

**EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN PENJAS PADA MASA *COVID-19*  
DI SMAN 2 TELUK MERANTI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



Oleh:

**SULTAN**  
**NPM. 176610237**

Pembimbing Utama

**MIMI YULIANTI, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN. 1026078901**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2022**

## PENGESAHAN SKRIPSI

### EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN PENJAS PADA MASA *COVID-19* DI SMAN 2 TELUK MERANTI

Dipersiapkan oleh :

Nama : Sultan  
NPM : 176610237  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Pembimbing Utama**

**Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1026078901

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

**Wakil Dekan Bidang Akademik**

**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed**  
NIDN. 1005068201

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Sultan  
NPM : 176610237  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti

Dicukup baiki Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN. 1026078901**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN. 1005048901**

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Sultan  
NPM : 176610237  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa *Covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Dicukup baiki Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN. 1026078901**

## ABSTRAK

**Sultan, 2022. Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pembelajaran penjas pada masa covid-19 di SMAN 2 Teluk Meranti. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini ialah siswa SMAN 2 Teluk Meranti yang berjumlah 109 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket atau kuisioner yang berhubungan dengan efektifitas pembelajaran penjas pada masa covid-19 di SMAN 2 Teluk Meranti. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: Efektifitas pembelajaran penjas pada masa covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti termasuk pada rentang nilai 61-80% atau dalam kategori kuat dengan persentase sebesar 66.56%.

**Kata Kunci:** *Efektifitas Pembelajaran Penjas, Covid-19*

## ABSTRACT

**Sultan, 2022. The Effectiveness of Physical Education Learning During the Covid-19 Period at SMAN 2 Teluk Meranti.**

The purpose of this research was to determine the effectiveness of physical education learning during the *covid-19* period at SMAN 2 Teluk Meranti. The type of this research is descriptive quantitative. The population and sample in this study were students of SMAN 2 Teluk Meranti, totaling 109 people. The research instrument used was a questionnaire or questionnaire related to the effectiveness of physical education learning during the COVID-19 period at SMAN 2 Teluk Meranti. Based on the research results, the results obtained in this study are: The effectiveness of physical education learning during the *covid-19* period at SMAN 2 Teluk Meranti is included in the range of values of 61-80% or in the strong category with a percentage of 66.56%.

**Keywords:** Physical Education Learning Effectiveness, *Covid-19*

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Sultan  
NPM : 176610237  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing Utama : Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd  
Judul Skripsi : Tingkat Kepuasan Siswa Terhadap Sarana Dan Prasarana Olahraga di SMA Handayani Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf

Pekanbaru, 16 Mei 2022  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed**  
NIDN. 1005068201

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sultan  
NPM : 176610237  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa *Covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 16 Mei 2022  
Penulis,

Sultan  
NPM. 176610237



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti”**.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi, yaitu :

1. Ibu Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Ibu Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas

Islam Riau yang telah memberikan pengajaran berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau

6. Kepada seluruh pihak yang sangat membantu penulis dalam proses penulisan skripsi ini
7. Teman-teman seperjuangan khususnya Angkatan 2017 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, sahabat, kerabat, teman dekat dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Namun, apabila masih terdapat kekurangan dan kelemahan baik dari segi penyusunan maupun dari segi isinya, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Pekanbaru, 16 Mei 2022  
Penulis,

Sultan  
NPM. 176610237

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	7
1. Hakikat Efektifitas .....	7
a. Pengertian Efektifitas .....	7
b. Indikator Efektifitas .....	11
2. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	13
a. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	13
b. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	20
c. Manfaat Pendidikan Jasmani .....	22
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	23

e. Guru Penjas Yang Profesional .....	25
f. Sarana dan Prasarana Dalam Pendidikan Jasmani.....	26
B. Kerangka Pemikiran.....	27
C. Pertanyaan Penelitian .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel .....	29
C. Defenisi Operasional.....	30
D. Pengembangan Instrumen .....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	34
B. Analisa Data.....	39
C. Pembahasan.....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	30
2. Kisi-Kisi Angket Uji Coba.....	31
3. Kisi-Kisi Angket Valid Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa <i>Covid-19</i> Di SMAN 2 Teluk Meranti .....	32
4. Kategori Persentase Nilai Angket.....	33
5. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa <i>Covid-19</i> Di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Internal .....	35
6. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa <i>Covid-19</i> Di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Eksternal .....	36
7. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa <i>Covid-19</i> Di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Strategi Belajar.....	38
8. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Internal .....	39
9. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Eksternal.....	40
10. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Strategi Belajar .....	41
11. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Strategi Belajar .....	41

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GRAFIK

### Halaman

1. Histogram Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa *Covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Internal ..... 35
2. Histogram Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa *Covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Eksternal ..... 37
3. Histogram Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa *Covid-19* di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Strategi Belajar..... 38



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Angket Uji Coba .....	50
2. Uji Validitas Angket .....	54
3. Angket Yang Valid .....	56
4. Data Penelitian .....	61
5. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Perindikator .....	67
6. Rekap Jumlah Skor Angket .....	70
7. Dokumentasi Penelitian .....	73



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kegiatan seorang siswa dalam menempuh proses pembelajaran untuk dapat mengembangkan sistem motorik yang dimilikinya. Aktifitas jasmani telah disusun dan dirancang dalam kurikulum pembelajaran pada tiap jenjang pendidikan, sesuai dengan karakteristik usia siswa dalam belajar.

Pengenalan olahraga dalam pendidikan jasmani pada siswa sejak usia dini akan memberikan manfaat yang besar untuk siswa, karena dalam mengikuti proses pembelajaran siswa dituntut untuk dapat menjaga kesehatan jasmani sehingga materi pembelajaran yang diberikan oleh guru dapat diterima dengan baik. Aktifitas pendidikan jasmani ini juga bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Pendidikan jasmani diberikan sebagai suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri dan pembangunan bangsa Indonesia secara umumnya.

Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang RI no. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 1 ayat 11 yang berbunyi



sebagai berikut: “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan kutipan di atas, bahwasanya pembinaan maupun pengembangan pendidikan jasmani olahraga yang diberikan secara teratur dan sistematis kepada siswa secara berjenjang merupakan suatu upaya dari pemerintah untuk dapat mewujudkan generasi muda yang memiliki pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasman yang baik, sehingga terciptalah generasi yang produktif.

Pendidikan jasmani di sekolah mengajarkan berbagai cabang olahraga, dalam pendidikan jasmani, selain aspek kognitif, siswa juga belajar aspek afektif, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan perilaku dan sikap. Dari segi afektif ini banyak tujuan dan manfaat yang diharapkan dapat tercapai oleh siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga, diantaranya sikap sportif, memiliki rasa tanggung jawab, adanya keinginan bekerjasama, cepat mengambil keputusan, menghargai lawan, bermain, dan lain sebagainya.

Manfaat pendidikan jasmani yang begitu banyak namun menjadi terhambat karena masa pandemi *Covid-19*. *Coronavirus diase* 2019 atau yang lebih dikenal dengan *Covid-19* merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis *coronavirus* yang baru ditemukan. *Covid-19* merupakan jenis virus baru yang sampai saat ini masih belum selesai. Pandemi ini memberikan dampak yang

sangat luas diberbagai sektor termasuk sosial budaya, ekonomi, dan juga sektor pendidikan.

Hal ini menyebabkan masyarakat dari semua kalangan cemas dan panik. Masyarakat dipaksa untuk *stay at home* demi memutus mata rantai penyebaran *Covid-19*. keadaan di luar dugaan seperti adanya wabah virus *Covid-19* telah membawa perubahan yang drastis diberbagai bidang. Anjuran untuk tetap di rumah atau *stay at home* sudah digaungkan oleh pemerintah sejak awal guna memutus mata rantai virus *Covid-19*. Banyak hal positif dan negatif dari model pembelajaran secara daring.

Pembelajaran secara daring ini sudah pasti memerlukan alat elektronik *handphone* atau laptop dan pastinya harus terhubung dengan jaringan internet. Hal tersebut pasti mudah untuk kalangan menengah keatas tetapi, akan menyulitkan orang yang kurang mampu, ditambah dengan letak geografis tempat tinggal yang terkadang sulit untuk mengakses internet atau signal. Pembelajaran secara daring harus tetap berjalan agar siswa tetap mendapat fasilitas belajar dan dapat mengembangkan potensi dibidang akademiknya meskipun di tengah tengah pandemi *Covid-19*. Guru juga harus cepat beradaptasi dengan keadaan ini dengan metode pembelajaran yang baru pernah diterapkan ini.

Pembelajaran secara dalam jaringan (*Daring*) telah menjadi tuntutan dunia pendidikan sejak beberapa tahun terakhir ini sering dengan kemajuan perkembangan informasi teknologi yang semakin pesat. Dengan adanya pandemi COVID-19 yang telah melanda seluruh dunia khususnya pada dunia pendidikan saat ini. Pembelajaran daring sendiri menjadi solusi dalam penyelenggaraan

pembelajaran kelas dalam jaringan (*Daring*) untuk menjangkau kelompok target yang passif dan luas, sehingga pembelajaran daring dapat diselenggarakan dimana saja

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada hari Senin, 3 Agustus 2021 dengan guru PJOK SMAN 2 Teluk Meranti terdapat permasalahan yang dihadapi selama dalam pelaksanaan pembelajaran di masa pandemi covid 19 ini dilakukan secara *daring* atau *online* sebagai pengganti pembelajaran tatap muka. Dugaan muncul bahwa kurang kondusifnya pembelajaran *daring* selama proses pembelajaran dimasa pandemi ini, hal tersebut terbukti dari kurang disiplinnya siswa saat pelajaran dimulai siswa saling berbicara saat guru menjelaskan materi secara online, mulai dari tidak semua siswa mempunyai *handphone*, jaringan yang sulit dikarenakan hampir sebagian siswa tinggal di pedesaan, sehingga siswa tidak bisa login atau keluar dari *platform* media belajar *online* yang sedang diikuti, kuota yang boros serta pemahaman siswa terhadap materi selama pembelajaran *daring* dirumah. Jika ada jaringan internet kondisinya masih belum mampu mengcover media daring dikarenakan masih tidak stabil.

Atas dasar hal tersebut di atas, maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar **Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti.**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kurang kondusifnya pembelajaran *daring* selama proses pembelajaran dimasa pandemi ini, hal tersebut terbukti dari kurang disiplinnya siswa saat

pelajaran dimulai siswa saling berbicara saat guru menjelaskan materi secara online.

2. Tidak semua siswa mempunyai *handphone*.
3. Jaringan yang sulit dikarenakan hampir sebagian siswa tinggal di pedesaan, sehingga siswa tidak bisa login atau keluar dari *platform* media belajar *online* yang sedang diikuti.
4. Kuota yang boros serta pemahaman siswa terhadap materi selama pembelajaran *daring* di rumah.
5. Jika ada jaringan internet kondisinya masih belum mampu mengcover media *daring* dikarenakan masih tidak stabil.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu dibatasi masalah pada efektifitas pembelajaran penjas pada masa *Covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Bagaimanakah efektifitas pembelajaran penjas pada masa *Covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pembelajaran penjas pada masa *Covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa, sebagai bahan untuk menambah semangat siswa dalam belajar agar hasil belajar yang dicapai semakin lebih baik.
2. Bagi guru, dengan proses dan hasil yang diperoleh maka guru akan mengetahui seberapa efektifnya pembelajaran pendidikan jasmani di masa pandemi covid 19.
3. Bagi peneliti, untuk melengkapi dan memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan S1 (Strata Satu) di Program Studi Penjasokesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bagi Fakultas, semoga penelitian ini dapat menambahkan khasanah ilmu pengetahuan mahasiswa yang lain tentang atletik khususnya pada nomor lari, serta dapat menjadi referensi bagi mahasiswa lain yang mengadakan penelitian dalam hal yang sama.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Efektifitas

###### a. Pengertian Efektifitas

Istilah efektivitas berasal dari kata efektif yang mengandung pengertian dicapainya keberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Efektivitas selalu berkaitan dengan hubungan antara hasil yang diharapkan dengan hasil yang dicapai. Sedangkan arti dari efektivitas pembelajaran adalah tolak ukur dari suatu proses interaksi antara siswa dengan guru dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan dari pembelajaran.

Pengertian efektivitas secara umum menunjukkan sampai seberapa jauh tercapainya suatu tujuan yang terlebih dahulu ditentukan. Kata efektivitas lebih mengacu pada *out put* yang telah ditargetkan. Efektivitas merupakan faktor yang sangat penting dalam pelajaran karena menentukan tingkat keberhasilan suatu model pembelajaran yang digunakan. Menurut Watkins dalam Hikmat (2020:1) Efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) telah tercapai, atau semakin besar presentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya.

Menurut Hidayah (2020:54) Efektivitas pembelajaran adalah proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru untuk mengubah kemampuan dan persepsi siswa dari yang sulit mempelajari sesuatu menjadi mudah mempelajarinya. Keefektifan program pembelajaran tidak hanya ditinjau dari segi tingkat prestasi belajar saja, melainkan harus pula ditinjau dari segi proses dan

sarana penunjang. Efektivitas metode pembelajaran merupakan suatu ukuran yang berhubungan dengan tingkat keberhasilan dari suatu proses pembelajaran. Keefektifan dapat diukur dengan melihat minat peserta didik terhadap kegiatan pembelajaran.

Menurut Rohmawati yang dikutip oleh Abidin (2020:134) “efektivitas pembelajaran merupakan salah satu standar mutu pendidikan dan sering kali diukur dengan tercapainya tujuan, atau dapat juga diartikan sebagai ketepatan dalam mengelola suatu situasi, “*doing the right things*”.

Menurut Arizona yang kutip oleh Damayanthi (2020:242) Pembelajaran daring dinilai Pemerintah sebagai satu-satunya solusi untuk memastikan keberlangsungan proses pembelajaran dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi tetap berjalan .

Menurut Ekantini (2020:188) Pembelajaran secara daring di masa Pandemi *Covid-19* dikukuhkan dengan Surat Edaran Mendikbud No.4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Corona Virus Disease (Covid-19)*. Dalam surat edaran tersebut dinyatakan bahwa satuan pendidikan yang berada pada daerah zona kuning, oranye, dan merah dilarang melaksanakan proses pembelajaran secara tatap muka dan tetap melaksanakan pembelajaran di rumah secara daring.

Menurut Far Far (2021:2) Pengembangan pembelajaran online, tentu sangat didukung oleh ketersediaan teknologi yang ada. Jika diamati, kehidupan umat manusia dewasa ini dengan hadirnya arus globalisasi khususnya pada perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) yang begitu pesat,

patut diapresiasi sebagai peradaban manusia di era modern. Karena perkembangan manusia dewasa ini dengan hadirnya teknologi

Menurut Syah (2012:119) perubahan yang timbul karena proses belajar bersifat efektif, yakni berhasil guna. Artinya, perubahan tersebut membawa pengaruh, makna dan manfaat tertentu bagi siswa. Selain itu perubahan dalam proses belajar bersifat fungsional dalam arti bahwa ia relatif menetap dan setiap saat apabila dibutuhkan, perubahan tersebut dapat direproduksi dan dimanfaatkan.

Kemudian menurut Rusman (2013:325) Pembelajaran dapat dikatakan efektif jika mampu memberikan pengalaman baru kepada siswa membentuk kompetensi siswa, serta mengantarkan mereka ke tujuan yang ingin dicapai secara optimal, hal ini dapat dicapai dengan melibatkan serta mendidik mereka dalam perencanaan, pelaksanaan dan penilaian pembelajaran. Seluruh siswa harus dilibatkan secara penuh agar bergairah dalam pembelajaran, sehingga suasana pembelajaran betul-betul kondusif dan terarah pada tujuan dan pembentukan kompetensi siswa. Pembelajaran efektif menuntut keterlibatan siswa secara aktif, karena mereka merupakan pusat kegiatan pembelajaran dan pembentukan kompetensi.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease (Covid-19)* poin ke 2 yaitu yang dikutip oleh Lubis (2020:133) Bahwa proses belajar dari rumah dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, tanpa



- terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan;
- b. Belajar dari rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemik *Covid-19*;
  - c. Aktivitas dan tugas pembelajaran belajar dari rumah dapat bervariasi antarsiswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses/fasilitas belajar di rumah;
  - d. Bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna dari guru, tanpa diharuskan memberi skor/nilai kuantitatif.

Kemudian menurut Pratomo (2021:27) bahwa Seperti kita ketahui bahwasanya proses pembelajaran berhenti secara total di sekolah yang mana siswa belajar dari rumah atau yang sering disebut belajar dalam jaringan atau sering disingkat daring. Dalam pembelajaran daring proses pembelajaran dilakukan secara tidak langsung melalui platform tertentu dibantu oleh jaringan internet. Di sini guru hanya memberikan materi atau tugas yang ada. Di mana nantinya siswa diberikan rentang waktu tertentu untuk mengerjakan tugas tertentu lalu sekaligus mengumpulkannya. Proses pembelajaran daring yang diterapkan oleh setiap sekolah sekarang tentunya menjadi sebuah pertanyaan besar apakah proses pembelajaran daring akan berjalan secara efektif atau tidak karena ini merupakan sebuah kebijakan baru di dunia pendidikan yang mana dilakukan secara serentak seluruh dunia tidak terkecuali Indonesia. Walaupun sebelumnya proses pembelajaran daring sudah diterapkan di beberapa jenjang pendidikan formal ataupun informal. Tentunya beberapa sekolah sudah siap dari semua aspek pendukung proses pembelajaran daring seperti fasilitas dan sumber daya manusia. Proses pembelajaran daring menimbulkan kekhawatiran dari segi hasil belajar.

Menurut Gani (2021:25) Belajar daring memiliki tantangan dalam pengawasan agar peserta didik terus melakukan kegiatan belajar mengajar sesuai dengan waktu belajar tatap muka. Karena itu selain kesediaan perangkat teknologi seperti *smartphone* atau *laptop* serta jaringan internet yang harus tersedia, juga peran pengawasan orang agar proses belajar daring berjalan lancar. Sebelum jam belajar dimulai, persiapan harus teliti agar tidak kehabisan daya saat di tengah proses belajar. Perangkat yang dibutuhkan, baik itu laptop, *smartphone*, komputer, maupun saklar listik harus dipastikan terhubung dengan jaringan internet yang baik, agar dapat mengakses *platform* belajar daring yang dibutuhkan tanpa kendala.

#### **b. Indikator Efektifitas**

Efektifitas dalam pembelajaran merupakan salah satu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan maksimal, pembelajaran yang dilaksanakan secara terus menerus jika tidak menggunakan suatu strategi ataupun cara yang sesuai dengan keadaan atau karakteristik siswa yang diberikan maka proses pencapaian suatu tujuan tersebut akan berlangsung lama, oleh karena itu guru harus mencari cara agar pembelajaran yang diberikan menjadi efektif.

Menurut Hidayah (2020:54) Indikator sesuatu bisa dikatakan efektif apabila mencapai sasaran yang diinginkan, baik dari segi tujuan pembelajaran maupun prestasi siswa yang maksimal. Beberapa indikator keefektifan pembelajaran adalah ketercapaian ketuntasan belajar, ketercapaian keefektifan aktivitas siswa (yaitu pencapaian waktu ideal yang digunakan siswa untuk melakukan setiap kegiatan yang termuat dalam rencana pembelajaran),

ketercapaian efektivitas kemampuan guru mengelola pembelajaran dan respon siswa terhadap pembelajaran yang positif. Pada konteks ini, efektivitas pembelajaran merupakan suatu ukuran keberhasilan dari proses interaksi dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar harus senantiasa ditingkatkan efektivitasnya demi meningkatkan mutu dari pada pendidikan itu sendiri. Seorang guru harus pandai dalam memilih metode apa yang sebaiknya digunakan agar dapat ditangkap oleh siswa dari apa yang disampaikan.

Belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai, untuk meningkatkan cara belajar yang efektif perlu memperhatikan beberapa hal berikut ini sebagaimana menurut Slameto (2010:74):

a) Kondisi internal

Yang dimaksud dengan kondisi internal yaitu kondisi (situasi) yang ada dalam diri siswa itu sendiri. Siswa dapat belajar dengan baik apabila kebutuhan-kebutuhan internalnya dapat dipenuhi, kebutuhan primer manusia yang harus dipenuhi

b) Kondisi eksternal

yang dimaksud dengan kondisi eksternal adalah kondisi yang ada di luar diri pribadi manusia, umpamanya kebersihan rumah, penerangan, serta keadaan lingkungan fisik yang lain. Untuk dapat belajar yang efektif diperlukan lingkungan fisik yang baik dan teratur.

c) Strategi belajar

Belajar yang efisien dapat tercapai apabila dapat menggunakan strategi belajar yang tepat. Strategi belajar diperlukan untuk dapat mencapai hasil yang semaksimal mungkin. cara-cara belajar yang baik

Kemudian Slameto (2010:74) Menjelaskan bahwa kondisi internal yang harus dipenuhi yakni: (1) Kebutuhan fisiologis, (2) Kebutuhan akan keamanan, (3) Kebutuhan akan kebersamaan dan cinta, (4) Kebutuhan akan status (misalnya keinginan akan keberhasilan). (5) Kebutuhan *self actualization*, (6) Kebutuhan untuk mengetahui dan mengerti, (7) Kebutuhan estetik, dan kondisi eksternal seperti (1) Ruang belajar harus bersih, tidak ada bau-bauan yang mengganggu konsentrasi pikiran, (2) Ruangan yang cukup terang, tidak gelap yang dapat mengganggu mata, (3) Cukup sarana yang diperlukan untuk belajar, misalnya alat pelajaran, buku-buku dan sebagainya. Serta yang dimaksud dengan strategi belajar terdiri dari (1) Keadaan jasmani, (2) Keadaan emosional dan sosial, (3) Keadaan lingkungan, (4) Memulai belajar, (5) Membagi pekerjaan, (6) Adakan kontrol, (7) Pupuk sikap optimistis (8) Menggunakan waktu, (9) Belajar keras tidak merusak, (10) Cara mempelajari buku.

## 2. Hakikat Pendidikan Jasmani

### a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses upaya seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan

perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia.

Menurut Rahayu (2013:1) pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa dalam proses penyelenggaraan pendidikan di sekolah warga sekolah menginginkan hasil belajar yang optimal demi tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan berarti tercapainya hasil belajar. Kualitas belajar yang optimal dan fungsinya merupakan harapan bagi setiap penyelenggara pendidikan karena kegiatan belajar merupakan kegiatan inti dari keseluruhan proses pendidikan apa yang dibawa oleh subyek didik secara internal dalam proses belajar sebagai manusia *Bio-psiko social being* akan berhubungan dengan kondisi lingkungan yang menyertainya.

Gambaran subyek didik dengan seluruh factor yang dimiliki dan kondisi lingkungan tersebut akan mempunyai dampak keberhasilannya mencapai tujuan yang direncanakan. Asumsi yang muncul mengenai eksistensi subyek didik dalam proses belajar tersebut menurut pandangan yang *holistic* adalah siswa akan memperoleh kepuasan belajar bila seluruh faktor yang ada dalam dirinya terutama minat dan motivasi bisa terorganisir dan terintegrasi serta bersifat potensial untuk

diaktualisasikan dan juga keberadaan lingkungan sesuai dengan persyaratan untuk mencapai kualitas optimal yang diinginkan.

Kemudian Dauer dan Pangrazi dalam Rahayu (2013:3) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap siswa. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak yang harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa pengajaran yang berhubungan langsung dengan perkembangan *Aspek kognitif* yang terjadi meliputi peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori dan bahasa dan pemikiran konseptual. Perkembangan pematangan intelektual sangat bervariasi dan variabilitasnya perlu mendapat perhatian guru saat merencanakan pelajaran. Perkembangan *Aspek afektif* yang terjadi mencakup proses belajar perilaku yang layak pada budaya tertentu seperti bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain. Disebut sosialisasi. Sebagian besar sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan perilaku orang lain.

Pihak yang sangat berpengaruh dalam sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya. Dalam hal ini pihak sekolah guru yang mempunyai peran penting untuk mempengaruhi. Dan perkembangan *Aspek psikomotor* yang

terjadi ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa yang dialami siswa adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Siswa mengalami akselerasi kecepatan proses pertumbuhan yang biasanya disebut dengan pertumbuhan cepat. Pertumbuhan penting lainnya adalah perkembangan keterampilan motorik. Kinerja motorik siswa mengalami penghalusan, siswa diarahkan untuk mengalami pencapaian dan penghalusan keterampilan khusus dalam cabang olahraga. Ketiga aspek tersebut sebagai sasaran peserta didik.

Guru profesional berperan sebagai *komunikator* dan *fasilitator* memiliki peran memfasilitasi siswa untuk belajar secara maksimal dengan menggunakan berbagai strategi/metode media dan sumber belajar. Dalam proses pembelajaran siswa sebagai titik sentral belajar, siswa yang lebih aktif, mencari dan memecahkan permasalahan belajar dan guru membantu kesulitan siswa yang mendapat hambatan kesulitan dalam memahami dan memecahkan permasalahan. Idealnya kedua unsur yang terkait yaitu peserta didik (siswa) dan guru serta berbagai instrumental lainnya menuntut kompetensi guru untuk mengimplementasikan seluruh keadaan dengan perannya sebagai motivator. Kemungkinan akan hambatan dan kesulitan tentu juga akan muncul, oleh karena itu realisasi dari program pengajaran yang internal dalam sistem pendidikan harus dilakukan oleh guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan berbagai cara dan pendekatan yang tepat.

Menurut Husdarta (2009:3) mengatakan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas

fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa Guru penjas orkes mempunyai fungsi, peran dan kedudukan yang sangat strategis dalam pembangunan Nasional dalam bidang pendidikan sebagaimana yang dimaksud di atas, guru penjas orkes memberikan andil dalam membentuk kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Menurut Utama (2011:2) Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dsb. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa pendidikan jasmani sebenarnya bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berfikir dan lain sebagainya. Dalam proses penyelenggaraan pendidikan di sekolah warga sekolah menginginkan hasil belajar yang optimal demi tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan berarti tercapainya hasil belajar. Kualitas belajar yang optimal dan



fungsiya merupakan harapan bagi setiap penyelenggara pendidikan karena kegiatan belajar merupakan kegiatan inti dari keseluruhan proses pendidikan.

Sedangkan menurut Rosdiani (2013:23) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Kemudian menurut Rijsdorp dalam Sukintaka (2004:31) pendidikan jasmani merupakan bagian dari *Gymnologie*, yakni pengetahuan (*wetenschap*) tentang berlatih, dilatih atau memilih; yang terdiri dari tiga bagian besar: (1) pendidikan jasmani, (2) olahraga, (3) rekreasi.

Menurut Setiawan (2004:3) Setidaknya ada dua salah konsep dalam pendidikan jasmani. Pertama, pendidikan jasmani dikonsepsikan secara biologistik (pelatihan-dari-jasmani). Cara pandang konsep biologis ini adalah bahwa pendidikan jasmani merupakan pelatihan-dari-jasmani. Konsep yang berasal dari "*gimnasium swedia*" ini memiliki konsep tubuh bahwa tubuh merupakan sebuah mesin/ instrumen. Artinya, tubuh adalah suatu kumpulan instrumen yang memiliki fungsinya masing-masing dan bekerja untuk satu keseluruhan sistem. Kedua, cara pandang tentang pendidikan jasmani yang berasal dari konsep pedagogistik (pendidikan-melalui-gerak). Asal usul pandangan ini adalah sekolah Austria dengan filsafat *philantropisme*. Konsep pedagogistik ini memiliki konsep tubuh di mana tubuh sebagai "*entry*" ke arah pemikiran, karakter, dan kepribadian. Pendidikan jasmani menurut konsep ini adalah mata pelajaran

yang berfungsi untuk mendidik atau membentuk individu (bergerak untuk belajar).

Selanjutnya Rahayu (2013:142) juga mengatakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bisa diartikan sebagai suatu kegiatan siswa untuk menerima, dan menanggapi pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diberikan oleh guru. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelemahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba.

Gambaran subyek didik dengan seluruh faktor yang dimiliki dan kondisi lingkungan tersebut akan mempunyai dampak keberhasilannya mencapai tujuan yang direncanakan. Asumsi yang muncul mengenai eksistensi subyek didik dalam

proses belajar tersebut menurut pandangan yang *holistic* adalah siswa akan memperoleh kepuasan belajar bila seluruh faktor yang ada dalam dirinya terutama minat bisa terorganisir dan terintegrasi serta bersifat potensial untuk diaktualisasikan dan juga keberadaan lingkungan sesuai dengan persyaratan untuk mencapai kualitas optimal yang diinginkan.

#### **b. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan olahraga merupakan motivasi untuk terus melakukan kegiatan olahraga. Persaingan sehat merupakan hal yang berharga kalau diambil diantara sesama, yang kemudian menjadi kegembiraan dan pengalaman bersama. Persoalannya terletak bagaimana dapat dicapai peningkatan kerja sama dan persaingan sehat dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Tujuan pendidikan jasmani konsisten atau sama dengan tujuan pendidikan umum. Berikut ini merupakan tujuan pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008:3) :

(a) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani. (b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama. (c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani. (d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung-jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani. (e) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainandan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmis, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*). (f) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani. (g) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain. (h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat. (i) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Menurut Husdarta (2009:9) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada 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 keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat ditarik pengetian bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan sebuah media atau alat yang dilakukan dengan kegiatan jasmani untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal ke dalam aktivitas fisik itu sendiri. Dengan demikian, para guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu memanfaatkan aktivitas fisik termasuk olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan melalui penciptaan lingkungan pengajaran pendidikan jasmani yang kondusif melalui penerapan berbagai pendekatan teori belajar. Hal itu bertujuan agar semua nilai-nilai semua pendidikan termasuk nilai-nilai pendidikan termasuk nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga dapat terungkap dalam kenyataan memberi kontribusi terhadap berbagai aspek kehidupan secara positif. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan dalam waktu jangka pendek para siswa agar memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktivitas dari olahraga.

### c. Manfaat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan olahraga ikut membantu meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya, sehingga manusia Indonesia mampu berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas ajaran pendidikan jasmani. Tanpa didasari dengan kesehatan dan kebugaran, setiap manusia Indonesia tidak akan mampu dalam aktivitas perkembangan Negara, karena kesehatan memiliki peran yang intens dengan kondisi diri untuk mengembangkan perubahan diri yang menuju pada perubahan yang lebih baik dari sebelumnya dan memiliki nilai yang positif dan berguna bagi bangsa Indonesia.

Secara umum, menurut Rosdiani (2013:170) manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak  
Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan anak akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, kian besar kemaslahatannya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.
2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya  
Pendidikan jasmani adalah waktu untuk “berbuat”. Anak-anak akan lebih memilih untuk “berbuat” sesuatu daripada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebebasan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkurung diantara batas-batas ruang kelas. Keadaan ini benar-benar tidak sesuai dengan dorongan nalurinya.  
Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Para ahli sepaham bahwa pengalaman ini penting untuk merangsang pertumbuhan intelektual dan hubungan sosialnya dan bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadiannya kelak.
3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan pendidikan jasmani di sekolah cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk mengawasi berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari.

4. Menyalurkan energi yang berlebihan  
Anak adalah makhluk tuhan yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi disalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimum.
5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.  
Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral. tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai kesatuan utuh, daripada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

#### **d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik, atau dengan kata lain pembelajaran adalah interaksi langsung antara guru dengan siswa berkaitan dengan pengelolaan proses belajar-mengajar.

Menurut Slameto (2010:54) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada di dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu.

Berdasarkan beberapa kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan kegiatan yang dapat mempengaruhi tingkah laku dan pola pikir seseorang. Dengan mengikuti kegiatan belajar maka seseorang akan mengalami suatu perubahan dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak mengerti menjadi mengerti dan dari yang tidak berilmu menjadi berilmu. Faktor yang mempengaruhi kegiatan belajar dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Sedangkan menurut Noehi dalam Syaiful (2002: 142) menyatakan bahwa belajar itu bukanlah suatu aktifitas yang berdiri sendiri, ada unsur-unsur lain yang terlibat langsung di dalamnya. Unsur-unsur yang dimaksud adalah (1) unsur luar yaitu lingkungan dan instrumental. Lingkungan terdiri dari (a) alami, dan (b) sosial budaya. Instrumental terdiri dari (a) kurikulum, (b) program, (c) sarana dan fasilitas, (d) guru. Sedangkan unsur (2) unsur dalam yaitu fisiologis dan psikologis. Fisiologis terdiri dari (a) kondisi fisiologis, (b) kondisi panca indra. Psikologis terdiri dari (a) minat, (b) kecerdasan, (c) bakat, (d) motivasi, (e) kemampuan kognitif.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa proses belajar tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh unsur dari dalam individu

mapun dari luar individu. Unsur dari dalam individu terbagi menjadi dua faktor yaitu Fisiologis yang terdiri dari kondisi fisiologis dan kondisi panca indra, kemudian faktor psikologis yang terdiri dari minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif. Sedangkan unsur dari luar individu terbagi menjadi faktor lingkungan dan instrumental. Faktor lingkungan terdiri dari alami dan sosial budaya, sedangkan faktor instrumental terdiri dari kurikulum, program, sarana prasarana dan guru.

**e. Guru Penjas Yang Profesional**

Menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional tidaklah semudah yang dibayangkan oleh kebanyakan orang selama ini. Guru pendidikan jasmani tugasnya tidak hanya menyampaikan materi yang bersifat fisik dan motorik saja, melainkan semua ranah harus tersampaikan pada siswanya melalui pembelajaran dan pendidikan yang utuh.

Menurut Rohmalina (2015:84) Menyebutkan bahwa ada sepuluh kriteria yang hendaknya dimiliki oleh seorang guru profesional, yaitu : selalu punya energi untuk siswanya, punya tujuan jelas untuk pelajaran, punya keterampilan mendisiplinkan yang efektif, punya keterampilan manajemen kelas yang baik, bisa berkomunikasi baik dengan orang tua murid, punya harapan yang tinggi pada siswanya, pengetahuan tentang kurikulum, pengetahuan tentang subjek yang diajarkan, selalu memberikan yang terbaik untuk anak-anak dalam proses belajar, punya hubungan yang berkualitas dengan siswa.



#### **f. Sarana dan Prasarana Dalam Pendidikan Jasmani**

Sarana dalam pendidikan jasmani merupakan perlengkapan pendukung yang mendukung kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang sifatnya dinamis, dapat berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat yang lain, contohnya bola, raket, net dan lain-lain. Sedangkan prasarana pada dasarnya merupakan sesuatu yang bersifat permanen.

Menurut Rahayu (2013:185) Yang dimaksud dengan perlengkapan ialah segala hal yang melengkapi proses belajar-mengajar, umpamanya pemukul bola, raket, net. Gawang palang sejajar, dan lain sebagainya.

Sedangkan menurut Rosdiani (2013:48) Fasilitas ialah segala sesuatu yang dapat mempermudah atau memperlancar tugas, dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat yang relatif permanen tersebut, adalah susah untuk di pindah-pindahkan. Contoh : halaman sekolah, lapangan sepakbola, lapangan bola basket, lapangan bola voli, gedung serba guna (*hall*), bak lompat jauh, dan sejenisnya.

Berdasarkan kedua kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana dalam pendidikan jasmani sangat mempengaruhi proses pembelajaran pendidikan jasmani. Jika sarana dan prasarana tersedia sesuai dengan standart maka pembelajaran pendidikan jasmani akan berjalan lancar sesuai dengan kurikulum. Demikian pula sebaliknya, apabila sarana dan prasarana tidak tersedia sesuai dengan standart maka proses pembelajaran tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya.

## B. Kerangka Pemikiran

Belajar suatu keterampilan di sekolah merupakan salah satu tantangan bagi siswa untuk mempelajarinya dengan seksama, dimana siswa dituntut untuk dapat memahami materi pembelajaran kemudian dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Individu dikatakan belajar atau tidak sangat tergantung kepada kebutuhan dan keinginannya untuk berhasil.

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan memang sangat penting dan menjadi mata pelajaran favorit untuk setiap individu, tidak terkecuali siswa sekolah dasar. Pendidikan jasmani dibutuhkan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat berperan besar untuk membimbing dan mengarahkan anak untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan diusia dini melalui pendidikan jasmani. Lingkungan sangat berpengaruh besar untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus cerdas dan kreatif dalam proses pembelajaran agar dapat tercapai tujuan pendidikan jasmani. Situasi seperti pandemi *Covid-19* tidak ada yang bisa memprediksi sebelumnya.

Pandemi *Covid-19* membuat sebagian besar kehidupan masyarakat berubah, tidak terkecuali pembelajaran di dunia pendidikan di sekolah. Pembelajaran yang dahulu dilakukan di sekolah secara tatap muka atau luring, setelah pandemi *Covid-19* pembelajara dilakukan secara dalam jaringan atau daring diakses dari rumah masing-masing, meski masih ditemukan banyak kendala dalam prosesnya. Orang tua sebagai guru pengganti harus bisa beradaptasi untuk membimbing anak-anaknya. Anak yang belajar di rumah akan

selalu terpantau oleh orang tuanya, dan orang tuanya juga berhak untuk menilai mengenai efektivitas pembelajaran khususnya pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan jika dilakukan secara dalam jaringan (daring) yang di anjurkan oleh sekolah dan pemerintah.

Oleh karena hal itu dalam mengikuti kegiatan belajar secara *online* siswa harus dapat bersungguh-sungguh dalam mempelajari dan memahami materi-materi belajar yang diberikan oleh guru secara *online*. Siswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan cara belajar secara online semasa pandemic covid 19 ini. Tentunya siswa diharapkan lebih meningkatkan cara belajarnya dengan ekstra sehingga pembelajaran tatap muka yang diberlakukan secara online dapat menjadi lebih maksimal.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis mengajukan sebuah pertanyaan penelitian yaitu bagaimanakah efektivitas pembelajaran penjas pada masa *Covid-19* di SMAN 2 Teluk Meranti?.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis penelitian

Adapun jenis penelitian yang akan dilaksanakan ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2010:11) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain.

Untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran digunakan angket sebagai instrumennya. Arikunto (2006:151) Angket adalah “sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui”. Sugiyono (2010:199) Angket merupakan “teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 2 Teluk Meranti yang berjumlah 109 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Populasi Penelitian**

NO	Kelas	Putera	Puteri	Jumlah Siswa
1	X	14	25	39 orang
2	XI	25	17	42 orang
3	XII	15	13	28 orang
<b>Jumlah Siswa</b>				<b>109 orang</b>

Sumber : Tata Usaha SMA Negeri 2 Teluk Meranti

## 2. Sampel

Adapun dalam penelitian ini untuk pengambilan sampelnya menggunakan teknik sampel jenuh yaitu pengambilan keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2010:94). Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 109 orang siswa putera dan puteri.

## C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penulisan penelitian ini, maka perlu dijelaskan terlebih dahulu secara sekilas tentang istilah yang berkaitan dengan penelitian ini. istilah-istilah tersebut seperti yang dipaparkan berikut ini:

1. Efektifitas adalah suatu keadaan yang menunjukkan sejauh mana hasil guna yang diperoleh setelah pelaksanaan proses belajar mengajar.
2. Pendidikan jasmani adalah pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

## D. Pengembangan Instrumen

1. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert* dengan menggunakan angket, yaitu berupa pernyataan yang dikembangkan sesuai

dengan tujuan penelitian dan pernyataan tersebut tidak menyulitkan responden.

2. Angket yang akan digunakan terlebih dahulu di uji validitasnya. Angket yang valid, baru dapat digunakan untuk penelitian. Berikut adalah kisi-kisi angket uji coba efektifitas pembelajaran penjas pada masa *covid-19* yang akan digunakan:

**Tabel. 2 Kisi-Kisi Angket Uji Coba**

Variabel	Indikator	Pernyataan		Nomor Soal
		Positif	Negatif	
Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa <i>Covid-19</i> Di SMAN 2 Teluk Meranti	<b>Kondisi internal :</b> - Kebutuhan fisiologis, keamanan, kebersamaan dan cinta, status, <i>self actualization</i> , memuaskan rasa ingin tahu, dan Kebutuhan estetik	12	8	(+) 1, 2, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 19, 20  (-) 3, 5, 7, 10, 11, 14, 17, 18
	<b>Kondisi eksternal :</b> - Ruang belajar bersih, terang, cukup sarana untuk belajar	6	6	(+) 21, 22, 25, 26, 29, 30  (-) 23, 24, 27, 28, 31, 32
	<b>Strategi belajar :</b> - Keadaan jasmani, emosional, sosial, lingkungan, Memulai belajar, Membagi pekerjaan, Adakan control, optimistis, Gunakan waktu, belajar tidak merusak, dan pelajari buku	9	9	(+) 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 50  (-) 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 49
	<b>Jumlah butir</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>50</b>

Sumber : Slameto (2010:74)

**Tabel. 3 Kisi-Kisi Angket Valid Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti**

Variabel	Indikator	Pernyataan		Nomor Soal
		Positif	Negatif	
Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti	<b>Kondisi internal :</b> - Kebutuhan fisiologis, keamanan, kebersamaan dan cinta, status, <i>self actualization</i> , memuaskan rasa ingin tahu, dan Kebutuhan estetik	12	8	(+) 1, 2, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 19, 20  (-) 3, 5, 7, 10, 11, 14, 17, 18
	<b>Kondisi eksternal :</b> - Ruang belajar bersih, terang, cukup sarana untuk belajar	6	5	(+) 21, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 30  (-) 23, 24, 27, 28, 31
	<b>Strategi belajar :</b> - Keadaan jasmani, emosional, sosial, lingkungan, Memulai belajar, Membagi pekerjaan, Adakan control, optimistis, Gunakan waktu, belajar tidak merusak, dan pelajari buku	8	9	(+) 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47  (-) 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48
	<b>Jumlah butir</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>48</b>

Sumber : Slameto (2010:74)

### E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan :

#### 1. Observasi

Peneliti mengamati secara langsung obyek yang diteliti, baik dengan cara mengamati maupun mencatatnya.

## 2. Perpustakaan

Penulis mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

## 3. Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan Angket, Untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Dalam hal ini penulis melakukan penyebaran kuisisioner kepada para siswa.

### F. Teknik Analisa Data

Setelah data dan informasi yang di butuhkan itu terkumpul, maka untuk mengetahui pelaksanaan pengajaran di lakukan pendiskripsian dan analisis data secara diskriptif, yakni setiap hasil tanggapan responden di hitung secara persentase guna menjelaskan kedudukan setiap masalah yang di teliti. Perhitungan persentase hasil tanggapan responden di lakukan dengan menggunakan rumus presentase (Sudijono, 2006 : 43 ) berikut:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = jumlah responden seluruhnya

100% = Bilangan Tetap

**Tabel 4. Kategori Persentase Nilai Angket**

NO	Nilai	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Kuat
2	61% - 80%	Kuat
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Lemah
5	0% - 20%	Sangat Lemah

Riduwan, (2005:89).



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Setelah dilakukan penelitian tentang efektifitas pembelajaran penjas pada masa *covid-19* di SMAN 2 Teluk Meranti, selanjutnya dilakukan pengolahan data berdasarkan ketentuan yang telah dikemukakan dalam Bab III. Untuk lebih jelasnya deskriptif data yang akan disajikan adalah sebagai berikut:

##### 1. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa *Covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Internal

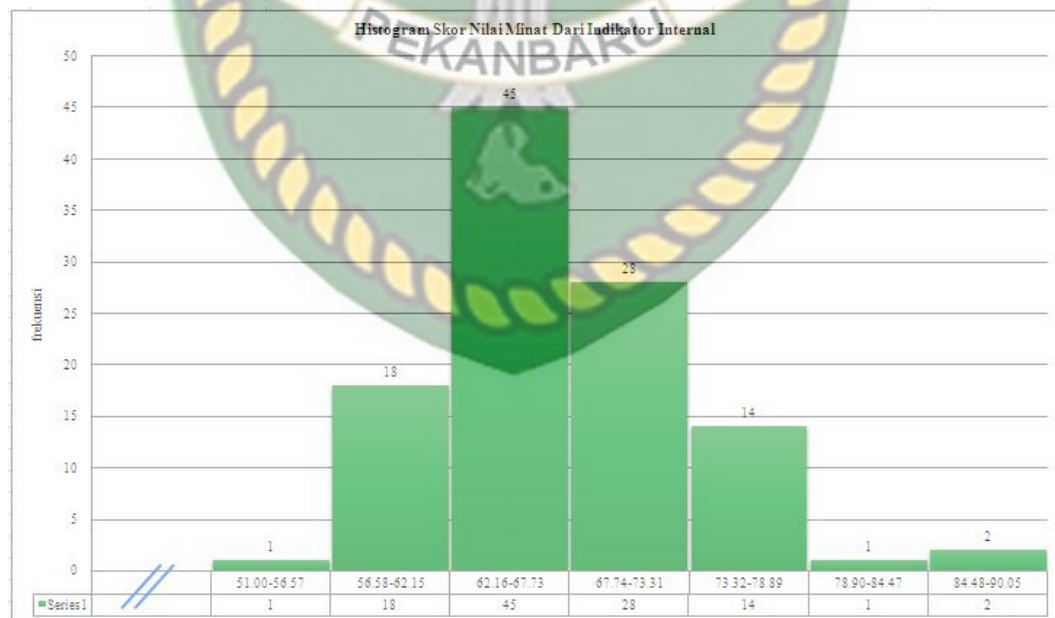
Untuk mengetahui tanggapan responden penelitian yang berjumlah 109 orang siswa dan siswi dengan menggunakan angket yang telah valid sebanyak 20 bentuk pernyataan tentang efektifitas pembelajaran penjas pada masa *covid-19* di SMAN 2 Teluk Meranti pada indikator internal, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai dari keseluruhan angket dengan jumlah kelas interval ada 7 dan panjang kelas interval sebanyak 5.57 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 51.00-56.57 ada 1 orang dengan frekuensi relatif sebesar 0.92%, pada rentang kelas kedua skor 56.58-62.15 ada 18 orang dengan frekuensi relatif sebesar 16.51%, pada rentang kelas ketiga skor 62.16-67.73 ada 45 orang dengan frekuensi relatif sebesar 41.28%, pada rentang kelas keempat skor 67.74-73.31 ada 28 orang dengan frekuensi relatif sebesar 25.69%, pada rentang kelas kelima skor 73.32-78.89 ada 14 orang dengan frekuensi relatif sebesar 12.84%, pada rentang kelas keenam skor 78.90-84.47 ada 1 orang dengan frekuensi relatif sebesar 0.92%, serta pada rentang kelas ketujuh skor 84.48-90.05 ada 2 orang

dengan frekuensi relatif sebesar 1.83%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 5. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Internal**

No	Interval Skor Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	51.00 - 56.57	1	0.92%
2	56.58 - 62.15	18	16.51%
3	62.16 - 67.73	45	41.28%
4	67.74 - 73.31	28	25.69%
5	73.32 - 78.89	14	12.84%
6	78.90 - 84.47	1	0.92%
7	84.48 - 90.05	2	1.83%
<b>Jumlah Pernyataan</b>		<b>109</b>	<b>100%</b>

Data yang tertera dalam tabel di atas, dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



**Grafik 1. Histogram Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Internal**

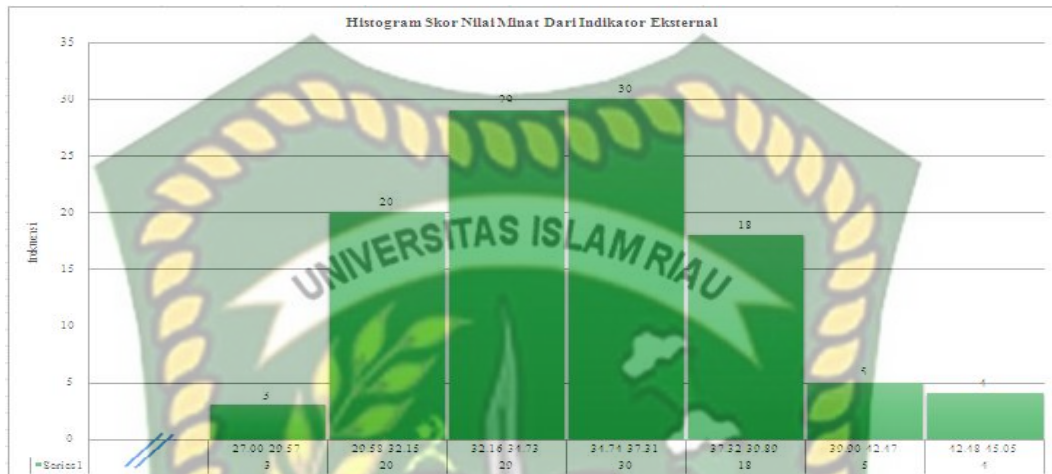
## 2. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Eksternal

Angket yang telah valid sebanyak 11 bentuk pernyataan tentang efektifitas pembelajaran penjas pada masa covid-19 di SMAN 2 Teluk Meranti pada indikator eksternal, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai dari keseluruhan angket dengan jumlah kelas interval ada 7 dan panjang kelas interval sebanyak 2.57 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 27.00-29.57 ada 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 2.75%, pada rentang kelas kedua skor 29.58-32.15 ada 20 orang dengan frekuensi relatif sebesar 18.35%, pada rentang kelas ketiga skor 32.16-34.73 ada 29 orang dengan frekuensi relatif sebesar 26.61%, pada rentang kelas keempat skor 34.74-37.31 ada 30 orang dengan frekuensi relatif sebesar 27.52%, pada rentang kelas kelima skor 37.32-39.89 ada 18 orang dengan frekuensi relatif sebesar 16.51%, pada rentang kelas keenam skor 39.90-42.47 ada 5 dengan frekuensi relatif sebesar 4.59%, pada rentang kelas ketujuh skor 42.48-45.05 ada 4 dengan frekuensi relatif sebesar 3.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 6. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Eksternal**

No	Interval Skor Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	27.00 - 29.57	3	2.75%
2	29.58 - 32.15	20	18.35%
3	32.16 - 34.73	29	26.61%
4	34.74 - 37.31	30	27.52%
5	37.32 - 39.89	18	16.51%
6	39.90 - 42.47	5	4.59%
7	42.48 - 45.05	4	3.67%
<b>Jumlah Pernyataan</b>		<b>109</b>	<b>100%</b>

Data yang tertera dalam tabel di atas, dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



**Grafik 2. Histogram Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Eksternal**

### **3. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Strategi Belajar**

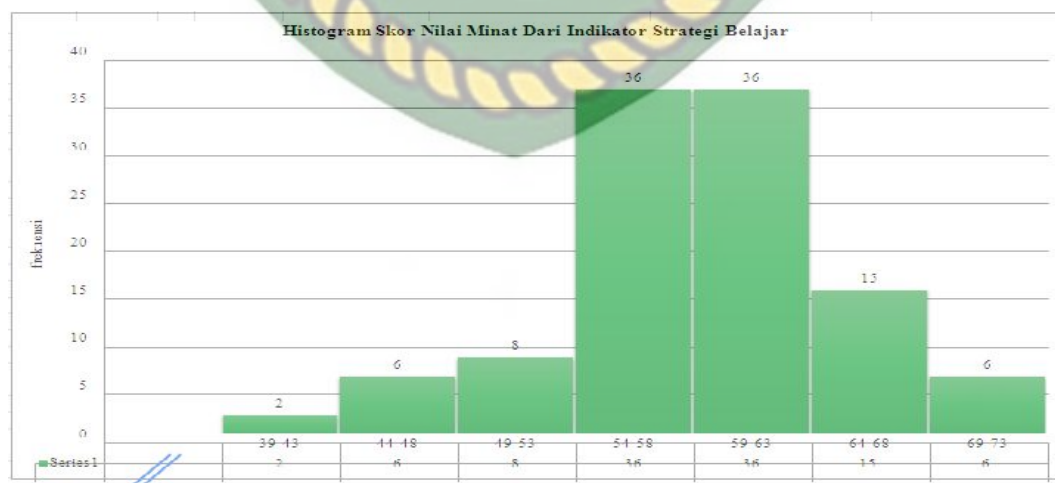
Tanggapan responden penelitian yang berjumlah 109 orang siswa dan siswi dengan menggunakan angket yang telah valid sebanyak 17 bentuk pernyataan tentang efektifitas pembelajaran penjas pada masa covid-19 di SMAN 2 Teluk Meranti pada indikator strategi belajar, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai dari keseluruhan angket dengan jumlah kelas interval ada 7 dan panjang kelas interval sebanyak 5 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 39-43 ada 2 orang dengan frekuensi relatif sebesar 1.83%, pada rentang kelas kedua skor 44-48 ada 6 orang dengan frekuensi relatif sebesar 5.50%, pada rentang kelas ketiga skor 49-53 ada 8 orang dengan frekuensi relatif sebesar 7.34%, pada rentang kelas keempat skor 54-58 ada 36 orang dengan frekuensi relatif sebesar 33.03%, pada rentang kelas kelima skor 59-63 ada 36 orang dengan

frekuensi relatif sebesar 33.03%, pada rentang kelas keenam skor 64-68 ada 15 dengan frekuensi relatif sebesar 13.76 %, pada rentang kelas ketujuh skor 69-73 ada 6 dengan frekuensi relatif sebesar 5.50%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 7. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 Di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Strategi Belajar**

No	Interval Skor Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	39 - 43	2	1.83%
2	44 - 48	6	5.50%
3	49 - 53	8	7.34%
4	54 - 58	36	33.03%
5	59 - 63	36	33.03%
6	64 - 68	15	13.76%
7	69 - 73	6	5.50%
<b>Jumlah Pernyataan</b>		<b>109</b>	<b>100%</b>

Data yang tertera dalam tabel di atas, tentang distribusi frekuensi data minat siswa pada Indikator Strategi Belajar, maka dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



**Grafik 3. Histogram Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa Covid-19 di SMAN 2 Teluk Meranti Pada Indikator Strategi Belajar**

## B. Analisa Data

1. Berdasarkan Hasil Tanggapan Responden Penelitian Yang Berjumlah 109 Orang Siswa Dan Siswi Dengan Menggunakan Angket Pada Indikator Internal Sebanyak 20 Bentuk Pernyataan, Dipatkan Sebagai Berikut :

**Tabel 8. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Internal**

No	Skor (S)	Frekuensi (F)	(S) X (F)
1	Sangat Setuju (5)	435	2175
2	Setuju (4)	777	3108
3	Kurang Setuju (3)	332	996
4	Tidak Setuju (2)	408	816
5	Sangat Tidak Setuju (1)	228	228
<b>Jumlah</b>		<b>2180</b>	<b>7323</b>

Dari tabel di atas diketahui total skor yang dicapai untuk indikator internal adalah 7323. Pengkategorian didasarkan pada rentang skor ideal dimana: Jumlah skor maksimal diperoleh dari: 5 (skor tertinggi) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, ( $5 \times 20 \times 109 = 10900$ )

$$P = \frac{7323}{10900} \times 100\% = 67.18\%$$

Jika diinterpretasikan pada kriteria nilai angket berada pada interval 61% - 80% dengan tingkat kuat. Ini berarti bahwa, pembelajaran penjas pada masa *covid-19* di SMAN 2 Teluk Meranti dilihat dari indikator internal sudah efektif.

2. Berdasarkan hasil tanggapan responden penelitian yang berjumlah 109 orang siswa dan siswi dengan menggunakan angket pada Indikator Eksternal sebanyak 11 bentuk pernyataan, dipatkan sebagai berikut :

**Tabel 9. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Eksternal**

No	Skor (S)	Frekuensi (F)	(S) X (F)
1	Sangat Setuju (5)	185	925
2	Setuju (4)	410	1640
3	Kurang Setuju (3)	204	612
4	Tidak Setuju (2)	249	498
5	Sangat Tidak Setuju (1)	151	151
<b>Jumlah</b>		<b>1199</b>	<b>3826</b>

Dari tabel di atas diketahui total skor yang dicapai untuk indikator eksternal adalah 3826. Pengkategorian didasarkan pada rentang skor ideal dimana: Jumlah skor maksimal diperoleh dari: 5 (skor tertinggi) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, ( $5 \times 11 \times 109 = 5995$ )

$$P = \frac{3826}{5995} \times 100\% = 63.82\%$$

Jika diinterpretasikan pada kriteria nilai angket berada pada interval 61% - 80% dengan tingkat kuat. Ini berarti bahwa, pembelajaran penjas pada masa *covid-19* di SMAN 2 Teluk Meranti dilihat dari indikator eksternal juga sudah efektif.

3. Berdasarkan hasil tanggapan responden penelitian yang berjumlah 109 orang siswa dan siswi dengan menggunakan angket pada indikator strategi belajar sebanyak 17 bentuk pernyataan, dipatkan sebagai berikut :

**Tabel 10. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Strategi Belajar**

No	Skor (S)	Frekuensi (F)	(S) X (F)
1	Sangat Setuju (5)	304	1520
2	Setuju (4)	756	3024
3	Kurang Setuju (3)	368	1104
4	Tidak Setuju (2)	291	582
5	Sangat Tidak Setuju (1)	134	134
<b>Jumlah</b>		<b>1853</b>	<b>6364</b>

Dari tabel di atas diketahui total skor yang dicapai untuk indikator strategi belajar adalah 6364. Pengkategorian didasarkan pada rentang skor ideal dimana: Jumlah skor maksimal diperoleh dari: 5 (skor tertinggi) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, ( $5 \times 17 \times 109 = 9265$ )

$$P = \frac{6364}{9265} \times 100\% = 68.69\%$$

Jika diinterpretasikan pada kriteria nilai angket berada pada interval 61% - 80% dengan tingkat kuat. Ini berarti bahwa, pembelajaran penjas pada masa covid-19 di SMAN 2 Teluk Meranti dilihat dari indikator eksternal juga sudah efektif.

**Tabel 11. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Strategi Belajar**

NO	Indikator	Persentase Skor Angket
1	Indikator Internal	67.18%
2	Indikator Eksternal	63.82%
3	Indikator Strategi Belajar	68.69%
		<b>66.56%</b>



Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata dari ketiga persentase skor angket yaitu sebesar **66.56%** yang terletak pada rentang 61-80% pada kriteria penilaian. Berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Efektifitas Pembelajaran Penjas Pada Masa *Covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti tergolong kuat.

### C. Pembahasan

Pembelajaran daring dimasa pandemi *covid-19* ini telah merubah target pencapaian kompetensi pada peserta didik pada batas paling minimum. Permasalahan yang terjadi di atas memaksa guru merevisi target pencapaian kompetensi dan melakukan kreativitas, inovasi dalam pemenuhan kompetensi yang diharapkan. Sehingga wajar apabila peserta didik hasil pembelajaran daring mempunyai kompetensi yang lebih rendah dibandingkan dengan pencapaian belajar peserta didik pada kondisi normal (tatap muka). Kurangnya interaksi secara langsung guru dan peserta didik dalam pembelajaran juga dapat menjadi penyebab rendahnya pemahaman peserta didik.

Pembelajaran yang didesain oleh guru bukan tanpa kendala. Permasalahan yang muncul bukan hanya terdapat pada media pembelajarannya, akan tetapi ketersediaan jaringan dan kuota yang membutuhkan biaya cukup tinggi bagi guru dan peserta didik guna memfasilitasi pembelajaran daring tersebut. Jaringan internet di beberapa wilayah tidak terjangkau oleh sinyal internet, sedangkan kebutuhan kuota yang dibeli untuk internet semakin bertambah. Bagi kalangan masyarakat tertentu dengan penghasilan yang rendah, meningkatnya kebutuhan kuota untuk pembelajaran daring jelas terasa dampaknya, apalagi kalau dalam

keluarga tersebut mempunyai 2 atau 3 anak yang bersekolah tentu akan semakin banyak kebutuhannya, tidak hanya kuota, tapi juga perangkatnya (*Handphone Android*). Meskipun dalam hal ini pemerintah telah berupaya memberikan subsidi kuota internet untuk guru dan peserta didik setiap beberapa bulan, namun ternyata pemanfaatannya belum maksimal.

Pada sisi lain pembelajaran daring telah merubah paradigma orang tua terhadap peran dan tanggung jawab guru di sekolah, dimana keberhasilan pendidikan peserta didik pada awalnya bertumpu pada guru di sekolah. Pembelajaran daring ini, orang tua punya peran yang lebih besar dalam pengawasan dan pendidikan di rumah, sehingga orang tua benar-benar merasakan menjadi seorang guru di rumah, yang tidak bisa dilakukan oleh semua orang tua dengan keterbatasan yang ada. Seringkali muncul konflik antara guru dan peserta didik di rumah yang disebabkan oleh ketidakseriusan anak dalam mengikuti pembelajaran dan ketidaksabaran orang tua dalam menghadapi anak. Hal ini menyadarkan orang tua bagaimana sulitnya dalam mendidik peserta didik dengan banyak latar belakang karakter yang berbeda-beda. Pada akhirnya banyak orang tua yang berharap anaknya dapat masuk sekolah kembali.

Namun demikian tidak selamanya pembelajaran daring berdampak negatif. Sisi positif dari pembelajaran daring ini adalah guru dan peserta didik semakin melekat dengan teknologi informasi, seiring dengan pemakaian teknologi tersebut dalam pembelajaran, disamping itu orang tua dan anak mempunyai ikatan emosional semakin baik, dengan seringnya mereka berinteraksi secara langsung di rumah.

Pada akhirnya bahwa pembelajaran daring yang selama ini dilakukan tingkat efektivitasnya sangat tergantung pada peran pemerintah, guru, orang tua dan peserta didik. Pemerintah turut andil dalam menyiapkan infrastruktur jaringan internet untuk daerah yang tidak terjangkau dan penyediaan perangkat (*gadget*) untuk peserta didik yang kurang mampu. Guru diharapkan memiliki kemampuan penguasaan teknologi, berkreasi dan berinovasi dalam memberikan pembelajaran yang berkualitas dan efektif kepada peserta didik. Peran orang tua menjadi sangat penting dalam mendampingi, memberi motivasi dan mengawasi kegiatan belajar anak yang sebelumnya dilakukan oleh guru. Peserta didik diharapkan mempunyai kedisiplinan dan motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran di masa pandemi ini.

Dengan kesungguhan semua pihak tersebut dalam menyelenggarakan pembelajaran dimasa pandemi covid 19 ini, maka pembelajaran penjas pada masa *covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti tergolong kuat, dikatakan kuat tingkat efektifitasnya karena hasil respon dari seluruh siswa yang sudah mengisi angket dengan kesadaran diri sendiri tanpa ada tekanan dari siapapun tentang efektifitas pembelajaran penjas pada masa *covid-19* di SMAN 2 Teluk Meranti menunjukkan bahwa pembelajaran sudah termasuk efektif karena rata-rata nilai akhir dari keseluruhan indikator penelitian dicapai sebesar **66.56%** atau dalam kategori kuat pada rentang nilai 61-80%.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Abidin (2020:145) bahwa Fakta yang ditemukan dilapangan pada penelitian ini menjelaskan bahwa proses pembelajaran yang dilakukan saat ini cukup efektif

meskipun disana-sini masih ada beberapa hambatan yang mengganggu pembelajaran jarak jauh seperti masalah interaksi sosial guru dengan siswa dan ekonomi peserta didik yang nyaris belum siap.

Kemudian relevan juga dengan penelitian Indriani (2021:9) bahwa kurangnya efektivitas implementasi selama dalam pembelajaran *daring* dimasa pandemi COVID-19 pada siswa SMA kelas X se-Kecamatan Mranggen mata pelajaran PJOK. Hal ini disimpulkan berdasarkan data dan hasil, bahwa pembelajaran *daring* PJOK selama COVID-19 kelas X SMA se-kecamatan Mranggen kurang efektif dari berbagai permasalahan dan kendala yang ada. Maka dari itu siswa mengharapkan agar sistem pembelajaran selama masa pandemi COVID-19 agar bisa dilakukan dengan tatap muka dan *daring* dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.

Serta juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Setiawan (2021:119) bahwa kurangnya efektivitas pembelajaran *daring* PJOK selama masa pandemi COVID-19 terhadap siswa di MTs NU 6 Abinawa Kendal. Hal ini disimpulkan berdasarkan hasil data dan penelitian bahwa pembelajaran *daring* secara keseluruhan kurang efektif dilakukan pada mata pelajaran PJOK selama masa pandemi COVID-19 di MTs NU 6 Abinawa Kendal.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: Efektifitas pembelajaran penjas pada masa *covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti termasuk pada rentang nilai **61-80%** atau dalam kategori **kuat** dengan persentase sebesar **66.56%**.

#### B. Saran

Melihat dan menganalisa hasil dan kesimpulan penelitian, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran, diantaranya :

1. Sebelum proses pembelajaran penjas pada masa *covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti sebaiknya orang tua turut serta untuk mempersiapkan dan mengingatkan tentang pentingnya mematuhi protocol kesehatan, memakai masker dan menjaga jarak sehingga dalam kegiatan pembelajaran siswa dapat belajar dengan tenang tanpa khawatir terkena virus covid 19.
2. Seharusnya pemerintah dan manajemen sekolah mengupayakan, memudahkan, dan mengoptimalkan segala fasilitas dan kebutuhan pembelajaran pada masa *covid-19* Di SMAN 2 Teluk Meranti baik bagi guru maupun bagi siswa agar kualitas pembelajaran yang dilaksanakan masih terjaga kualitasnya.
3. Kepada peneliti selanjutnya adalah perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak *covid-19* dalam efektifitas pembelajaran penjas terhadap hasil capaian belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Hudaya, A., & Anjani, D. (2020). Efektivitas pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi covid-19. *Research and Development Journal of Education*, 1(1), 131-146.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka.cipta.
- Damayanthi, A. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 pada Perguruan Tinggi Keagamaan Katolik. *EDUTECH*, 19(3), 189-210.
- Ekantini, A. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran IPA di Masa Pandemi Covid-19: Studi Komparasi Pembelajaran Luring dan Daring pada Mata Pelajaran IPA SMP. *Jurnal Pendidikan Madrasah*, 5(2), 187-194.
- Far-Far, G. (2021). Efektifitas Penggunaan Aplikasi Zoom Meeting Dalam Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *ISTORIA: Jurnal Pendidikan dan Sejarah*, 17(1).
- Gani, P., Suryati, L., Sukiman, S., Sudarso, A., & Mipo, M. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19 pada SMA METHODIST-7 MEDAN. *Pubarama: Jurnal Publikasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Hidayah, A. A. F., Al Adawiyah, R., & Mahanani, P. A. R. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL SOSIAL: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 21(2), 53-56.
- Hikmat, H., Hermawan, E., Aldim, A., & Irwandi, I. (2020). Efektivitas pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19: Sebuah survey online. *LP2M*.
- Husdarta. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Indriani, E. (2021). Analisis Efektivitas Implementasi Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMA Kelas X se-Kecamatan Mranggen Mata Pelajaran PJOK. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 1-11.

- Lubis, W. (2020). Analisis Efektivitas Belajar Pada Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Di Masa Pandemi *Covid-19*.
- Pamungkas, M. R. (2020). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Selama Pandemi *Covid-19* (New Normal) Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kota Sukabumi (*Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*).
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi *Covid-19* SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26-31.
- Rahayu, E, T. (2013). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. Implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rusman. (2013). *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Rohmalina, W. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rosdinani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Group
- Setiawan, A. (2021). Survei Efektivitas Pembelajaran Daring PJOK Masa Pandemi *Covid-19* Terhadap Siswa Di MTs NU 06 Sunan Abinawa Pegandon Kendal. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 106-121.
- Setiawan, C. (2004). Krisis Identitas dan Legitimasi dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1 (1), 1-7.
- Sjukur, S, B. (2012). Pengaruh Blended Learning Terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa Tingkat SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 2(3).
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, N. 2008. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya.

- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. Alfabeta.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani, filosofi pembelajaran dan masa depan*. Bandung: Nuansa.
- Syah, M. (2012). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Syaiful, B. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenegpora.
- Utama, A.M, B. (2011) *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8 (1), 1-9.

