

**TINJAUAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN  
KESEHATAN DENGAN SISTEM DARING PADA MASA PANDEMI  
COVID-19 DI SMAN 12 MERANGIN PROVINSI JAMBI**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah  
satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh  
DEO EFANNI ICHSAN  
NIM. 17086380**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : **Tinjauan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dengan Sistem Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 12 Merangin Provinsi Jambi**

**Nama** : **Deo Efanni Ichsan**  
**NIM** : **17086380**  
**Program Studi** : **Penjaskesrek**  
**Jurusan** : **Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

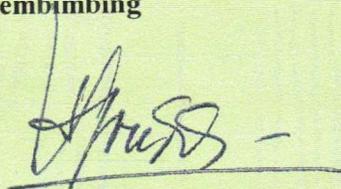
**Padang, Februari 2022**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd**  
**NIP. 19561021 198103 1 002**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Deo Efanni Ichsan  
NIM : 17086380

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

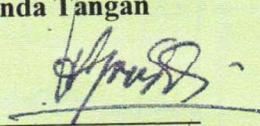
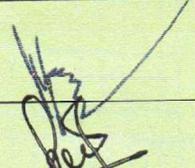
**Tinjauan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Dengan Sistem Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 12  
Merangin Provinsi Jambi**

Padang, Februari 2022

**Tim Penguji**

1. Ketua : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
3. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd

**Tanda Tangan**

1. 
2. 
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan Sistem Daring pada Masa Pandemi COVID-19 di SMA N 12 Merangin Provinsi Jambi”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam 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 di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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  
Yang membuat pernyataan



**Deo Efanni Ichsan**  
**NIM. 17086380**

## ABSTRAK

**Deo Efanni Ichsan (2017) : “Tinjauan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan Sistem Daring pada Masa Pandemi COVID-19 di SMA N 12 Merangin Provinsi Jambi”**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum terlaksananya sistem pembelajaran daring secara baik di SMA N 12 Merangin Provinsi Jambi, sehingga proses pembelajaran tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Proses Pembelajaran PJOK dengan sistem daring pada masa pandemi *Covid -19* di SMA N 12 Merangin Provinsi Jambi.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 12 Merangin yang berjumlah 608 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Startifiet random Sampling*, maka sampelnya minimal 10-25% sehingga pengambilan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 10% maka didapatkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan Proses Pembelajaran PJOK dengan sistem daring pada masa pandemi pandemi *Covid -19* yang berjumlah 60 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Proses Pembelajaran PJOK dengan sistem daring pada masa pandemi pandemi *Covid -19* adalah 79,73 % atau kategori Siap. Selanjut nya sub variabel masing-masing adalah (1) tingkat Perencanaan Pembelajaran diperoleh sebesar 81,60 % atau kategori Sangat Baik, (2) tingkat Proses Pembelajaran diperoleh sebesar 79,74 % atau kategori Baik, (3) Tingkat Evaluasi Pembelajaran diperoleh sebesar 78,78 % atau kategori Baik.

***Kata Kunci : Pembelajaran Pjok, Ssistem Daring, Masa Pandemi Pandemi Covid -19***

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga proposal yang berjudul "**Tinjauan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dengan Sistem Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 12 Merangin**". Diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Kedua Orang tua beserta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
2. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd dan Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, Ketua Jurusan dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, sekretaris beserta staf pengajar jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dan memberikan dorongan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D, Rektor beserta staf Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh sivitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan yang setimpal oleh Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempatan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membantu sangat diharapkan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Padang, November 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II PEMBAHASAN</b>	
A. Kajian teori .....	9
1. Pengertian Pembelajaran .....	9
2. Tahapan Pembelajaran .....	11
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) .....	19
4. Pembelajaran Daring dalam PJOK .....	20
5. Pandemi COVID -19 ( <i>Coronavirus Diseases 2019</i> ) .....	27
B. Kerangka Berfikir .....	31
C. Pertanyaan Penelitian .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel .....	34
D. Jenis dan Sumber Data .....	37
E. Instrumen Penelitian .....	37
F. Teknik Pengumpulan Data .....	40
G. Teknik Analisis Data .....	41

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	42
1. Perencanaan Pembelajaran .....	44
2. Proses pembelajaran .....	46
3. Evaluasi pembelajaran .....	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	48
C. Keterbatasan Penelitian .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	54
<b>LAMPIRAN</b> .....	57

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang terjadi antara pendidik dan peserta didik dalam upaya mengembangkan karakter dan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Melalui pendidikan, peserta didik akan mendapatkan ilmu, pengalaman, wawasan dan dapat meningkatkan derajat serta mendapatkan kedudukan dikalangan masyarakat. Sebagaimana yang tercantum di dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 (ayat 1) :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.”

Saat ini dunia Pendidikan di Indonesia mengalami permasalahan yang disebabkan oleh adanya pandemic *Corona Virus Disease 2019* atau yang sering dikenal dengan Covid-19. Covid-19 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Dikutip dari Kompas.com, pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia. Covid-19 yang terjadi diseluruh dunia termasuk Indonesia, berdampak pada berbagai bidang kehidupan salah satunya adalah dunia pendidikan.

Menurut Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19. Proses belajar-mengajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh yang bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Pembelajaran daring (dalam jaringan) merupakan pembelajaran yang dilakukan secara online tanpa harus dilakukan secara tatap muka. Beberapa aplikasi/platform yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran daring yang tersedia seperti *google classroom*, *video conference*, *e-learning* telepon atau *live chat*, *zoom meeting* maupun melalui *whatsapp group*.

Berdasarkan Instruksi Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2021 tentang Perpanjangan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat dan Mengoptimalkan Posko Penanganan Corona Virus Disease 2019. Maka Dinas Pendidikan Kabupaten Merangin menerapkan pembelajaran dengan system daring dengan protokol kesehatan Covid-19 jenjang , SD ,SMP dan SMA se- Kabupaten Merangin mulai semester genap tahun 2020-2021. Diharapkan pembelajaran seperti ini merupakan inovasi dalam dunia pendidikan untuk menjawab tantangan yang solutif akan ketersediaan sumber belajar yang variatif.

Pembelajaran daring merupakan sebuah tantangan baru bagi para tenaga pendidik dimasa pandemi ini, yang mengharuskan mereka para guru mampu menggunakan media pembelajaran *online*, untuk dapat melaksanakan pembelajaran secara *online* dan diharapkan mampu meningkatkan kreativitasnya dalam proses pembelajaran. Untuk melaksanakan pembelajaran dalam jaringan atau daring, seluruh pihak yang ikut berperan dalam proses pembelajaran harus

memiliki kesiapan seperti jaringan internet dengan konektivitas yang memadai serta fasilitas lainnya yang dapat menunjang agar proses pembelajaran secara daring dapat dilaksanakan dengan baik dan efektif.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang dipelajari di setiap jenjang pendidikan sekolah. Menurut Mashud, M. (2018) “PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK memiliki kedudukan yang khas dalam pendidikan karena PJOK mengembangkan ranah psikomotor sebagai tujuan utamanya, tetapi tidak mengabaikan pengembangan ranah kognitif dan afektif”. Dalam Kurikulum 2013 (K13) Penjasorkes didefinisikan sebagai proses pendidikan yang melibatkan peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas-aktivitas jasmani dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Sejalan dengan itu maka hakikat Penjasorkes mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerakan fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi (Qomarrullah, 2014: 78).

Pembelajaran PJOK sebaiknya dilakukan di ruang terbuka di sekolah dikarenakan materi pembelajarannya bukan hanya memahami teori yang ada, tapi dalam mata pelajaran PJOK peserta didik juga dituntut untuk mempraktekkan teori tersebut dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil observasi yaitu bahwa di SMA 12 Merangin ketika melaksanakan pembelajaran daring peserta didik banyak menyuarkan keluhan terhadap guru akibat kurangnya keefektifan pembelajaran PJOK jika dilaksanakan dengan daring.

Dari pelaksanaan pembelajaran daring menimbulkan adanya problematika, dimana problematika tersebut dialami oleh guru dalam melaksanakan proses pembelajaran daring. Problematika yang dialami guru ketika pelaksanaan pembelajaran daring yang pertama, permasalahan anak yang sering terlambat bangun yang kemudian menyebabkan anak tersebut terlambat dalam mengikuti proses pembelajaran. Kedua kurangnya persiapan anak dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketiga, rumah siswa yang berbeda-beda daerah atau desa juga menimbulkan kendala seperti susah sinyal. Keempat, kurangnya konsentrasi siswa karena banyaknya tugas atau pekerjaan yang diberikan oleh orangtua. Kelima, kurangnya kesadaran dan semangat anak dalam mengikuti proses pembelajaran. Keenam, adanya anggapan dari orangtua bahwa si anak libur. Ketujuh, kurangnya kemampuan guru senior dalam pengoprasian teknologi.

Problematika pelaksanaan daring sesungguhnya tidak hanya dirasakan oleh guru, namun siswa yang terlibat dalam proses pembelajaran juga tidak dapat menghindari adanya permasalahan yang muncul dari adanya pelaksanaan pembelajaran daring. Problematika yang dialami siswa yaitu, tidak siap dalam menghadapi perubahan pembelajaran dari yang semula tatap muka menjadi daring, banyaknya tugas yang diberikan guru, susahnya sinyal terutama saat terjadi pemadaman listrik, kurangnya pemahaman pada materi yang diberikan oleh guru, alat penunjang (HP, laptop, kuota internet) yang kurang memadai, kurang fokusnya siswa dalam belajar dirumah karena adanya beban tambahan dari orang tua untuk membantu pekerjaannya tanpa mengenal waktu.

Penulis juga memperoleh hasil temuan bahwa pelaksanaan pembelajaran secara daring di sekolah tersebut belum terlaksana dengan baik, pada pembelajaran daring di SMAN 12 Merangin guru hanya menggunakan media *whatsapp* dalam menyampaikan materi. Didukung dengan fasilitas yang menunjang pembelajaran daring, selain itu guru jarang melakukan persiapan sebelum proses pembelajaran berlangsung. Guru PJOK hanya memberikan materi pelajaran dalam bentuk document tanpa menjelaskannya sehingga peserta didik kurang memahami materi tersebut, dan kemudian guru memberikan soal terkait materi yang diberikan.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Tinjauan Pembelajaran PJOK dengan Sistem Daring Pada Masa Pandemi *Covid-19* di SMAN 12 Merangin”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah yang dapat mempengaruhi pembelajaran PJOK sistim daring adalah sebagai berikut:

1. Persiapan guru dalam menyusun perencanaan pembelajaran PJOK dengan sistem daring belum optimal
2. Proses pembelajaran PJOK yang dilaksanakan oleh guru dengan sistem daring belum didukung oleh media pembelajaran yang dibutuhkan
3. Metode pembelajaran PJOK yang digunakan guru dengan sistem daring belum efektif
4. Evaluasi pembelajaran PJOK yang dilaksanakan oleh guru belum berjalan

sebagaimana mestinya

5. Sarana dan prasarana pembelajaran PJOK dengan sistem daring tidak lengkap
6. Motivasi belajar peserta didik masih rendah
7. Kemampuan guru dan siswa dalam menggunakan teknologi masih belum maksimal

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar lebih fokusnya penelitian ini maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah:

1. Perencanaan pembelajaran
2. Proses pembelajaran
3. Evaluasi pembelajaran

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana persiapan guru dalam menyusun perencanaan pembelajaran PJOK dengan sistem daring selama masa pandemi *Covid-19* ?
2. Bagaimana proses pembelajaran PJOK dengan sistem daring selama masa pandemi *Covid-19*?
3. Bagaimana evaluasi pembelajaran PJOK dengan sistem daring yang dilaksanakan oleh guru selama masa pandemi *Covid-19*?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Menjelaskan atau menggambarkan persiapan guru dalam menyusun perencanaan pembelajaran PJOK dengan sistem daring selama masa pandemi *Covid-19*.
2. Menjelaskan atau menggambarkan proses pembelajaran PJOK dengan sistem daring selama masa pandemi *Covid-19*.
3. Menjelaskan atau menggambarkan evaluasi pembelajaran PJOK dengan sistem daring yang dilaksanakan oleh guru selama masa pandemi *Covid-19*.
4. Menjelaskan atau menggambarkan kondisi pembelajaran PJOK dengan sistem daring selama masa pandemi *Covid-19* di SMAN 12 Merangin.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan, yaitu:

1. Bagi kepala sekolah, sebagai acuan atau pedoman untuk menindak lanjuti permasalahan atau kekurangan dalam pembelajaran dengan sistem daring agar terlaksana dengan baik.
2. Bagi guru, sebagai acuan atau pedoman untuk mengembangkan model pembelajaran proses pembelajaran dengan sistem daring.
3. Bagi peserta didik, sebagai acuan atau pedoman untuk menambah wawasan dan pemahaman terhadap pembelajaran sistem daring.

4. Bagi peneliti, untuk menyumbangkan pemikiran dan menambah wawasan serta ilmu pengetahuan dan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dan menyelesaikan strata satu (S1) pada program studi pendidikan olahraga.