISWA SECARA LURING DALAM MATA
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN
KESEHATAN DI SMPN 11 TEBO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**LEGIANTO
NIM. 18086153**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kebiasaan Belajar Siswa secara Luring dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan di SMPN 11 Tebo

Nama : Legianto

NIM : 18086153

Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

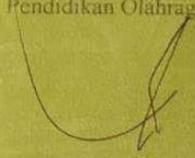
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Disetujui oleh :

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 1961123 0198803 1 003

Pembimbing


Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

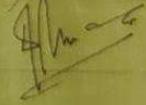
Judul : Kebiasaan Belajar Siswa secara Luring dalam Mata Pelajaran
Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan di SMPN 11 Tebo
Nama : Legianto
Nim : 18086153
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Damrah, M Pd
2. Anggota : Dr. syahrastani, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Dra. Darni, M Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Legianto
NIM 18086153

ABSTRAK

Legianto. 2022. : "Kebiasaan Belajar Siswa Secara Luring Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Tebo".

Masalah dalam penelitian ini diduga rendahnya kebiasaan belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMPN 11 Tebo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMPN 11 Tebo.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi siswa SMPN 11 Kab. Tebo yaitu kelas VII, VIII, dan IX yang berjumlah 150 siswa, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *proportional random sampling* berjumlah 30 siswa. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala likert. Data yang diperoleh dan diperiksa secara teliti kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan relatif.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, 1) Kebiasaan belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMPN 11 Tebo adalah dalam kategori sedang. 2) Cara siswa mengikuti pembelajaran PJOK di SMPN 11 Tebo pada kategori sedang. 3) Cara siswa belajar PJOK secara mandiri di SMPN 11 Tebo pada kategori tinggi. 4) Cara siswa belajar PJOK secara berkelompok di SMPN 11 Tebo pada kategori tinggi.

Kata Kunci : Kebiasaan Belajar Siswa Secara Luring Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah kepada Allah SWT atas izin dan ridha-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “kebiasaan belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMPN 11 Tebo”. Skripsi ini merupakan kewajiban yang harus ditempuh untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana (S1) pada Departemen Pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Selama menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik berupa bimbingan, pengarahan dan dorongan. Untuk itu dengan segala kerendahan hati dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Sepriadi S.Pd M.Pd, selaku sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Dr. Damrah, M.Pd selaku dosen PA (Pembimbing Akademik) yang telah mendidik dan membimbing peneliti dalam hal akademik sehingga peneliti bisa menyelesaikan perkuliahan dengan baik.

4. Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO dan Dra. Darni, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen Pendidikan Departemen Olahraga beserta staf administrasi Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan baik dalam segi layanan, pengajaran, perkuliahan dan ilmu pengetahuan bagi peneliti selama dalam perkuliahan.
6. Teristimewa untuk kedua orangtuaku tercinta, Ayahanda Amat Kaswadi serta Ibunda Mujinah. Terima kasih atas do'a yang tiada henti-hentinya, pengorbanan, motivasinya, serta perhatian yang selama ini telah diberikan sehingga penyusunan skripsi ini bisa diselesaikan.
7. Teruntuk rekan-rekan Ika Apriani, Ihwan Sarwedi, Fauzan Ikhsan Kamil, Muhammad Qori, Afridhatul Muhammad, rekan-rekan Pendidikan Olahraga angkatan 2018, terimakasih karena sudah ada dan menjadi bagian cerita yang tidak akan pernah terlupakan.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan serta dapat memberikan informasi bagi pembaca.

Padang, Agustus 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Penjas	9
2. Kebiasaan Belajar	11
3. Hakekat Pendidikan Jasmani	23
4. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	25
5. Pembelajaran Luring	38
B. Kerangka Konseptual.....	40
C. Pernyataan Penelitian.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian Dan Sumber Data	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel.....	42

D. Instrument dan teknik pengumpulan data.....	44
E. Validitas dan Reliabilitas	46
F. Teknik Analisis Data.....	48
G. Definisi Operasional.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	50
B. Analisis Data.....	54
C. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	43
2. Sampel Penelitian.....	43
3. Kisi Angket Kebiasaan Belajar.....	45
4. Kriteria Klarifikasi.....	49
5. Distribusi Frekuensi Cara Siswa Mengikuti Pembelajaran PJOK.....	50
6. Distribusi Frekuensi Cara Siswa Belajar PJOK Secara Mandiri.....	52
7. Distribusi Frekuensi Cara Siswa Belajar PJOK Secara Berkelompok.....	53
8. Analisis Cara Siswa Mengikuti Pembelajaran PJOK.....	54
9. Analisis Cara Siswa Belajar PJOK Secara Mandiri.....	55
10. Analisis Cara Siswa Belajar PJOK Secara Berkelompok.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	41
2. Histogram Cara Siswa Mengikuti Pembelajaran PJOK	51
3. Histogram Cara Siswa Belajar PJOK Secara Mandiri	52
4. Histogram Cara Siswa Belajar PJOK Secara Berkelompok	54
5. Pengisian Angket Siswa SMPN 34 Tebo.....	82
6. Foto Bersama Siswa SMPN 34 Tebo	82
7. Pengisian Angket Siswa SMPN 11 Tebo.....	83
8. Foto Bersama Siswa SMPN 11 Tebo	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket Uji Coba	65
2. Angket Uji Coba.....	66
3. Uji Validasi.....	69
4. Uji Reliabilitas.....	73
5. Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	75
6. Angket Penelitian	76
9. Tabulasi Data Cara Siswa Mengikuti Pembelajaran PJOK.....	79
10. Tabulasi Data Cara Siswa Belajar PJOK Secara Mandiri.....	80
11. Tabulasi Data Cara Siswa Belajar PJOK Secara Berkelompok.....	81
12. Dokumentasi Penelitian	82
13. Surat Izin Penelitian	84
14. Surat Balasan Penelitian.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penjas adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Pelaksanaan pembelajaran penjas yang baik dan tepat telah terbukti berpengaruh besar terhadap peserta didik. Keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran penjas berkontribusi meningkatkan kemampuan fisik yang sangat bermanfaat ketika melakukan aktifitas sehari-hari. Menurut (Asnaldi, 2015) Guru Penjas adalah tenaga profesional yang bertugas mengajar dan mendidik peserta didik pada pembelajaran Penjas aman, efisien, dan efektif. Pengalaman belajar Pendidikan Jasmani yang diperoleh siswa di sekolah pada dasarnya merupakan proses penanaman nilai-nilai edukasi melalui aktivitas fisik dan olahraga yang disediakan oleh gurunya, yang pada gilirannya kebiasaan baik tersebut dapat dipraktekkan oleh siswa pada kehidupan sehari-hari siswa di masyarakat sepanjang hidupnya.

Hal ini sesuai dengan pasal 3 Undang- Undang RI NO. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggungjawab”. (Depdikbud. 2003:5).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa Pada saat ini proses pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting, yaitu kegiatan belajar menjadi penentu berhasilnya suatu usaha yang dilakukan sebagai peserta didik. Setelah lebih dari satu tahun sekolah daring ternyata menimbulkan dampak negatif tidak menguntungkan bagi anak didik. Anak-anak menjadi kehilangan semangat belajar, kedisiplinan bahkan tanggungjawab tugas sekolah dikerjakan oleh orang tua, hingga akhirnya kesulitan untuk mengukur hasil pembelajaran. Oleh karena itu pemerintah memutuskan untuk melakukan pembelajaran tatap muka. Peta Zonasi Risiko daerah dihitung berdasarkan indikator-indikator kesehatan masyarakat dengan menggunakan skoring dan pembobotan. Terpantau data per 24 Oktober 2021 Kabupaten Tebo berada di zona kuning yang beresiko rendah Covid-19. Maka dari itu Kemendikbud mengeluarkan kebijakan mengenai pembelajaran tatap muka akan tetapi dengan jam pelajaran yang dibatasi. Pembelajaran dengan metode luring atau *offline* merupakan pembelajaran yang dilakukan di luar tatap muka oleh guru dan peserta didik, namun dilakukan secara *offline* yang berarti guru memberikan materi berupa tugas *hardcopy* kepada peserta didik

kemudian dilaksanakan diluar sekolah. Dengan adanya perubahan pembelajaran ini tentunya akan mengubah kebiasaan belajar siswa itu sendiri, yang mulanya melalui media elektronik sekarang menjadi pembelajaran tatap muka/luring.

Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar adalah kegiatan yang dilakukan oleh individu secara berulang-ulang dalam kurun waktu tertentu dalam aktifitas belajar sehingga terbentuknya kebiasaan-kebiasaan belajar yang positif. Ditinjau dari konten dan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah pada masa pandemi, dapat dikategorikan dalam dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok mata pelajaran yang didominasi oleh teori dan sedikit praktis, sementara kelompok kedua didominasi oleh praktik dengan sedikit teori. Kedua kelompok ini sangat berbeda dalam pembelajaran *online*. Pendidikan olahraga merupakan disiplin ilmu yang masuk kategori kedua, dengan dominasi praktik pada aktivitas fisik. Dalam kurikulum 2013 (K13) pendidikan olahraga di jenjang pendidikan dasar menyatu dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK).

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Damrah (2018:78), secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi siswa untuk:

- “1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok

maupun perorangan. 5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang. 6. Menikmati kesenangan dan keriangin melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga”.

Gerak atau aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang dialami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini terjadi kecendrungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral akhlak, budi pekerti, psikomotor serta *life skill*.

Fenomena mayoritas yang terjadi di lapangan, peserta didik SMPN 11 Kab. Tebo, situasi anak-anak harus belajar di tengah masa daring ke luring ini terjadi hambatan pada *mood* anak yang berubah-ubah, hambatan bahwa orang tua tidak selalu bisa menemani anak belajar terkhususnya mata pelajaran PJOK, dengan terkendala saat membuat tugas di rumah dan juga pekerjaan rumah yang harus dilakukan. Dari pengamatan saya mereka belum terbiasa belajar di sekolah, karena selain itu mereka bisa berinteraksi dengan banyak orang dan mereka bisa menerima pelajaran dengan lebih fokus terutama mata pelajaran PJOK yang didominasi praktik. Proses perubahan pembelajaran dari daring ke luring yang dirasakan dari pihak sekolah saat ini terletak pada perubahan sikap dan perilaku siswa yang semakin berkurang terhadap rasa hormat serta taat aturannya dan suka menyepelkan tugas yang diberikan, saat pembelajaran PJOK luring sedang berlangsung banyak siswa kurangnya konsentrasi saat pelajaran berlangsung, tidak membuat catatan/intisari

pelajaran, tidak membawa buku pelajaran sesuai dengan jadwal, tidak mengerjakan tugas tepat waktu, bahkan ada yang tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Dan yang paling membuat saya sendiri khawatir bahwa mereka berpikir ini adalah seperti libur panjang yang tiada akhirnya. Besar harapan saya bahwa anak-anak harus bisa terbiasa dengan pembelajaran daring ke pembelajaran tatap muka (luring) dalam banyak hal yang saya pertimbangkan salah satu adalah kondisi anak dan perkembangan pengetahuan mereka nantinya.”

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul “Kebiasaan Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Tebo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kebiasaan cara belajar siswa di kelas
2. Cara siswa memahami pelajaran PJOK
3. Kebiasaan siswa dalam belajar PJOK secara kelompok
4. Kebiasaan siswa belajar PJOK secara mandiri
5. Cara siswa menghadapi ujian

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang diduga mempengaruhi permasalahan dan keterbatasan waktu, sarana dan kemampuan peneliti, serta

lebih fokusnya penelitian ini, maka peneliti membatasi variable penelitian ini dalam kebiasaan belajar dalam indikator :

1. Cara siswa mengikuti pelajaran PJOK
2. Cara siswa belajar PJOK kelompok
3. Cara siswa belajar PJOK mandiri

D. Rumusan Masalah

Setelah permasalahan dibatasi, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Kebiasaan Belajar Siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMPN 11 Kab. Tebo dengan indikator sebagai berikut :

1. Bagaimana cara siswa mengikuti pelajaran PJOK?
2. Bagaimana cara siswa belajar PJOK secara mandiri?
3. Bagaimana cara siswa belajar PJOK secara kelompok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan dan perumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik Kebiasaan Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Tebo yaitu sebagai berikut:

1. Agar dapat diketahui cara siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK
2. Agar dapat diketahui cara siswa belajar PJOK secara kelompok
3. Agar dapat diketahui cara siswa belajar PJOK secara mandiri

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang telah dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat:

1. Manfaat teoritis

Dapat memberikan dampak positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan kebiasaan belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Sedangkan bagi sekolah penelitian ini dapat digunakan sebagai pilihan untuk mengetahui kebiasaan belajar siswa. Dan bagi peserta didik setelah mengetahui kebiasaan belajar diharapkan bahwa nantinya peserta didik dapat memiliki kesadaran tentang betapa pentingnya kebiasaan belajar yang baik pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

2. Manfaat praktis

Sebagai hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh siswa, guru, maupun peneliti itu sendiri.

a) Siswa

Dapat meningkatkan kebiasaan belajar yang baik mulai dari mengikuti pembelajaran, belajar mandiri di rumah dan belajar berkelompok.

b) Guru

Sebagai bahan masukan dalam melaksanakan kegiatan mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

c) Peneliti

Dapat menambah pengalaman dan keterampilan setelah mengetahui kebiasaan belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.