

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN SECARA ONLINE
DI MASA COVID-19 DI SMPN 22 PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

**ROSI MEILANTI
NIM : 17086477**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

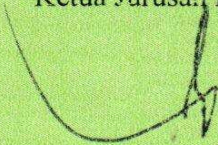
PERSETUJUAN SKRIPSI

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN SECARA ONLINE
DI MASA COVID 19 DI SMPN 22 PADANG**

Nama : Rosi Meilanti
NIM : 17086477
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

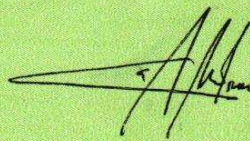
Padang, November 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui oleh
Dosen Pembimbing



Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

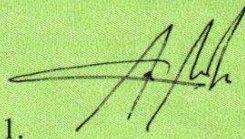
Judul : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga
dan Kesehatan Secara Online di Masa Covid 19 di SMPN
22 Padang
Nama : Rosi Meilanti
NIM : 17086477
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

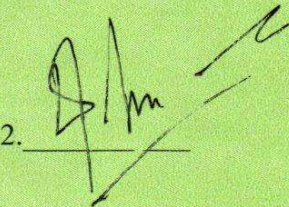
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Dra. Darni, M.Pd

2. 

3. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Secara *Online* di Masa *Covid-19* di SMPN 22 Padang” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2021

Saya yang membuat pernyataan



Rosi Meilanti
NIM. 17086477

ABSTRAK

Rosi Meilanti, (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Secara *Online* di Masa *Covid-19* di SMPN 22 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kurang terlaksana dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran jasmani olahraga kesehatan secara *online* di masa *Covid-19* di SMPN 22 Padang.

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang yang berjumlah 740 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang yang berjumlah 45 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yaitu 20%. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik pengisian angket skala likert. Data dianalisis dengan menggunakan teknik presentase dengan formulasi $P = f / n \times 100\%$.

Hasil penelitian adalah 1) Perencanaan pembelajaran Penjasorkes secara *online* di masa *Covid-19* di SMPN 22 Padang, berada dalam kategori **cukup** dengan persentase 68%. 2) Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes secara *online* di masa *Covid-19* di SMPN 22 Padang, berada dalam kategori **cukup** dengan persentase 66%. 3) Evaluasi pembelajaran penjasorkes secara *online* di masa *Covid-19* di SMPN 22 Padang, berada dalam kategori **cukup** dengan persentase 68%.

Kata kunci : Pendidikan Jasmani, Online, Covid-19

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Secara *Online* Pada Masa Pandemi *Covid-19* Di SMPN 22 Padang”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
5. Ibu Dra. Darni, M.Pd dan Ibu Hilmair Syampurma, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini
7. Kepada teman-teman dan siswa UPT Sekolah Menengah Negeri 22 Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Terimakasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. AamiinAamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, Oktober 2021

Rosi Meilanti

17086477

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| COVER | |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI | |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI | |
| ABSTRAK..... | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Perumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Kegunaan Hasil Penelitian | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 8 |
| 1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan .. | 8 |
| 2. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani..... | 15 |
| 3. Pelaksanaan Pembelajaran di Masa Covid-19..... | 40 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 42 |
| C. Pertanyaan Penelitian..... | 43 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 44 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 44 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 44 |
| D. Jenis dan Sumber Data..... | 46 |

| | |
|---|-----------|
| E. Teknik Pengumpulan Data | 47 |
| F. Instrumen Penelitian | 48 |
| G. Teknik Analisis Data | 49 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 50 |
| 1. Perencanaan Pembelajaran | 50 |
| 2. Pelaksanaan Pembelajaran | 52 |
| 3. Evaluasi Pembelajaran | 53 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian | 54 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 59 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 60 |
| B. Saran | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA | 62 |
| LAMPIRAN | 64 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 1. Populasi Penelitian | 45 |
| Tabel 2. Sampel Penelitian | 46 |
| Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket..... | 47 |
| Tabel 4. Kisi-kisi Instrument | 48 |
| Tabel 5. Kategori Persentase | 49 |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Indikator Perencanaan Pembelajaran | 51 |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Indikator Pelaksanaan Pembelajaran..... | 52 |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Indikator Evaluasi Pembelajaran..... | 64 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual..... | 43 |
| Gambar 2. Histogram Perencanaan Pembelajaran..... | 51 |
| Gambar 3. Histogram Pelaksanaan Pembelajaran | 53 |
| Gambar 4. Histogram Evaluasi Pembelajaran..... | 54 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|----------------|
| Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen | 64 |
| Lampiran 2. Angket Penelitian..... | 65 |
| Lampiran 3. Tabulasi Data Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes | 68 |
| Lampiran 4. Tabulasi Data Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes | 72 |
| Lampiran 5. Tabulasi Data Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes..... | 75 |
| Lampiran 6. Dokumentasi | 79 |

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran *online* lahir mulai generasi keempat setelah adanya Internet jadi pembelajaran *online* adalah pembelajaran yang dilakukan melalui jaringan internet. Oleh karena itu, dalam Bahasa Indonesia pembelajaran *online* diterjemahkan sebagai ‘pembelajaran dalam jaringan’ atau ‘pembelajaran daring’. Istilah *online learning* banyak disinonimkan dengan istilah lainnya seperti *e-learning*, *internet learning*, *web-based learning*, *tele-learning*, *distributed learning* dan lain sebagainya (Ally, 2008). Dalam beberapa tahun terakhir, pembelajaran *online* juga sering dikaitkan dan digunakan sebagai padanan istilah *mobile learning* atau *m-learning*, yang merupakan pembelajaran online melalui perangkat komunikasi bergerak (*mobile communication devices*) seperti *computer tablet* dan *smartphone*.

Pembelajaran *online* pada pelaksanaannya membutuhkan dukungan perangkat-perangkat *mobile* seperti telepon pintar, tablet dan laptop yang dapat digunakan untuk mengakses informasi dimana saja dan kapan saja (Gikas & Grant, 2013). Penggunaan teknologi *mobile* memiliki kontribusi besar di dunia pendidikan, termasuk di dalamnya adalah pencapaian tujuan pembelajaran jarak jauh (Korucu & Alkan, 2011). Berbagai media juga dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran secara *online*.

Misalnya kelas-kelas virtual menggunakan layanan *Google Classroom*, *Edmodo*, dan *Schoology* (Enriquez, 2014; Sicat, 2015; Iftakhar, 2016), dan aplikasi pesan instan seperti *WhatsApp* (So, 2016). Pembelajaran secara online

bahkan dapat dilakukan melalui media *social* seperti *Facebook* dan *Instagram* (Kumar & Nanda, 2018)

Pembelajaran *online* sering dikonotasikan sebagai pembelajaran terbuka. Sebenarnya, tidak semua pembelajaran *online* bersifat terbuka. Dalam literatur disebutkan bahwa karakteristik pembelajaran terbuka setidaknya harus mengandung unsur fleksibilitas diantaranya dalam aspek usia (tidak ada batasan usia), lokasi (biasa dari mana saja), biaya (murah bahkan gratis), lama studi (tidak ada batasan waktu studi), dan prasyarat (tidak perlu memiliki ijazah pendidikan lampau), *multi-entry* dan *multi-exit* (dapat masuk dan berhenti pada berbagai alternatif waktu/kapan saja). Pembelajaran *online* yang ditujukan untuk pengganti perkuliahan tatap muka dengan peserta target kelompok usia tertentu (misalnya kelompok usia 18 tahun sampai 23 tahun), harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu (misalnya empat tahun harus selesai seluruh program), dan seterusnya, sebenarnya tidak dapat dikategorikan sebagai suatu pembelajaran *online* terbuka.

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Hal ini sesuai pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan

hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang Depdiknas, (2006:131).

Tujuan pendidikan jasmani menurut Suryobroto (2004:8), Adalah untuk pembentukan siswa, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (Psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri. Dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes, guru harus mampu menguasai, dan mengelola kelas dengan baik, agar tercapainya tujuan pembelajaran yang dapat mendukung peserta didik untuk mengerti dan memahami materi yang telah diajarkan secara teori maupun praktek di sekolah.

Dimana dalam mencapai tujuan pembelajaran Penjasorkes yaitu siswa mampu berkembang secara kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini dapat dicapai dengan beberapa komponen yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan pembelajaran, yaitu: (1) membuka pelajaran, (2) menyampaikan materi pelajaran, (3) menggunakan metode mengajar, (4) menggunakan alat peraga, (5) pengelolaan kelas, (6) interaksi belajar mengajar, dan (7) menutup pelajaran, Suryo Subroto (1997:39).

Virus *Corona* atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus *Corona* bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. *Coronavirus* pada awalnya dianggap sebagai virus normal yang datang dan pergi, ternyata prediksi yang salah adalah virus ini selain virus lain yang dapat membunuh manusia dan menyebar sangat cepat, dengan gejala

yang menyerupai flu, pilek, mulai batuk demam dan pilek atau gangguan hidung. Sampai sekarang tidak ada penyebab diketahui dari *Coronavirus*, tetapi diketahui bahwa virus ini disebarkan oleh hewan dan mampu menularkan dari satu spesies ke spesies lain, termasuk manusia.

Dampak pandemi Virus *Corona* kini mulai sudah merambah ke dunia pendidikan. Pemerintah Pusat hingga Pemerintah Daerah mengeluarkan kebijakan untuk meliburkan seluruh lembaga pendidikan. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya pencegahan meluasnya penularan Virus *Corona* (*Covid-19*). Salah satu instruksi pemerintah tentang kegiatan atau kegiatan di rumah adalah kegiatan belajar. Belajar tidak boleh berhenti walaupun pemerintah menginstruksikan libur untuk sampai akhir semester untuk sekolah dan kampus di Indonesia. Kegiatan belajar mengajar (KBM) dipindahkan di rumah, tetapi masih harus dikendalikan oleh guru dan orang tua, menggunakan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran Jarak Jauh ini dilakukan selama kurang lebih 3 bulan semenjak *Covid-19* melanda, tetapi tidak menutup kemungkinan untuk ditambahkan lagi karena melihat situasi dan kondisi perkembangan *COVID-19* ini.

Pada masa pembelajaran *Covid-19* mata pelajaran penjas menjadi terganggu karena siswa tidak ke sekolah atau tidak bertatap muka saat proses pembelajaran dalam masa *Covid-19* ini, guru banyak menggunakan media pembelajaran *daring* yang berupa *Geschool*, *Zoom Meeting*, *Whatsaap*, video, dan lainnya. Tetapi disaat proses pembelajaran banyak guru yang kebingungan dalam mengaplikasikan metode pembelajaran jarak jauh. Hal ini

menyebabkan pembelajaran kurang berjalan sebagaimana mestinya. Karena banyak siswa yang tidak memiliki komputer, laptop dan *handphone*, sarana prasarana disekolah tidak mencukupi dan metode pembelajaran yang berupa video atau link *youtube* dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan dan wawancara yang penulis lakukan di SMP Negeri 22 Padang, ditemukan bahwa pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes tidak berjalan sebagaimana mestinya, dari segi lingkungan sekolah, pandangan guru, sarana prasarana, kemampuan siswa dalam penguasaan materi, serta dukungan dari berbagai pihak dalam mencapai tujuan pembelajaran yang optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terlihat berbagai faktor yang berpengaruh yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes
2. Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes
3. Pelaksanaan evaluasi Pembelajaran Penjasorkes
4. Penguasaan materi oleh siswa
5. Menggunakan media pembelajaran
6. Pengelolaan kelas
7. Sarana dan prasarana terhadap pembelajaran Penjasorkes
8. Metode pembelajaran Penjasorkes
9. Dukungan Kepala Sekolah terhadap pembelajaran Penjasorkes
10. Dukungan Orang Tua terhadap pembelajaran Penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang berpengaruh pada masalah penelitian ini sebagaimana diidentifikasi di atas, maka pembatasan dalam penelitian ini adalah :

1. Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes
2. Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes
3. Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran Penjasorkes dimasa *Covid-19* di SMP Negeri 22 Padang ?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes dimasa *Covid-19* di SMP Negeri 22 Padang ?
3. Bagaimana evaluasi pembelajaran Penjasorkes dimasa *Covid-19* di SMP Negeri 22 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian yang di ajukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang :

1. Untuk mengetahui bagaimana perencanaan pembelajaran Penjasorkes dimasa *Covid-19* di SMP Negeri 22 Padang ?
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes dimasa *Covid-19* di SMP Negeri 22 Padang ?

3. Untuk mengetahui bagaimana evaluasi pembelajaran Penjasorkes dimasa *Covid-19* di SMP Negeri 22 Padang ?

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes.
3. Bagi guru Penjasorkes untuk lebih meningkatkan profesionalitas dan kemampuan mengajarnya dalam melaksanakan pembelajaran Penjasorkes.
4. Sebagai bahan masukan bagi jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang untuk meningkatkan kualitasnya agar dapat menciptakan tamatan yang berkompetensi dibidangnya.
5. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi peneliti lain.